

LAS 8 HERIDAS EMOCIONALES

Comprende los patrones que nacieron
en tu infancia y deja de repetirlos

Dr. Oriol Lugo

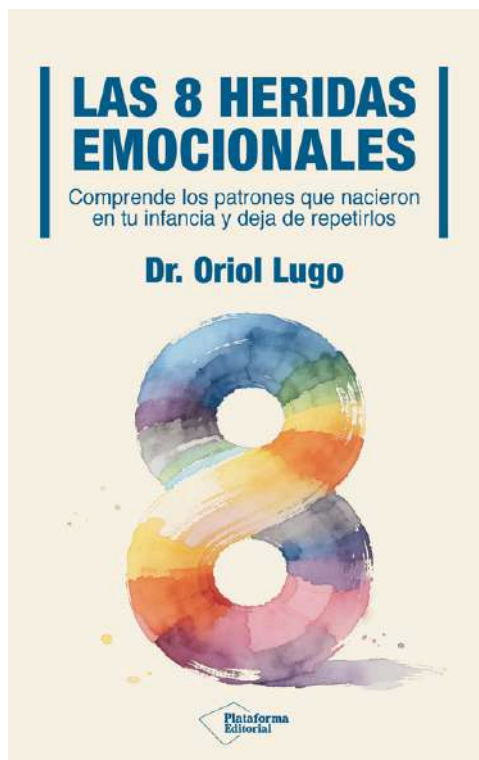


Para más información o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en
contactar con nosotros:

prensa@plataformaeditorial.com
934 94 79 99

ORIO LUGO

LAS OCHO HERIDAS EMOCIONALES



¿Por qué repetimos relaciones que nos dañan? ¿De dónde nace esa necesidad constante de aprobación o ese miedo atroz a quedarnos solos? El Dr. Oriol Lugo plantea que las respuestas a estas preguntas no están en nuestro presente, sino en las huellas invisibles de nuestra historia.

El libro arranca desmontando el concepto clásico del alma y traduciéndolo al lenguaje de la neurobiología y la psicología del trauma contemporánea. A través de analogías potentes como la de "el iceberg" o la "luz de aceite del motor" tapada con cinta aislante, el autor guía al lector en un proceso de autodiagnóstico y descubrimiento íntimo.

La obra también se sumerge en los mecanismos de defensa para demostrar cómo el autosabotaje o las adicciones son solo intentos disfuncionales de mantener el equilibrio de nuestra "silla coja" personal. El núcleo del libro es el desglose sistemático de las 8 heridas: abandono, rechazo, traición, humillación, falta de compromiso, injusticia, indefensión y sobreprotección, cada una de ellas analizadas bajo tres prismas: su origen, sus polaridades y el posible plan de acción práctico.

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: Rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Psicología, desarrollo personal, salud y bienestar.

Publicación: 29 Octubre 2026

Páginas: 272 | **Precio:** 23,90€

Disponible en e-book.



ORIO LUGO

SOBRE LA AUTORA

Psicólogo, docente y coach ejecutivo. Doctor en Psicología por la Universitat Ramon Llull y máster en Coaching Ejecutivo y Personal por la Universitat Pompeu Fabra. Cofundador junto con su pareja, Ana Farré, de Owl Institute, de Owl Therapy® y de Owl Emocions, proyecto extraescolar para el desarrollo de la inteligencia emocional y social. También han coescrito más de una docena de libros de coaching, psicología práctica y autoayuda.