

OLGA CASTANYER

Sin ti no soy nada

Como superar
las dependencias afectivas



Sin ti no soy nada

Olga Castanyer

Este libro te ayudará a afrontar tus dependencias afectivas y te mostrará el camino para ser una persona segura e independiente

Este libro te ayudará a afrontar tus dependencias afectivas y te mostrará el camino para ser una persona segura e independiente

Julia está obsesionada con tener amigas; Jorge no es nadie si no le valoran su inteligencia; Ana no es capaz de vivir sin pareja; Martín es como un niño pendiente de la opinión de los demás; Teresa toma sus decisiones según el parecer de su madre...

¿Quién no se siente identificado con alguna de estas actitudes?

Dependemos de más cosas de lo que pensamos y eso nos aleja de la libertad que nos haría sentir felices.

Este libro analiza las distintas formas de dependencia afectiva y ofrece pautas para escapar de ellas y acceder a una vida plena y sana.

Fecha de publicación:

22/01/2013

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Olga Castanyer

Olga Castanyer Mayer-Spiess (1962) es psicóloga especialista en Psicología Clínica y ha trabajado con diversos sectores de la población: en un hospital psiquiátrico de Dortmund (Alemania); en Aldeas Infantiles SOS; en el Teléfono de la Esperanza, con quienes colaboró a lo largo de diez años, etc.

Desde 1987 codirige el gabinete psicológico SIJE, dedicado al tratamiento y prevención de todo tipo de problemas psicológicos, especialmente de asertividad y autoestima. También imparte numerosos cursos sobre ello.

Actualmente dirige la colección Serendipity, de la editorial Desclée de Brouwer, con quien ha publicado *La asertividad. Expresión de una sana autoestima*, *Yo no valgo menos* y *¿Por qué no logro ser asertivo?*, este último junto a Estela Ortega. También ha colaborado en numerosos libros y revistas.

En 2009 publicó con Espasa *Enséñale a decir no*, obra donde proponía ejercicios para que los padres pudieran ayudar a sus hijos a convertirlos en adultos asertivos.