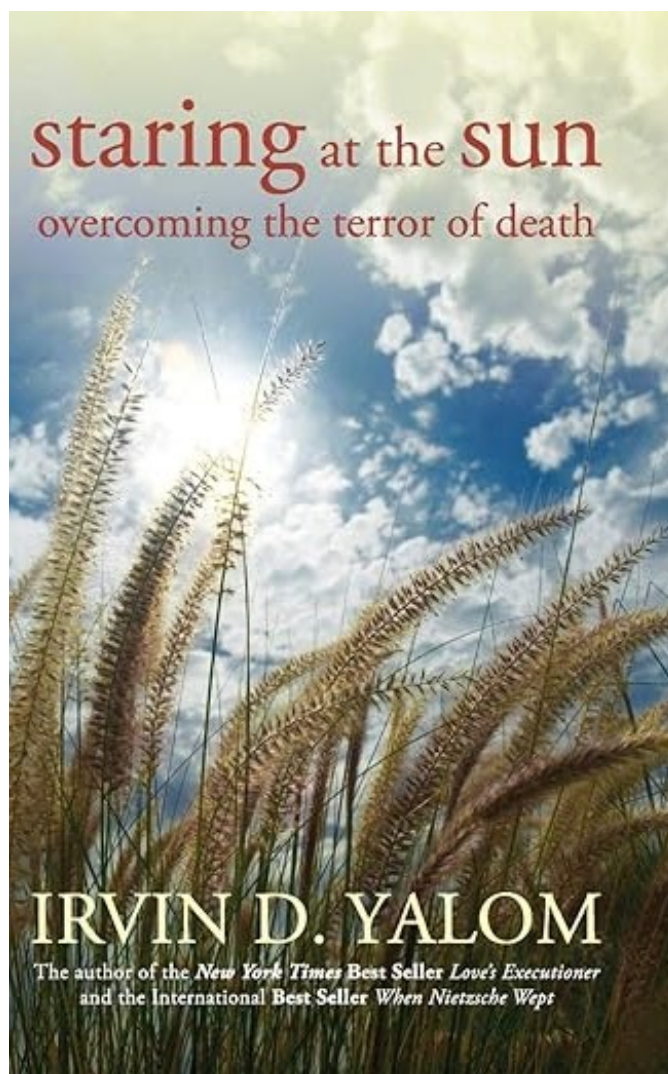




**Categorías:** Reseñas de libros,

**Categorías:** „

## Mirando al sol: Estar en paz con la propia mortalidad



Irvin Yalom. 2008. Wiley & Sons. 320p.

El psicoterapeuta Yalom considera cómo el miedo universal a la muerte – “nuestra sombra oscura de la que nunca nos separamos”- influye en los temores, el estrés y las enfermedades mentales de muchas personas.

Presentando su propio desarrollo y reflexiones, junto con una serie de estudios de casos extraídos de interacciones con sus pacientes, Yalom también hace referencia a Epicuro y Shopenhauer. Nos anima a seguir las palabras de Nietzsche: “Para llegar a ser sabio debes aprender a escuchar a los perros salvajes que ladran en tu sótano”.

El enfoque de Yalom es humanista y hace hincapié en el desarrollo del autoconocimiento y en la



---

búsqueda de una vida sin remordimientos, receloso de que al protegernos de la muerte podamos también protegernos de la vida.

Plenna no asume ninguna responsabilidad por este contenido. No podemos garantizar la exactitud de la información proporcionada por otras entidades, y no somos responsables por el uso que usted haga de la información contenida o enlazada desde cualquier material.

**Date:** 2025-07-02

**Translation disclaimer:** Este contenido fue escrito originalmente en inglés. Traducción al español validada por Carolina Álvarez Rodríguez.