

Fecha de publicación:
22/11/2025

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno
Cabrera

Email:
mmorenoc@planeta.com.mx

Una clase de autoestima

Dr. Yoon Hong Gyun

El fenómeno coreano con más de 1.200.000 ejemplares vendidos. *Una clase de autoestima* te invita a aprender a quererte y alcanzar la mejor versión de ti mismo.

El fenómeno coreano con más de 1.200.000 ejemplares vendidos. *Una clase de autoestima* te invita a aprender a quererte y alcanzar la mejor versión de ti mismo.

Sabemos que la autoestima es esencial, pero si preguntas qué significa, cada persona tendrá una respuesta distinta. El Dr. Yoon Hong-Gyun, psiquiatra experto en autoestima, la define a partir de tres pilares: competencia, autonomía y seguridad. A menudo, la confundimos con arrogancia u orgullo, pero no es así y en un mundo saturado de información, es imprescindible tener una autoestima fuerte para vivir con confianza.

La autoestima no es algo fijo: puede debilitarse, recuperarse y fortalecerse. Este sentimiento fluctúa cada día, por lo que es fundamental aprender a protegerlo. Como en una sencilla clase, a través de ejercicios prácticos y explicaciones adaptadas a cada situación, el Dr. Yoon nos enseña cómo regular nuestras emociones y nos ofrece herramientas para mejorar la relación con nosotros mismos, lograr la autoaceptación y aprender a querernos cada día un poco más que ayer.



Dr. Yoon Hong Gyun

El **Dr. Yoon Hong Gyun** es doctor en psiquiatría y tiene su propia clínica en Corea. Graduado por la Facultad de Medicina de la Universidad Chung-Ang, es reconocido por su experiencia en temas relacionados con autoestima y adicciones. Criado en el seno de una familia numerosa de diez miembros, el Dr. Yoon desarrolló desde joven un interés por las dinámicas interpersonales, lo que lo llevó a descubrir su pasión por la psicología conductual. Su libro *Una clase de autoestima* es el resultado de años de experiencia y conocimientos acumulados, diseñado para quienes desean profundizar en su autoconocimiento y crecimiento personal. Este libro se ha convertido en un bestseller con **más de un 1.200.000 ejemplares vendidos**.