



Fecha de publicación:
10/09/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



¿Por qué nadie me lo dijo antes?

Julie Smith

Herramientas concretas y al alcance de todos para aprender a sortear las situaciones difíciles del día a día, de la mano de la empoderadora psicóloga y estrella de TikTok Dra. Julie.

Herramientas concretas y al alcance de todos para aprender a sortear las situaciones difíciles del día a día, de la mano de la empoderadora psicóloga y estrella de TikTok Dra. Julie.

Una caja de herramientas emocional para sortear con éxito los altibajos más comunes de la vida.

¿Qué hacer cuando un mal día amenaza con desbordarlo todo? ¿Cómo gestionar la ansiedad, las críticas o el desánimo sin perder el rumbo? ¿Por qué nadie nos enseña a construir relaciones sanas, una autoestima real y un sentido vital?

Julie Smith, psicóloga clínica y divulgadora referente en redes sociales, reúne en este libro todo lo que desearías haber sabido antes: claves para afrontar el dolor, gestionar el estrés, ganar confianza, conectar con lo que importa y construir una vida con sentido. Escrito en capítulos cortos y con un estilo ágil y práctico, puedes ir directo a la sección que necesites en función del reto al que te estés enfrentando e inmediatamente encontrarás las herramientas apropiadas. Un libro imprescindible para cuando la vida se complica. O, simplemente, para vivirla mejor.

«Sentirás como si tuvieras a un terapeuta sentado a tu lado todo el tiempo, empoderándote en cada situación para que actúes desde la mejor versión de ti mismo», **Nicole LePera, autora bestseller del New York Times**

«Inteligente, esclarecedora y cálida, la Dra. Julie es a la vez la experta y la amiga sabia que todos necesitamos», **Lori Gottlieb, autora bestseller del New York Times**

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 confianza. 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.