

# Confinados a solas o en compa&ntilde;&iacute;a

*author: Silvia Congost*

---

2026-06

## Synopsis

---

author	Silvia Congost
readBy	Sofia Garcés
inLanguage	spanish

***Confinados a solas o en compañía*** es la breve guía que Silvia Congost, la psicóloga especializada en dependencia emocional y autoestima más conocida de nuestro país, ha escrito ex profeso para el confinamiento. El confinamiento a causa del peligro de contagio por la pandemia de COVID- 19 es una situación límite inesperada a la que nadie antes se ha enfrentado. Al temor por el peligro de nuestra salud y la de los que nos rodean, se une la situación de encierro en nuestra vivienda que todos estamos sufriendo, lo que ha puesto profundamente a prueba nuestro equilibrio emocional. En *Confinados a solas o en compañía*, Silvia Congost ofrece una breve guía para comprender y gestionar las emociones negativas que se pueden experimentar durante esta difícil situación de encierro y propone útiles reflexiones y consejos para afrontar de la mejor manera posible este período tanto a aquellos que viven solos como a los que tienen pareja o familia. Revisar nuestras emociones, aprender a enfocar nuestra mente, practicar mindfulness y cuidar nuestro cuerpo son algunas de las recomendaciones que nos sugiere la autora. El confinamiento por el COVID- 19 es una situación muy difícil y extraordinaria, pero como nos recuerda la autora, también puede ser una gran oportunidad para tomar conciencia de lo que de verdad somos y lo que de verdad debemos priorizar, valorar, cuidar y mantener. **Please note: This audiobook is in Spanish.**

## Reader's comments

---

comment 1:

â€"â€" ()