



Fecha de publicación:
11/02/2026

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

Mi amiga ansiedad

BEA CÓRDOVA D. LIMITADA

Mi amiga Ansiedad es un testimonio que funciona como una guía, repleta de consejos prácticos y técnicas psicológicas –revisadas por expertos– que nos pueden ayudar a gestionar a esta molesta vecina.

Mi amiga Ansiedad es un testimonio que funciona como una guía, repleta de consejos prácticos y técnicas psicológicas –revisadas por expertos– que nos pueden ayudar a gestionar a esta molesta vecina.

Mi amiga Ansiedad, de Bea Córdova y con colaboración de expertos en psicología, es un libro poderoso y cercano que ayuda a entender, abrazar y transformar la ansiedad desde una perspectiva humana, compasiva y práctica. Diseñado para lectores de todas las edades, pero sobre todo para adolescentes que están empezando la vida casi adulta, este título se ha convertido en una herramienta esencial para quienes buscan bienestar emocional en Colombia, ya que combina lenguaje accesible y ejercicios útiles que permiten reconocer la ansiedad sin miedo ni juicio. Ideal para jóvenes, adultos, padres, psicólogos y educadores, el libro ofrece una ruta clara para aprender a convivir con las emociones difíciles y hacer de la ansiedad una aliada en lugar de una enemiga.

En Colombia, donde cada vez más personas hablan abiertamente de salud mental, *Mi amiga Ansiedad* se posiciona como una lectura imprescindible para quienes desean mejorar su relación consigo mismos. Su enfoque empático y práctico lo convierte en un recurso valioso que promueve la inteligencia emocional y el autocuidado diario. Perfecto para regalar, trabajar en el aula, llevar a sesiones terapéuticas o acompañar procesos personales, este libro se destaca en el mercado por su tono cálido, su contenido transformador y su enorme capacidad para generar conversación y bienestar. Una obra necesaria para quienes buscan vivir con más calma, claridad y equilibrio.

BEA CÓRDOVA D. LIMITADA

Beatriz Córdova Donoso (Santiago, Chile, 1994). Es creadora de diversos contenidos digitales (recetas, moda y estilo de vida) y es una apasionada de la danza y los patines. Desde noviembre de 2021 es conductora del podcast *Soy hija única*.

Este es su primer libro.

Es creadora de diversos contenidos digitales en @beacordovad