



Fecha de publicación:
05/03/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Esta herida no me pertenece

Dra. Mariel Buqué

La guía de sanación definitiva para romper con el ciclo del trauma generacional y aceptar el legado de abundancia y de paz que mereces.

La guía de sanación definitiva para romper con el ciclo del trauma generacional y aceptar el legado de abundancia y de paz que mereces.

«Cargamos con trauma generacional, pero también con resiliencia generacional».

«Que tu herencia no sea el dolor, sino la abundancia y la paz generacional».

Cuando no nos curamos una herida física esta continúa causando dolor y puede llegar a infectarse y a afectar al cuerpo entero. Lo mismo sucede cuando las emociones no son sanadas: pueden provocar dolor y extender la infección a otras áreas de nuestra vida, llegando a contagiar a familia, amigos, compañeros... Incluso más allá, afectando a comunidades enteras o a todo un linaje familiar. Esto es lo que se llama trauma generacional, y puede conducirnos a ser personas codependientes, a no saber poner límites, a tratar de complacer a todos o incluso a separarnos de nuestra familia. Las heridas son complejas y pueden seguir invadiendo cuerpos y espíritus muchas generaciones después.

En este libro, la Dra. Mariel Buqué, reconocida experta en trauma, nos guía para poder sanar el trauma generacional. Combinando investigación científica con ejercicios prácticos y ejemplos de su consulta, la Dra. Buqué nos ayuda a comprender cómo el trauma se transmite de una a otra generación y, lo más importante, cómo romper el ciclo e interrumpir su flujo con ejercicios terapéuticos. Una innovadora guía para transformar el dolor en abundancia generacional.

«La obra de la Dra. Mariel Buqué está llena de gemas esenciales que nos ayudan a comprender las profundidades y capas del trauma intergeneracional y equipa a los lectores a dominar cómo romper con el trauma y sanar heridas. Su enfoque hacia las prácticas de curación intergeneracional es integral, holístico, humanizador y real. Nos ayuda a ver cómo las prácticas de salud mental pueden ser accesibles, responsables y aplicables a personas de todo el mundo que deseen internalizar sus técnicas de curación de manera que puedan producir efectos sostenibles en sus vidas y para las generaciones futuras. Esta obra tiene la capacidad de cambiar la forma en que vemos el fenómeno del trauma y nos ayuda a vislumbrar un mundo donde la libertad emocional del dolor generacional es realmente posible». **Layla Saad**, autora de *Me and White Supremacy*, bestseller del *New York Times*.

«Mariel es el referente al que las personas pueden recurrir para aprender más sobre la curación holística, la autocompasión y la salud mental. Su trabajo y su voz son transformadores y muy importantes». **Alexandra Elle**, autora de los bestsellers *After the Rain* y *Neon Soul*.

Dra. Mariel Buqué

Mariel Buqué es psicóloga especialista en trauma generacional. Su misión vital es ayudar a reducir la recurrencia de las experiencias infantiles intergeneracionales adversas. Doctorada en Psicología por la universidad de Columbia, también estudió salud mental holística en la misma universidad. Su carrera profesional se ha centrado en ayudar a las comunidades en minoría a superar el trauma y ganar salud mental. Nació en República Dominicana y actualmente reside en New Jersey.