

Seguridad emocional



Amir Levine

Coautor del best seller *Maneras de amar*



Fecha de publicación:

29/04/2026

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

Seguridad emocional

Amir Levine

El esperado regreso del coautor de *Maneras de amar*, el fenómeno internacional que ha vendido más de 3 millones de ejemplares

BEST SELLER INTERNACIONAL

El esperado regreso del coautor de *Maneras de amar*, el fenómeno que ha vendido más de 3 millones de ejemplares en todo el mundo.

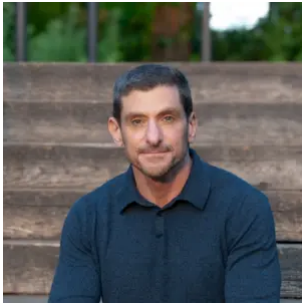
Años después de popularizar el concepto fundamental de los estilos de apego, el psiquiatra y neurocientífico Amir Levine regresa con una obra brillante y transformadora sobre la ciencia de las conexiones humanas.

Está demostrado que las personas con un estilo de apego seguro no solo desarrollan relaciones más profundas, sino que se sienten más cómodas consigo mismas. Los beneficios son extraordinarios: tienden a disfrutar de una mejor salud, son más eficientes en su búsqueda de trabajo, son menos susceptibles e incluso suelen sufrir menos el impacto negativo de las redes sociales o ser menos proclives al consumismo.

Las investigaciones más recientes demuestran que cualquier persona, independientemente de su tipo de apego, puede alcanzar la seguridad emocional. Este libro pionero comparte, por tanto, una terapia revolucionaria basada en la activación de lo que el autor denomina el «modo seguro» y ofrece herramientas prácticas, respaldadas por la neurociencia, para ayudar a los lectores a cultivar su salud emocional, profundizar en sus vínculos y construir una vida más plena.

«Una hoja de ruta transformadora hacia la resiliencia emocional. Seas de apego ansioso, evitativo o estés en algún punto intermedio, este libro te enseñará a activar tu “modo seguro” y a florecer.»

CHARLES DUHIGG, autor de *El poder de los hábitos*



Amir Levine

El doctor **Amir Levine** es profesor asociado de Psiquiatría Clínica en el Centro Médico de la Universidad de Columbia director de SecureLab. Tras completar su residencia en psiquiatría de adultos e infantil en la Universidad de Columbia, se especializó en neurociencia molecular bajo la tutela del premio Nobel Eric Kandel. Sus hallazgos abren la puerta a tratamientos innovadores para los trastornos psiquiátricos en adolescentes y adultos. Es coautor del *best seller* internacional *Maneras de amar*, que ha sido traducido a más de 40 idiomas.