



Fecha de publicación:
10/09/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Amigas de verdad

Danielle Bayard Jackson

Transforma tus amistades con herramientas prácticas para sanar, fortalecer y crecer juntas.

Transforma tus amistades con herramientas prácticas para sanar, fortalecer y crecer juntas.

¿Por qué nuestras amistades son tan profundas y, a la vez, tan frágiles? ¿Y cómo podemos cuidarlas y fortalecerlas de verdad?

Amigas de verdad combina psicología, ciencia y narrativa para ofrecernos una guía cercana e inteligente que nos ayuda a comprender mejor nuestras relaciones de amistad: aquello que nos une... y también lo que puede alejarnos. Basándose en las investigaciones más recientes sobre la amistad entre mujeres, Danielle Bayard Jackson nos muestra los conflictos más comunes y, lo que es más importante, cómo resolverlos con estrategias prácticas, guiones eficaces y ejercicios originales.

En estas páginas descubrirás:

- Las tres «afinidades» que unen a las mujeres... y también pueden separarlas.
- Guiones para afrontar los nueve tipos de amistad más desafiantes (y cómo saber cuál te representa).
- Las formas sutiles en que podemos hacernos daño entre amigas (y cómo evitarlas).
- Cómo tener una conversación difícil sin poner en riesgo la relación.
- Por qué complacer a los demás puede bloquear la intimidad entre amigas (y cómo cambiarlo).
- Cómo saber si una amistad merece la pena (y qué hacer para recuperarla).
- Cómo crear vínculos auténticos y duraderos con otras mujeres.

En una época en la que parece más fácil alejarse al primer conflicto, este libro nos invita a hacer justo lo contrario: a quedarnos, a reparar, a celebrar el valor profundo de la amistad.

«*Amigas de verdad* salvará una cantidad incalculable de vínculos. Danielle redefine el conflicto, mostrándonos cómo convertirlo en un acto de amor, comprensión y reconciliación. Confía en sus palabras: te ayudarán a descubrir una intimidad más profunda en tus amistades de lo que jamás imaginaste». **Marisa G. Franco, PhD**, autora del bestseller del *New York Times* *Platonic*

«Danielle Bayard Jackson se toma muy en serio la amistad entre mujeres y analiza las múltiples capas que forman ese lazo, mostrando cómo, a veces, incluso entre personas que se quieren, puede aparecer una encrucijada dolorosa que deja el corazón roto, confusión y desánimo. Pero, por encima de todo, este libro ofrece esperanza para quienes buscan un camino de regreso. Es una celebración de todo lo que las amistades tienen de glorioso, desconcertante, vivificante y sanador. Y, por supuesto, lo voy a recomendar a todas mis amigas del alma». **Christie Tate**, autora de los bestsellers del *New York Times* *Group* y *B.F.F.*

«*Amigas de verdad* es una lectura imprescindible para cualquiera que quiera comprender y resolver los pequeños tropiezos que surgen en la amistad adulta. Con un tono cálido y cercano, Danielle logra que sientas que estás teniendo una sesión de coaching personal con ella. Sus consejos, profundamente reflexivos y basados en investigaciones sólidas, no solo te ayudarán a ser una amiga más segura cuando surjan conflictos, sino también una más compasiva, generosa y presente». **Anna Goldfarb**, conocida como la «corresponsal de amistad» del *New York Times* y autora de *Modern Friendship*

«Si estás estancada o sufriendo con el tema de la amistad (¿y quién no?), no busques más. Con su sabiduría y apoyo, Danielle Bayard Jackson te ayudará a conseguir amistades más auténticas, de esas que te hacen sentir plena y que tanto valoras. *Amigas de verdad* está lleno de pautas y consejos reveladores, por lo que se acabará convirtiendo en una guía indiscutible para aprender a mantener y reforzar las relaciones más importantes que tienes». **Ellen Hendriksen**, doctora



Danielle Bayard Jackson

DANIELLE BAYARD JACKSON es experta en amistad y educadora, y ofrece charlas a nivel nacional sobre la amistad entre mujeres. Su trabajo y sus ideas han aparecido en medios como NBC News, *Psychology Today*, NPR y el *New York Times*, y ha colaborado estrechamente con Bumble como experta residente en amistad.

Antes de empezar a acompañar a mujeres de todo el país, Danielle fue profesora de secundaria y llegó a dirigir un departamento académico en uno de los condados más grandes de Estados Unidos.

Hoy combina su formación en educación con estrategias prácticas basadas en investigaciones, ayudando a mujeres que desean construir y mantener amistades sanas y duraderas. Su capacidad para conectar con mujeres en distintas etapas de la vida ha impulsado el crecimiento de su proyecto *Friend Forward* y de su pódcast del mismo nombre.

daniellebayardjackson.com

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