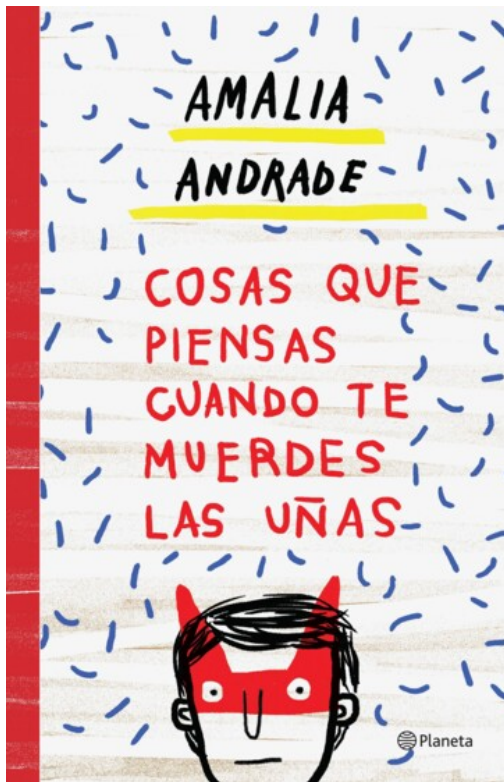




Cosas que piensas cuando te muerdes las uñas

Amalia Andrade

Este libro es sobre el miedo. Sobre cómo funciona, cómo se adueña de nosotros y cómo nos persigue desde la infancia.

En una nueva entrega de esta escritora única en su especie, encontramos un manual para sobrevivir a un tema que no muchos se atreven a mencionar pero todos deberíamos aprender a reconocer: el miedo. A medio camino entre la autobiografía y la guía práctica, Amalia Andrade cuenta la historia de su propia ansiedad desde sus inicios. Este libro -de nuevo ilustrado, de nuevo divertidísimo, de nuevo lleno de referencias cercanas al corazón de sus lectores- contará con definiciones sobre la ansiedad y el miedo, herramientas para descubrir un ataque de pánico, test para medir el nivel de los ataques y una biografía recomendada como *bonus track* que ayude a romper el círculo vicioso de los miedos.

Fecha de publicación:

01/12/2019

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1214

Email: zorayap@planeta.com

Nombre: Susana Serrano Arango
(Coordinadora de Prensa)

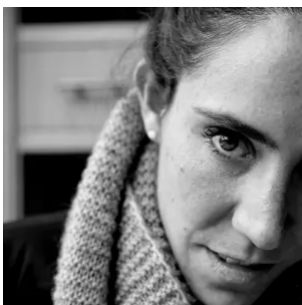
Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email: susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co



Amalia Andrade

Amalia Andrade nació en Cali, Colombia. Es periodista, ilustradora y fenómeno viral en las redes sociales. Ha vendido más de 1 millón de ejemplares de sus libros y expuesto en varias galerías colombianas.