

NOVEDAD

RESPIRACION ABDOMINAL
ESTABILIDAD SABOREAR

TENER LOS PIES EN LA TIERRA

Libro de trabajo del programa
Finding Solid Ground

Bethany L. Brand, Hugo J. Schielke,
y Ruth A. Lanius



Tener los pies en la tierra

Libro de trabajo del programa Finding Solid Ground

Bethany L.

Editorial: Editorial Eleftheria

ISBN: 9788412899757

Páginas: 336

Dimensiones: 15,3 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 40,00 €

SINOPSIS

Tener los pies en la tierra. Libro de trabajo del programa Finding Solid Ground es una guía paso a paso para manejar y reducir los síntomas y reacciones relacionados con el trauma en personas que lo han sufrido. Para los supervivientes de un trauma, el día a día puede vivirse, con mucha dificultad. Abrumados por sentimientos demasiado fuertes o adormecidos por sentir demasiado poco, el mundo puede parecer un lugar aterrador y peligroso. Sobre todo, para quienes han sido heridos por personas a las que amaban, en las que confiaban o de las que dependían. Para escapar del dolor, muchos supervivientes de traumas se desconectan de sí mismos y del mundo, incluso de formas arriesgadas o inseguras. En este libro de trabajo, que puede utilizarse de forma independiente o en el contexto de la psicoterapia, los autores guían a los lectores por el camino de la curación del trauma proponiendo los ejercicios, las prácticas y las fichas informativas correspondientes al programa Finding Solid Ground del estudio TOP DD Network. La participación en este programa se relacionó con una mejora de la capacidad para gestionar las emociones de forma saludable y una reducción de la disociación, los síntomas de estrés postraumático y las autolesiones. El libro complementario para terapeutas, Tener los pies en la tierra. Cómo superar los obstáculos en el tratamiento del trauma con el programa Finding Solid Ground proporciona los fundamentos teóricos, clínicos y de investigación del programa.

La versión original en inglés de Finding Solid Ground ha sido galardonada con el premio Frank W. Putnam al libro más destacado por la Sociedad Internacional para el Estudio del Trauma y la Disociación en 2023.