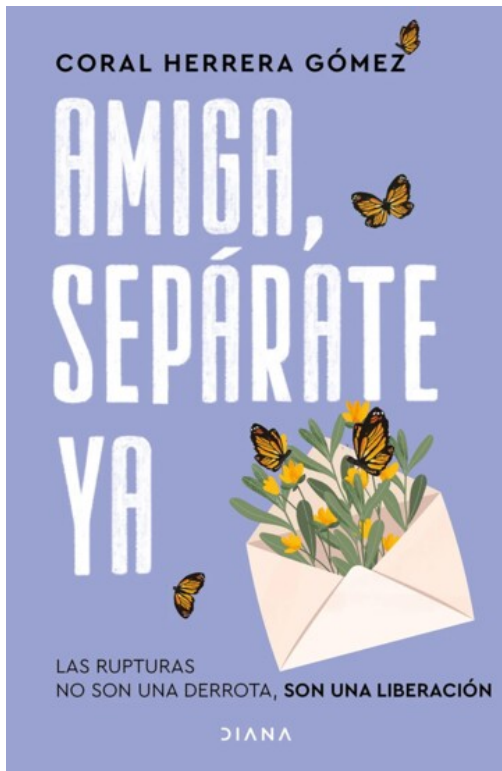




Fecha de publicación:
18/11/2026

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Amiga, sepárate ya

Coral Herrera

Un libro directo, valiente y profundamente empático que acompaña a las mujeres en el proceso de reconocer cuándo una relación ya no las hace felices, desmontar los mitos del amor romántico y dar el paso hacia una vida más libre, consciente y plena.

Un libro directo, valiente y profundamente empático que ayuda a las mujeres a reconocer cuándo una relación ya no las hace felices, a desmontar los mitos del amor romántico y a darles el impulso hacia una vida más consciente y plena.

¿Cuántas mujeres permanecen en relaciones por miedo, culpa, dependencia emocional o presión social? A partir de su experiencia personal, años de investigación sobre el amor romántico y del trabajo realizado junto a miles de mujeres en su Laboratorio del Amor, Coral Herrera desmonta los grandes mitos que sostienen la dependencia emocional femenina: la creencia de que amar es aguantar pase lo que pase, de que el sacrificio tiene una recompensa o de que el amor de las mujeres puede salvar y cambiar a sus parejas.

En *Amiga, sepárate ya*, la autora acompaña a sus lectoras en uno de los procesos más difíciles y transformadores de la vida: reconocer cuándo una relación ya no funciona y atreverse a elegir una vida mejor. Con un tono directo, cercano y profundamente humano, este libro aborda temas como la culpa, el miedo, la autoestima, la manipulación, la violencia emocional, la autonomía, las redes de apoyo y la libertad. Pero, sobre todo, trata un hecho fundamental a menudo olvidado: el derecho a vivir en seguridad y comodidad.

No se trata de fomentar las rupturas, sino de promover la libertad y la autoestima, dejando atrás relaciones que hieren y siendo leales a nosotras mismas con autocompasión, incluso cuando dar el paso nos da miedo.

Coral Herrera

Coral Herrera Gómez es profesora e investigadora con un doctorado en Humanidades por la Universidad Carlos III de Madrid. Escribe obras de divulgación feminista donde analiza la ética del amor y la filosofía de los cuidados, las emociones, las relaciones humanas, las estructuras de poder, la violencia de género y los derechos humanos de las mujeres y la infancia. Su tesis doctoral se basó en el análisis y la crítica del mito del amor romántico. Imparte clases en distintas escuelas y ofrece conferencias y talleres en instituciones de España y de varios países de América. Es fundadora del Laboratorio del Amor, una escuela virtual y comunidad internacional de mujeres centrada en autonomía emocional, relaciones conscientes y procesos de liberación afectiva. Entre sus libros publicados en España y Latinoamérica se encuentran *Mujeres que ya no sufren por amor*, *Hombres que ya no hacen sufrir por amor*, *Cómo disfrutar del amor y El contrato amoroso*.