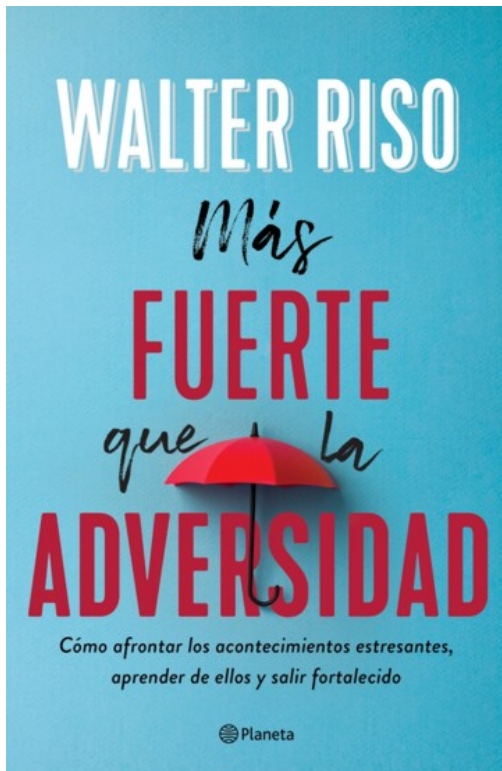




Más fuerte que la adversidad

Walter Riso

Cómo afrontar los acontecimientos estresantes, aprender de ellos y salir fortalecido.

«Valiente no es el que no tiene miedo, sino quien lo enfrenta así le tiemble hasta el alma». WALTER RISO

La adversidad es una situación compleja y estresante que pone a prueba nuestra capacidad de adaptación. El sufrimiento que provoca, si lo sabemos procesar, nos enseña a ser resistentes ante los embates de la vida.

Más fuerte que la adversidad es un aliado emocional y una herramienta indispensable para aprender a desarrollar la confianza en nosotros mismos, tomar el control de lo que sí depende de nosotros, enfrentar la incertidumbre y aprender a gestionar emociones como la ansiedad, la tristeza y la ira.

Walter Riso, experto en terapia cognitiva, nos acompaña por un camino de fortaleza y autoanálisis, en el cual descubriremos que los infortunios, en muchas ocasiones, nos permiten activar el instinto de supervivencia y así, crecer como personas.

Fecha de publicación:
01/11/2020

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Aniela Vanoni

Email: aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email: ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

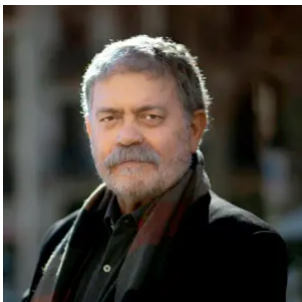
Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar



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