



¿Demasiado sensible para ser feliz?

Saverio Tomasella

El libro explora qué es la alta sensibilidad, por qué algunas personas sienten y perciben el mundo con mayor intensidad y cómo esta característica, lejos de ser una debilidad o una patología, puede convertirse en una fortaleza.

¿Te han dicho alguna vez que te tomas las cosas demasiado a pecho o que lloras con facilidad? ¿Que reaccionas con intensidad o, por el contrario, que te cuesta expresar lo que sientes? Si te reconoces en estas palabras, es posible que seas **altamente sensible**.

Las personas altamente sensibles viven las emociones con más intensidad: son empáticas, intuitivas y creativas, pero también pueden sentirse desbordadas, incomprendidas o heridas con facilidad. Sus experiencias pasadas y presentes se acumulan, haciendo que el día a día resulte más complejo. Pero ¿ser demasiado sensible significa no poder ser feliz?

Este libro propone un cambio de mirada: no se trata de controlar las emociones, sino de aprender a vivirlas; de comprender la alta sensibilidad y transformarla en una fortaleza. Porque la sensibilidad no es una debilidad, sino una expresión profunda de nuestra humanidad y una posible fuente de equilibrio, creatividad y felicidad.

Fecha de publicación:

17/06/2026

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Saverio Tomasella

Saverio Tomasella es doctor en Psicología Clínica, psicoanalista, conferenciante y autor de numerosos libros de éxito, especialmente centrados en las relaciones humanas, la sensibilidad y la vida emocional.