

Índice

Introducción	11
1. Un vistazo al trauma: trauma simple y trauma complejo.....	17
2. Antes de emprender el trabajo: proyección seguridad e intención.....	57
3. Identifica y describe lo que te ha sucedido	85
4. Ayudarte cuando estés reviviendo un trauma	99
5. Enfrentarte al trauma con menos evitación y negación.....	133
6. Atenuar el arousal: ¿Qué puedes hacer si tienes dificultades para dormir, no puedes relajarte o te sientes enfadado e irritable?	147
7. Estrés, trauma y cuerpo	189
8. El tratamiento de los síntomas asociados al TEPT: culpa, culpa del superviviente, vergüenza y pérdida.....	203
9. Herramientas de supervivencia personal para veteranos que regresan de la guerra.....	233
10. Dificultades en la gestión de las emociones (TEPT complejo, categoría 2).....	261
11. Alteraciones de la atención o la conciencia: Enfrentarse a la disociación y la amnesia traumática (TEPT complejo categoría3)	297
12. Una nueva manera de tuerca a la somatización: de qué manera influye el trauma en tu cuerpo (TEPT complejo categoría 3)	305
13. De qué manera influye el trauma en la visión que tienes de ti mismo (TEPT complejo categoría 4).....	311
14. Enfrentarte a tus agresores (TEPT complejo categoría 5).....	343

15. Alteraciones en relación a los demás (TEPT complejo categoría 6).....	349
16. Encontrar significado (TEPT complejo categoría 7).....	383
17. Reflexiones y ejercicios finales	401
Apéndice A: Cuestionario para supervivientes del trauma del TEPT complejo	321
Apéndice B: Lista de estresores de la guerra.....	433
Referencias bibliográficas.....	451

BIBLIOTECA UNIFE