

image not found or type unknown



# Positividad tóxica

**Whitney Goodman**

**Fecha de publicación:**  
06/09/2023

Por fin un libro que explica exactamente por qué la positividad a toda costa es contraproducente, y nos enseña a mirar, comprender y procesar nuestro dolor en lugar de fingir que no existe.

**Sello Editorial:**  
Diana

«Más que un libro de autoayuda, éste es un libro de ayuda a la sociedad. Es ambicioso, pero se basa en la sencilla idea de ser, como Goodman se describe a sí misma, "radicalmente honestos" con los demás. Y se trata de no imponer el "no te preocupes, sé feliz" a todos los que te rodean, incluido a ti mismo. ¿No es algo por lo que sonreír (de verdad)?», **Kimberly Harrington**, *The Washington Post*

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

«La *Positividad tóxica* me cambiará para siempre: antes de ofrecer palabras de validación, elegiré sabiamente lo que digo. El libro de Whitney Goodman desvela la diferencia entre ser útil y ser perjudicial. Este libro pionero te ayudará a transformar tu perspectiva sobre la positividad», **Nedra Glover Tawwab**, autora del bestseller *Cuestión de límites*

**Teléfono:** 93 492 86 33

«Muy necesario...Whitney Goodman entrelaza con elegancia su experiencia personal y clínica, la investigación académica y los consejos prácticos para ofrecernos un antídoto refrescante contra el mensaje aparentemente inocuo pero en última instancia perjudicial de "sólo buenas vibraciones"», **Iris McAlpin**, profesional del trauma

**Email:**  
pcordon@planeta.es

«*Positividad tóxica*, de Whitney Goodman, es un soplo de aire fresco muy necesario en el espacio de la autoayuda. Es el reconocimiento que todos hemos estado esperando para comprender plenamente que los desafíos que acompañan nuestras vidas.», **Todd Baratz**, consultor en salud mental licenciado y psicoterapeuta.

«Vivir una vida auténtica significa enfrentarte a los momentos difíciles y crecer a través de ellos, no fingir que las cosas son perfectas cuando no lo son. Este libro proporciona una hoja de ruta muy necesaria para ser honestos con nosotros mismos y con los demás, con el fin de estar verdaderamente presentes en nuestras propias vidas y crecer como personas completas», **Scott Barry Kaufman**, doctor en filosofía, presentador de The Psychology Podcast y autor de *Transcend*.

«Si alguna vez has sentido que algo va mal contigo porque lo estás pasando mal y parece que no puedes superarlo, este libro te ayudará a entender por qué. Además, *Positividad tóxica* te enseña qué hacer cuando eres testigo de las luchas de los demás: te ayudará a ser mejor amigo, padre, colega o compañero cuando alguien a quien quieres está pasando por un momento difícil. Este libro es el contrapeso a un mundo que predica mirar el lado positivo siempre que la vida se pone difícil.», **Elizabeth Earnshaw**, terapeuta familias y matrimonial licenciada, experta en relaciones y autora de *I Want This to Work*

image not found or type unknown



## Whitney Goodman

**Whitney Goodman** es la famosa psicoterapeuta detrás de la popular cuenta de Instagram @sitwithwhit, propietaria del Collaborative Counseling Center, un centro privado de terapia en Miami. Su labor se enfoca en ayudar a las personas y a las parejas a sanar las heridas del pasado y a crear la vida que siempre han deseado. Su trabajo ha aparecido en *The New York Times*, *Teen Vogue*, la revista *New York*, *InStyle* y *Good Morning America*.

Goodman vive en Miami con su marido, su hijo y sus dos perros, Luna y Charlie.