Image not found or type unknown

Fecha de publicación:
19/11/2026

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email:
mmorenoc@planeta.com.mx

Pausa

Lety Sahagún, Ashley Frangie

¡De las creadoras de *Se Regalan Dudas*!

¡De las creadoras de *Se Regalan Dudas*!

En un mundo que nunca se detiene, llega *Pausa*, un *journal* que te invita a vivir a tu propio ritmo, a reducir el estrés y a conectar contigo.

Lety & Ash crearon este diario para ofrecerte un espacio seguro, en el cual podrás descubrirte, sentir todo eso que no te permites y dejar de pensar que tu valor solo se encuentra en lo que produces y no en lo que en realidad eres.

Encontrarás preguntas, afirmaciones y herramientas que te llevarán a emprender un viaje en donde podrás pausar el ruido exterior, escucharte y conseguir la claridad que necesitas para avanzar.

También aprenderás a descansar, a cuidar tu energía, a mantener tu paz y a usar tus palabras para encontrar el rumbo.

DATE PERMISO DE VIVIR UN DÍA A LA VEZ.

Lety Sahagún

Lety Sahagún y Ashley Frangie nos han enseñado que «estamos siempre a una duda de encontrarlo todo». En 2018 crearon Se Regalan Dudas, el pódcast con el que reinventaron sus vidas y el mundo del *podcasting* en español. Con la finalidad de seguir creando contenido que dé espacio a voces y a historias que nos representen y conecten, fundaron Dudas Media, una productora enfocada en proyectos que buscan abrir espacios seguros para construir una sociedad más consciente, despierta y presente. En 2020 lanzaron Despertando y Durmiendo, los cuales encabezan las listas de popularidad de pódcast de México y toda América Latina.

Ashley Frangie

Lety Sahagún y Ashley Frangie nos han enseñado que «estamos siempre a una duda de encontrarlo todo». En 2018 crearon Se Regalan Dudas, el pódcast con el que reinventaron sus vidas y el mundo del *podcasting* en español. Con la finalidad de seguir creando contenido que dé espacio a voces y a historias que nos representen y conecten, fundaron Dudas Media, una productora enfocada en proyectos que buscan abrir espacios seguros para construir una sociedad más consciente, despierta y presente. En 2020 lanzaron Despertando y Durmiendo, los cuales encabezan las listas de popularidad de pódcast de México y toda América Latina.