



Amar sin ansiedad

Emma Iglesias @cupidosobrio

Una guía honesta para entender tu forma de amar, sanar tus heridas y construir vínculos sin ansiedad, más seguros y estables.

Una guía honesta para entender tu forma de amar, sanar tus heridas y construir vínculos sin ansiedad, más seguros y estables.

¿Y si la ansiedad que sientes en tus relaciones no significa que estés con la persona equivocada, sino que aún hay heridas que no has sanado?

Amar sin ansiedad es una guía clara y transformadora para todas aquellas personas que se sienten atrapadas en relaciones que les generan miedo, inseguridad o dependencia emocional. A través de teoría psicológica accesible, ejemplos reales y ejercicios prácticos, la psicóloga Emma Iglesias te acompaña a entender tu forma de amar y detectar patrones que repites sin darte cuenta. Y, sobre todo, te muestra qué puedes hacer para pasar de la ansiedad a la calma en tus relaciones y así construir vínculos más seguros, estables y reales.

Fecha de publicación:
01/04/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Emma Iglesias @cupidosobrio

Emma Iglesias (@cupidosobrio) es psicóloga sanitaria especializada en apego, autoestima, trauma y relaciones de pareja. Es también creadora de contenido en redes y fundadora de Cupido Sobrio, un espacio seguro donde miles de personas están aprendiendo a amar sin ansiedad, a soltar vínculos que duelen y a construir relaciones más sanas, empezando por la relación con una misma. Desde sus redes y su trabajo terapéutico, ha ayudado a transformar la manera en la que muchas personas entienden el amor.