

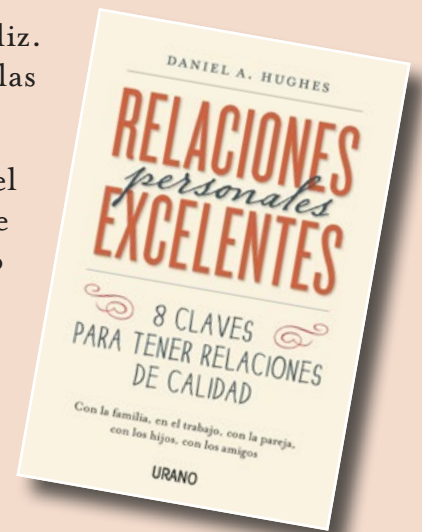
Las relaciones con los demás son la clave para tener una vida feliz. Pero, ¿qué define las relaciones? ¿Qué factores neuronales las determinan? ¿Podemos influir en ellas y transformarlas?

*Relaciones personales excelentes* desarrolla el paradigma de la teoría del apego, considerada por los profesionales como la fuerza que impulsa a nuestra capacidad o incapacidad para entablar contacto con los demás, y lo condensa en ocho sencillos consejos que se podrán seguir y comprender con facilidad. El libro está lleno de sabiduría clínica, teorías reveladoras y ejercicios constructivos que permitirán al lector comprenderse mejor a sí mismo y a las personas de su entorno y de esta manera entablar relaciones que resulten satisfactorias y duraderas.

Según la teoría del apego, todos establecemos un tipo de vínculo predominante con nuestras figuras de referencia en la infancia, que determinarán nuestra forma de relacionarnos en el futuro. Cuando los niños desarrollan un apego seguro, se convierten en adultos autónomos y empáticos. En cambio, un apego mal resuelto puede acarrear grandes dificultades en la vida adulta.

El libro recoge un compendio de información accesible y casos prácticos, desde las claves para conocer el propio estilo de apego hasta las herramientas necesarias para desarrollar la competencia emocional, pasando por los últimos descubrimientos sobre las neuronas espejo y la capacidad del cerebro para resonar con la energía de los demás.

El doctor **Daniel A. Hughes** ofrece una obra brillante sobre las relaciones en cualquier ámbito, entre padres e hijos, parejas, amigos, compañeros de trabajo... Una lectura imprescindible para todo aquel que desee establecer vínculos realmente significativos al mismo tiempo que enriquece y profundiza sus relaciones ya existentes.



## DANIEL A. HUGHES



Tras doctorarse en psicología clínica por la Universidad de Ohio, **Daniel A. Hughes** se especializó en el tratamiento de niños y jóvenes que habían sufrido abusos o falta de atención y que en su mayoría habían desarrollado graves problemas psicológicos derivados de una infancia traumática. Ante la ineficacia de los enfoques tradicionales, el doctor **Hughes** desarrolló un tratamiento basado en las investigaciones sobre el apego y la intersubjetividad que ha ayudado con éxito a cientos de pacientes. Además de su actividad clínica, **Daniel A. Hughes** se dedica a formar y a orientar a psicoterapeutas, trabajadores sociales y padres y madres de Estados Unidos, Canadá, Reino Unido y Australia.

### RELACIONES PERSONALES EXCELENTES

**Daniel A. Hughes**

Sello: Urano

Colección: Crecimiento Personal

P.V.P.: 13 € • 224 páginas



URANO

[www.edicionesurano.com](http://www.edicionesurano.com)