



Alicia, Álvarez

Alicia Álvarez es doctora en Psicología Clínica por la UAB, posgraduada en Psicoterapia Integradora por la UdG y diplomada en Gobernabilidad e Innovación Pública por la UCM y CAF. Es experta en memoria emocional traumática por el COPB y capacitada en psicología de urgencias y emergencias por el CGCOP. Acumula más de quince años de experiencia clínica y como docente e investigadora. Actualmente es directora asistencial y de investigación en la Unidad de Trauma, Crisis y Conflictos de Barcelona. Además, colabora con diferentes universidades (UOC, Brazelton Institute y UPC), organizaciones y redes internacionales especializadas en trauma (ONU, EUCVT, Ministerio de Interior y NIHR), y con varias publicaciones tanto como autora como revisora (JOTSE, IJTS y Disaster). Es divulgadora en eventos científicos y en medios de comunicación nacionales e internacionales.

riverside
agency

¿Cuánto pesa tu mochila?

Autor: Alicia, Álvarez

Arpa

ISBN: 978-84-10-31325-5 / Rústica / 224pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 42.900,00

Orígenes, consecuencias e integración del trauma. Un recorrido por el camino de la ruptura, la resiliencia y la socialización. La palabra trauma no existía hasta hace poco más de un siglo. Sin embargo, el trauma es una experiencia humana mucho más frecuente y cotidiana de lo que la mayoría cree. En un mundo donde cada uno parece tener que gestionar sus problemas por su cuenta, es importante saber cuáles son las consecuencias de las vivencias a las que nos vamos enfrentando. ¿Qué sucede por dentro y por fuera cuando se nos atraganta un acontecimiento, cuando empezamos a ver que no hemos digerido bien lo sucedido? Con un estilo cercano y divulgativo, la doctora Alicia Álvarez, directora asistencial y de investigación en la Unidad de Trauma, Crisis y Conflictos de Barcelona, ofrece en este libro definiciones y ejemplos prácticos sobre todos los conceptos y las consecuencias del trauma. También describe cómo vamos acumulando esos traumas, guardándolos en nuestra mochila, qué efectos tiene ese peso en nuestra manera de vivir y cómo sanar para avanzar con mayor confianza en la vida. «Este libro, esclarecedor y necesario, posibilita la sanación de esas heridas emocionales que condicionan toda una vida». Xavier Guix, psicólogo y autor de El problema de ser demasiado bueno

La palabra trauma no existía hasta hace poco más de un siglo. Sin embargo, el trauma es una experiencia humana mucho más frecuente y cotidiana de lo que la mayoría cree. En un mundo donde cada uno parece tener que gestionar sus problemas por su cuenta, es importante saber cuáles son las consecuencias de las vivencias a las que nos vamos enfrentando. ¿Qué sucede por dentro y por fuera cuando se nos atraganta un acontecimiento, cuando empezamos a ver que no hemos digerido bien lo sucedido?