



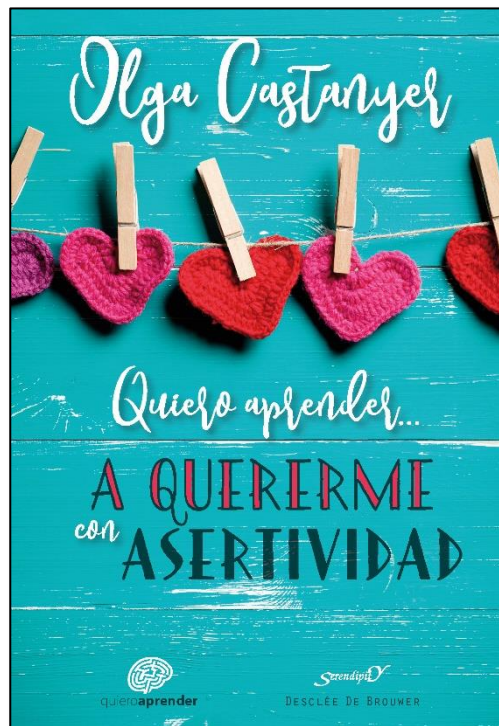
Desclée De Brouwer

DOSSIER DE PRENSA

Quiero aprender... a quererme con asertividad

Olga Castanyer

Autora del *bestseller* *La asertividad* que cuenta con 40 ediciones



FECHA DE PUBLICACIÓN: **24 febrero de 2018**

Título: *Quiero aprender... a quererme con asertividad*

Autora: Olga Castanyer

Vive en Madrid

Colección: Serendipity

Género: Crecimiento personal

Núm. de páginas: 96

Formato: 14 x 21

Encuadernación: Rústica con solapas

PVP: 8 € ¿?

ISBN: 978-8433029546

La Asertividad y la Autoestima están muy ligadas entre sí, no podrían existir la una sin la otra:

¿Cómo hacemos respetar si no nos respetamos antes a nosotros mismos?

¿Y cómo respetarnos si no reclamamos a la vez el respeto de los demás?

Este libro te ofrece herramientas para conseguir respetarte y hacerte respetar, a la vez que respetas a los que te rodean.

Si queremos emprender el camino hacia un bienestar auténtico, conseguir el fin último de todo ser humano, que es sentirse en paz y coherente consigo mismo, debemos tener en cuenta estas dos dimensiones: **querer y respetar**.

La **Autoestima** nos proporciona cariño, respeto y confianza en nosotros mismos. No buscamos sentirnos por encima ni por debajo de nadie: queremos sentir que somos nosotros, emocionalmente independientes y con la seguridad de que nos cuidamos y protegemos.

La **Asertividad** nos proporciona herramientas para transmitir a nuestro entorno esta coherencia y seguridad. Y tiene en cuenta en todo momento a los demás, reclamando un respeto hacia nosotros, pero respetando y valorando a la vez a la otra persona.



Sobre la autora

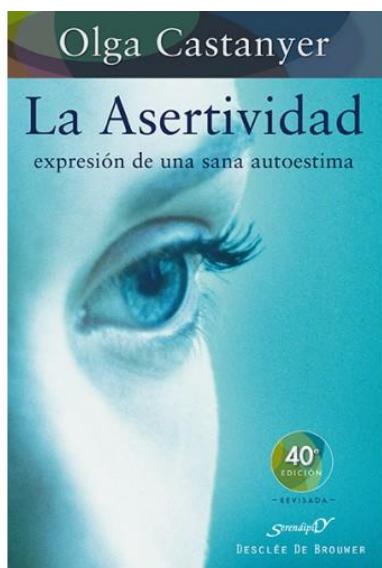
Olga Castanyer es Psicóloga Especialista en Psicología Clínica, Psicóloga Europea por la EFPA, terapeuta y directora del Gabinete Psicopedagógico SIJE.

Desde hace 20 años se ha especializado en el tema de la Asertividad y la Autoestima, y su aplicación en el ámbito clínico y educativo.

Sus dos pasiones, la **psicoterapia** y la **literatura**, quedan reflejadas en los numerosos artículos, colaboraciones y libros que ha escrito, entre los que destaca: "La asertividad: expresión de una sana autoestima" (Bilbao, 1997 - 40ª Edición).

Dirige la colección Serendipity de la editorial Desclée De Brouwer, editorial en la cual ha publicado siete títulos.

Actualmente se dedica a la práctica clínica, a impartir cursos y charlas en diversos ámbitos y a divulgar por diferentes medios cuestiones relacionadas con la Asertividad y la Autoestima.



Autora del *bestseller*

*La Asertividad, expresión de
una sana autoestima*

que cuenta con 40 ediciones

Para más información, ejemplares y / o una posible entrevista con Olga Castanyer, no dudes en contactar conmigo.

Un abrazo,

Bibiana Ripol 607 71 24 08 – 93 368 84 66

bibiana@ripol.es

