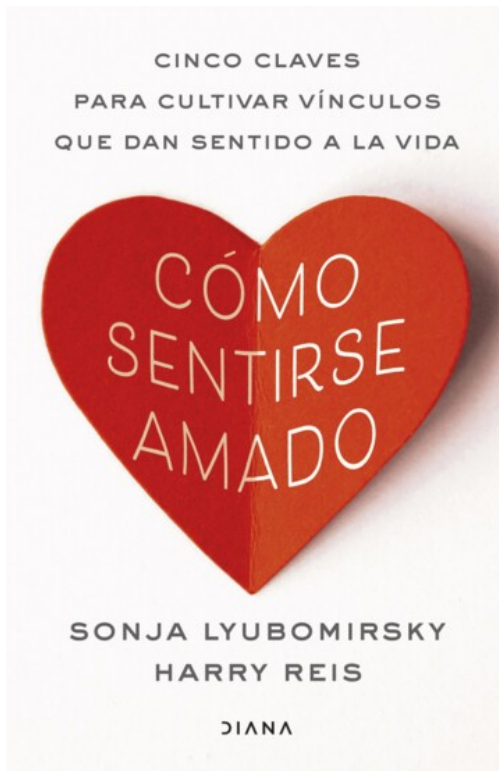




Cómo sentirse amado

Sonja Lyubomirsky, Harry Reis

Cómo sentirse realmente amado, y no solo querido, en un mundo en el que muchos vínculos parecen superficiales o inestables.

Cómo sentirse realmente amado, y no solo querido, en un mundo en el que muchos vínculos parecen superficiales o inestables.

Una investigación profunda y transformadora firmada por una referente mundial en felicidad y un galardonado experto en relaciones humanas.

¿Qué se necesita para sentirse verdaderamente amado? Este libro parte de una premisa poderosa: no existe un único secreto para la felicidad, pero sí hay factores que contribuyen a ella de forma decisiva, y uno de los más importantes es este sentimiento profundo y esencial que todos anhelamos. *Sentirse amado* —y no solo amar o ser amado— tiene mucho más que ver con nuestra actitud y apertura que con lo que hacen los demás.

Con base en décadas de investigación en psicología positiva y relaciones humanas, los autores revelan una verdad contraintuitiva: no se trata de mostrar nuestra mejor versión, sino nuestra versión más completa, con defectos, miedos y vulnerabilidades. Al hacerlo, creamos las condiciones para una conexión auténtica, en la que la otra persona también se atreve a mostrarse tal cual es.

A lo largo del libro se presentan las cinco mentalidades clave que permiten cultivar este tipo de vínculos, en todas las áreas de la vida: la mentalidad de comunicar, de escuchar para aprender, de curiosidad genuina, de corazón abierto y de multiplicidad. Adoptarlas no solo transforma nuestras relaciones, sino también nuestra propia percepción del amor, la intimidad y la felicidad.

Fecha de publicación:
18/03/2026

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

«La ciencia y la sabiduría ancestral han demostrado que el secreto de la felicidad es amar y sentirse amado. *Cómo sentirse amado* es una guía profundamente documentada y bellamente escrita para encontrar lo que todos necesitamos para alcanzar la verdadera felicidad. Este libro podría cambiar tu vida». **Arthur C. Brooks**, profesor de Harvard y autor bestseller del *New York Times*

«Este libro es un regalo para cualquiera que quiera vivir con más alegría y conexión, lo que también le ayudará a vivir más tiempo». **Dan Buettner**, miembro de National Geographic y autor *bestseller* del *New York Times*

«Todo el mundo quiere sentirse más amado. Lyubomirsky y Reis han hecho un magnífico trabajo combinando la ciencia real con historias convincentes para mostrarnos exactamente cómo conseguirlo. Su enfoque es poco obvio, fructífero y basado en la evidencia: un trabajo importante». **David Rock**, profesor distinguido, director ejecutivo del NeuroLeadership Institute y autor de *Your Brain at Work*

«¡Ya era hora de que se unieran una experta en felicidad (Lyubomirsky) y otro en relaciones (Reis)! En *How to Feel Loved*, muestran que la verdadera clave de la felicidad no reside en ser perfecto ni en encontrar a la pareja ideal, sino en aprender a relacionarse con los demás para sentirse querido. A través de investigaciones e historias, describen mentalidades sencillas pero poderosas... que ofrecen a los lectores tanto inspiración como orientación práctica». **Margaret S. Clark**, profesora de Psicología John M. Musser en la Universidad de Yale

«¡Este es el libro que estábamos esperando! Lyubomirsky y Reis combinan lo mejor de la ciencia de la felicidad con lo mejor de la ciencia de las relaciones para identificar las cinco mentalidades necesarias para construir una vida llena de amor». **Eli J. Finkel**, autor del bestseller *The All-Or-Nothing Marriage* y presentador del podcast *The Love Actually*

Sonja Lyubomirsky

Sonja Lyubomirsky es doctora en Psicología y profesora distinguida en la Universidad de California, Riverside. Es autora de *La ciencia de la felicidad* y *Los mitos de la felicidad*, traducidos a 39 idiomas. Se licenció con honores *summa cum laude* en la Universidad de Harvard y obtuvo su doctorado en Psicología Social en la Universidad de Stanford. Su investigación se centra en cómo aumentar de forma duradera los niveles de felicidad a través de prácticas como la gratitud, la amabilidad o el fortalecimiento de los vínculos personales. Su trabajo ha sido reconocido con numerosas becas y premios, entre ellos un doctorado honorífico por la Universidad de Basilea, el Premio Diener a la trayectoria en psicología de la personalidad, la Medalla de Oro Christopher J. Peterson, la distinción como miembro de la AAAS y el galardón a la mejor investigadora del año en su universidad. Vive con su familia en Santa Mónica, California.

Harry Reis

Harry Reis es doctor en Psicología por la Universidad de Nueva York y licenciado por el City College de Nueva York. Actualmente ocupa la cátedra Dean's Professor en el Departamento de Psicología de la Universidad de Rochester. Su campo de investigación se centra en el vínculo humano y las relaciones interpersonales. Su trabajo ha sido destacado en medios como *Hidden Brain* de NPR, *Scientific American*, *Psychology Today* y *The New York Times*.