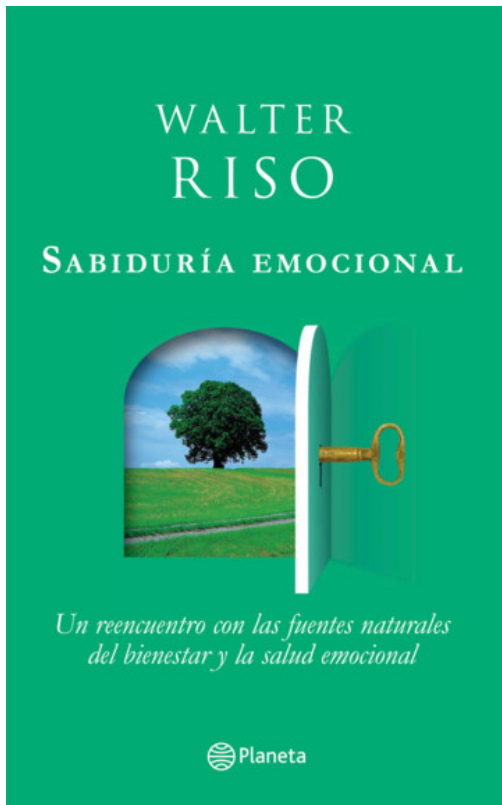




Sabiduría emocional

Walter Riso

Un reencuentro con las fuentes naturales de bienestar y la salud emocional

Es un texto de divulgación psicológica, escrito en un lenguaje sencillo y comprensible para la mayoría de los lectores. Trata sobre la importancia de volver a lo natural y saber integrar las emociones biológicas a nuestra vida de manera constructiva. El autor muestra la diferencia entre las emociones primarias, que hay que salvar, y las secundarias, inventadas por la cultura, que hay que eliminar. Más específicamente se rescatan el miedo, la ira, el dolor, la tristeza y la alegría, se muestran sus propiedades curativas y se alerta sobre el peligro de sus similares inventados por la mente: la ansiedad, el rencor, la depresión y el apego. La obra está fundamentada en los datos más recientes de la psicología cognitiva y la moderna teoría de las emociones, así como en la experiencia clínica del autor.

Fecha de publicación:

02/07/2019

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



Walter Riso

(Nápoles, 1951) Es doctor en psicología, especialista en terapia cognitiva y maestro en bioética. Desde hace treinta años trabaja como psicólogo clínico y formador de terapeutas, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria en Latinoamérica y España, y la publicación de textos científicos y de divulgación en diversos medios.

Sus libros han cumplido el propósito de crear estilos de vida saludables en diversos ámbitos y han sido traducidos a trece idiomas.

Para más información: www.walter-riso.com