

WALTER RISO YA TE DIJE ADIÓS, AHORA CÓMO TE OLVIDO

UNA GUÍA PARA SACARSE AL EX
DE LA CABEZA Y DEL CORAZÓN



Fecha de publicación:
02/09/2025

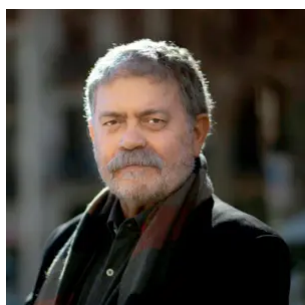
Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido

Walter Riso

Walter Riso nos presenta el manual definitivo para la postseparación.

Walter Riso nos presenta el manual definitivo para la postseparación.

En ella reúne una serie de estrategias muy eficientes para hacer la separación más llevadera, ayudándonos a superar el dolor en cada una de las etapas de lo que Riso define como el «duelo afectivo»: la negación, la ira, la depresión, la negociación y la aceptación. Para conseguirlo, nos guía a través de todo el proceso haciendo hincapié en no perder nunca el respeto hacia uno mismo y en encontrar un proyecto de vida personal.

«Si logras desvincularte de tu ex (o de cualquier amor imposible que ronda tu vida) de manera adecuada, podrás reinventarte como te dé la gana. El tiempo ayuda, es cierto, pero hay que ayudar al tiempo.»

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