



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.

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.

Sanar el pasado, calmar el presente, reentrenar el cerebro. Y todo con tus propias manos.

¿Qué pasaría si pudieras intervenir directamente en tu sistema nervioso para salir del modo supervivencia, reducir la ansiedad, liberar el trauma y reconectar con la vida?

Este libro revolucionario te enseña cómo hacerlo. En *El poder sanador del Self-Havening*, la doctora Kate Truitt —psicóloga clínica, neurocientífica y referente mundial en trauma y resiliencia— presenta el Self-Havening: una técnica basada en el tacto consciente, la neuroplasticidad y la seguridad emocional que puedes aplicar tú misma en cualquier momento.

Fecha de publicación:
14/01/2026

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

A través de explicaciones claras, relatos conmovedores y ejercicios prácticos, aprenderás a calmar tu amígdala, transformar tus patrones automáticos, construir nuevas conexiones neuronales y cultivar una relación compasiva contigo misma. Aprenderás a:

- activar la asombrosa capacidad de tu cerebro para sanarse a sí mismo
- construir una relación de confianza con tu mente y tu cuerpo
- calmar tu sistema nervioso en momentos de reactividad
- crear sensaciones internas de seguridad, autonomía y poder personal

... todo ello con el simple contacto de tus propias manos.

Este libro es más que una guía: es una caja de herramientas terapéuticas para momentos de crisis, agotamiento, hiperactivación emocional o disociación. Es un puente entre el cuerpo y el cerebro, entre el pasado que duele y el futuro que deseas.

«Teniendo en cuenta los descubrimientos más recientes en neurociencia, la neurocientífica y doctorada en psicología clínica Kate Truitt ha desarrollado una guía para el autocuidado emocional. Su enfoque utiliza el poder sanador del tacto para transformar el cerebro de manera que lo mejor de uno mismo pueda emerger y estar siempre disponible». **Ronald Ruden, MD, Ph.D.**, desarrollador de las técnicas de Havening

El libro de la neurocientífica y doctorada en psicología clínica Kate Truitt une los avances de la investigación neurocientífica sobre el trauma con el conocimiento sobre el Self-Havening, una técnica que aprovecha el poder del tacto consciente para sanar incluso el estrés traumático más profundo.

«Emociones agotadoras como el miedo, la ira, el estrés, la preocupación, la frustración y la ansiedad provocan que el corazón envíe señales caóticas al cerebro, lo que afecta a nuestra capacidad de pensar con claridad. En cambio, emociones revitalizantes como el entusiasmo, la alegría, la gratitud, el aprecio, el amor y la calma hacen que el corazón transmita mensajes coherentes al cerebro, fortaleciendo nuestra claridad mental y reduciendo los efectos del estrés». **Kate Truitt**

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.