



Dependencia sana

Nedra Glover Tawwab

Una guía clara y compasiva para aprender a conectar con los demás sin caer en la codependencia, la complacencia ni la pérdida de identidad.

Una guía clara y compasiva para aprender a conectar con los demás sin caer en la codependencia, la complacencia ni la pérdida de identidad.

Toda relación importante es un delicado ejercicio de equilibrio. Si damos demasiado, corremos el riesgo de perdernos. Si nos protegemos demasiado, acabamos aislándonos y renunciando a la cercanía que también necesitamos.

En *Dependencia sana*, Nedra Glover Tawwab, autora de *Cuestión de límites* y una de las grandes referentes internacionales en relaciones, límites y salud emocional, nos ofrece una guía práctica para comprender qué significa depender de los demás de una manera saludable, honesta y equilibrada.

Lejos de presentar la independencia absoluta como ideal, Tawwab nos recuerda que los seres humanos necesitamos vínculos, apoyo, intimidad y pertenencia. La clave no está en no necesitar a nadie, sino en aprender a relacionarnos sin desaparecer dentro del otro, sin asumir responsabilidades que no nos corresponden y sin confundir amor con sacrificio permanente.

Con su estilo claro, directo y profundamente compasivo, la autora explora conceptos como la codependencia, la fusión emocional, los estilos de apego, la complacencia, los límites y la necesidad legítima de apoyo. A través de ejemplos reconocibles y herramientas prácticas, ayuda al lector a identificar patrones relacionales que generan agotamiento, resentimiento o desconexión interior.

Dependencia sana propone un camino intermedio entre dos extremos igual de dañinos: entregarse hasta perderse o protegerse tanto que ya no sea posible conectar. Porque los vínculos sanos no se construyen desde el control ni desde la renuncia, sino desde la reciprocidad, la claridad, la honestidad y el respeto por las necesidades propias y ajenas.

Este libro es una invitación a revisar cómo nos relacionamos con la pareja, la familia, las amistades y nuestro entorno más cercano. Una guía para aprender a pedir ayuda sin culpa, poner límites sin miedo y construir relaciones en las que sea posible sentirse acompañado sin dejar de ser uno mismo.

Una obra esencial para quienes desean dejar atrás dinámicas de dependencia, complacencia o aislamiento emocional y aprender a crear vínculos más seguros, libres y auténticos.

«Nedra Glover Tawwab ofrece exactamente el tipo de guía emocional clara y compasiva que necesitamos». — *Publishers Weekly*

«Una mirada honesta y profundamente útil sobre cómo construir relaciones sanas sin perderte a ti mismo». — *Kirkus Reviews*

«Tawwab tiene un talento excepcional para transformar conceptos psicológicos complejos en herramientas prácticas y accesibles». — *BookPage*

Fecha de publicación:

16/09/2026

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@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), es autora del éxito internacional *Cuestión de límites* y *Sin dramas*. Posee una amplia formación 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**.