



Fecha de publicación:
21/04/2025

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)

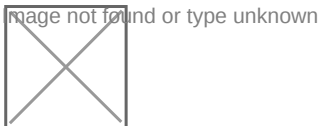
Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email:
susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co



Los 7 pilares del amor propio

Walter Riso

Walter Riso, uno de los psicólogos más influyentes de España y Latinoamérica, nos enseña en su nuevo libro cómo el amor propio puede ser la clave de nuestra transformación personal.

Walter Riso, uno de los psicólogos más influyentes de España y Latinoamérica, nos enseña en su nuevo libro cómo el amor propio puede ser la clave de nuestra transformación personal.

Walter Riso, uno de los psicólogos más influyentes en España y Latinoamérica, nos enseña cómo el amor propio puede ser la clave de nuestra transformación personal.

¿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 consigo 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

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