

El bienquerer

Paula Delgado

Una guía imprescindible para crear nuestra red afectiva de forma sana y más segura.

En los últimos tiempos se ha hablado mucho sobre las relaciones tóxicas y cómo evitarlas, y estos mensajes nos han permitido salir de lugares que nos dañan para darnos cuenta de que el amor puede ser de otra manera. Sin embargo, una vez hecho todo ese camino para dejar atrás malos hábitos puede que nos enfrentemos al temido «¿y ahora qué?».

El libro que tienes en tus manos viene a solucionar esta pregunta. La psicóloga Paula Delgado, experta en responsabilidad afectiva y gestión emocional, nos brinda en estas páginas las herramientas necesarias para alinear nuestras relaciones con nuestros valores, comunicar nuestras necesidades de manera constructiva y marcar límites que nos permitan construir vínculos sanos. El objetivo es tratar de aportar claridad para **aprender a gestionar nuestras relaciones desde el amor y el respeto**, para aprender a amar bien y sentirnos bien queridos y escuchados.

Fecha de publicación:

25/01/2023

Sello Editorial:

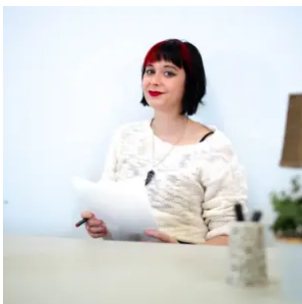
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Paula Delgado

Paula Delgado Corcobado nació en Madrid en 1992, estudió Psicología en la USAL de Salamanca, donde también realizó el máster de Psicología y Criminología forense con la Unidad de Análisis de Conducta Criminal de esta universidad. Ese mismo año fue una de las fundadoras del colectivo Poliamor Salamanca, que lleva realizando charlas y talleres sobre feminismo, relaciones sanas y no monogamias desde 2017. En los últimos años, también realiza activismo afectivo en redes, y tiene una consulta de asesoría psicológica que se especializa en gestión emocional y acompañamiento en situaciones de crisis.

@paula.psychology