

WALTER RISO

DESAPEGARSE SIN ANESTESIA

Cómo fortalecer
la independencia
emocional

Planeta



Desapegarse sin anestesia

Walter Riso

La liberación afectiva significa tomar las riendas de tu vida emocional.

La liberación afectiva significa tomar las riendas de tu vida emocional.

En este libro, el psicólogo Walter Riso nos explica en qué consiste el apego y cuáles son sus causas. Además, nos proporciona las claves para enfrentarlo y prevenirlo, sin perder la pasión por alcanzar nuestros sueños y metas personales.

A través de un lenguaje claro y accesible, con ejemplos y casos concretos, el autor nos invita a fortalecer la independencia emocional y crear un estilo de vida más libre y saludable. Walter Riso nos presenta una obra ambiciosa en la línea de su bestseller *¿Amar o depender?*, en la que nos invita a encontrar nuestro verdadero camino en la vida.

Fecha de publicación:

01/04/2026

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