

WALTER RISO EL DERECHO A DECIR NO

Aprenda a decir
NO y gane siendo
asertivo



Planeta

Fecha de publicación:
15/07/2022

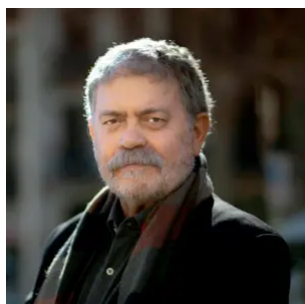
Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



El derecho a decir no

Walter Riso

Comienza a decir que NO y a ser más asertivo

Cada vez que agachamos la cabeza, nos sometemos o accedemos a peticiones irracionales, le damos un duro golpe a la autoestima: nos flagelamos. Y aunque salgamos bien librados por el momento, logrando disminuir la adrenalina y la incomodidad que genera la ansiedad, nos queda el sinsabor de la derrota. ¿Quién no se ha mirado alguna vez al espejo tratando de perdonarse la sumisión o no haber dicho lo que en verdad pensaba? ¿Quién no ha sentido, así sea de vez en cuando, la lucha interior entre la indignación por el agravio y el miedo a enfrentarlo?

Aun así, en cada uno de nosotros hay un reducto de principios donde el yo se niega a rendir pleitesía y se rebela. Tenemos la capacidad de indignarnos cuando alguien viola nuestros derechos o somos víctimas de la humillación, la explotación o el maltrato: podemos decir NO.

En el proceso de aprender a querernos a nosotros mismos, junto al autoconcepto, la autoimagen, la autoestima y la autoeficacia, que ya he mencionado en *Aprendiendo a quererse a sí mismo*, hay que abrirle campo a un nuevo *auto*: el autorrespeto, la ética personal que separa lo negociable de lo no negociable, el punto de no retorno.

Detrás del ego que acapara, está el yo que vive y ama, pero también está el yo aporreado, el yo que exige respeto, el yo que no quiere doblegarse, el yo humano: el yo digno.

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