

image not found or type unknown



# Las 5 estaciones de la autoestima

**Ana Belén Medialdea**

**Fecha de publicación:**  
28/09/2022

Un viaje a nuestro interior para desarrollar una autoestima sana que nos permita relacionarnos bien con nosotros mismos y con los demás.

**Sello Editorial:**  
Zenith

**Ana Belén Medialdea, psicóloga especializada en autoestima y terapia breve estratégica, nos propone un viaje a nuestro interior en cinco etapas para aprender a desarrollar una autoestima sana que nos permita relacionarnos bien con nosotros mismos y con los demás.**

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

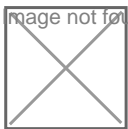
¿Te cuesta decir lo que piensas y lo que sientes? ¿Te exiges mucho? ¿Te castigas y tienes miedo de cometer errores? ¿Priorizas tu «deber» con los demás antes que contigo? Muchos problemas relacionados con el estrés, la ansiedad, la dependencia emocional o la autoexigencia son, en el fondo, fruto de una baja autoestima.

**Teléfono:** 93 492 86 33

La buena noticia es que la autoestima no se hereda, sino que se construye. Y podemos construirla día a día, con nuestros pensamientos, palabras y acciones. Este libro no te llevará a reflexionar sobre tu pasado ni a conectar con tu niño interior, sino que, independientemente de las situaciones difíciles que te hayan tocado vivir, te ayudará a entender cómo acabar con los problemas de inseguridad y autoestima. Ana Belén Medialdea te guía a través de cinco estaciones con numerosos consejos, casos, narraciones cortas y ejercicios donde aprenderás lo que necesitas para cultivar tu amor propio, establecer límites y hacerte cargo de ti. Porque mereces cuidarte, protegerte y valorarte para tener un presente y un futuro mejores.

**Email:**  
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



## Ana Belén Medialdea

**Ana Belén Medialdea** es psicóloga especializada en el enfoque de terapia breve. Cursó el máster de Alta Formación en Terapia Breve Estratégica del Centro de Terapia Estratégica de Giorgio Nardone y es Diplomada Internacional en Terapia Breve de resolución de problemas por el Brief Therapy Center de Palo Alto, California.

En la actualidad dirige su centro de psicología en Madrid, donde con su equipo atiende de modo *online* y presencial problemáticas relacionadas con autoestima, ansiedad, fobias, trastornos de alimentación, relaciones de pareja, duelos y dependencia emocional. Es vicecoordinadora del grupo de trabajo de Terapia Breve Estratégica del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, y colabora con empresas, imparte cursos y talleres sobre autoestima y gestión emocional, y divulga sobre psicología y autoestima en sus redes sociales.

@anapsicologamadrid  
anapsicologamadrid.com