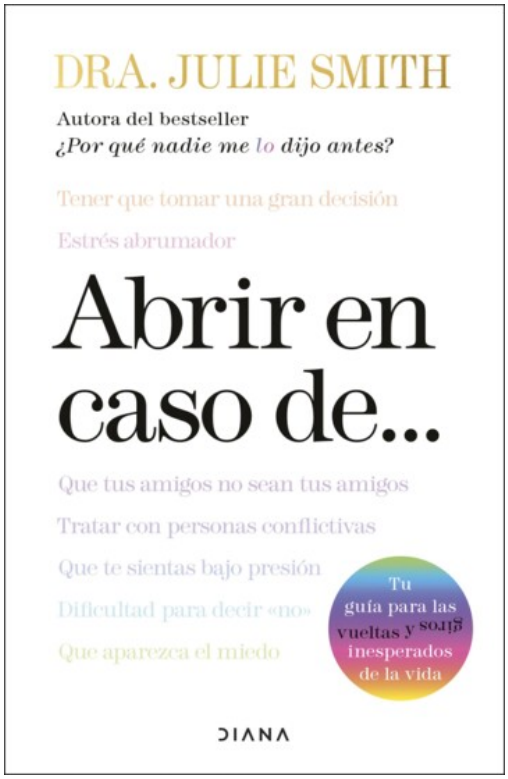


Fecha de publicación:
15/10/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Abrir en caso de...

Julie Smith

El libro que te brinda apoyo concreto en el momento preciso. Para cuando la vida se complica y necesitas claridad, herramientas y palabras de aliento.

El libro que te brinda apoyo concreto en el momento preciso. Para cuando la vida se complica y necesitas claridad, herramientas y palabras de aliento.

Tras el éxito de *¿Por qué nadie me lo dijo antes?*, la psicóloga clínica Julie Smith regresa con *Abrir en caso de...*, una guía imprescindible para afrentar los momentos de crisis con claridad y acción. Con un formato innovador de "cartas para abrir cuando...", este libro ofrece consejos prácticos y herramientas psicológicas basadas en la ciencia para manejar el estrés, la ansiedad, la autoestima y la toma de decisiones.

Cada capítulo es una carta de apoyo para situaciones específicas: cuando estás abrumado, cuando necesitas tomar una decisión importante, cuando te sientes inseguro o cuando tienes que lidiar con personas difíciles. Con un tono cercano y empático, Julie Smith te ayuda a encontrar el equilibrio emocional en el momento en que más lo necesitas.

La psicóloga clínica y autora bestseller Julie Smith (@drjulie) regresa con este esperado manual lleno de consejos de "romper en caso de emergencia" para afrontar los desafíos de salud mental en el momento en que ocurren.
En esta guía esencial, la doctora Julie enseña a sus millones de lectores y clientes cómo navegar por las situaciones más difíciles de la vida mientras están sucediendo, en lugar de abordarlas meses o años después. ¿Y si pudiéramos aprender a manejar nuestras emociones y mantenernos presentes para procesarlas y elegir cómo responder a cada situación?

Retomando donde ¿Por qué nadie me lo dijo antes? lo dejó, la Dra. Julie comparte conceptos respaldados por la investigación y habilidades poderosas que podemos utilizar para atravesar nuestros momentos más vulnerables. Aprende a afrontar cualquier situación con equilibrio y claridad, incluyendo:

• Cuando es difícil estar contigo mismo: enfrentando la vulnerabilidad en soledad, lidiando con tu crítico interior y gestionando el síndrome del impostor.
• Cuando es difícil estar con los demás: enfrentando la traición y sabiendo qué hacer cuando tú (o tus padres) han cometido errores.
• Cuando es difícil lidiar con tus emociones: afrontando la soledad, el miedo y la desesperanza.
• Cuando estás sanando del pasado: saliendo de una respuesta de trauma y aprendiendo a dejar de rumiar sobre eventos pasados.
• Cuando miras hacia el futuro: evitando repetir los mismos errores, enfrentando la incertidumbre y encontrando tu camino.

Abrir en caso de... nos enseña a cada uno de nosotros a encontrar y escuchar esa voz positiva dentro de nosotros cuando más la necesitamos, y a cuidar de nuestro futuro y nuestra salud mental.



Julie Smith

La **DOCTORA JULIE SMITH** es psicóloga clínica, educadora, bloguera y propietaria de una consulta privada. Es miembro de la Asociación Británica de Psicoterapia Cognitiva y Conductual (BABCP). Ha dedicado su carrera a aprender sobre la salud mental en los adultos y las complejidades de la mente humana. Su misión es ayudar a que la educación sobre salud mental de alta calidad sea accesible para todo el mundo. Le apasiona su trabajo y ha dedicado su carrera a apoyar a las personas en tiempos difíciles y a brindarles las mejores herramientas disponibles para desarrollar resiliencia y confifianza. Aprovecha las redes sociales, donde tiene más de siete millones de seguidores, para divulgar temas importantes referidos a la salud mental. Julie lanzó su cuenta de TikTok para llegar a más personas; sus publicaciones ya han acumulado más de veinte millones de «me gusta». Su primer libro, *¿Por qué nadie me lo dijo antes?*, fue un éxito de ventas internacional. Ha aparecido en *BBC Breakfast*, *CNN International*, Lorraine, Radio 2, Radio 5 Live y en *The Observer*, *The Mail on Sunday*, *The Evening Standard* y *The Daily Telegraph*. Vive en Hampshire, Inglaterra, con su esposo y sus tres hijos.