

image not found or type unknown



Fecha de publicación:

26/10/2020

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:

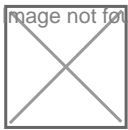
susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co

image not found or type unknown



Más fuerte que la adversidad

Walter Riso

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

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

«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.

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

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