

NOTA DE PRENSA

Barcelona, 2026

BÁRBARA TOVAR

No huyas de ti

CÓMO RELACIONARTE MEJOR
CON TUS EMOCIONES DIFÍCILES
Y CONVERTIRLAS EN TU FUERZA



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

prensa@plataformaeditorial.com
934 94 79 99

Bárbara Tovar

No huyas de ti

Cómo relacionarte mejor con tus emociones difíciles y convertirlas en tu fuerza



Hay momentos en los que el cuerpo se tensa, la mente se acelera y las emociones lo ocupan todo. En estos momentos, sentimos que estamos al límite, aunque por fuera sigamos funcionando. Porque nadie nos enseñó a relacionarnos con lo que sentimos: aprendimos a callar, a aguantar, a distraernos, a seguir adelante incluso cuando ya no podemos más. *No huyas de ti* nace de esa experiencia tan común como poco nombrada. En este libro, la psicóloga Bárbara Tovar, con años de experiencia acompañando a personas en crisis emocionales, propone dejar de huir de lo que sentimos para empezar a escucharlo y habitarlo. No como un enemigo, sino como una fuente de información sobre nuestras necesidades, nuestra historia y los límites que necesitamos cuidar. Lejos de promesas rápidas o soluciones mágicas, este libro invita a parar, a mirarse con más amabilidad y a sostener lo que duele sin romperse.

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: Rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Desarrollo personal

Publicación: 18 de marzo 2026

ISBN: 979-13-87813-93-2

Páginas: 192 | **Precio:** 19.50€

Disponible en e-book.

El 48 % de los trabajadores en España está en “alto riesgo” de sufrir problemas de salud mental según encuestas recientes, lo que convierte el agotamiento emocional en una prioridad también del entorno laboral. - Euronews (2024)

SOBRE LA AUTORA

Bárbara Tovar es licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Está especializada en el conocimiento e investigación sobre el funcionamiento de nuestra mente y de las emociones, con más de veinte años de práctica clínica con adultos y adolescentes. Participó como psicóloga en el conocido programa Hermano mayor de la cadena Cuatro. Combina esta labor con su trabajo de entrenamiento y asesoramiento a directivos en grandes empresas, así como con la elaboración e impartición de talleres motivacionales y de crecimiento emocional. Tiene un absoluto compromiso con la importancia de cuidar nuestra salud mental, fomentar el desarrollo personal y crecer ante las dificultades que la vida nos brinda.



BÁRBARA TOVAR