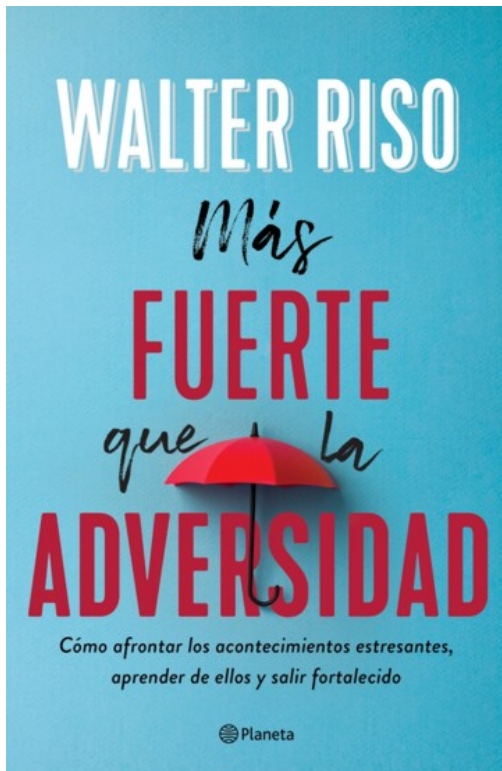




Más fuerte que la adversidad TD

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.

Fecha de publicación:

15/10/2021

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



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.