



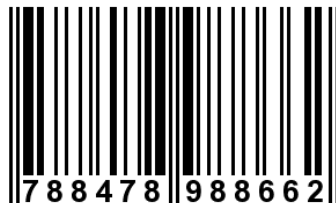
¿Tú también tuviste sueños extraños durante la cuarentena? ¿No entendías el vaivén de emociones? ¿Te interesa el análisis de los comportamientos que se sucedieron durante el desarrollo de esta pandemia?

Este libro habla de la psicología en tiempos de coronavirus y se convierte en un manual de supervivencia psicológica tras la llegada de una pandemia inesperada a nivel mundial y sin precedentes en la historia que hace tambalear, además del sistema económico, los cimientos más profundos de nuestra mente.

El COVID-19 cambió nuestra vida tal y como la conocíamos, transformó nuestros planes, deseos, prioridades, necesidades, sistemas de valores... Y nos sometió a un aislamiento inimaginable que revolucionó los patrones de conducta más habituales.

Pasamos por un severo aislamiento, ansiedad, padecemos alteraciones del sueño, de la alimentación y de nuestro estado de ánimo. Vivimos duelos sin funerales, mantuvimos relaciones íntimas en la distancia, nos sometieron a un bombardeo continuo de bulos en redes sociales, y hasta nos dio por agotar el papel higiénico y la harina en los supermercados.

En este libro se analiza el impacto psicológico que ha generado el coronavirus, el porqué de todas estas reacciones y conductas humanas durante el período de cuarentena y de cómo podemos afrontar la reconstrucción mental necesaria para adaptarnos a nuevos tiempos.



SE HIZO EL SILENCIO

Las 22 claves psicológicas para entender la pandemia

Alicia Martos

Fecha disponibilidad: 25 de septiembre

Fecha lanzamiento: 7 de octubre

ISBN: 978-84-7898-866-2

D.L: SE 1475-2020

PVP: 15 euros

17x24 cms

Rústica con solapas

242 páginas

IBIC/Thema: VS

Colección: Temas Actuales

Temática: COVID-19; coronavirus; confinamiento; crisis; claves; psicología

Material promocional: cartel rígido a3

978840710202

¿Tú también tuviste sueños extraños durante la cuarentena? ¿No entendías el vaivén de emociones? ¿Te interesa el análisis de los comportamientos que se sucedieron durante el desarrollo de esta pandemia?

Este libro habla de la psicología en tiempos de coronavirus y se convierte en un manual de supervivencia psicológica tras la llegada de una pandemia inesperada a nivel mundial y sin precedentes en la historia que hace tambalear, además del sistema económico, los cimientos más profundos de nuestra mente.

El COVID-19 cambió nuestra vida tal y como la conocíamos, transformó nuestros planes, deseos, prioridades, necesidades, sistemas de valores... Y nos sometió a un aislamiento inimaginable que revolucionó los patrones de conducta más habituales.

Pasamos por un severo aislamiento, ansiedad, padecemos alteraciones del sueño, de la alimentación y de nuestro estado de ánimo. Vivimos duelos sin funerales, mantuvimos relaciones íntimas en la distancia, nos sometieron a un bombardeo continuo de bulos en redes sociales, y hasta nos dio por agotar el papel higiénico y la harina en los supermercados.

En este libro se analiza el impacto psicológico que ha generado el coronavirus, el porqué de todas estas reacciones y conductas humanas durante el período de cuarentena y de cómo podemos afrontar la reconstrucción mental necesaria para adaptarnos a nuevos tiempos.



Alicia Martos Garrido (Linares, 1987). Andaluza afincada en Madrid, es licenciada en Psicología, profesional de los recursos humanos y experta en comunicación no verbal.

Es frecuente su presencia en diferentes medios de comunicación y es una colaboradora consolidada del digital *20 minutos*, donde escribe desde hace más de 6 años en el blog: "Lo que no nos cuentan", en el que divulga semanalmente su conocimiento científico sobre lenguaje corporal, detección del engaño, personalidad, comunicación política o casos criminológicos de actualidad.

En el año 2020 supo reorientar el enfoque y comenzó a escribir artículos periodísticos que también trataban las inquietudes de sus lectores sobre la psicología en tiempos de coronavirus, dando respuesta y alivio a todas las preocupaciones de la población en situación de pandemia.