



Fecha de publicación:
10/09/2025

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



La luz que hay en ti

Ana Belén Medialdea

Una guía para desarrollar la resiliencia, reencontrarnos con nuestra fuerza interior y convertirnos en la luz que necesitamos para reconstruirnos tras una crisis vital.

Una guía para desarrollar la resiliencia, reencontrarnos con nuestra fuerza interior y convertirnos en la luz que necesitamos para reconstruirnos tras una crisis vital.

Cuando la vida nos golpea con una pérdida inesperada, una ruptura o una decepción, nos sentimos como náufragos emocionales a la deriva en un mar de incertidumbre. En este libro, la psicóloga Ana Belén Medialdea nos guía en un viaje de reconstrucción personal basado en su propia historia y en la de muchas personas a las que ha acompañado en consulta. Un recorrido que va desde el impacto del iceberg, la tormenta de la ira, el oleaje de la tristeza y la oscuridad del miedo, hasta soltar los lastres del pasado y hallar un nuevo sentido de vida, donde la autocompasión y la resiliencia se convierten en nuestro faro.

Este no es un libro que niegue el dolor o prometa soluciones mágicas; es una guía profundamente humana para atravesar la tempestad, aprender de nuestras heridas y salir más fuertes de la experiencia. A través de ejercicios terapéuticos, historias reales y herramientas de la terapia breve estratégica, **Ana Belén nos enseña que no es el dolor quien define nuestra historia, sino la forma en que elegimos reconstruirnos**, y que en nuestro interior están la luz y la fuerza para seguir adelante, mirando al futuro con esperanza.

Ana Belén Medialdea

Ana Belén Medialdea es psicóloga especializada en el enfoque de terapia breve. Cursó el máster de Alta Formación en Terapia Breve Estratégica del Centro de Terapia Estratégica de Giorgio Nardone y es Diplomada Internacional en Terapia Breve de resolución de problemas por el Brief Therapy Center de Palo Alto, California.

Es miembro de la Sociedad Científica de Psicoterapia Estratégica de Roma y ex-vicecoordinadora del grupo de Terapia Breve Estratégica del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, autora de *Las 5 estaciones de la autoestima* y una activa divulgadora de psicología en sus redes sociales.

Ana Belén ha creado Aluna, un centro en Madrid dedicado al desarrollo personal y la formación profesional. En este espacio es un punto de encuentro seguro donde se imparten talleres y cursos presenciales. Además, es la sede del curso Experto en Terapia Breve Online, diseñado e impartido por Ana Belén para aquellos que desean especializarse en este enfoque terapéutico.

[@anapsicologamadrid](https://www.instagram.com/anapsicologamadrid)
[anapsicologamadrid.com](https://www.anapsicologamadrid.com)