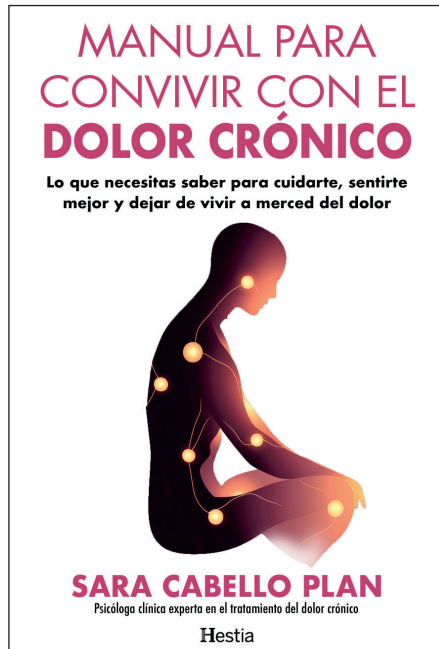


Sara Plan

# MANUAL PARA CONVIVIR CON EL DOLOR CRÓNICO

*Lo que necesitas saber para cuidarte, sentirte mejor y dejar de vivir a merced del dolor*



23,95 €

15 x 23 x 1,8 cm

272 páginas

979-13-87852-04-7

HESTIA

IBIC: MMBP; JMQ

THEMA: MKAL; VFJB9; JMQ

Lanzamiento: 26/08/2025

La psicóloga Sara Cabello presenta una guía integral y cercana para quienes conviven con dolor crónico, esa «epidemia silenciosa» que afecta a millones de personas. Con un enfoque bio-psico-social, la autora desmitifica el dolor desde sus bases científicas hasta su impacto emocional, ofreciendo herramientas prácticas para transformar el sufrimiento.

El libro explora cómo el dolor trasciende lo físico, afectando autoestima, relaciones y bienestar mental. Plan guía al lector a través de conceptos clave como el sufrimiento primario versus secundario, el ciclo miedo-evitación, y el poder de las emociones en la percepción del dolor.

Mediante test, ejercicios y técnicas concretas, la obra enseña estrategias de afrontamiento: desde *mindfulness* y respiración consciente hasta comunicación asertiva y establecimiento de límites. Los capítulos abordan la autocompasión, el manejo de pensamientos automáticos, distorsiones cognitivas y la importancia del entorno en la experiencia del dolor.

**Con un tono divulgativo y empático, este manual no solo busca aliviar el sufrimiento, sino empoderar al lector para que recupere su identidad más allá del dolor, construya hábitos saludables y encuentre paz en su propio cuerpo. Una herramienta esencial para quien busca no solo sobrevivir, sino florecer con dolor crónico.**



**SARA PLAN** es Psicóloga con Máster en Psicología General Sanitaria y en Sociología Aplicada. Actualmente cursa un doctorado en Ciencias Biomédicas y Salud Pública en la UNED. Su enfoque terapéutico se basa en la terapia cognitivo-conductual, integrando elementos del *mindfulness* y la filosofía estoica. Además, ha trabajado en diversas áreas como el dolor crónico, ansiedad, depresión y neurorehabilitación, buscando siempre ofrecer divulgación científica accesible para quienes no pueden acceder a terapia.

Hestia