

NOTA DE PRENSA

Barcelona, 2025

# SONRIENDO ESTÁS MÁS GUAPA

SE ACABÓ SER  
LA NIÑA BUENA

Plataforma  
Editorial



Para más información o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en contactar con nosotros:

[prensa@plataformaeditorial.com](mailto:prensa@plataformaeditorial.com)

934 94 79 99

**GEORGINA HUDSON**

# SONRIENDO ESTÁS MÁS GUAPA



## FICHA TÉCNICA

**Encuadernación:** rústica

**Formato:** 140 x 220 mm

**Temática:** Desarrollo personal

**Publicación:** 28 de mayo de 2025

**ISBN:** 979-13-87568-74-0

**Páginas:** 320 | **Precio:** 22 €

Disponible en e-book.



**GEORGINA  
HUDSON**

Un tema relevante y actual. En una época donde el empoderamiento femenino y la igualdad de género son más urgentes que nunca, este libro aborda una clave problemática: el impacto emocional y social del síndrome de la «niña buena» en las mujeres.

¿Sientes que te has convertido en una experta en traicionarte a ti misma? Di adiós al síndrome de la niña buena y atrévete a ser quien realmente eres.

*Sonriendo estás más guapa* explora las raíces culturales y sociales que perpetúan el rol de la «niña buena», un patrón que empuja a las mujeres a ser agradables, sumisas, perfeccionistas y complacientes, llevándolas al agotamiento emocional y la pérdida de identidad. Georgina Hudson, con una voz cercana y directa, guía a las lectoras en un viaje transformador hacia la autoafirmación. A través de reflexiones profundas, casos reales y ejemplos prácticos, este libro ofrece las claves para liberarse de las cadenas del síndrome de la «niña buena» reconectar con nuestra propia voz, aprender a valorarnos y, en definitiva, querernos.

Una autora con autoridad y empatía. Georgina Hudson combina su experiencia como terapeuta y coach con una narrativa cercana, ofreciendo un enfoque práctico y humano que resuena con las lectoras.

## SOBRE LA AUTORA

Georgina Hudson estudió PNL y Psicología Humanística y, tras obtener una beca en la Universidad de California Berkeley, se diplomó en Psicología Transpersonal. También se formó como coach y en la actualidad, además de trabajar como terapeuta en su consulta, colabora con una ONG, escribe para varios medios especializados y da clases de coaching y otras asignaturas relacionadas en la Universidad de Barcelona. También es conferenciante y conduce su propio podcast sobre salud mental.