

**Fecha de publicación:**  
25/05/2026

**Sello Editorial:**  
Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

**Teléfono:** (57)6079997 ext.1214

**Email:** zorayap@planeta.com

**Nombre:** Susana Serrano Arango  
(Coordinadora de Prensa)

**Teléfono:** (57)6079997 ext.1215

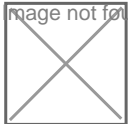
**Email:**  
susana.serrano@planeta.com.co

**Nombre:** Tatiana Andrade  
(Coordinadora de Prensa)

**Teléfono:** (57)6079997 ext.1216

**Email:** ltandrade@planeta.com.co

image not found or type unknown



# No hay nada roto en ti

**Carmen E. Pabón**

Herramientas emocionales para la adultez: apego, trauma, límites y autocuidado.

## Herramientas emocionales para la adultez: apego, trauma, límites y autocuidado.

Es un libro para jóvenes adultos que sienten que su pasado todavía manda. Aquí no encontrarás fórmulas mágicas: encontrarás verdad, cuidado y herramientas pequeñas para volver a ti. A través de historias reales, preguntas directas y ejercicios simples, entenderás cómo tu cuerpo guarda memoria, cómo la culpa y la vergüenza te silencian, y por qué repites vínculos que confunden.

Aprenderás a maternarte, poner límites y construir relaciones seguras sin perderte. Este libro no reemplaza la terapia, pero puede ser el primer lugar seguro donde tu historia por fin se ordena con compasión y valentía.

## Carmen E. Pabón

Psicóloga y psicoterapeuta, enfocada en el trauma complejo. Fundó Sanando Conexiones, un espacio terapéutico que acompaña a quienes sienten que su historia pesa, pero no saben cómo nombrarlo. Dice que los rituales son un polo a tierra. Por eso, para empezar el día, invita a sus perros a subirse a la cama, agradece, respira y se toma un café.