



EDITORIAL
SIRIO

OCTUBRE 2026
PSICOLOGÍA / AUTOAYUDA

LA NECESIDAD DE APROBACIÓN TIENE UN PRECIO. RECUPERA TU LIBERTAD EMOCIONAL



La autora

Beatriz Victoria Albina es enfermera de familia, especializada en medicina holística empírica, titulada por la Universidad de California en San Francisco; tiene un máster en Salud Pública (Boston University School of Public Health), un máster en *Coaching* Somático y una licenciatura en Estudios Latinoamericanos (Oberlin College). Su pasión es ayudar a las personas socializadas como mujeres a reconectarse con sus cuerpos, regular sus sistemas nerviosos y reconfigurar sus mentes, para que puedan liberarse de la codependencia, el perfeccionismo y la necesidad de complacer a los demás. Es la anfitriona del podcast Feminist Wellness y lleva más de veinte años trabajando en salud y bienestar.



Título: *Deja de externalizar tu bienestar emocional*
Subtítulo: *Cómo superar la codependencia, el perfeccionismo y el hábito de complacer*
Autora: Beatriz Victoria Albina
P. sin IVA: 18,22 €
Tamaño: 15 x 23 cm
BISAC: SEL008000
Encuadernación: Rústica
ISBN: 9791387974480

PVP: 18,95 €
Nº págs: 404
THEMA: VSPM
Categoría: A+

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** lectores de Brene Brown, Kristin Neff o Russ Harris.
- ✓ Deja de buscar fuera el bienestar que solo puedes **construir desde dentro**.
- ✓ El libro que pone nombre a un patrón que afecta a millones de personas: la **externalización emocional**.
- ✓ Descubre por qué siempre antepones las necesidades de los demás a las tuyas... y cómo **romper ese hábito**.
- ✓ Un **enfoque innovador** que une ciencia, regulación del sistema nervioso y trabajo somático.
- ✓ La **guía definitiva** para dejar atrás la codependencia, el perfeccionismo y el hábito de complacer.



Sinopsis

¿Dices *sí* cuando quieres decir *no*? ¿Te cuesta poner límites, tomar decisiones o expresar lo que sientes? ¿Vives atrapada en la ansiedad, el perfeccionismo, la complacencia o el síndrome de la impostora? Beatriz Victoria Albina llama *externalización emocional* al conjunto de hábitos codependientes que nos llevan a buscar fuera de nosotras la seguridad, la aprobación y el bienestar. A partir de un programa basado en estudios científicos, prácticas somáticas y técnicas de reestructuración cognitiva, aprenderás a regular tu sistema nervioso, transformar patrones arraigados, recuperar tu tiempo y tu energía, y mejorar tus relaciones. Una guía innovadora para dejar de vivir según las expectativas ajenas, reconectar con tu cuerpo y tus emociones, y reconocer que eres valiosa y digna de amor y cuidados.

Libros relacionados:

