



Fecha de publicación:
24/03/2021

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

Las cicatrices no duelen

Anabel Gonzalez

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

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

Anabel Gonzalez es psiquiatra, psicoterapeuta y doctora en Medicina. Directora del Instituto Médico Imayá, ha coordinado durante años el programa de trauma y disociación del Complejo Hospitalario Universitario A Coruña. Entrenadora acreditada por EMDR Europa, forma a especialistas y da cursos sobre esta metodología terapéutica desde www.imayaformacion.com.

Es profesora en la Universidad a Distancia de Madrid (UDIMA), donde coordina un máster universitario en EMDR, y en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), donde codirige el curso de especialista en EMDR y es profesora invitada del Máster en Psicoterapia con EMDR.

Es autora de *Lo bueno de tener un mal día* (2020), *Las cicatrices no duelen* (2021), *¿Por dónde se sale?* (2023), *Lo que no pasó* (2025) —publicados por Planeta y traducidos a varias lenguas—, *No soy yo* (2017) y otras obras especializadas.

IG: @anabelgonzalez_emociones5.0

X: @DAnabelGonzalez

www.anabelgonzalez.es