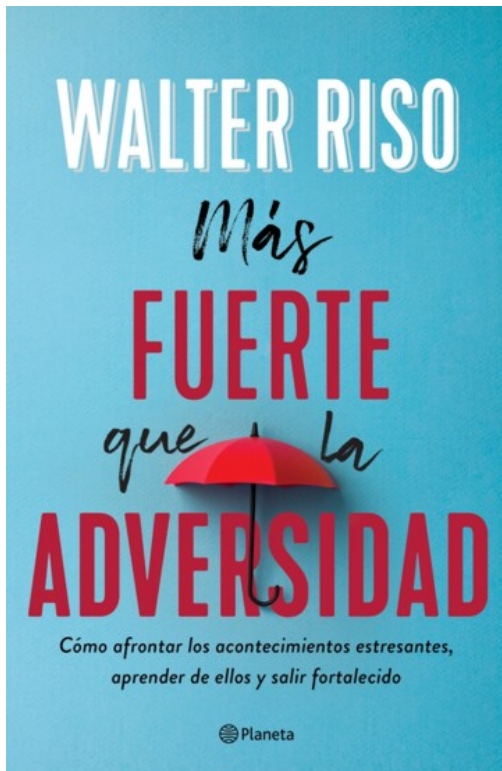




Más fuerte que la adversidad

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:

02/11/2020

Sello Editorial:

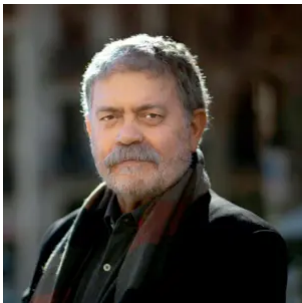
Planeta

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