



Fecha de publicación:
25/09/2024

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.lao@planeta.es

No eres tú, es tu autoestima

Rosa Malospelos

EMPIEZA A QUERERTE BIEN SIN DRAMAS NI TONTERÍAS

EMPIEZA A QUERERTE BIEN SIN DRAMAS NI TONTERÍAS

Si me dieran un euro por cada mamarrachada que he oído acerca de la autoestima, Amancio Ortega sería mi chófer. Durante los últimos años nos han vendido una idea equivocada, más falsa que las uñas de acrígel con las que te escribo estas palabras. Y mira que mis uñas aguantan, pero nada aguanta más que los estándares imposibles que nos imponen sobre cómo deberíamos sentirnos con nosotras mismas.

Este libro es tu salvavidas si sientes que tu autoestima necesita un buen empujón. Perfecto para todas aquellas mujeres que dudan de cada paso que dan, **que se ven atrapadas en relaciones tóxicas o que no paran de compararse con los demás.** Aquí encontrarás consejos prácticos y un buen toque de humor e ironía **para ayudarte a tomar decisiones con seguridad y establecer relaciones saludables** sin dramas innecesarios.

Todo esto, contado con el glamour insuperable de unas mallas de leopardo y a tope de purpurina, como si charlaras con una amiga de toda la vida en una tarde de café, risas y cotilleos.

Rosa Malospelos

Soy **Rosa Malospelos**, psicóloga experta en autoestima, relaciones tóxicas y tartas de queso. Dramática por naturaleza, dirijo un equipo de siete psicólogas maravillosas, el Malospelos Team. Aunque la psicología no fue mi primera carrera, me apasiona profundamente, y cuando realicé mi máster en Sexología y Terapia de pareja, supe que este ámbito era mi favorito.

Después de que me rompieran el corazón, me di cuenta de la importancia de que todas las mujeres aprendieran a quererse tanto que nunca aceptaran relaciones dañinas. Por eso, hablo contigo como lo haría una vecina o una amiga, con humor y cercanía.

En Instagram, comparto contenido con mis seguidoras, mis leonas tóxicas, donde reímos, aprendemos y hacemos memes sobre nuestros problemas.