

image not found or type unknown



Confinados a solas o en compañía

Silvia Congost

Fecha de publicación:
28/04/2020

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

En estos difíciles momentos de confinamiento causa del COVID-19, Silvia Congost, la psicóloga especialista en relaciones y autoestima más conocida en redes, nos ofrece una breve guía para gestionar nuestras emociones en el confinamiento, tanto si lo estamos pasando solos o en compañía.

***Confinados a solas o en compañía* es la breve guía que Silvia Congost, la psicóloga especializada en dependencia emocional y autoestima más conocida de nuestro país, ha escrito ex profeso para el confinamiento.**

El confinamiento a causa del peligro de contagio por la pandemia de COVID- 19 es una situación límite inesperada a la que nadie antes se ha enfrentado. Al temor por el peligro de nuestra salud y la de los que nos rodean, se une la situación de encierro en nuestra vivienda que todos estamos sufriendo, lo que ha puesto profundamente a prueba nuestro equilibrio emocional.

En *Confinados a solas o en compañía*, Silvia Congost ofrece una breve guía para comprender y gestionar las emociones negativas que se pueden experimentar durante esta difícil situación de encierro y propone útiles reflexiones y consejos para afrontar de la mejor manera posible este período tanto a aquellos que viven solos como a los que tienen pareja o familia. Revisar nuestras emociones, aprender a enfocar nuestra mente, practicar mindfulness y cuidar nuestro cuerpo son algunas de las recomendaciones que nos sugiere la autora.

El confinamiento por el COVID- 19 es una situación muy difícil y extraordinaria, pero como nos recuerda la autora, también puede ser una gran oportunidad para tomar conciencia de lo que de verdad somos y lo que de verdad debemos priorizar, valorar, cuidar y mantener.

image not found or type unknown



Silvia Congost

Silvia Congost es psicóloga experta en autoestima, dependencia emocional y conflictos de pareja. Tras haber sufrido personalmente una relación de dependencia emocional, su pasión es ayudar a otras personas a fortalecer la autoestima, liberarse de vínculos destructivos y construir relaciones de pareja sanas.

Es reconocida como conferenciante por el impacto de su discurso cuando habla de relaciones tóxicas y de dependencia emocional.

En la actualidad, ayuda a miles de personas, junto a su extenso equipo, con sesiones presenciales en sus centros de Madrid, Barcelona y Gerona y con sesiones *online* y grupos de autoestima.

Tiene cientos de miles de seguidores en las redes sociales y participa habitualmente en varios medios de comunicación.

Es autora de *Cuando amar demasiado es depender*, *Autoestima automática*, *Si duele no es amor*, *A solas*, *La voz de mis alas* y *Personas tóxicas*, todos publicados en Zenith.

Para más información:
www.silviacongost.com
www.facebook.com/silvia.congost
@silviacongost