

## Trastorno de estrés postraumático complejo: Libro de trabajo

Un enfoque mente-cuerpo para recuperar el control emocional y sentirse bien

Arielle

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411082334

Páginas: 192

Dimensiones: 19 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 0,00 €

Colección: Psicoemoción

## EN PREPARACIÓN

### SINOPSIS

#### Un libro de ejercicios para la mente y el cuerpo, orientado a la superación del TEPT complejo

Afrontar un trauma infantil sin resolver es un acto valiente y audaz que suele resultar intimidante. Sin embargo, dar el primer paso hacia la sanación de un pasado doloroso significa enviarte un mensaje contundente: tú lo mereces. Hoy, con este libro, estás eligiendo abrirte a una vida llena de posibilidades y felicidad.

La psicóloga clínica Arielle Schwartz te anima a surcar el complicado y, a menudo, abrumador terreno del TEPT complejo mediante una serie de herramientas que te resultarán de gran ayuda a lo largo del camino. A medida que aprendas a discernir los síntomas de este trastorno, también descubrirás valiosa información sobre los diagnósticos erróneos más habituales y los cuadros clínicos concurrentes, como el trastorno bipolar, las dificultades de aprendizaje, los trastornos de ansiedad, el trastorno depresivo mayor y el abuso de sustancias, entre otros.

Esta obra te ofrece:

\* **Ejemplos y ejercicios** para explorar tus propios traumas mediante actividades para el TEPT cuya finalidad es que desarrolles estrategias positivas en tu vida cotidiana.

\* **Orientación profesional** con la que conocerás los diagnósticos comunes del TEPT y los métodos terapéuticos más habituales, incluidas la terapia somática, la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la psicoterapia somática.