



Autoestima

Sol Buscio

es psicóloga clínica, escritora y divulgadora especializada en vínculos, ansiedad y autoestima. Es fundadora de Centro PsicoSol, un espacio de salud integral que reúne a profesionales de distintas disciplinas, y creó una comunidad alrededor de la conversación sobre salud mental. Su trabajo combina la experiencia clínica con una comunicación cercana y accesible, tanto en redes como en sus libros.

@psico.solb

517 mil seguidores

Información técnica

Género

Desarrollo personal

Sector en librería

Desarrollo personal / Psicología

Formato

Rústica / 15,5 x 22 cm / 240 págs.

ISBN

978-950-02-1825-2

Derechos

Mundo para todas las lenguas

¿De qué trata?

SALUD MENTAL

IDENTIDAD

PSICOLOGÍA

AMOR PROPIO

Explica cómo se construye nuestra voz interna crítica y cómo esa mirada puede transformarse para empezar a tratarnos con mayor compasión y confianza. A través de casos clínicos ficcionados, conceptos de psicología y ejercicios prácticos, aborda autocritica, heridas de la infancia, síndrome del impostor, ansiedad, dependencia emocional, celos e identidad en los vínculos.

Público objetivo

- A partir de los 20 años
- Interesados en autoestima, amor propio, salud mental, ansiedad, vínculos y psicología
- Consumidores de contenido de psicología en redes
- Profesionales y estudiantes de psicología

Contexto y características únicas

- Incluye autotest sobre las cinco heridas de la infancia
- Ejercicios al final de cada capítulo
- Preguntas reflexivas
- Casos clínicos ficcionalizados funcionan como espejo del lector
- Lenguaje accesible y cercano
- Tema en tendencia con las inseguridades que provocan las redes en la actualidad

Beneficios para el lector

- Comprender de dónde surge la autocritica y cómo las experiencias tempranas pueden influir en la forma en que nos vemos y nos vinculamos
- Dejar de autoabandonarse y construir una relación más amable con uno mismo
- Descubrir que aquello que uno vive no es necesariamente una experiencia individual o inexplicable
- Identificar manifestaciones del síndrome del impostor
- Reflexionar sobre el impacto de la mirada y el juicio ajeno
- Manejar la ansiedad ligada al autoabandono

Argumentos de venta

Autoestima es:

- Ponerle nombre a sensaciones que muchas veces son difíciles de explicar
- Una guía para comprender la propia voz interna y construir una relación más amable con uno mismo
- Psicología accesible para entender por qué somos tan duros con nosotros mismos
- Un recorrido a través de casos, reflexiones y herramientas concretas
- Un regalo ideal para quien se autoexige demasiado

Frases útiles para el librero:

- "Es un libro para entender de dónde viene esa voz que siempre te critica"
- "Un libro pensado para acompañar, no sermonear"
- "Es de esos libros que podés leer y después volver a los ejercicios cuando necesitás trabajar un tema puntual"
- "Es psicología explicada de una manera cercana, práctica y fácil de llevar a la vida cotidiana"
- "Para lectores de *Ansiedad*"
- "Una lectura para aprender a mirarte con más amabilidad"

Storytelling



Muchas veces construimos nuestra propia imagen a partir de cómo creemos que nos ven los demás. Las redes, la comparación, el juicio ajeno y la necesidad de aprobación pueden hacer que nuestra propia mirada quede en segundo plano. *Autoestima* invita a recuperar esa mirada y empezar a construir una relación más compasiva con quienes somos.

Ubicación en la librería

Desarrollo personal

Autoayuda

Salud mental

Psicología



3 libros relacionados

Ansiedad

Serás tan feliz como insistas

Fibromialgia