

Click to prove  
you're human





## Enamorate de ti

Desde pequeños nos enseñan conductas de cuidado personal respecto al físico: lavarnos los dientes, bañarnos, arreglarnos las uñas, comer y aprender a vestirnos. Pero ¿qué hay del cuidado psicológico y la higiene mental? ¿Le prestamos suficiente atención? ¿Lo ponemos en práctica? ¿Resaltamos la importancia del autoamor? Una buena autoestima, quererse profundamente, incrementa las emociones positivas. Además, entre otras cosas, permite alcanzar mayor eficacia en las tareas, mejorar las relaciones con las personas, establecer un vínculo más equilibrado con los demás y ganar en independencia y autonomía. Desde pequeños nos enseñan condctas de cuidado personal respecto al físico: lavarnos los dientes, bañarnos, comer, aprender a vestirnos... Pero ¿qué hay del cuidado psicológico y la higiene mental? ¿Le prestamos suficiente atención? ¿Lo ponemos en práctica? ¿Resaltamos la importancia del autoamor? Una buena autoestima, quererse profundamente, incrementa las emociones positivas. Además, entre otras cosas, permite alcanzar mayor eficacia en las tareas, mejorar las relaciones con las personas, establecer un vínculo más equilibrado con los demás y ganar en independencia y autonomía. La propuesta de este libro es a la vez simple y compleja: enamórate de ti... "sé valiente, comienza el romance contigo mismo, en un «yo sostenido» que te haga cada día más feliz y más resistente a los embates de la vida cotidiana.GenresSelf HelpPsychologyNonfictionPersonal DevelopmentMental Health 754 people are currently readingNació en Nápoles en 1951, siendo un niño sus padres emigraron con él a la República Argentina y se estableció en Buenos Aires. Su infancia transcurrió en la calle Pichincha donde estaba el antiguo mercado Spíneto, un barrio poblado de inmigrantes Italianos y de otras nacionalidades. Desde pequeño intento estudiar piano con poco éxito, sin embargo la profesora le compró unos cuadernillos llamados "plumita" para que escribiera poesía y desde ahí nació su pasión por la escritura y la lectura la que cultiva hasta el momento.Su adolescencia transcurrió entre Buenos Aires y San Luis donde estudió bachillerato técnico, mientras ayudaba a su padre en la pizzería "El Vesubio" atendiendo las mesas o haciendo pizzas. Desde esa época aprendió el arte de la gastronomía Italiana la cual practica asiduamente.Se destacó como un excelente jugador de fútbol y baloncesto, también practicó atletismo especialmente salto triple. Al terminar su bachillerato inició sus estudios en Ing. Electrónica y solo curso cuatro años porque le sedujo el pensamiento hippie y político de la época lo que lo llevó al estudio de las culturas orientales y a las ciencias sociales.En esos años comenzó a estudiar psicología y teatro. Durante cinco años se consagró a ambas disciplinas hasta que en 1979 emigró a Colombia donde culminó su carrera y ejerció la profesión de terapeuta y docente. Luego se especializó en terapia cognitiva, estudió filosofía y bioética, pues siempre le han interesado las ciencias humanistas que tengan que ver con el desarrollo del potencial humano. Por lo mismo ha escrito múltiples libros técnicos y de divulgación con el fin de prevenir y promocionar aspectos importantes de la salud mental y la calidad de vida. Actualmente es conferencista y docente en distintas Universidades, práctica que alterna con la investigación en el área de la psicología cognitiva y la terapia.Displaying 1 - 30 of 409 reviewsDecember 20, 2019Ha estado bien... Y que triste suena decir esto, ¿no? Quiero decir, un libro tiene que enamorarte, pegarte a sus páginas, sea del género que sea, y quedarme solo con un: ha estado bien...September 14, 2021Interesante lectura, muy lejos de mi patrón de lectura.Si se lee en el momento adecuado y con la debida predisposición, puede ser un libro muy instructivo para conocerse mejor a uno mismo y ver las cosas con una mejor perspectiva. Aunque, eso sí, peca de repetitivo con algunos conceptos. Lo recomiendo con ese condicionante.September 3, 2020Ok, este era otro libro de autoayuda que me dejaba insatisfecha e iba a darle dos o tres estrellas tal vez. Hasta que llegue a una parte que me dejó shockeada. El autor cuenta la historia de cómo estaba caminando por la calle con su primera novia y un grupo de adolescentes le levantó la falda a la chica y la nalguao. Entonces Riso concluye la historia diciendo como su padre le dijo motivación para confrontar a los acosadores y como vos, el lector, podés hacer lo mismo si tenes la confianza. ¡¡¿¿QUE?!!Recapítulemos. Una menor de edad (probablemente de entre 8 y 13 años) fue abusada sexualmente en la calle y el autor, un psicólogo, tiene el descaro de utilizar esta situación terriblemente traumática en su libro como una lección sobre la "autodeterminación" y cómo tener alta autoestima te ayuda a enfrentar situaciones complicadas. Me pareció extremadamente insensible, nada empático y egoísta usar una historia así para su propio provecho, mas viniendo de parte de un psicólogo. July 13, 2020Si fuera una película, diría que es pochoclera...en fin sirve para motivarse, este libro (no esperaba más)March 27, 2021Ayer una amiga me compartió un video sobre autoestima y yo respondí: "no tengo mala autoestima, solo estoy deprimida".Sin embargo, hoy en mi club de lectura por fin logré compartir todo este proceso que estoy viviendo "me quité la máscara" y fue impresionante el apoyo que recibí, una chica me hizo segunda y ella me recomendó este libro que devoré en pocas horas. Si bien pensaba que mi autoestima estaba bien, si me sirvió de recordatorio de todo lo que he cargado hasta llegar a este punto. Si bien mi caso es muy específico, también es verdad que uno carga situaciones que no deja ir y otras en donde no se reconoce por el simple hecho de ser y estar.Hoy hago esta reflexión: No ocultaré lo que siento. Y si siento miedo, recordaré que Dios está conmigo. Y si me siento sola o insegura, me tengo a mí, mi talento, mi personalidad y buscaré a mi grupo de apoyo.Mi coach siempre me dice ¿dónde percibes en tu cuerpo lo que estás sintiendo? Y hoy siento en todo mi cuerpo abrazos y cobijos. ¿Cómo quieres seguir viviendo resto de tu vida?September 19, 2015Es un libro interesante. De los tres libros que he leído de Walter Riso fue el que menos me gustó. Rescato como algo bien interesante la explicación del autor sobre lo que es socialmente considerado ser una "buena persona", que implica mayormente el ser para un otro (o dejar de ser para un otro) y no ser para sí; y como esta misma visión repercute negativamente en la sociedad generando una especie de círculo vicioso. Es algo que fue excelentemente bien explicado en el libro y con lo que concuerdo. Cuando habla sobre el problema de la evitación, cuenta una anécdota personal encantadora. Recomendó. February 24, 2024Me lo vendieron como libro de psicología, y en realidad es un libro barato de autoayuda, lleno de positivismo tóxico, imperativos y culpa por no tener autoestima. Le doy las 2 estrellas porque hubo un par de cosas que podría utilizar en la práctica clínica, y aún así, creo estar siendo generoso. No lo recomiendo en lo absoluto.May 10, 2020Este libro es pequeño cuenta con pocas páginas y me parece una buena alternativa para quienes aún no tienen el hábito de la lectura, es muy sencillo y ligero, básicamente el autor nos lleva a la reflexión de que es el amor propio y como podemos mejorar la visión que tenemos sobre nosotros mismos, indaga sobre conceptos que se relacionan con la Autoestima, estos son la: autoimagen, autoeficacia, autoreforzamiento y autoconcepto, no sólo nos adentra al significado de cada uno, también encontraremos ejemplos de casos reales que han sido tratados por Riso y diferentes técnicas desde el enfoque cognitivo para trabajar creencias irracionales.January 14, 2024Utiliza mucho la palabra "tratar"... Trata de ser esto, trata de hacer lo otro, etc. En mi contexto, la palabra tratar es sinónimo de nada. Yo lo estoy eliminando de mi vocabulario. Ya no "trato" de hacer algo, simplemente lo hago y listo.February 24, 2021Una buena autoestima, quererse profundamente, incrementa las emociones positivas. Además, entre otras cosas, permite alcanzar mayor eficacia en las tareas, mejorar las relaciones con las personas, establecer un vínculo más equilibrado con los demás y ganar en independencia y autonomía. La propuesta de este libro es a la vez simple y compleja: enamórate de ti, sé valiente, comienza el romance contigo mismo, en un «yo sostenido» que te haga cada día más feliz y más resistente a los embates de la vida cotidiana.GenresSelf HelpPsychologyNonfictionPersonal DevelopmentMental Health 754 people are currently readingNació en Nápoles en 1951, siendo un niño sus padres emigraron con él a la República Argentina y se estableció en Buenos Aires. Su infancia transcurrió en la calle Pichincha donde estaba el antiguo mercado Spíneto, un barrio poblado de inmigrantes Italianos y de otras nacionalidades. Desde pequeño intento estudiar piano con poco éxito, sin embargo la profesora le compró unos cuadernillos llamados "plumita" para que escribiera poesía y desde ahí nació su pasión por la escritura y la lectura la que cultiva hasta el momento.Su adolescencia transcurrió entre Buenos Aires y San Luis donde estudió bachillerato técnico, mientras ayudaba a su padre en la pizzería "El Vesubio" atendiendo las mesas o haciendo pizzas. Desde esa época aprendió el arte de la gastronomía Italiana la cual practica asiduamente.Se destacó como un excelente jugador de fútbol y baloncesto, también practicó atletismo especialmente salto triple. Al terminar su bachillerato inició sus estudios en Ing. Electrónica y solo curso cuatro años porque le sedujo el pensamiento hippie y político de la época lo que lo llevó al estudio de las culturas orientales y a las ciencias sociales.En esos años comenzó a estudiar psicología y teatro. Durante cinco años se consagró a ambas disciplinas hasta que en 1979 emigró a Colombia donde culminó su carrera y ejerció la profesión de terapeuta y docente. Luego se especializó en terapia cognitiva, estudió filosofía y bioética, pues siempre le han interesado las ciencias humanistas que tengan que ver con el desarrollo del potencial humano. Por lo mismo ha escrito múltiples libros técnicos y de divulgación con el fin de prevenir y promocionar aspectos importantes de la salud mental y la calidad de vida. Actualmente es conferencista y docente en distintas Universidades, práctica que alterna con la investigación en el área de la psicología cognitiva y la terapia.Displaying 1 - 30 of 409 reviewsDecember 20, 2019Ha estado bien... Y que triste suena decir esto, ¿no? Quiero decir, un libro tiene que enamorarte, pegarte a sus páginas, sea del género que sea, y no quedarme solo con un: ha estado bien...September 14, 2021Interesante lectura, muy lejos de mi patrón de lectura.Si se lee en el momento adecuado y con la debida predisposición, puede ser un libro muy instructivo para conocerse mejor a uno mismo y ver las cosas con una mejor perspectiva. Aunque, eso sí, peca de repetitivo con algunos conceptos. Lo recomiendo con ese condicionante.September 3, 2020Ok, este era otro libro de autoayuda que me dejaba insatisfecha e iba a darle dos o tres estrellas tal vez. Hasta que llegue a una parte que me dejó shockeada. El autor cuenta la historia de cómo estaba caminando por la calle con su primera novia y un grupo de adolescentes le levantó la falda a la chica y la nalguao. Entonces Riso concluye la historia diciendo como su padre le dijo motivación para confrontar a los acosadores y como vos, el lector, podés hacer lo mismo si tenes la confianza. ¡¡¿¿QUE?!!Recapítulemos. Una menor de edad (probablemente de entre 8 y 13 años) fue abusada sexualmente en la calle y el autor, un psicólogo, tiene el descaro de utilizar esta situación terriblemente traumática en su libro como una lección sobre la "autodeterminación" y cómo tener alta autoestima te ayuda a enfrentar situaciones complicadas. Me pareció extremadamente insensible, nada empático y egoísta usar una historia así para su propio provecho, mas viniendo de parte de un psicólogo. July 13, 2020Si fuera una película, diría que es pochoclera...en fin sirve para motivarse, este libro (no esperaba más)March 27, 2021Ayer una amiga me compartió un video sobre autoestima y yo respondí: "no tengo mala autoestima, solo estoy deprimida".Sin embargo, hoy en mi club de lectura por fin logré compartir todo este proceso que estoy viviendo "me quité la máscara" y fue impresionante el apoyo que recibí, una chica me hizo segunda y ella me recomendó este libro que devoré en pocas horas. Si bien pensaba que mi autoestima estaba bien, si me sirvió de recordatorio de todo lo que he cargado hasta llegar a este punto. Si bien mi caso es muy específico, también es verdad que uno carga situaciones que no deja ir y otras en donde no se reconoce por el simple hecho de ser y estar.Hoy hago esta reflexión: No ocultaré lo que siento. Y si siento miedo, recordaré que Dios está conmigo. Y si me siento sola o insegura, me tengo a mí, mi talento, mi personalidad y buscaré a mi grupo de apoyo.Mi coach siempre me dice ¿dónde percibes en tu cuerpo lo que estás sintiendo? Y hoy siento en todo mi cuerpo abrazos y cobijos. ¿Cómo quieres seguir viviendo resto de tu vida?September 19, 2015Es un libro interesante. De los tres libros que he leído de Walter Riso fue el que menos me gustó. Rescato como algo bien interesante la explicación del autor sobre lo que es socialmente considerado ser una "buena persona", que implica mayormente el ser para un otro (o dejar de ser para un otro) y no ser para sí; y como esta misma visión repercute negativamente en la sociedad generando una especie de círculo vicioso. Es algo que fue excelentemente bien explicado en el libro y con lo que concuerdo. Cuando habla sobre el problema de la evitación, cuenta una anécdota personal encantadora. Recomendó. February 24, 2024Me lo vendieron como libro de psicología, y en realidad es un libro barato de autoayuda, lleno de positivismo tóxico, imperativos y culpa por no tener autoestima. Le doy las 2 estrellas porque hubo un par de cosas que podría utilizar en la práctica clínica, y aún así, creo estar siendo generoso. No lo recomiendo en lo absoluto.May 10, 2020Este libro es pequeño cuenta con pocas páginas y me parece una buena alternativa para quienes aún no tienen el hábito de la lectura, es muy sencillo y ligero, básicamente el autor nos lleva a la reflexión de que es el amor propio y como podemos mejorar la visión que tenemos sobre nosotros mismos, indaga sobre conceptos que se relacionan con la Autoestima, estos son la: autoimagen, autoeficacia, autoreforzamiento y autoconcepto, no sólo nos adentra al significado de cada uno, también encontraremos ejemplos de casos reales que han sido tratados por Riso y diferentes técnicas desde el enfoque cognitivo para trabajar creencias irracionales.January 14, 2024Utiliza mucho la palabra "tratar"... Trata de ser esto, trata de hacer lo otro, etc. En mi contexto, la palabra tratar es sinónimo de nada. Yo la estoy eliminando de mi vocabulario. Ya no "trato" de hacer algo, simplemente lo hago y listo.February 24, 2021Una buena autoestima, quererse profundamente, incrementa las emociones positivas. Además, entre otras cosas, permite alcanzar mayor eficacia en las tareas, mejorar las relaciones con las personas, establecer un vínculo más equilibrado con los demás y ganar en independencia y autonomía sin caer en el narcisismo ni pedantería.August 21, 2022Siento que es un libro que puede aportar bastante a las personas con problemas de baja autoestima, amor propio o confianza. Mi problema es que siento que le faltó agregar más información sobre qué pasa si caemos en el extremo de complacencia y vanidad. November 11, 2021Me hizo tanto ruido interno! Me recordó de mi desarrollo detro de la universalidad, mantiendo mi individualidad con mi bandera de amor propio. Súper recomendado♥April 12, 2024Si me dejó enseñanzas y sobre todo a concientizar varias acciones que realicé en mi día a día y como reflejo amor propio y en otros donde no tengo que ser tan dura conmigo misma. No es un libro que me haya llenado por completo, sin embargo rescato varias enseñanzas del autor.Es interesante saber cómo la autoestima está conformado por 4 componentes y saber cómo trabajar cada parte de estos mismos, para poderme sentir plena feliz. November 25, 2024A book designed for people to analyze self-esteem, not only in terms of physical aspects but also emotional onelit shows many things that many people don't imagine about themselves and they are interesting things. I felt like I was in therapy or talking to a friend because the language is easy to understandSeptember 12, 2020Tenemos todos los motivos para quererte y sin embargo por un defecto no terminamos odiando.Este libro resalta la importancia de la autoestima y el amor propio, nos menciona como nuestra mente nos juega en contra casi todo el tiempo, nos da tips y consejos para revertir este tipo de conductas y pensamientos. Me gusta que siempre pone ejemplos de sus consultas reales como psicoterapeuta, lo cual aumenta la credibilidad en lo que afirma. Como siempre me encanta su experiencia.July 7, 2021Enamórate de ti es un libro que fomenta la importancia del amor propio y el autoelogio, de manera justa y merecida. Hace énfasis en la autoeficacia, que es la "opinión cognitivo-afectiva" que se tiene sobre la posibilidad de alcanzar determinados resultados, es decir, la confianza en que uno pueda conseguir las metas exitosamente. A modo de resumen, es una lectura sencilla, donde se plantean temas como la autoestima, la confianza en uno mismo, salir de la zona de confort y no martirizarse con pensamientos negativos ni dejarse caer en el autosabotaje. Hacer todo moderadamente, no ir de extremo a extremo, como dice el refrán que mi mamá siempre me repite "Si tan malo es no llegar, tan malo es pasarse" La calificación podría ser de 3.5. A veces se tornaba un poco repetitivo, sentía que estaba leyendo lo mismo una y otra vez, ya que hace demasiado énfasis en ciertos temas, aunque al mismo tiempo sé que a veces algunas personas necesitan la repetición de las cosas un sinnúmero de veces. Lo recomendaría? Sí, no creo que sea una pérdida de tiempo, pero simplemente estuvo bien.December 19, 2022Me gustó cómo inició el libro, poniendo sobre la mesa la importancia de la salud mental, del cuidado que debemos tener y de la responsabilidad que tenemos que tomar. Sin embargo, conforme fui avanzando, me pareció un libro algo simplista y básico. La verdad yo esperaba más, no lei casi nada nuevo, que yo no supiera o que no fuera obvio. Creo que está dirigido a personas que de plano no saben nada de autoestima. Definitivamente no me cambió la vida, pero fue bueno recordar algunas de las ideas que ahí se exponen. En conclusión: háblense bonito.February 22, 2018Desde ya empezaré a ser mi Cyrano de Bergerac, pienso que no le hará daño a nadie y al contrario a mí me ayudará a sentirme mejor, si me siento mejor, seré mejor y entonces podré dar lo mejor de mí... prácticamente es lo que está lectura nos enseña. La recomiendo leer y no solo leerla, también ponerla en práctica. January 18, 2023Hay muchas cosas interesantes y es un libro cortito para leer, pero pensaba que tenía más potencial del que yo he podido sacarle. Quizás no es un libro para mí, pero a mi manera de ver hay mucha "paja" y hay pocas cosas que he sacado en claro.April 29, 2023Crees que la visión que tienes de ti es la adecuada? Me parece muy importante el hecho de leer este tipo de libros, muchos piensan que no valen la pena pero yo pienso que estamos acostumbrados a dar amor a los demás o al menos así nos han educado pero no estamos acostumbrados a amarnos a nosotros mismos, cuantas cosas se podrían solucionar si tan sólo aprendiéramos a hacerlo de la manera correcta?En este libro el escritor nos argumenta que el amor propio es esencial para alcanzar la felicidad y la realización personal y que debemos trabajar en él para poder superar los obstáculos que podemos tener a lo largo de nuestras vidas como: inseguridad, baja autoestima y dependencia emocional. Es un libro bastante ligero y ameno de leer, iremos aprendiendo a aceptar y valorar las limitaciones que podemos llegar a tener, a perdonar y a ser compasivos con nosotros mismos ya que muchas veces sí no la mayoría de ellas somos más duros con nosotros mismos de lo que podríamos llegar a creer. Veremos diferentes ejercicios que el autor nos recomienda hacer y como llevarlos acabo, depende de ti hacerlo©Es un libro que recomiendo ampliamente ya que no se suelen ver mucho por aquí y sin embargo es importante leerlos; a veces la vida golpea más duro de lo que pudieras pensar y siempre cae bien el abrazo de un buen libro que te haga sentir no sólo mejor si no que te haga ser mejor♥.Si te gustó esta reseña no olvides seguirme en mis redes sociales me encuentras en: Facebook, Instagram, Tiktok y Youtube como: el bookle Subo video todos los martes o miercoles a Youtube♥El bookle un bookle un fin de lecturas y libros September 19, 2022El problema con este tipo de libros es que se tiende a generalizar en con temas más bien específicos. De todos modos, tampoco se pueden leer como guía. Si uno extrapola las cosas que nos hagan sonido y que identifiquemos que nos podrían ser útiles, pues por qué no darles la oportunidad? Realmente no soy de la opinión popular de ir completamente en contra de este tipo de libros, siempre y cuando sea uno hábil de extrapolar lo necesario para uno mismo. De lo contrario solo se tendría un caldo de ideas sin mucha conexión, porque muchas veces se contradicen unos con otros. Disfruté la lectura, es ligera, para leer en una tarde lluviosa, cuando los ánimos están medio chuecos y necesitas recordar cosas que te encaminen un poco donde debes estar mentalmente. No se debe sustituir por la terapia en caso de necesitarla.May 1, 2021Muy cortito el libro y rápido de leer. Yo amo aprender de amor propio y creo que a veces es necesario parar y ver qué tan lejos has llegado! Este libro me gustó por eso y porque me llevo algunas herramientas para aplicar en el futuro. February 4, 2022Muito bom o livro. Walter Riso consegue trazer construtos da psicologia científica de uma forma muito simples e acessível para pessoas leigas. Vale muito a pena a leitura, principalmente se a pessoa se colocar a disposição para realizar os exercicios que ele propõe ao longo dos capítulos. Recomendó demais.March 30, 2025Un pequeño libro para comprobar tus niveles de autoestima en cuatro ámbitos: autoconcepto, autoimagen, autoreforzamiento y autoeficacia. Me gustó mucho la parte de autoeficacia, en la que se explica el valor de asumir nuevos retos y hacer crecer así la confianza en uno mismo.December 1, 2021\* [4/5] \*Is short and cute, also I need to read more of this because I felt better about myself reading this one, so yeah I think my therapist got it right.¡August 16, 2022Muy bueno para recordar lo que es importante sobre el amor propio.April 10, 2024Me pareció que estaba bien, no es lo más divertido que he leído pero se trata de conceptos básicos pero muy importantes sobre el autoestima. Se me hizo un poco lento y repetitivo para mi gusto.Displaying 1 - 30 of 409 reviewsGet help and learn more about the design. Each Great on Kindle book offers a great reading experience, at a better value than print to keep your wallet happy. Explore your book, then jump right back to where you left off with Page Flip. View high quality images that let you zoom in to take a closer look. Enjoy features only possible in digital - start reading right away, carry your library with you, adjust the font, create shareable notes and highlights, and more. Discover additional details about the events, people, and places in your book, with Wikipedia integration. View the Kindle edition of this book Get the free Kindle app: Jump to ratings and reviewsDesde pequeños nos enseñan conductas de cuidado personal respecto al físico: lavarnos los dientes, bañarnos, comer, aprender a vestirnos... Pero ¿qué hay del cuidado psicológico y la higiene mental? ¿Le prestamos suficiente atención? ¿Lo ponemos en práctica? ¿Resaltamos la importancia del autoamor? Una buena autoestima, quererse profundamente, incrementa las emociones positivas. Además, entre otras cosas, permite alcanzar mayor eficacia en las tareas, mejorar las relaciones con las personas, establecer un vínculo más equilibrado con los demás y ganar en independencia y autonomía. La propuesta de este libro es a la vez simple y compleja: enamórate de ti... "sé valiente, comienza el romance contigo mismo, en un «yo sostenido» que te haga cada día más feliz y más resistente a los embates de la vida cotidiana.GenresSelf HelpPsychologyNonfictionPersonal DevelopmentMental Health 754 people are currently readingNació en Nápoles en 1951, siendo un niño sus padres emigraron con él a la República Argentina y se estableció en Buenos Aires. Su infancia transcurrió en la calle Pichincha donde estaba el antiguo mercado Spíneto, un barrio poblado de inmigrantes Italianos y de otras nacionalidades. Desde pequeño intento estudiar piano con poco éxito, sin embargo la profesora le compró unos cuadernillos llamados "plumita" para que escribiera poesía y desde ahí nació su pasión por la escritura y la lectura la que cultiva hasta el momento.Su adolescencia transcurrió entre Buenos Aires y San Luis donde estudió bachillerato técnico, mientras ayudaba a su padre en la pizzería "El Vesubio" atendiendo las mesas o haciendo pizzas. Desde esa época aprendió el arte de la gastronomía Italiana la cual practica asiduamente.Se destacó como un excelente jugador de fútbol y baloncesto, también practicó atletismo especialmente salto triple. Al terminar su bachillerato inició sus estudios en Ing. Electrónica y solo curso cuatro años porque le sedujo el pensamiento hippie y político de la época lo que lo llevó al estudio de las culturas orientales y a las ciencias sociales.En esos años comenzó a estudiar psicología y teatro. Durante cinco años se consagró a ambas disciplinas hasta que en 1979 emigró a Colombia donde culminó su carrera y ejerció la profesión de terapeuta y docente. Luego se especializó en terapia cognitiva, estudió filosofía y bioética, pues siempre le han interesado las ciencias humanistas que tengan que ver con el desarrollo del potencial humano. Por lo mismo ha escrito múltiples libros técnicos y de divulgación con el fin de prevenir y promocionar aspectos importantes de la salud mental y la calidad de vida. Actualmente es conferencista y docente en distintas Universidades, práctica que alterna con la investigación en el área de la psicología cognitiva y la terapia.Displaying 1 - 30 of 409 reviewsDecember 20, 2019Ha estado bien... Y que triste suena decir esto, ¿no? Quiero decir, un libro tiene que enamorarte, pegarte a sus páginas, sea del género que sea, y no quedarme solo con un: ha estado bien...September 14, 2021Interesante lectura, muy lejos de mi patrón de lectura.Si se lee en el momento adecuado y con la debida predisposición, puede ser un libro muy instructivo para conocerse mejor a uno mismo y ver las cosas con una mejor perspectiva. Aunque, eso sí, peca de repetitivo con algunos conceptos. Lo recomiendo con ese condicionante.September 3, 2020Ok, este era otro libro de autoayuda que me dejaba insatisfecha e iba a darle dos o tres estrellas tal vez. Hasta que llegue a una parte que me dejó shockeada. El autor cuenta la historia de cómo estaba caminando por la calle con su primera novia y un grupo de adolescentes le levantó la falda a la chica y la nalguao. Entonces Riso concluye la historia diciendo como su padre le dijo motivación para confrontar a los acosadores y como vos, el lector, podés hacer lo mismo si tenes la confianza. ¡¡¿¿QUE?!!Recapítulemos. Una menor de edad (probablemente de entre 8 y 13 años) fue abusada sexualmente en la calle y el autor, un psicólogo, tiene el descaro de utilizar esta situación terriblemente traumática en su libro como una lección sobre la "autodeterminación" y cómo tener alta autoestima te ayuda a enfrentar situaciones complicadas. Me pareció extremadamente insensible, nada empático y egoísta usar una historia así para su propio provecho, mas viniendo de parte de un psicólogo. July 13, 2020Si fuera una película, diría que es pochoclera...en fin sirve para motivarse, este libro (no esperaba más)March 27, 2021Ayer una amiga me compartió un video sobre autoestima y yo respondí: "no tengo mala autoestima, solo estoy deprimida".Sin embargo, hoy en mi club de lectura por fin logré compartir todo este proceso que estoy viviendo "me quité la máscara" y fue impresionante el apoyo que recibí, una chica me hizo segunda y ella me recomendó este libro que devoré en pocas horas. Si bien pensaba que mi autoestima estaba bien, si me sirvió de recordatorio de todo lo que he cargado hasta llegar a este punto. Si bien mi caso es muy específico, también es verdad que uno carga situaciones que no deja ir y otras en donde no se reconoce por el simple hecho de ser y estar.Hoy hago esta reflexión: No ocultaré lo que siento. Y si siento miedo, recordaré que Dios está conmigo. Y si me siento sola o insegura, me tengo a mí, mi talento, mi personalidad y buscaré a mi grupo de apoyo.Mi coach siempre me dice ¿dónde percibes en tu cuerpo lo que estás sintiendo? Y hoy siento en todo mi cuerpo abrazos y cobijos. ¿Cómo quieres seguir viviendo resto de tu vida?September 19, 2015Es un libro interesante. De los tres libros que he leído de Walter Riso fue el que menos me gustó. Rescato como algo bien interesante la explicación del autor sobre lo que es socialmente considerado ser una "buena persona", que implica mayormente el ser para un otro (o dejar de ser para un otro) y no ser para sí; y como esta misma visión repercute negativamente en la sociedad generando una especie de círculo vicioso. Es algo que fue excelentemente bien explicado en el libro y con lo que concuerdo. Cuando habla sobre el problema de la evitación, cuenta una anécdota personal encantadora. Recomendó. February 24, 2024Me lo vendieron como libro de psicología, y en realidad es un libro barato de autoayuda, lleno de positivismo tóxico, imperativos y culpa por no tener autoestima. Le doy las 2 estrellas porque hubo un par de cosas que podría utilizar en la práctica clínica, y aún así, creo estar siendo generoso. No lo recomiendo en lo absoluto.May 10, 2020Este libro es pequeño cuenta con pocas páginas y me parece una buena alternativa para quienes aún no tienen el hábito de la lectura, es muy sencillo y ligero, básicamente el autor nos lleva a la reflexión de que es el amor propio y como podemos mejorar la visión que tenemos sobre nosotros mismos, indaga sobre conceptos que se relacionan con la Autoestima, estos son la: autoimagen, autoeficacia, autoreforzamiento y autoconcepto, no sólo nos adentra al significado de cada uno, también encontraremos ejemplos de casos reales que han sido tratados por Riso y diferentes técnicas desde el enfoque cognitivo para trabajar creencias irracionales.January 14, 2024Utiliza mucho la palabra "tratar"... Trata de ser esto, trata de hacer lo otro, etc. En mi contexto, la palabra tratar es sinónimo de nada. Yo la estoy eliminando de mi vocabulario. Ya no "trato" de hacer algo, simplemente lo hago y listo.February 24, 2021Una buena autoestima, quererse profundamente, incrementa las emociones positivas. Además, entre otras cosas, permite alcanzar mayor eficacia en las tareas, mejorar las relaciones con las personas, establecer un vínculo más equilibrado con los demás y ganar en independencia y autonomía sin caer en el narcisismo ni pedantería.August 21, 2022Siento que es un libro que puede aportar bastante a las personas con problemas de baja autoestima, amor propio o confianza. Mi problema es que siento que le faltó agregar más información sobre qué pasa si caemos en el extremo de complacencia y vanidad. November 11, 2021Me hizo tanto ruido interno! Me recordó de mi desarrollo detro de la universalidad, mantiendo mi individualidad con mi bandera de amor propio. Súper recomendado♥April 12, 2024Si me dejó enseñanzas y sobre todo a concientizar varias acciones que realicé en mi día a día y como reflejo amor propio y en otros donde no tengo que ser tan dura conmigo misma. No es un libro que me haya llenado por completo, sin embargo rescato varias enseñanzas del autor.Es interesante saber cómo la autoestima está conformado por 4 componentes y saber cómo trabajar cada parte de estos mismos, para poderme sentir plena feliz. November 25, 2024A book designed for people to analyze self-esteem, not only in terms of physical aspects but also emotional onelit shows many things that many people don't imagine about themselves and they are interesting things. I felt like I was in therapy or talking to a friend because the language is easy to understandSeptember 12, 2020Tenemos todos los motivos para quererte y sin embargo por un defecto no terminamos odiando.Este libro resalta la importancia de la autoestima y el amor propio, nos menciona como nuestra mente nos juega en contra casi todo el tiempo, nos da tips y consejos para revertir este tipo de conductas y pensamientos. Me gusta que siempre pone ejemplos de sus consultas reales como psicoterapeuta, lo cual aumenta la credibilidad en lo que afirma. Como siempre me encanta su experiencia.July 7, 2021Enamórate de ti es un libro que fomenta la importancia del amor propio y el autoelogio, de manera justa y merecida. Hace énfasis en la autoeficacia, que es la "opinión cognitivo-afectiva" que se tiene sobre la posibilidad de alcanzar determinados resultados, es decir, la confianza en que uno pueda conseguir las metas exitosamente. A modo de resumen, es una lectura sencilla, donde se plantean temas como la autoestima, la confianza en uno mismo, salir de la zona de confort y no martirizarse con pensamientos negativos ni dejarse caer en el autosabotaje. Hacer todo moderadamente, no ir de extremo a extremo, como dice el refrán que mi mamá siempre me repite "Si tan malo es no llegar, tan malo es pasarse" La calificación podría ser de 3.5. A veces se tomaba un poco repetitivo, sentía que estaba leyendo lo mismo una y otra vez, ya que hace demasiado énfasis en ciertos temas, aunque al mismo tiempo sé que a veces algunas personas necesitan la repetición de las cosas un sinnúmero de veces. Lo recomendaría? Sí, no creo que sea una pérdida de tiempo, pero simplemente estuvo bien.December 19, 2022Me gustó cómo inició el libro, poniendo sobre la mesa la importancia de la salud mental, del cuidado que debemos tener y de la responsabilidad que tenemos que tomar. Sin embargo, conforme fui avanzando, me pareció un libro algo simplista y básico. La verdad yo esperaba más, no lei casi nada nuevo, que yo no supiera o que no fuera obvio. Creo que está dirigido a personas que de plano no saben nada de autoestima. Definitivamente no me cambió la vida, pero fue bueno recordar algunas de las ideas que ahí se exponen. En conclusión: háblense bonito.February 22, 2018Desde ya empezaré a ser mi Cyrano de Bergerac, pienso que no le hará daño a nadie y al contrario a mí me ayudará a sentirme mejor, si me siento mejor, seré mejor y entonces podré dar lo mejor de mí... prácticamente es lo que está lectura nos enseña. La recomiendo leer y no solo leerla, también ponerla en práctica. January 18, 2023Hay muchas cosas interesantes y es un libro cortito para leer, pero pensaba que tenía más potencial del que yo he podido sacarle. Quizás no es un libro para mí, pero a mi manera de ver hay mucha "paja" y hay pocas cosas que he sacado en claro.April 29, 2023Crees que la visión que tienes de ti es la adecuada? Me parece muy importante el hecho de leer este tipo de libros, muchos piensan que no valen la pena pero yo pienso que estamos acostumbrados a dar amor a los demás o al menos así nos han educado pero no estamos acostumbrados a amarnos a nosotros mismos, cuantas cosas se podrían solucionar si tan sólo aprendiéramos a hacerlo de la manera correcta?En este libro el escritor nos argumenta que el amor propio es esencial para alcanzar la felicidad y la realización personal y que debemos trabajar en él para poder superar los obstáculos que podemos tener a lo largo de nuestras vidas como: inseguridad, baja autoestima y dependencia emocional. Es un libro bastante ligero y ameno de leer, iremos aprendiendo a aceptar y valorar las limitaciones que podemos llegar a tener, a perdonar y a ser compasivos con nosotros mismos ya que muchas veces sí no la mayoría de ellas somos más duros con nosotros mismos de lo que podríamos llegar a creer. Veremos diferentes ejercicios que el autor nos recomienda hacer y como llevarlos acabo, depende de ti hacerlo©Es un libro que recomiendo ampliamente ya que no se suelen ver mucho por aquí y sin embargo es importante leerlos; a veces la vida golpea más duro de lo que pudieras pensar y siempre cae bien el abrazo de un buen libro que te haga sentir no sólo mejor si no que te haga ser mejor♥.Si te gustó esta reseña no olvides seguirme en mis redes sociales me encuentras en: Facebook, Instagram, Tiktok y Youtube como: el bookle Subo video todos los martes o miercoles a Youtube♥El bookle un bookle un fin de lecturas y libros September 19, 2022El problema con este tipo de libros es que se tiende a generalizar en con temas más bien específicos. De todos modos, tampoco se pueden leer como guía. Si uno extrapola las cosas que nos hagan sonido y que identifiquemos que nos podrían ser útiles, pues por qué no darles la oportunidad? Realmente no soy de la opinión popular de ir completamente en contra de este tipo de libros, siempre y cuando sea uno hábil de extrapolar lo necesario para uno mismo. De lo contrario solo se tendría un caldo de ideas sin mucha conexión, porque muchas veces se contradicen unos con otros. Disfruté la lectura, es ligera, para leer en una tarde lluviosa, cuando los ánimos están medio chuecos y necesitas recordar cosas que te encaminen un poco donde debes estar mentalmente. No se debe sustituir por la terapia en caso de necesitarla.May 1, 2021Muy cortito el libro y rápido de leer. Yo amo aprender de amor propio y creo que a veces es necesario parar y ver qué tan lejos has llegado! Este libro me gustó por eso y porque me llevo algunas herramientas para aplicar en el futuro. February 4, 2022Muito bom o livro. Walter Riso consegue trazer construtos da psicologia científica de uma forma muito simples e acessível para pessoas leigas. Vale muito a pena a leitura, principalmente se a pessoa se colocar a disposição para realizar os exercicios que ele propõe ao longo dos capítulos. Recomendó demais.March 30, 2025Un pequeño libro para comprobar tus niveles de autoestima en cuatro ámbitos: autoconcepto, autoimagen, autoreforzamiento y autoeficacia. Me gustó mucho la parte de autoeficacia, en la que se explica el valor de asumir nuevos retos y hacer crecer así la confianza en uno mismo.December 1, 2021\* [4/5] \*Is short and cute, also I need to read more of this because I felt better about myself reading this one, so yeah I think my therapist got it right.¡August 16, 2022Muy bueno para recordar lo que es importante sobre el amor propio.April 10, 2024Me pareció que estaba bien, no es lo más divertido que he leído pero se trata de conceptos básicos pero muy importantes sobre el autoestima. Se me hizo un poco lento y repetitivo para mi gusto.Displaying 1 - 30 of 409 reviewsGet help and learn more about the design. Each Great on Kindle book offers a great reading experience, at a better value than print to keep your wallet happy. Explore your book, then jump right back to where you left off with Page Flip. View high quality images that let you zoom in to take a closer look. Enjoy features only possible in digital - start reading right away, carry your library with you, adjust the font, create shareable notes and highlights, and more. Discover additional details about the events, people, and places in your book, with Wikipedia integration. Get the free Kindle app: