

**Fecha de publicación:**

26/11/2025

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Trátate bien

Marta Panizo @catarsis.psicologia

Una guía transformadora para devolverte el respeto y la compasión que nunca deberías haberte negado.

Una guía transformadora para devolverte el respeto y la compasión que nunca deberías haberte negado.

En un mundo que nos exige estar siempre disponibles, productivas y perfectas, hemos olvidado algo esencial: el cuidado hacia una misma. Este libro es una invitación cálida, empática y profundamente transformadora a revisar cómo te hablas, cómo te sientes y cómo te cuidas.

La psicóloga Marta Panizo te acompaña en un viaje hacia el autoconocimiento, el autocuidado y la autoestima real, esa que no depende de la validación externa ni de tenerlo todo bajo control. Aquí no encontrarás fórmulas mágicas ni teorías inalcanzables, sino herramientas prácticas, ejemplos reales y ejercicios que te ayudarán a identificar lo que te duele, a sostener lo que sientes y, sobre todo, a empezar a tratarte con la amabilidad que mereces. Estas páginas son tu espacio seguro: un lugar donde entender que no tienes que poder con todo, que cuidarte no es egoísta y que sanar empieza por darte permiso para ser quien eres, con tus luces y tus sombras.

Marta Panizo @catarsis.psicologia

Marta Panizo es psicóloga sanitaria especializada en apego, migraciones, duelo y trauma. Con una marcada vocación de ayuda, se enfoca en autoestima, vínculos y cambios vitales. Asturiana de nacimiento, ha vivido en Italia, Australia, Brasil y varias ciudades de España. En 2020 fundó Catarsis Psicología, un espacio *online* con más de treinta profesionales que brinda atención global. Combina ciencia y cercanía para acercar la psicología al público. Además, ofrece talleres, escribe, supervisa y colabora en medios para divulgar salud mental y combatir estigmas. Acompaña a adultos en procesos de transición y crecimiento emocional.