

WALTER RISO

## PENSAR BIEN, SENTIRSE BIEN

Nada justifica el  
sufrimiento innecesario



**Fecha de publicación:**

29/01/2014

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

### Contacto de prensa

**Nombre:** Aniela Vanoni

**Email:** [aniela.vanoni@eplaneta.com.ar](mailto:aniela.vanoni@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Ariel Benítez

**Email:** [ahbenitez@eplaneta.com.ar](mailto:ahbenitez@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Santiago Satz

**Email:** [ssatz@eplaneta.com.ar](mailto:ssatz@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Tomás Villafañe

**Email:** [tomas.villafane@eplaneta.com.ar](mailto:tomas.villafane@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Cecilia Pintos

**Email:** [cpintos@eplaneta.com.ar](mailto:cpintos@eplaneta.com.ar)

## Pensar bien, sentirse bien

**Walter Riso**

Nada justifica el sufrimiento innecesario.

La premisa de este libro es que si pensáramos mejor, actuaríamos y nos sentiríamos mejor. Pero ¿cómo alejarnos de la irracionalidad que tanto daño nos hace?

Como terapeuta, Walter Riso sabe que si bien es cierto que a menudo causamos nuestro propio sufrimiento, también lo es que somos capaces de revertir un proceso mental negativo. La mente humana no es exacta ni infalible a la hora de procesar la información y de reflexionar sobre ella, pero afortunadamente tenemos la capacidad del darnos cuenta de nuestros errores y desaprender lo aprendido. Pensar bien, sentirse bien es una propuesta seria y fundamentada para empezar a pensarnos de una manera más racional y saludable, y convertirnos en aliados de nosotros mismos.



## Walter Riso

Walter Riso realizó estudios universitarios de psicología, es especialista en terapia cognitiva y obtuvo una maestría en bioética. Desde hace treinta años trabaja como psicólogo clínico, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria y la realización de publicaciones científicas y de divulgación en distintos medios. Actualmente es profesor de terapia cognitiva en diversas universidades e institutos de Latinoamérica y España, y es presidente honorario de la Asociación Colombiana de Terapia Cognitiva. Sus libros han cumplido el propósito de crear estilos de vida saludables en distintos ámbitos y han sido traducidos a varios idiomas.

Para más información: [www.walter-riso.com](http://www.walter-riso.com)