

WALTER RISO

EL DERECHO A DECIR NO

Aprenda a decir
NO y gane siendo
asertivo



Planeta

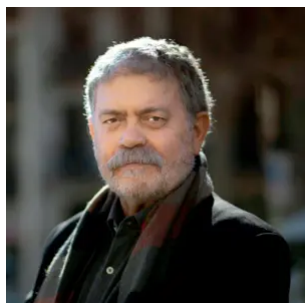
Fecha de publicación:
15/03/2018

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



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 Latinoamérica y Barcelona. Es doctor en Psicología, se especializó 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 redacción de publicaciones científicas y de divulgación en diversos medios. Sus libros han cumplido el propósito de crear una vacuna contra el sufrimiento humano proponiendo estilos de vida saludables en distintos órdenes de la vida. El éxito de los libros de Walter Riso es arrollador.