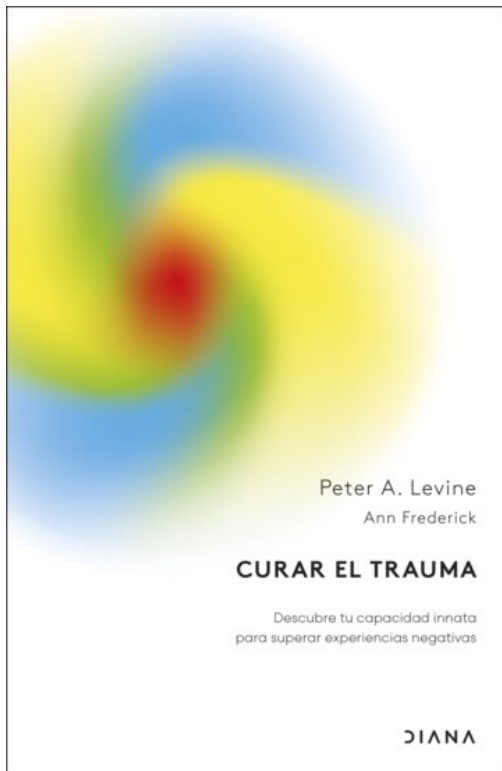




Curar el trauma

Peter A. Levine

La obra fundamental de Peter A. Levine para comprender cómo el trauma afecta al cuerpo y descubrir el camino hacia la sanación emocional.

La obra fundamental de Peter A. Levine para comprender cómo el trauma afecta al cuerpo y descubrir el camino hacia la sanación emocional.

El trauma no desaparece simplemente con el paso del tiempo. Permanece en el cuerpo, altera el sistema nervioso y condiciona la manera en que pensamos, sentimos y nos relacionamos con el mundo.

En *Curar el trauma*, Peter A. Levine, uno de los mayores expertos internacionales en trauma y creador del método Somatic Experiencing, explica cómo las experiencias traumáticas quedan registradas en el organismo y cómo es posible liberar ese impacto para recuperar la sensación de seguridad, calma y bienestar.

A diferencia de los enfoques tradicionales centrados únicamente en la mente, Levine demuestra que el trauma también es una experiencia física. A través de una combinación de neurociencia, psicología y observación clínica, el autor revela cómo el cuerpo almacena respuestas de supervivencia que permanecen activas mucho después de que el peligro haya desaparecido.

Con un lenguaje accesible y profundamente humano, el libro ayuda a comprender síntomas como la ansiedad, el miedo constante, la hiperalerta, el agotamiento emocional o la desconexión personal desde una nueva perspectiva. Levine propone herramientas prácticas para aprender a regular el sistema nervioso, escuchar el cuerpo y avanzar gradualmente hacia la recuperación emocional.

Lejos de plantear soluciones rápidas o simplistas, *Curar el trauma* ofrece un enfoque compasivo y transformador que ha cambiado la manera en que millones de personas entienden la salud emocional y los efectos del trauma en la vida cotidiana.

Considerado ya un clásico contemporáneo dentro del ámbito de la salud mental y el bienestar emocional, este libro se ha convertido en una referencia imprescindible para terapeutas, profesionales y lectores interesados en comprender cómo sanar desde la conexión entre cuerpo y mente.

Esta edición aniversario recupera una de las obras más importantes del catálogo de Diana en el ámbito del trauma, la regulación emocional y el bienestar psicológico, un libro pionero cuya relevancia continúa creciendo en un momento de especial sensibilidad hacia la salud mental.

«Peter Levine es una de las voces más innovadoras e importantes en el tratamiento del trauma». — *Gabor Maté*

«Una obra pionera que transformó nuestra comprensión del trauma y la sanación emocional». — *Bessel van der Kolk*

«Lectura imprescindible para comprender la conexión entre cuerpo, mente y trauma». — *Publishers Weekly*

Fecha de publicación:
02/09/2026

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Peter A. Levine

Peter A. Levine es doctor en Física de la Medicina y Biología por la Universidad de California, en Berkeley, y también tiene un doctorado en Psicología por la International University. Durante sus treinta y cinco años de estudio del estrés y el trauma ha participado en importantes publicaciones científicas y médicas, y ha sido consultor de la NASA en el proyecto del transbordador espacial. Ha enseñado en el Centro para la Guía de los Hopi y en hospitales, centros para el tratamiento del trauma, y clínicas para el tratamiento del dolor de todo el mundo. Su obra superventas, *Curar el trauma*, ha sido publicada en trece idiomas.