



El poder sanador del Self-Havening

Kate Truitt

Una guía innovadora y accesible que pone en tus manos, literalmente, las herramientas más efectivas de la neurociencia para sanar el trauma, reducir la ansiedad y reconfigurar el cerebro desde el cuerpo.

«Décadas de investigación en medicina mente-cuerpo nos han enseñado que la neuroplasticidad puede ayudarnos a sanar heridas y a llevar una vida significativa y plena. Sin embargo, muchas personas no saben qué hacer en el día a día para fomentar ese potencial. El libro de la Dra. Kate Truitt llena ese vacío con recetas breves y fáciles de aplicar que podemos usar en situaciones de estrés o que nos ayudan a transformar nuestra relación con nosotros mismos y con los demás. Yo misma utilizo el Self-Havening para cuidar mi bienestar como psicoterapeuta, y también recomiendo esta técnica a todos mis pacientes». **Arielle Schwartz**, autora de *Yoga terapéutico y teoría polivagal*

«Atractivo, cercano y muy práctico: el libro de Kate Truitt es fascinante, y su forma de enseñar tiene verdadero sentido. Hace que la neurociencia de la salud mental sea fácil de entender y directamente aplicable a nuestra vida personal y profesional». **Tina Payne Bryson**, LCSW, PhD, coautora del bestseller del *New York Times* *El cerebro del niño*, fundadora de The Center for Connection

«Nunca subestimes tu capacidad para atravesar la oscuridad y aun así seguir brillando. Este libro contiene el mensaje que necesitamos en estos tiempos turbulentos. Kate Truitt nos brinda una oportunidad única de caminar junto a su tragedia personal, de la mano de la neurociencia que explica lo que sucede en el cerebro. Una lectura imprescindible que ha transformado mi vida para mejor».

Scarlett Lewis, fundadora y directora del movimiento Jesse Lewis Choose Love, autora publicada internacionalmente y galardonada con el International Forgiveness Award, el Peace Hero Award y el Common Ground Award

«Por fin un recurso claro, completo y fácil de leer sobre cómo regular y cuidar el cerebro. Centrada en una innovadora modalidad psicosensorial llamada Self-Havening, la neurocientífica y doctorada en psicología clínica Kate Truitt nos enseña a relajar el cerebro, generar una sensación interna de seguridad y crear nuevas vías neuronales para fomentar la resiliencia y la regulación emocional, permitiéndonos tomar el control desde el "asiento del conductor" de nuestra propia mente». **Holly K. Shaw**, PhD, RN, profesora en Long Island University y la Universidad de Minnesota, directora del Center for Nursing Leadership and Engagement en las Naciones Unidas

«Kate Truitt es, sin duda, una de las mejores especialistas en el campo de la psicología y el bienestar. Combina experiencia, autenticidad, cercanía y una capacidad única para traducir conceptos complejos de la neurociencia de forma clara y accesible. Su enfoque práctico me ha proporcionado herramientas científicas basadas en evidencia que están transformando la vida de mis pacientes». **Susan Zinn**, LMFT, coautora de *The Epiphanies Project: Twenty Personal Revelation* y galardonada con el President Obama's Volunteer Service Award

Fecha de publicación:
14/01/2026

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Kate Truitt

Kate Truitt es doctora en psicología clínica, tiene un máster en neurociencia aplicada y es experta internacional en trauma, estrés y resiliencia. Es cocreadora de las Técnicas Havening y fundadora del Truitt Institute para la Salud del Cerebro. Dirige uno de los principales centros de salud mental integrativa en Estados Unidos de América, colabora con el Departamento de Defensa, la ONU y la Fundación Goldie Hawn, y es asesora científica de organizaciones como Girl Scouts of America y Kevin Love Fund. Autora y divulgadora, se dedica a democratizar el acceso a herramientas de sanación neurocientífica en todo el mundo. Es una experta muy solicitada por medios de comunicación como la *BBC* o el programa *Today*, y ha impartido conferencias y formaciones en instituciones como la ONU y el Departamento de Defensa de los Estados Unidos. Con más de 140.000 seguidores en redes sociales y una audiencia global de más de 10 millones de personas, comparte regularmente contenidos valiosos sobre bienestar psicológico. Vive en Los Ángeles y ha dedicado su vida a empoderar a las personas a través de la integración de la neurociencia en la práctica clínica y en las herramientas de autocuidado.