

image not found or type unknown



Fecha de publicación:

23/09/2019

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1214

Email: zorayap@planeta.com

Nombre: Susana Serrano Arango (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email: susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co

image not found or type unknown



El derecho a decir no

Walter Riso

Comienza a decir que NO y a ser más asertivo

Cada vez que agachamos la cabeza, nos sometemos o accedemos a peticiones irracionales, le damos un duro golpe a la autoestima: nos flagelamos. Y aunque salgamos bien librados por el momento, logrando disminuir la adrenalina y la incomodidad que genera la ansiedad, nos queda el sinsabor de la derrota. ¿Quién no se ha mirado alguna vez al espejo tratando de perdonarse la sumisión o no haber dicho lo que en verdad pensaba? ¿Quién no ha sentido, así sea de vez en cuando, la lucha interior entre la indignación por el agravio y el miedo a enfrentarlo?

Aun así, en cada uno de nosotros hay un reducto de principios donde el yo se niega a rendir pleitesía y se rebela. Tenemos la capacidad de indignarnos cuando alguien viola nuestros derechos o somos víctimas de la humillación, la explotación o el maltrato: podemos decir NO.

En el proceso de aprender a querernos a nosotros mismos, junto al autoconcepto, la autoimagen, la autoestima y la autoeficacia, que ya he mencionado en Aprendiendo a quererse a sí mismo, hay que abrirle campo a un nuevo *auto*: el autorrespeto, la ética personal que separa lo negociable de lo no negociable, el punto de no retorno.

Detrás del ego que acapara, está el yo que vive y ama, pero también está el yo aporreado, el yo que exige respeto, el yo que no quiere doblegarse, el yo humano: el yo digno.

Walter Riso

Nació en Italia y vive entre América Latina y Barcelona. Es doctor en Psicología, especializado en Terapia Cognitiva y con una maestría en Bioética. Desde hace treinta años, trabaja como psicólogo clínico, alternando esta práctica con la cátedra universitaria y la publicación de obras científicas y de divulgación. Sus libros, traducidos a más de veinte idiomas, han tenido un éxito arrollador, cumpliendo el propósito de crear una vacuna contra el sufrimiento humano y proponiendo estilos de vida saludables.

Para más información: www.walter-riso.com