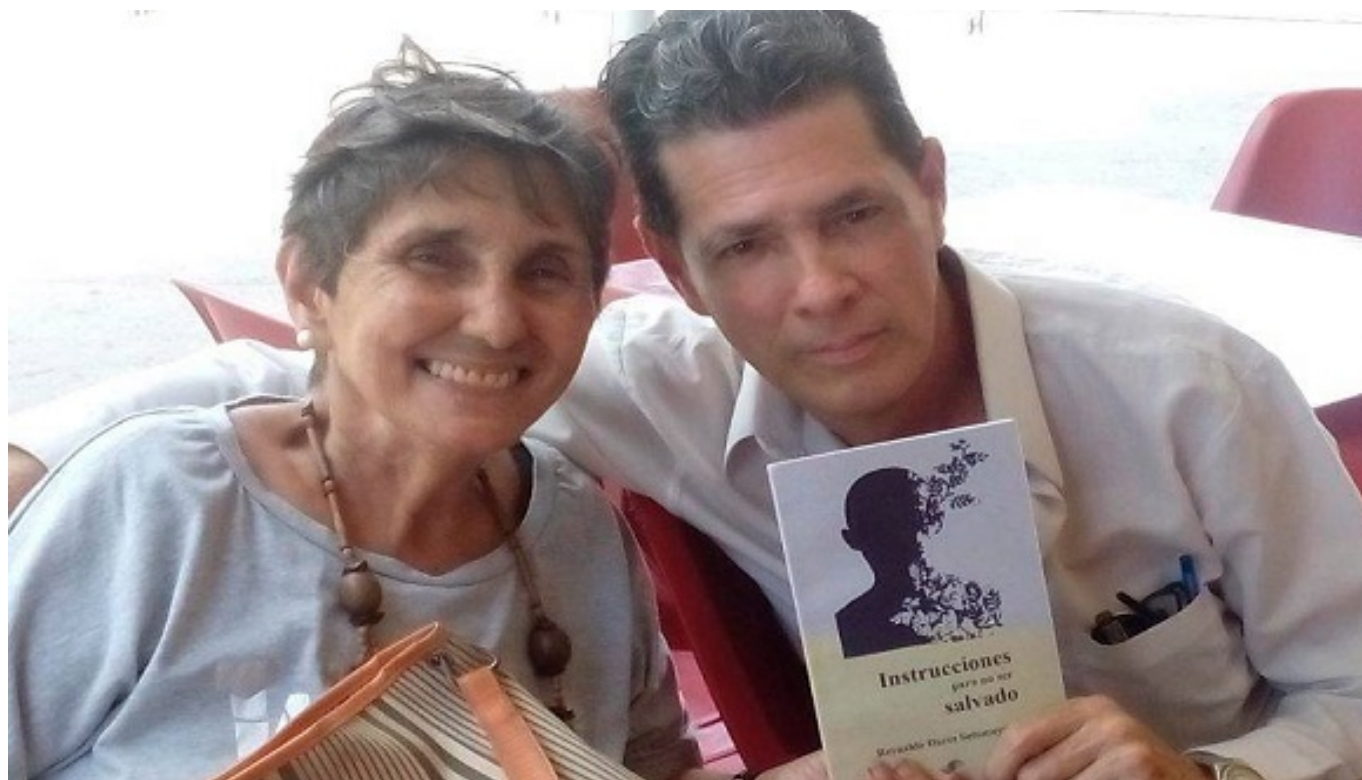
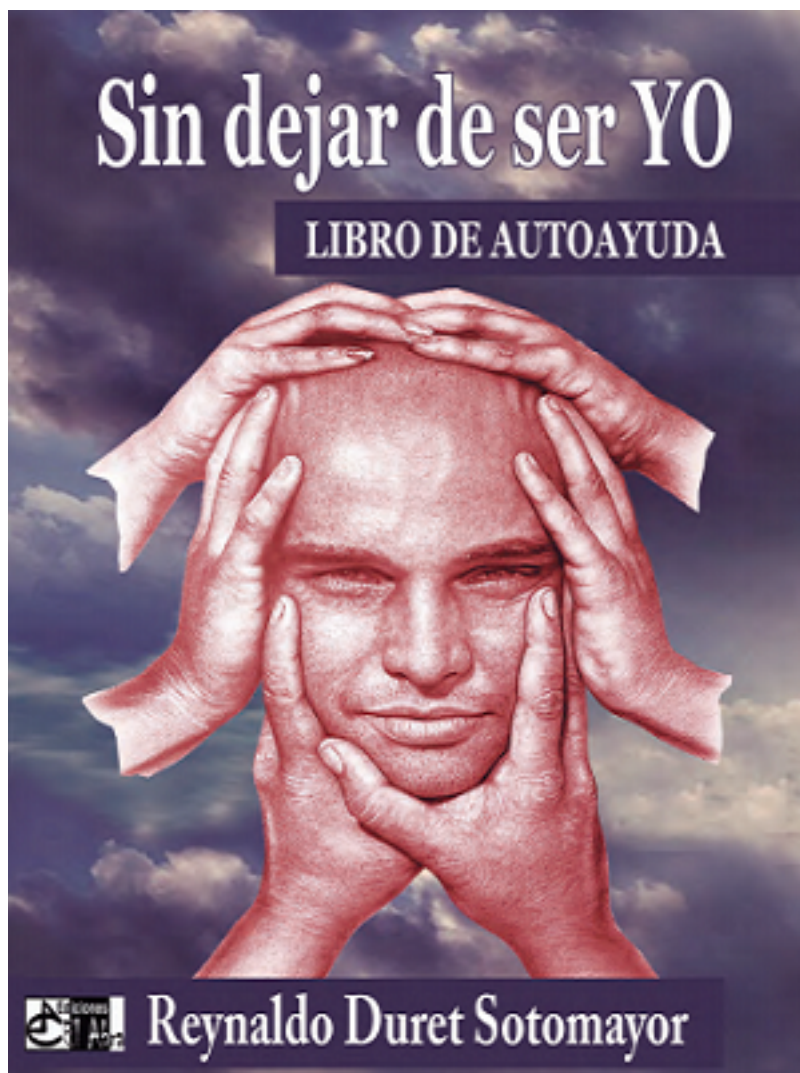




“La cuestión no está en cambiar quien eres, sino en mejorar quien eres”, me dijo el escritor Reynaldo Duret Sotomayor cuando presentó su libro de autoayuda *Sin dejar de ser YO*, para que formara **parte del arsenal literario de Ediciones El Abra.**



A medida que fui avanzando en la lectura de sus páginas me percaté de lo que se proponía lograr: hacernos mejores y más adaptables personas.

Mediante una extensa conversación de más de 250 páginas con todo aquel que necesite y pretenda lograr en su estilo de vida maneras más favorables de comunicación consigo mismo y los demás, Duret Sotomayor cumple su cometido como psiquiatra y comunicador.

Las páginas de este libro brindan herramientas loables para un apropiado manejo de la vida diaria, no exenta de dificultades personales, familiares y sociales, más en momentos donde el virus de la COVID-19 acarrea serios trastornos, no solo de nuestra salud física y mental, sino además, quiebras en las relaciones interpersonales, pérdidas de vidas humanas, desbalances económicos y crisis políticas en diversos escenarios del mundo.

Como explica la doctora Sara Gilda Argudín Depestre –quien fuera tutora de Duret durante su formación como psiquiatra en el

Hospital Hermanos Ameijeiras en la década de los años ochenta—
“Esta obra tiene el sabor de los empeños compartidos y las vivencias personales que nos permiten crecer por nosotros y para los demás. Utiliza un lenguaje coloquial bien manejado que te adentra suavemente en lo que quiere y cómo quiere que reaprendas”.

Dada la epidemia que afecta al mundo en general y a nuestro país en particular, lo que generó que fuera pospuesta la Feria del Libro, el autor que nos ocupa decidió que **su libro (aún por salir al mercado de manera impresa)** fuera propuesto por nuestra institución para [esta cruzada virtual del libro](#) y que lo descargue de manera gratuita todo aquel que desee sumergirse en su grata lectura.

- Descargue el libro de autoayuda Sin dejar de ser YO [\(PDF 1.73 MB\)](#)

CUBADEBATE