



Fecha de publicación:
14/10/2026

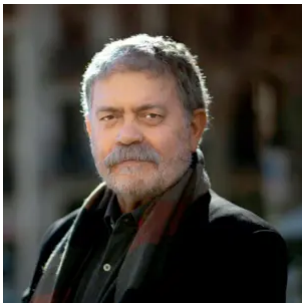
Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Más fuerte que la adversidad

Walter Riso

Cómo afrontar la adversidad (como el estrés, la incertidumbre o el dolor) para desarrollar resiliencia, aprender de las dificultades y salir fortalecido de ellas.

Cómo afrontar la adversidad (como el estrés, la incertidumbre o el dolor) para desarrollar resiliencia, aprender de las dificultades y salir fortalecido de ellas.

EL LIBRO DE WALTER RISO PARA SUPERAR TIEMPOS DIFÍCILES

Este libro parte de la famosa cita de Nietzsche: "Lo que no te mata, te hace más fuerte" y en los tiempos que vivimos este principio es más vigente que nunca.

Según Walter Riso la pandemia no es una crisis sanitaria, económica y social. Es todas esas cosas y otras de mayor calado que han causado un gigantesco estrés post-traumático, que en mayor o menor medida nos afecta o afectará a todos. Cuando la pandemia esté bajo control, las personas no seremos las mismas. Debemos aprender a vivir con la incertidumbre, algo para lo que el ser humano no está genéticamente preparado, ya que a menudo preferimos las malas noticias o las experiencias nefastas a la incertidumbre de no saber.

En *Más fuerte que la adversidad*, el reconocido terapeuta nos ofrece un conjunto de herramientas y técnicas que nos permitirán gestionar el estrés postraumático y convertirlo en una oportunidad vital. La de abrazar nuevos valores, la de reestructurar creencias, la de reorganizar prioridades, la de conocer y potenciar quien realmente somos.

Con una buena dosis de humor y optimismo, este libro nos enseña que, en los tiempos que corren, hemos de aprender a ser valientes, ejercitando nuestras fuerzas para levantarnos cada día sin que importe las veces que tengamos que caer.

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.