

# Javier Zentro

*Método Zentro TNAI · Terapia Natural Adaptativa Integrativa  
Centro Natural Área Zentro · Plasencia, Cáceres*

*"El cuerpo recuerda el vínculo  
que la cabeza ya perdonó."*

— JAVIER ZENTRO · FRASE BANDERA DE LA TRILOGÍA

LIBRO Desmontando a Cupido · Camino hacia el amor propio y las relaciones sanas

LANZAMIENTO 28 de mayo de 2026 · Amazon (paperback + Kindle)

VOLUMEN Vol. 1 de la trilogía Emociones

PÁGINAS 397 · 300 novela + 100 cuaderno de trabajo

GÉNEROS Ficción terapéutica · Bienestar emocional



# Desmontando a Cupido

*Camino hacia el amor propio y las relaciones sanas*

*Mara llora en el suelo del baño mientras Álvaro le dice te quiero desde el otro lado de la puerta. Marcos no entiende por qué, después de tres años, sigue pidiendo perdón a una mujer que le miente. Lucía lleva doce años cumpliendo. Carmen no consigue salir de la cama un domingo de febrero. Daniel se mira en un espejo de hotel y no se reconoce. Diana cuenta los días desde la última vez que comió.*

Seis personas que no se conocen. Seis vidas que parecen ir bien por fuera. Seis cuerpos que llevan meses, años, una vida entera, guardando lo que la cabeza no termina de procesar.

Hasta que un libro de tapas rojas, casi todo en blanco, empieza a circular entre sus manos. Y un taller, en un pueblo de Cáceres, los reúne en torno al mismo árbol durante cuatro estaciones — invierno, primavera, verano, otoño — para hacer la pregunta que nadie se atreve a hacer en voz alta: *¿esto es normal?*

**Desmontando a Cupido** es una novela terapéutica con cuaderno de trabajo integrado. 300 páginas de ficción literaria sobre relaciones que apagan, control coercitivo, las cinco heridas tempranas, duelo relacional y reconstrucción del centro de gravedad emocional. Y 100 páginas finales con 28 ejercicios autoaplicables para que la lectora — porque casi siempre es lectora — tenga herramientas reales tras cerrar el libro.

*Una novela que se atreve a hablar del cuerpo cuando casi todos los libros del segmento se quedan en la cabeza.*

## Estructura editorial

- **Parte I · Invierno** — Lo que no sabes que no sabes (cap. 1-4). Cómo nos enganchamos a quien nos hace daño sin darnos cuenta.
- **Parte II · Primavera** — El clic que cambia todo (cap. 5-8). Reconocer el patrón. Las cinco heridas. La noche oscura.
- **Parte III · Verano** — Reconstrucción (cap. 9-12). Recuperar la voz. La raíz y la red. El fénix.
- **Parte IV · Otoño** — Soltar sin olvidar (cap. 13-15). El cierre del duelo. Tejer un nuevo hilo. El pacto.
- **Cuaderno de trabajo** — 28 ejercicios autoaplicables en 4 bloques: patrones y trampas · heridas, trauma y cuerpo · salidas y reconstrucción · herramientas profesionales.

# Javier Zentro

## *25 años acompañando con un enfoque integrativo*

Javier Zentro (Plasencia, Cáceres) es director del Centro Natural Área Zentro y del Instituto Área Zentro, dedicado a la formación de profesionales del bienestar integrativo. Lleva veinticinco años acompañando a personas con un enfoque que combina trabajo somático, regulación nerviosa, hipnoterapia integrativa, Medicina Tradicional China y kinesiología.

Es el creador del **Método Zentro TNAI** (Terapia Natural Adaptativa Integrativa), un sistema de valoración y trabajo en cuatro planos — físico, químico, emocional y energético — que se enseña en su Instituto y que está en la base de los procesos que se realizan en su centro. El Método ha sido aplicado a más de tres mil casos reales en los últimos años, con foco especial en patrones de estrés crónico, heridas relacionales tempranas y procesos psicosomáticos.

*Desmontando a Cupido* es su primer libro y nace deliberadamente como ficción terapéutica accesible — no manual técnico, no autoayuda motivacional. Es el primer volumen de una trilogía sobre cuerpo, emoción y vínculo. Reconoce abiertamente su deuda con Bessel van der Kolk, John Bowlby, Mary Ainsworth, Peter Levine, Stephen Porges, Pat Ogden y Francine Shapiro — referentes del campo del trauma y el apego sobre cuyo terreno se construye la novela.

### Datos clave para introducciones rápidas

- 25 años de experiencia profesional en bienestar integrativo
- Director del Centro Natural Área Zentro · Plasencia (Cáceres)
- Director del Instituto Área Zentro · formación de profesionales
- Creador del Método Zentro TNAI · Terapia Natural Adaptativa Integrativa
- Más de 10 años formando terapeutas en España y Portugal
- Autor de "Desmontando a Cupido" (Amazon · 28 mayo 2026)
- Autor de la trilogía Emociones · Vol. 1 publicado · Vol. 2 previsto Q4 2026
- Sede: Calle Chantre 9 · 10600 Plasencia (Cáceres) · consulta presencial y online

# Cinco ángulos sugeridos

*Áreas de aportación para entrevista, artículo firmado o intervención*

01

## Heridas tempranas y elección de pareja adulta

El modelo de las cinco heridas (Bourbeau) ampliado con neurociencia del apego y trabajo somático. Cómo se aplica a las relaciones de pareja y a la crianza. Por qué se repiten patrones a pesar de la voluntad consciente.

*Titulares posibles: "Las cinco heridas que el cuerpo no olvida en cada pareja" · "No es tu carácter, es tu herida" · "Por qué siempre eliges al mismo tipo de pareja".*

02

## Control coercitivo y violencia silenciosa

Las dinámicas de fondo que la persona no ve mientras está dentro: love bombing, devaluación-idealización, gaslighting, aislamiento progresivo, duda inducida.

*Titulares posibles: "El control silencioso: cuando la violencia no deja moratón pero sí cicatriz" · "Cinco señales de que tu pareja te está apagando sin que te des cuenta".*

03

## Cuerpo como archivo del vínculo

El cuerpo guarda memoria de los vínculos que la cabeza ya racionalizó. Por qué alguien que sabe intelectualmente que está a salvo sigue teniendo reacciones corporales de peligro. Tensión, insomnio, alteraciones digestivas, congelación.

*Titulares posibles: "Por qué tu cuerpo no se va aunque tu cabeza ya lo decidió" · "El cuerpo recuerda el vínculo que la cabeza ya perdonó".*

04

## Duelo relacional y reconstrucción

La fase que casi todos los libros del segmento saltan o resuelven con "perdona y suelta". Aquí se sostiene durante una cuarta parte del libro porque sin ese trabajo el siguiente vínculo se construye desde la herida.

*Titulares posibles: "El invierno que nadie quiere ver" · "Soltar sin olvidar: anatomía de un duelo relacional bien hecho".*

05

## Ficción terapéutica como género

DOSSIER DE PRENSA · JAVIER ZENTRO · V8 · AREAZENTRO.COM

Por qué este libro es novela y no manual. Cuándo la ficción puede acompañar mejor que el ensayo. La diferencia entre voluntad literaria con materia terapéutica seria y autoayuda con disfraz narrativo.

## Soundbites editoriales

*Frases del libro · uso directo en piezas, redes y citas destacadas*

*"El cuerpo no sabe distinguir el amor del peligro. La adrenalina sube igual. El corazón se dispara igual. La nuca se calienta igual."*

*"Las trampas mejor diseñadas no parecen trampas. Parecen exactamente lo que siempre quisiste encontrar."*

*"Cuando llevas mucho tiempo abogándote, cualquier cosa que te deje respirar se parece al amor. Aunque no lo sea."*

*"El maltrato encubierto convierte a la víctima en enfermera de su propio verdugo. La curación misma se vuelve la prueba de que hay algo que salvar."*

*"Una herida no se recupera entendiéndola. Se transforma cuando el cuerpo experimenta que la situación que la generó ya no está."*

*"Que alguien te diga que te quiere con la misma boca que te destruye no es normal. Tiene muchos nombres. Pero amor no es ninguno de ellos."*

*"El flechazo, en mi caso, no era un encuentro. Era una repetición con maquillaje nuevo."*

*"El cuerpo dice lo que la palabra no llega a decir."*

***"El cuerpo recuerda el vínculo que la cabeza ya perdonó."***

ATRIBUCIÓN: JAVIER ZENTRO · DESMONTANDO A CUPIDO

# Modalidades *disponibles*

## *Cómo trabajar con el autor*

### Entrevista escrita

Respuesta por email en 48-72 horas. Hasta 10 preguntas con desarrollo medio (200-400 palabras por respuesta).

### Entrevista por teléfono o videollamada

30 a 60 minutos. Riverside, Zoom, Google Meet o teléfono fijo. Disponibilidad de lunes a viernes en horario laboral CET.

### Podcast

Presencial en Plasencia (sin coste de desplazamiento) o remoto con calidad de estudio (Riverside, Squadcast). Episodios de 30 a 90 minutos.

### Plató (TV/radio)

Disponibilidad puntual con 7 días de antelación. Madrid, Barcelona, Valencia o Cáceres. Posibilidad remota.

### Artículo firmado

Pieza original 800-2.500 palabras según formato del medio. Plazo de entrega 5-7 días desde encargo. Disponibilidad de imagen complementaria si procede.

### Conferencia · mesa redonda

Disponibilidad limitada. Solicitar agenda con al menos 30 días.

### Material gráfico

Fotografías profesionales del autor en alta resolución, portada del libro en alta, mock-ups, vídeo institucional y vídeo book trailer disponibles bajo petición.

**Solicitudes con plazo apretado** son bienvenidas. Si la noticia lo requiere, respondemos en 24 horas a [contacto@areazentro.com](mailto:contacto@areazentro.com).

# Contacto *directo*

*Toda la información práctica en una sola página*

EMAIL GENERAL Y DE PRENSA

[contacto@areazentro.com](mailto:contacto@areazentro.com)

TELÉFONO · CET, L-V

+34 635 343 451

WEB INSTITUCIONAL

[www.areazentro.com](http://www.areazentro.com)

SEDE FÍSICA

Calle Chantre 9  
10600 Plasencia (Cáceres)

## Recursos online

SALA DE PRENSA COMPLETA

[areazentro.com/prensa](http://areazentro.com/prensa)

PÁGINA DEL LIBRO

[areazentro.com/cupido](http://areazentro.com/cupido)

BONUS READER · CUADERNO PDF

[areazentro.com/bonus-cupido](http://areazentro.com/bonus-cupido)

MÉTODO ZENTRO TNAI

[areazentro.com/tnai](http://areazentro.com/tnai)

INSTITUTO ÁREA ZENTRO

[instituto.areazentro.com](http://instituto.areazentro.com)

CAPÍTULO CERO GRATUITO

[areazentro.com/bonus-cupido](http://areazentro.com/bonus-cupido)

## Compra directa Amazon

PAPERBACK (ASIN B0GZTD4BZJ)

[amazon.es/dp/B0GZTD4BZJ](http://amazon.es/dp/B0GZTD4BZJ)

KINDLE (ASIN B0GZ5J77RP)

[amazon.es/dp/B0GZ5J77RP](http://amazon.es/dp/B0GZ5J77RP)

**Aviso de alcance profesional.** Área Zentro acompaña procesos físicos, emocionales y funcionales desde una mirada integrativa y complementaria. No sustituye atención médica urgente, diagnóstico sanitario ni tratamientos prescritos por profesional sanitario colegiado. El contenido editorial es divulgativo y no constituye asesoramiento médico individualizado.

FRASE BANDERA OFICIAL · ÁREA ZENTRO

*"El cuerpo recuerda el vínculo  
que la cabeza ya perdonó."*

— JAVIER ZENTRO



# Protección *de datos*

*Bloque LSSI · RGPD · LOPDGDD*

## RESPONSABLE DEL TRATAMIENTO

Javier Rodríguez García · NIF ES44405543H · Calle Chantre 9, 10600 Plasencia (Cáceres) · contacto@areazentro.com · +34 635 343 451 · www.areazentro.com

## FINALIDAD

Prestación de servicios profesionales del Centro Natural Área Zentro y comunicación profesional con consultantes, lectores y profesionales del oficio. Los datos de contacto facilitados se usan exclusivamente para responder consultas, gestionar citas, enviar contenido editorial solicitado y mantener comunicación profesional consentida.

## BASE LEGAL

Ejecución del servicio (RGPD art. 6.1.b), interés legítimo de comunicación profesional (RGPD art. 6.1.f), consentimiento expreso para comunicaciones comerciales electrónicas (LSSI 34/2002 art. 21).

## CONSERVACIÓN

Los datos se conservan durante el tiempo necesario para cumplir la finalidad y, después, durante los plazos legales de prescripción (5-6 años para fines fiscales · indefinido para historia clínica de consulta natural conforme criterio profesional).

## DESTINATARIOS

Los datos NO se ceden a terceros salvo obligación legal. Procesadores: hosting (IONOS, España/UE), servidor de email (Google Workspace + IONOS SMTP, UE), CRM (FluentCRM en hosting propio · UE).

## SUS DERECHOS

Acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación, portabilidad y retirada del consentimiento en cualquier momento. Para ejercerlos, escriba a contacto@areazentro.com.

## RECLAMACIONES

Ante la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) · www.aepd.es

## AVISO DE ALCANCE PROFESIONAL NATURAL

**Área Zentro no sustituye atención médica urgente, diagnóstico sanitario ni tratamientos prescritos por un profesional sanitario colegiado.** Acompaña procesos físicos, emocionales y funcionales desde una mirada integrativa y complementaria. La información contenida en este documento es de carácter divulgativo y no constituye asesoramiento médico individualizado. Servicio profesional natural.

## CUMPLE NORMATIVA

Reglamento (UE) 2016/679 (RGPD) · Ley Orgánica 3/2018 LOPDGDD · Ley 34/2002 LSSI-CE · Reglamento (UE) 2024/1689 AI Act art. 50 (transparencia uso de IA en producción editorial).

Versión del documento: **v8** · 11 de mayo de 2026 · revisión cada 12 meses.