



Fecha de publicación:
28/01/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Las 5 estaciones de la autoestima

Ana Belén Medialdea

Un viaje a nuestro interior para desarrollar una autoestima sana que nos permita relacionarnos bien con nosotros mismos y con los demás.

Un viaje a nuestro interior para desarrollar una autoestima sana que nos permita relacionarnos bien con nosotros mismos y con los demás.

Ana Belén Medialdea, psicóloga especializada en autoestima y terapia breve estratégica, nos propone un viaje a nuestro interior en cinco etapas para aprender a desarrollar una autoestima sana que nos permita relacionarnos bien con nosotros mismos y con los demás.

¿Te cuesta decir lo que piensas y lo que sientes? ¿Te exiges mucho? ¿Te castigas y tienes miedo de cometer errores? ¿Priorizas tu «deber» con los demás antes que contigo? Muchos problemas relacionados con el estrés, la ansiedad, la dependencia emocional o la autoexigencia son, en el fondo, fruto de una baja autoestima.

La buena noticia es que la autoestima no se hereda, sino que se construye. Y podemos construirla día a día, con nuestros pensamientos, palabras y acciones. Este libro no te llevará a reflexionar sobre tu pasado ni a conectar con tu niño interior, sino que, independientemente de las situaciones difíciles que te hayan tocado vivir, te ayudará a entender cómo acabar con los problemas de inseguridad y autoestima. Ana Belén Medialdea te guía a través de cinco estaciones con numerosos consejos, casos, narraciones cortas y ejercicios donde aprenderás lo que necesitas para cultivar tu amor propio, establecer límites y hacerte cargo de ti. Porque mereces cuidarte, protegerte y valorarte para tener un presente y un futuro mejores.

Ana Belén Medialdea

Ana Belén Medialdea es psicóloga especializada en el enfoque de terapia breve. Cursó el máster de Alta Formación en Terapia Breve Estratégica del Centro di Terapia Strategica de Giorgio Nardone y es Diplomada Internacional en Terapia Breve de resolución de problemas por el Brief Therapy Center de Palo Alto, California.

Es miembro de la Sociedad Científica de Psicoterapia Estratégica de Roma y ex-vicecoordinadora del grupo de Terapia Breve Estratégica del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, autora de *Las 5 estaciones de la autoestima* y una activa divulgadora de psicología en sus redes sociales.

Ana Belén ha creado Aluna, un centro en Madrid dedicado al desarrollo personal y la formación profesional. En este espacio es un punto de encuentro seguro donde se imparten talleres y cursos presenciales. Además, es la sede del curso Experto en Terapia Breve Online, diseñado e impartido por Ana Belén para aquellos que desean especializarse en este enfoque terapéutico.

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