

Fecha de publicación:
30/11/2026

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es

Sintoniza

Xavier Sempere

Un viaje al origen de las emociones para reconectar con uno mismo

Un viaje al origen de las emociones para reconectar con uno mismo

Cuando no sintonizamos correctamente con nuestra emisora de radio preferida o perdemos la cobertura de nuestro teléfono móvil nos sentimos desconectados, confusos e incómodos. Algo similar nos ocurre cuando no estamos sintonizados con nuestras propias emociones y con las de las personas que nos rodean, sintiendo como consecuencia ansiedad y tristeza.

Sintonizar significa estar en contacto real con uno mismo y con los demás: reconocer lo que sentimos, comprender lo que necesita el otro y tomar conciencia de lo que ocurre entre ambos. Perder esa conexión puede alejarnos de la persona que queremos ser y dificultar nuestra manera de relacionarnos.

Este libro propone un viaje a la infancia para comprender cómo se moldea la mente y descubrir el origen de muchos de nuestros malestares emocionales. Además de compartir herramientas prácticas y ejercicios guiados, integra la experiencia personal del autor y los testimonios de sus pacientes, así como los aportes de referentes en el campo de la psicoterapia, la neurociencia y la filosofía.

Cada capítulo incluye «fórmulas de bolsillo» aplicables al día a día para ayudar a convertir la teoría en cambio real. Un diálogo entre autor y lector que acompaña un recorrido de reflexión y autoterapia para comprender el pasado, sanar las heridas de la infancia, recuperar el equilibrio emocional y reconectar con el presente.

Xavier Sempere

Xavier Sempere es psiquiatra y psicoterapeuta con una larga trayectoria en el ámbito de la salud mental. Experto en terapia individual, familiar, grupal y multifamiliar, es el fundador y director del Centre de Teràpia Interfamiliar (CTI) de Elche (Alicante) y presidente de la Asociación Mentaliza, dedicada a la atención psicoterapéutica y a la formación de profesionales de la salud mental.

Es autor de los libros *Terapia interfamiliar* y *Terapias multifamiliares*, y ha escrito diversos capítulos de libros y múltiples artículos científicos sobre la aplicación de modelos de psicoterapia.