



El derecho a decir no

Walter Riso

UNA GUÍA PARA DEFENDER NUESTROS INTERESES CON ASERTIVIDAD Y SIN CULPA

UNA GUÍA PARA DEFENDER NUESTROS INTERESES CON ASERTIVIDAD Y SIN CULPA

¿Por qué tememos negarnos a ciertas peticiones? ¿Por qué nos sometemos ante los deseos de los demás? ¿Pensamos, acaso, que nuestra autoestima es menos importante que satisfacer a los otros?

El derecho a decir no analiza el concepto de la **asertividad**, sus beneficios, sus límites y las razones por las que, en general, tenemos **miedo a decir no**, como la **culpa anticipada** y el **temor a herir a los demás**. De la mano de la psicología y con un lenguaje sencillo, pero a la vez profundo, el autor nos lleva a comprender por qué en ocasiones, aun teniendo la opción de no hacerlo, doblegamos nuestro espíritu a las exigencias del entorno.

Debemos establecer una **ética personal** que separe lo negociable de lo no negociable, el punto de no retorno. El **respeto por nosotros mismos** y por nuestros valores debe anteponerse a cualquier temor o deseo de agradar.

Fecha de publicación:
02/04/2025

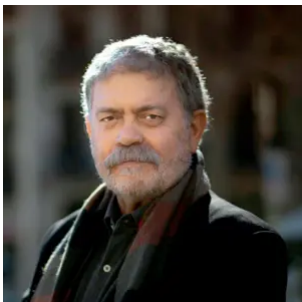
Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



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.