

image not found or type unknown



Los 7 pilares del amor propio

Walter Riso

Fecha de publicación:

23/05/2025

Cómo forjar una relación profunda y enriquecedora con uno mismo

Sello Editorial:

Planeta

Cómo forjar una relación profunda y enriquecedora con uno mismo

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno
Cabrera

Email:
mmorenoc@planeta.com.mx

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.

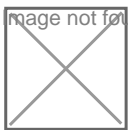
¿Eres un huérfano del amor propio? Si amarse a uno mismo es tan importante para la salud mental, la convivencia y el desarrollo de nuestro potencial, ¿por qué nadie nos enseña cómo hacerlo? El amor propio implica cultivar una relación consigo mismo que se fundamente en el cuidado, el respeto, la compasión 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.

Audiolibro narrado en español neutro.

image not found or type unknown



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.