



Las nuevas reglas del apego

Judy Ho

Descubre un enfoque revolucionario de la teoría del apego que te ayudará a transformar tus vínculos

Descubre un enfoque revolucionario de la teoría del apego que te ayudará a transformar tus vínculos

¿Qué pasa cuando nuestros patrones de apego nos limitan o nos llevan a relaciones poco saludables? En *Las nuevas reglas del apego*, la reconocida neuropsicóloga clínica y forense Judy Ho nos ofrece un enfoque revolucionario para comprender y transformar nuestra manera de relacionarnos, permitiéndonos desarrollar un apego más seguro y satisfactorio.

Fecha de publicación:
15/09/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Este libro presenta un análisis accesible y riguroso de la teoría del apego, explicando cómo se forman estos patrones en la infancia y cómo continúan influyendo en nuestras relaciones adultas. A través de ejemplos conmovedores y casos de su consulta, Judy Ho muestra cómo los estilos de apego inseguros pueden generar dinámicas problemáticas en la vida personal y profesional, y ofrece herramientas prácticas, basadas en la neurociencia, para repararlos. Con ejercicios transformadores y estrategias innovadoras, esta obra enseña a identificar nuestro estilo de apego, sanar heridas emocionales y fortalecer la autoestima, brindándonos los recursos para construir vínculos más sanos y equilibrados. Además, explora el impacto de nuestros estilos afectivos en la crianza, las relaciones de pareja y el ámbito laboral, integrando el apego en todos los aspectos de la vida.

Tanto para psicólogos y terapeutas como para cualquier persona interesada en el autoconocimiento, *Las nuevas reglas del apego* es una guía esencial para mejorar nuestras relaciones y lograr una mayor seguridad emocional. Con un enfoque empático y práctico, Judy Ho demuestra que, con las herramientas adecuadas, todos podemos transformar nuestra manera de vincularnos y alcanzar una vida más plena y satisfactoria.

Judy Ho

Judy Ho es neuropsicóloga clínica y forense con triple certificación, profesora asociada en la Universidad de Pepperdine y autora de varios libros. Su obra más reciente, *Las nuevas reglas del apego* explora cómo sanar los estilos de apego inseguros en cualquier etapa de la vida para mejorar el bienestar, la carrera profesional y las relaciones personales. Su trabajo combina investigación de vanguardia con herramientas prácticas para el bienestar emocional, centrándose en la neurociencia del apego, la evaluación neuropsicológica y el desarrollo personal.

Se licenció en Psicología y en Administración de Empresas en la Universidad de California, Berkeley, y obtuvo su máster y doctorado en Psicología Clínica en el Programa Doctoral Conjunto de la Universidad Estatal de San Diego y la Universidad de California en San Diego. Posteriormente, completó una beca postdoctoral en el Instituto Semel de la Universidad de California en Los Ángeles, patrocinada por el Instituto Nacional de Salud Mental. Su formación ha sido reconocida con certificaciones de prestigio, incluyendo la Junta Americana de Psicología Profesional (ABPP), la Junta Nacional de Evaluadores Forenses (NBFEE) y la Junta Americana de Neuropsicología Pediátrica (ABPdN).

Tiene una consulta privada en Manhattan Beach, California, especializada en evaluaciones neuropsicológicas y asesoría pericial. Es una experta habitual en medios de comunicación, con apariciones en televisión, podcasts y prensa escrita. Ha sido copresentadora de los programas *The Doctors* y *Face the Truth* de CBS, además de presentadora del podcast *The SuperCharged Life*.

Investigadora activa y dos veces galardonada con el Premio de Investigación de Servicios de Salud Mental del Instituto Nacional de Salud Mental, enseña a estudiantes de máster y doctorado, dirige programas de investigación para mejorar la atención en salud mental y preside la Junta de Revisión Institucional de la Universidad de Pepperdine. Su enfoque terapéutico integra la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Terapia Dialéctica Conductual (TDC). Además, es una conferenciante muy solicitada en eventos nacionales e internacionales sobre investigación, clínica y bienestar corporativo.