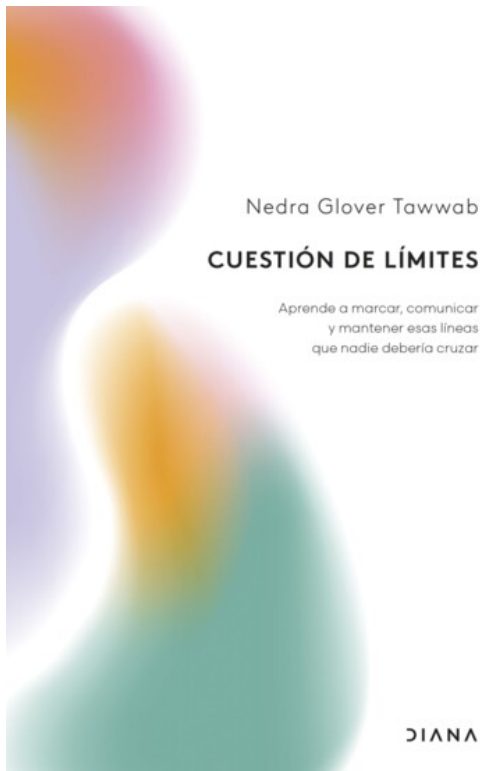




Cuestión de límites

Nedra Glover Tawwab

Una guía para aprender a establecer límites protectores en nuestra vida y sentirnos más libres que nunca.

Una guía para aprender a establecer límites protectores en nuestra vida y sentirnos más libres que nunca.

¿Alguna vez te has preguntado por qué de repente el autocuidado se ha vuelto un concepto tan popular? La respuesta podemos encontrarla en la ausencia de límites, en la incapacidad que a menudo tenemos de comunicar a los demás nuestras necesidades de forma asertiva. La falta de límites nos conduce a una cultura del *burnout* y a una sociedad exhausta y sobrepasada. **Necesitamos cambiar esta tendencia, y saber trazar límites saludables es la clave.**

Nedra Glover Tawwab presenta un conjunto de sencillas herramientas basadas en distintas técnicas psicológicas que nos ayudarán a mejorar nuestra asertividad y a establecer límites saludables en todas las áreas de nuestra vida.

Comprenderemos también cuál es el coste personal de no saber marcar límites, y aprenderemos cómo comunicarlos y mantenerlos para mejorar nuestras relaciones, nuestras amistades, las dinámicas familiares, el equilibrio entre trabajo y vida personal y, en definitiva, nuestra salud mental a largo plazo.

Fecha de publicación:
24/09/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Nedra Glover Tawwab

Nedra Glover Tawwab es psicóloga y experta en relaciones. Lleva catorce años ejerciendo como terapeuta y es la fundadora y propietaria del centro de terapia de grupo Kaleidoscope Counseling. Su planteamiento se basa en que detrás de la mayoría de los problemas en las relaciones hay una **falta de límites y de asertividad**, y su don consiste en ayudar a las personas a crear relaciones saludables con los demás y consigo mismas.

Licenciada en la Universidad Wayne State de Detroit (Míchigan, Estados Unidos), cuenta con títulos adicionales sobre terapia familiar y de pareja, y sobre salud mental perinatal y trastornos de ansiedad. También está ampliamente formada para asesorar a adultos que han sufrido desatención emocional durante la infancia. Sus aportaciones han sido recogidas en medios como *The New York Times*, *The Guardian*, *Psychology Today*, *Self* o *Vice*, y ha sido entrevistada en numerosos podcasts. También comparte sus prácticas, reflexiones y recomendaciones para mejorar la salud mental en **su popular cuenta de Instagram @nedratawwab**.