



Fecha de publicación:
14/01/2022

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Las cicatrices no duelen

Anabel Gonzalez

Como sanar nuestras heridas y deshacer los nudos emocionales

Anabel Gonzalez, autora de *Lo bueno de tener un mal día*, nos explica que curar los traumas, bloqueos y heridas del pasado es posible.

Cuando nos hacemos una herida, lo mejor es limpiarla bien y dejarla secar al aire. Así se irá cerrando, se volverá una cicatriz y dejará de doler. Al mirarla, recordaremos lo que pasó, pero ya no sentiremos dolor. Si por el contrario tapamos la herida y nos decimos que no está, es posible que acabe infectándose y generando un problema de más envergadura.

Con las heridas emocionales pasa lo mismo. Cuando algo nos ha dañado, hemos de entender cómo nos afecta y ver si hay bloqueos que nos siguen limitando. Este es un camino que hay que recorrer con delicadeza.

En *Las cicatrices no duelen*, la psiquiatra Anabel Gonzalez nos muestra una ruta hacia la curación emocional. Mediante la terapia EMDR, un modo fascinante de trabajar en los recuerdos y las defensas que levantamos frente al dolor, aprenderemos a sanar traumas y deshacer nudos mentales que nos impiden evolucionar.

La psiquiatra Anabel Gonzalez nos enseña a sanar nuestras heridas y superar bloqueos emocionales mediante una terapia revolucionaria: EMDR.

Anabel Gonzalez

Es psiquiatra, psicoterapeuta y doctora en Medicina. Trabaja en el Complejo Hospitalario Universitario A Coruña (CHUAC). Es presidenta de la Asociación EMDR España. Desde hace años imparte formación a otros especialistas, es entrenadora acreditada de terapia EMDR y da cursos sobre esta metodología terapéutica desde su página web Instituto Imayá. Es también tutora de doctorado en la Universidade da Coruña (UDC) y profesora invitada en el máster de Psicoterapia con EMDR de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). Es autora de *Lo bueno de tener un mal día* (Planeta, 2020), *Las cicatrices no duelen* (Planeta, 2021) —ambos traducidos a varias lenguas—. También de *No soy yo* (2017) y de algunos libros especializados, y ha dirigido varios proyectos de investigación sobre estos temas.