



Para y repara

Xènia Valencia

No estás roto, solo necesitas parar.

No estás roto, solo necesitas parar.

¿Sientes que tu cabeza te pide a gritos un respiro, pero nunca aprendiste a concedértelo?

A veces avanzamos porque «es lo que hay que hacer», pero se nos olvida lo más importante: **parar y reparar**.

Xènia Valencia nos invita a mirar hacia dentro para entendernos mejor y aprender a localizar de dónde viene todo aquello que enciende nuestras luces de emergencia:

- La autoestima
- Los límites
- El pasado
- El amor y los celos
- La presión familiar
- Las amistades tóxicas

Fecha de publicación:
21/01/2026

Sello Editorial:
Ediciones Martínez Roca

Sin juicios ni recetas mágicas, **este libro ofrece herramientas útiles para la vida diaria** que nos permitirán priorizar y **comprender nuestras emociones, gestionar los conflictos y aprender a querer desde la libertad y el respeto**.

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

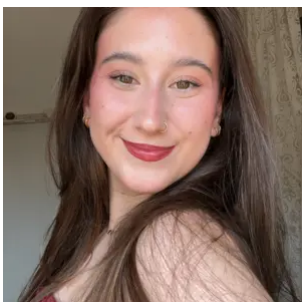
Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensafictioninternacional@planeta.es



Xènia Valencia

Xènia Valencia, conocida en redes como **@shhenia__**, es psicóloga y creadora de contenido. A través de sus redes, ha conseguido conectar con el público gracias a su cercanía. Sus vídeos consiguen acercar el mundo de la psicología a aquellos que buscan entenderse mejor sin sentirse juzgados.