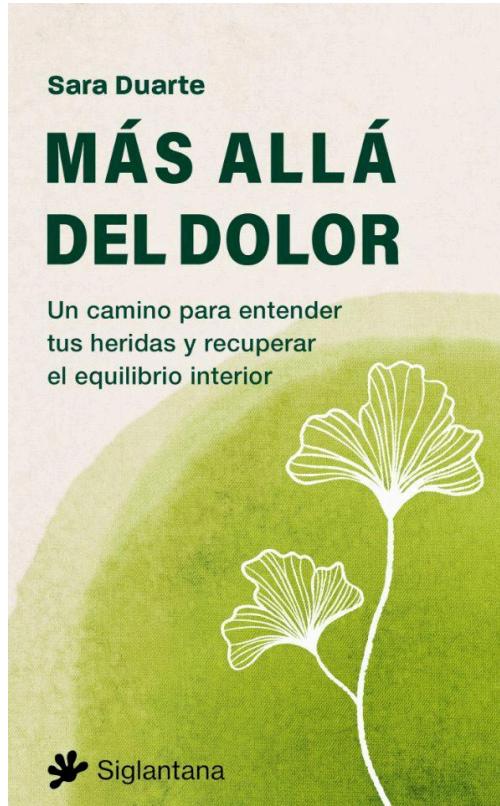


## DOSIER DE PRENSA

**Más allá del dolor**

**Un camino para entender tus heridas y recuperar el equilibrio interior**

Sara Duarte

Tamaño:	13 x 20 cm
Núm. de pág:	156
PVP:	17,45 €
ISBN:	978-84-10179-94-3
Editorial:	Editorial Siglantana SL
Tema:	Bienestar personal

---

**SINOPSIS**

---

Este no es un libro para "eliminar" el malestar emocional, sino para **comprender qué nos está pidiendo cuando aparece y transformarlo**. La "eliminación" de partes de nosotros, alimenta la sensación de que estamos defectuosos y de lo que trata esta lectura es de demostrarnos que somos mucho más que nuestro dolor y nuestras heridas.

A partir de su experiencia personal y de más de quince años acompañando procesos terapéuticos, Sara Duarte propone una mirada distinta sobre el dolor emocional: ansiedad, insomnio, bloqueos o conflictos en las relaciones, no como fallos que hay que corregir, sino como señales de un cuerpo y una vida que necesitan ser escuchados.



La autora pone el foco en la importancia de **volver al cuerpo** como lugar de referencia desde una idea sencilla: cuando **no escuchamos lo que sentimos, el cuerpo acaba expresándose por nosotros**. Aprender a habitarlo permite identificar patrones, regular el sistema nervioso y tomar decisiones más coherentes con lo que realmente necesitamos.

*Más allá del dolor* ofrece preguntas, prácticas y experiencias que ayudan a bajar de la mente al cuerpo para vivir con mayor presencia, claridad interna y autenticidad, transformando el dolor en un punto de partida hacia una relación más armónica y más honesta con uno mismo.

**«Yo también viví con ansiedad, insomnio y relaciones que me rompían por dentro. Descubrí cómo resetear mi sistema nervioso, y hoy quiero enseñarte a lograr lo mismo.»**

## LA AUTORA



Sara Duarte es psicoterapeuta integrativa, autora y divulgadora especializada en procesos de regulación emocional y conexión cuerpo-mente.

Tras atravesar su propio proceso de ansiedad, depresión, insomnio y desregulación del sistema nervioso, su trabajo se centra en acompañar a las personas a escuchar el cuerpo y las emociones como fuentes de información y transformación, alejándose de enfoques excesivamente técnicos o patologizantes.

Creadora del **Método R.E.S.E.T**  
(Re-educación del Sistema Estratégico de



Trauma) y conferenciante habitual, combina terapia, formación, divulgación y escritura con un estilo cercano, humano y profundo, orientado a bajar conceptos complejos al día a día de la vida real.

A través de sus libros, su podcast y sus espacios formativos, Sara Duarte propone una mirada honesta sobre el dolor emocional como vía de autoconocimiento, coherencia interna y autenticidad.

### **¡Conoce más! Sara Duarte te presenta el libro**



### **Accede al vídeo**

**Para más información o concertar una entrevista con Sara Duarte, no dudes en contactarnos.**

Bibiana Ripol – 93 368 84 66 – 607 71 24 08 – [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)  
Pau Tubert - 622 20 56 93 - [info@bibianaripol.com](mailto:info@bibianaripol.com)

 **Siglantana**

