

NOTA DE PRENSA

Barcelona, 2026



Ruta hacia las relaciones en positivo

Un viaje para construir vínculos
más auténticos y plenos

Carmen Fernández

**Plataforma
Editorial**

Para más información o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en
contactar con nosotros:

prensa@plataformaeditorial.com
934 94 79 99

Ruta hacia las relaciones en positivo

Carmen Fernández



Relaciones más sanas, más libres, más conscientes.
Aprende a poner límites sin culpa ni miedo.

Relaciones en positivo es una guía práctica y cercana para mejorar nuestras relaciones personales desde el respeto, la empatía y la libertad. A través de situaciones cotidianas, la autora analiza los pilares del buen trato y ofrece claves concretas para comunicarnos mejor, establecer límites sanos, expresar nuestras emociones y detectar dinámicas que nos alejan del bienestar. Con un enfoque claro y directo, el libro invita a revisar cómo nos vinculamos con los demás —en la pareja, la familia, el trabajo o la amistad— y nos anima a cultivar relaciones más conscientes, auténticas y saludables. Ideal para quienes buscan herramientas reales para vivir y convivir mejor.

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: Rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Desarrollo personal

Publicación: 21 de enero de 2026

ISBN: 979-13-87813-63-5

Páginas: 256 | **Precio:** 22 €

Disponible en e-book.

Un manual práctico, aplicable a cualquier tipo de vínculo, para aprender a relacionarse sin herir, sin callar, sin ceder siempre. Ayuda a poner límites sin culpa y a comunicarse desde la autenticidad, no desde el miedo.

SOBRE LA AUTORA

CARMEN FERNÁNDEZ RIVA es terapeuta familiar y de pareja especializada en inteligencia emocional, comunicación no violenta y dinámicas vinculares. Certificada como entrenadora en Disciplina Positiva por la Asociación Americana, ha trabajado con familias, profesorado y alumnado en colegios, desarrollando programas de bienestar emocional. Además, es terapeuta de estrés y trauma infantil y ha sido formada en Mindfulness en contextos educativos, prácticas restaurativas y el método Thomas Gordon. Integra su conocimiento como profesora de yoga y en Cuentoterapia para ofrecer una mirada holística del bienestar relacional. Actualmente acompaña procesos individuales y grupales centrados en mejorar la calidad de los vínculos humanos.



**CARMEN
FERNÁNDEZ**