





**Fecha de publicación:**  
20/05/2026

**Sello Editorial:**  
Diana

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es

## ¿Te pasa algo conmigo?

**Meg Josephson**

Una guía reveladora y compasiva para quienes viven demasiado pendientes de la aprobación ajena. Meg Josephson enseña a soltar la hipervigilancia, a confiar en la propia voz y a construir relaciones desde la calma, la claridad y la autenticidad.

**Una guía reveladora y compasiva para quienes viven demasiado pendientes de la aprobación ajena. Meg Josephson enseña a soltar la hipervigilancia, a confiar en la propia voz y a construir relaciones desde la calma, la claridad y la autenticidad.**

«Un antídoto contra la complacencia crónica». **Adam Grant**, autor de *Think Again*

### ¿Te preocupa constantemente lo que los demás piensan de ti?

La psicoterapeuta **Meg Josephson** explora el instinto de supervivencia conocido como complacencia o adulación. Es la tendencia de complacer o adular a los demás para sentirnos a salvo. Meg ofrece explicaciones, consuelo y herramientas prácticas para dejarlo atrás.

Si alguna vez:

- Sales de situaciones sociales dándole vueltas a algo que has dicho.
- Pasas por alto tus propios límites para hacer felices a los demás.
- Te cuesta decir lo que realmente quieres (incluso a ti misma).

Es posible que estés recurriendo a este instinto de supervivencia.

En *¿Te pasa algo conmigo?*, Meg cuestiona la idea de que el síndrome de la chica buena sea un rasgo de la personalidad y lo presenta como un patrón aprendido en la infancia: una forma de volvernos más agradables frente a una amenaza para sentirnos seguras. El problema es que muchas personas quedan atrapadas en esta forma de relacionarse durante toda su vida.

A través de su propia historia, casos clínicos y ejercicios reveladores, Meg te ayudará a identificar tus necesidades, a replantear el conflicto y a construir vínculos más sólidos, para que dejes de centrarte en lo que piensan los demás y empieces a vivir para ti.

### Opiniones de lectores:

«Es como una mano reconfortante sobre el hombro».  
«Me da fuerza para seguir haciendo cambios en mi vida».  
«Este libro cambió mi vida».

«Honesto, cercano y completamente adictivo, el trabajo de Josephson tiene el poder de cambiarte la vida. Si vives con esa ansiedad constante de pensar que has hecho algo mal o que alguien no te soporta, este libro será como salir a respirar aire fresco. Léelo y libérate». **Katherine Morgan Schafner**, autora de *La guía de la perfeccionista para perder el control*

«*¿Te pasa algo conmigo?* parece escrito especialmente para mí. Y probablemente para ti también. Para todas las personas complacientes, mediadoras...: leed este libro. Mi ejemplar ya está subrayado y lleno de notas... y no, no lo presto. Rebosa sabiduría y humanidad, y me ayudó a cambiar mi relación conmigo misma al entender los patrones del pasado que seguía repitiendo. Gracias, Meg, por liberarme de tanto que tenía enterrado. No es exagerado decir que este libro es un antes y un después». **Susannah Cahalan**, autora de *En llamas*

«Aleluya: por fin, la salvación para quienes alguna vez nos hemos torturado pensando si dijimos algo inapropiado en una fiesta o si una amistad que se ha enfriado significa que hicimos algo terrible. Este bestseller instantáneo de Josephson es sabio, práctico y puede cambiarte la vida». **Ada Calhoun**, autora de *Why We Can't Sleep*



## Meg Josephson

**Meg Josephson** es psicoterapeuta, maestra de meditación y creadora de contenido. A través de sus plataformas en Instagram, TikTok y Substack, comparte reflexiones sobre cómo mejorar nuestro bienestar mental. Meg traduce experiencias humanas complejas, pero comunes, en ideas accesibles y prácticas, ofreciendo a su comunidad una sabiduría amable, comprensiva y profundamente humana.

Su enfoque está basado en la atención plena, es informado en trauma y centrado en la compasión, e integra la psicoterapia occidental con el pensamiento y la práctica budista.