

AGATHA ARMSTRONG
@neuronasdelcorazon.psicologa



Fecha de publicación:
27/05/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

El amor no te quiere perfecta

Agatha Armstrong @neuronasdelcorazon.psicologa

Una guía inspiradora para descubrir cómo tus miedos e inseguridades son tus mejores aliados para encontrar el amor y construir un vínculo real.

Una guía inspiradora para descubrir cómo tus miedos e inseguridades son tus mejores aliados para encontrar el amor y construir un vínculo real.

¿En qué momento aprendiste que el amor se gana, que hay que demostrar constantemente que vales la pena? Pocas cosas dan más vértigo que ser una misma y decir lo que sientes cuando empiezas a conocer a alguien. Especialmente en tiempos de amor a través de apps, *likes* y vínculos marcados por el *ghosting*, el *breadcrumbing* o el *benching*, que te empujan a protegerte, a fingir seguridad, a desear sin decirlo y a esconderte detrás de una coraza para evitar el rechazo. Pero esa misma coraza es la que te aleja de la conexión que deseas.

La psicóloga Agatha Armstrong (@neuronasdelcorazon.psicologa) te invita a desmontar la fachada que has aprendido a levantar para protegerte, o para gustar. Porque, hoy en día, conectar de verdad con alguien es un acto de valentía. No se trata de intercambiar experiencias, ni de encajar en un ideal perfecto, sino de atreverte a mostrarte tal como eres: con tus ilusiones, pero también con tus dudas, miedos e inseguridades. A través de casos reales y ejercicios prácticos, este libro muestra que, cuando dejas de esconder estas emociones incómodas, puedes construir vínculos más conscientes, auténticos y profundos.

La autora te acompaña en un recorrido transformador para que consigas disfrutar de un amor real, presente y sin perfeccionismos.

Agatha Armstrong
@neuronasdelcorazon.psicologa

Agatha Armstrong es psicóloga, terapeuta de pareja y también licenciada en Filosofía, una combinación que refleja una manera única de entender y acompañar las relaciones humanas. Especializada en psicoterapia cognitivo-social, en su consulta ayuda a personas a conectar con ellas mismas para encontrar el amor, a mantener el deseo en relaciones largas, o a sanar tras una ruptura o un rechazo.

Además de su trabajo terapéutico, destaca su voz cercana y honesta en redes, donde habla de relaciones, erotismo, autoestima y gestión emocional. También imparte talleres en institutos, casales y empresas. Sus charlas y publicaciones conectan con miles de personas que buscan vivir el amor y la sexualidad de manera sana, auténtica y consciente.