

image not found or type unknown



Fecha de publicación:

23/05/2025

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

image not found or type unknown



Los 7 pilares del amor propio

Walter Riso

Un libro que cambiará para siempre la relación más importante de todas: la que tienes contigo mismo.

Un libro que cambiará para siempre la relación más importante de todas: la que tienes contigo mismo.

¿Eres un huérfano del amor propio? Si amarse a uno mismo es tan importante para la salud mental, la convivencia y el desarrollo de nuestro potencial, ¿por qué nadie nos enseña cómo hacerlo? El amor propio implica cultivar una relación con uno mismo que se fundamente en el cuidado, el respeto, la compasión y la aceptación incondicionales. Va más allá de la autoestima, pues para amarte a ti mismo no necesitas ninguna justificación ni pedirle permiso a nadie. Solo necesitas tener las herramientas para aprender a hacerlo.

Con un enfoque práctico y profundo, Walter Riso nos presenta siete pilares fundamentales para fortalecer el amor propio, desde el autoconocimiento y la autocompasión hasta el establecimiento de límites, pasando por el alineamiento del amor propio con nuestros valores más sentidos o la transformación de la narrativa de la historia personal. Con estas estrategias, Riso nos enseña a vivir intensamente, y a tratarnos de manera saludable y afectuosa.

En definitiva, te encuentras frente a un libro que cambiará para siempre la relación más importante de todas: la que tienes contigo mismo.

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