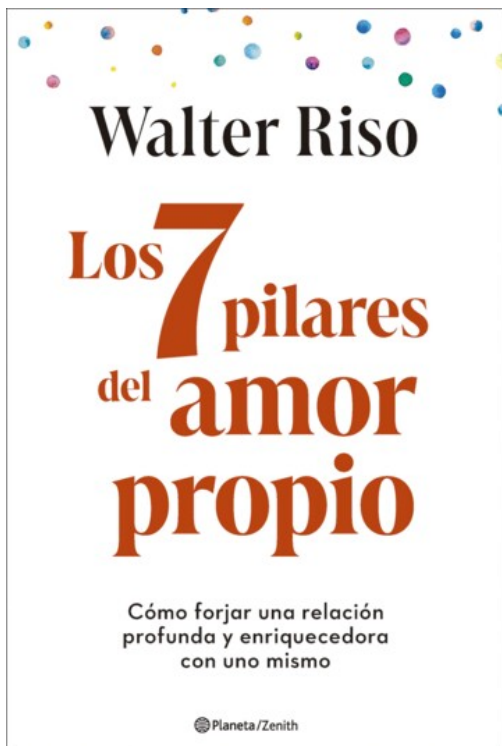




Fecha de publicación:
12/03/2025

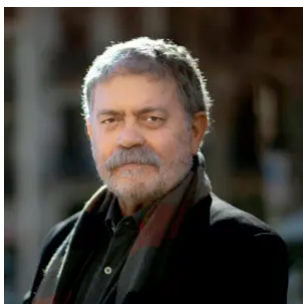
Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Los 7 pilares del amor propio

Walter Riso

Walter Riso, uno de los psicólogos más influyentes de España y Latinoamérica, nos enseña en su nuevo libro cómo el amor propio puede ser la clave de nuestra transformación personal.

Walter Riso, uno de los psicólogos más influyentes de España y Latinoamérica, nos enseña en su nuevo libro cómo el amor propio puede ser la clave de nuestra transformación personal.

El amor propio implica cultivar una relación con uno mismo que se fundamente en el cuidado, el respeto, la compasión y la aceptación incondicional. Es priorizar el propio bienestar y aprender a tratarnos como lo haríamos con una persona que amamos de verdad.

Una consideración importante, tal como lo plantea Walter Riso, es que el amor propio va más allá de la autoestima y la completa, debido a que no hace depender la valoración personal de los logros y el reconocimiento externo, sino de la dignidad y la esencia que nos define como seres humanos.

A lo largo de este libro, con un enfoque práctico y profundo, Walter Riso nos presenta siete pilares fundamentales para fortalecer el amor propio, desde el autoconocimiento y la autocompasión hasta el establecimiento de límites, pasando por alinear el amor propio con nuestros valores más sentidos o cambiar la narrativa de la historia personal. Con estas estrategias, Riso nos enseña a vivir intensamente, aprendiendo a tratarnos de manera saludable y afectuosa.

En definitiva, nos hallamos frente a un libro que cambiará para siempre la relación más importante de todas, aquella que tenemos con nosotros mismos.

Walter Riso

Walter Riso nació en Italia, y vive entre América Latina y Barcelona. Es doctor en Psicología, se especializó en Terapia Cognitiva y obtuvo una maestría en Bioética. Desde hace treinta años trabaja como psicólogo clínico, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria y la realización de publicaciones científicas y de divulgación en diversos medios.

Sus libros han cumplido el propósito de crear una vacuna contra el sufrimiento humano proponiendo estilos de vida saludables en distintos órdenes de la vida. El éxito de los libros de Walter Riso es arrollador.