



Fecha de publicación:
18/06/2025

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Eres tu mejor aliada

Allison Torregrosa @allisonpsicologia

La guía que necesitas para tu *glow up* emocional: aprende a transformar la inseguridad en amor propio y a rodearte de relaciones que sumen.

La guía que necesitas para tu *glow up* emocional: aprende a transformar la inseguridad en amor propio y a rodearte de relaciones que sumen.

¿Qué pasaría si pudieras transformar tu diálogo interno, fortalecer tu autoestima y rodearte de relaciones auténticas que te impulsen? Allison Torregrosa, psicóloga experta en autoestima y relaciones, te ofrece las claves para reconectar contigo misma y poner en orden tus relaciones. Con su enfoque claro, directo y práctico, aprenderás a conocerte en profundidad, a gestionar tus emociones y a mejorar tu diálogo interno. Además, comprenderás la importancia del tipo de personas de las que te rodeas, cómo soltar lo que no te hace bien y establecer nuevas relaciones y amistades sanas y verdaderas.

Atrévete a emprender este viaje hacia la mejor historia de amor de tu vida: la que tienes contigo misma. Porque cuando te conviertes en tu mejor aliada, todo cambia.

Elige quererte, crecer y brillar junto a las personas que también brillan contigo.

Allison Torregrosa @allisonpsicologia

Allison Torregrosa es psicóloga especializada en el crecimiento personal, concretamente en autoestima y relaciones. Estudió Psicología en la Universidad de Valencia, donde también realizó un máster en Psicoterapia y Psicología Clínica y otro en Inteligencia Emocional. Además, cuenta con un título superior universitario en Psicología Positiva y Autoestima, así como formaciones complementarias en ansiedad y terapia de pareja. Actualmente trabaja como psicóloga y como divulgadora en redes sociales. Allison es la creadora de «Me quiero», un innovador programa de mentoría en cuatro pasos diseñado para construir una autoestima inquebrantable, liberarse de miedos e inseguridades y vivir en paz con uno mismo. Su enfoque práctico y efectivo ha impactado a miles de personas, ayudándolas a construir una relación más sana y poderosa consigo mismas.

[@allisonpsicologia](https://www.instagram.com/allisonpsicologia)

allisonpsicologia.com