



## **Cuestión de dignidad: El derecho a decir no (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition)**

*Walter Riso*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Cuestión de dignidad: El derecho a decir no (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition)

Walter Riso

**Cuestión de dignidad: El derecho a decir no (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition)** Walter Riso

«Cada vez que agachamos la cabeza, nos sometemos o accedemos peticiones irracionales, le damos un duro golpe a la autoestima.» Walter Riso

¿Cuántas veces decimos “sí”, cuando queremos decir “no”? ¿Por qué nos sometemos a situaciones indecorosas y a personas abusivas, pudiendo evitarlas? ¿Por qué nos callamos cuando debemos hablar y nos sentimos culpables cuando hacemos valer nuestros derechos?

En este iluminador libro, el terapeuta cognitivo Walter Riso nos recuerda que el respeto a uno mismo es uno de los bienes más preciados del ser humano. Es, también, un factor fundamental para salvaguardar nuestra salud psicológica y nuestro bienestar espiritual. Cuando alguien es tratado de manera injusta, cuando su dignidad es pisoteada o humillada, suele reaccionar de manera sumisa o bien de forma agresiva.

El autor nos invita a considerar una tercera opción: la asertividad. Esta última es la capacidad del individuo para ejercer y defender sus derechos personales de forma decidida, sin doblegarse ante el otro ni actuar con violencia.

Walter Riso es psicólogo, especialista en terapia cognitiva y magister en bioética. Desde hace veintiocho años trabaja como terapeuta, labor que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria, la realización de investigaciones en la práctica clínica y publicaciones científicas y de divulgación psicológica. Actualmente es profesor de terapia cognitiva en diferentes facultades de psicología en Latinoamérica y España y es presidente honorario de la Asociación Colombiana de Terapia Cognitiva.

 [Download Cuestión de dignidad: El derecho a decir no \(Bibl ...pdf](#)

 [Read Online Cuestión de dignidad: El derecho a decir no \(Bi ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online Cuestión de dignidad: El derecho a decir no (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) Walter Riso**

---

### **From reader reviews:**

#### **Flora Young:**

Inside other case, little individuals like to read book Cuestión de dignidad: El derecho a decir no (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition). You can choose the best book if you like reading a book. Providing we know about how is important the book Cuestión de dignidad: El derecho a decir no (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition). You can add expertise and of course you can around the world by the book. Absolutely right, simply because from book you can understand everything! From your country until finally foreign or abroad you will be known. About simple issue until wonderful thing it is possible to know that. In this era, you can open a book or searching by internet device. It is called e-book. You need to use it when you feel bored stiff to go to the library. Let's examine.

#### **Brenda Lee:**

You are able to spend your free time to see this book this guide. This Cuestión de dignidad: El derecho a decir no (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) is simple bringing you can read it in the park your car, in the beach, train in addition to soon. If you did not have got much space to bring the printed book, you can buy the e-book. It is make you simpler to read it. You can save the particular book in your smart phone. And so there are a lot of benefits that you will get when you buy this book.

#### **William Rockwood:**

In this particular era which is the greater person or who has ability to do something more are more important than other. Do you want to become certainly one of it? It is just simple approach to have that. What you have to do is just spending your time not much but quite enough to possess a look at some books. One of many books in the top record in your reading list is Cuestión de dignidad: El derecho a decir no (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition). This book and that is qualified as The Hungry Hillside can get you closer in growing to be precious person. By looking upward and review this publication you can get many advantages.

#### **Bethany Zuniga:**

A lot of book has printed but it is unique. You can get it by web on social media. You can choose the most effective book for you, science, comedy, novel, or whatever by simply searching from it. It is identified as of book Cuestión de dignidad: El derecho a decir no (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition). Contain your knowledge by it. Without causing the printed book, it may add your knowledge and make anyone happier to read. It is most critical that, you must aware about book. It can bring you from one place to other place.

**Download and Read Online Cuestión de dignidad: El derecho a decir no (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) Walter Riso #8ECQKU2PN7G**

## **Read Cuestión de dignidad: El derecho a decir no (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) by Walter Riso for online ebook**

Cuestión de dignidad: El derecho a decir no (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) by Walter Riso Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Cuestión de dignidad: El derecho a decir no (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) by Walter Riso books to read online.

## **Online Cuestión de dignidad: El derecho a decir no (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) by Walter Riso ebook PDF download**

## **Cuestión de dignidad: El derecho a decir no (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) by Walter Riso Doc**

Cuestión de dignidad: El derecho a decir no (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) by Walter Riso Mobipocket

Cuestión de dignidad: El derecho a decir no (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) by Walter Riso EPub