

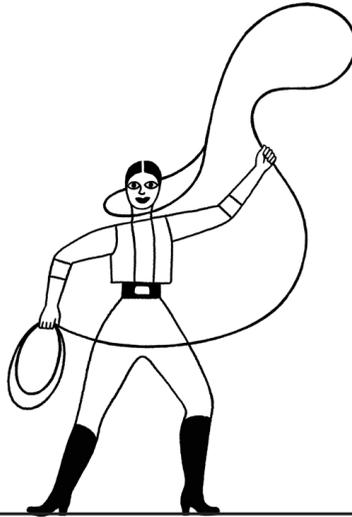


---

**MANUAL**  
**DE**  
**AUTO**  
**DEFENSA**

---

**LUCI GUTIÉRREZ**



---

**MANUAL**  
DE  
**AUTO**  
**DEFENSA**

---

**LUCI GUTIÉRREZ**

 Planeta

Gutiérrez, Luci  
Manual de autodefensa / Luci Gutiérrez. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2021.  
192 p. ; 21 x 17 cm.

ISBN 978-950-49-7514-4

1. Arte. 2. Humor. 3. Ilustración. I. Título.  
CDD 760.118

© 2019, Luci Gutiérrez  
Por mediación de MB Agencia Literaria, S.L.

Diseño de portada: Luci Gutiérrez  
Ilustración de portada: Luci Gutiérrez

© 2021, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.  
Bajo el sello editorial PLANETA M.R.  
Avenida Presidente Masarik núm. 111,  
Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo  
C.P. 11560, Ciudad de México  
[www.planetadelibros.com.mx](http://www.planetadelibros.com.mx)

Derechos reservados de esta edición

© 2021, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.  
Publicado bajo el sello Planeta®  
Av. Independencia 1682, C1100ABQ, C.A.B.A.  
[www.editorialplaneta.com.ar](http://www.editorialplaneta.com.ar)

1ª edición: noviembre de 2021  
3.300 ejemplares

ISBN 978-950-49-7514-4

Impreso en Gráfica Triñanes,  
Charlone 971, Avellaneda, Pcia. de Buenos Aires,  
en el mes de octubre de 2021

Hecho el depósito que prevé la ley 11.723  
Impreso en la Argentina

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446 de la República Argentina.

— TABLA DE —  
CONTENIDOS



---

**LA VIDA  
ES BELLA**  
EN DÍAS ALTERNOS

---

11



---

**SOCIALIZA**  
AUNQUE TE ESCUEZA

---

71



---

**AFRONTA LA VIDA  
CON LA COBARDÍA  
NECESARIA**

---

137



---

EL SECRETO DE LA  
**FELICIDAD**  
ESTÁ EN LOS PEQUEÑOS  
**FRACASOS**

---

19

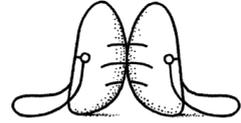


---

**LAS BUENAS  
MANERAS**  
NUNCA ESTÁN DE MENOS

---

79



---

**NECESITAS  
AMOR**  
PERO NO EL MÍO

---

29



---

**SÉ TÚ MISMO**  
DISIMULADAMENTE

---

89



---

**CUMPLE**  
TUS SUEÑOS  
Y PASA POR CAJA

---

145



---

**LA FAMILIA  
CON SANGRE ENTRA**

47



---

DEL SUFRIMIENTO  
SE APROVECHA  
**TODO**

115



---

**HAZ AMIGOS  
AUNQUE SE RESISTAN**

59



---

**NO CULPES  
A LOS DEMÁS  
SI PUEDEN DEFENDERSE**

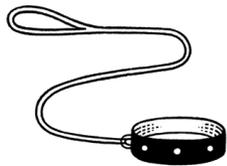
105



---

**SI IGNORAS  
LOS PROBLEMAS  
NO HACE FALTA RESOLVERLOS**

127



---

**SÉ LIBRE  
CON EL DEBIDO  
PERMISO**

157

---

**EXPRESA  
TUS EMOCIONES  
Y HUYE**

165

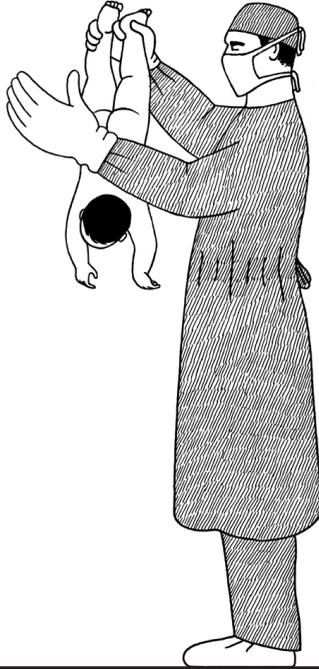


---

**APROVECHA EL TIEMPO  
CUANDO TENGAS  
UN MOMENTO**

177

- I -

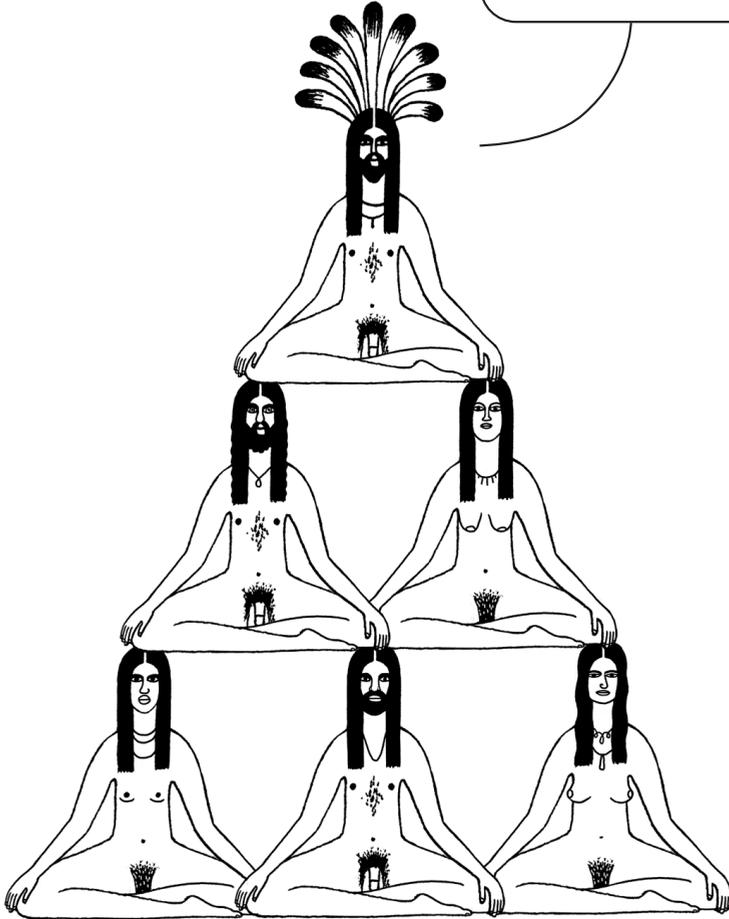


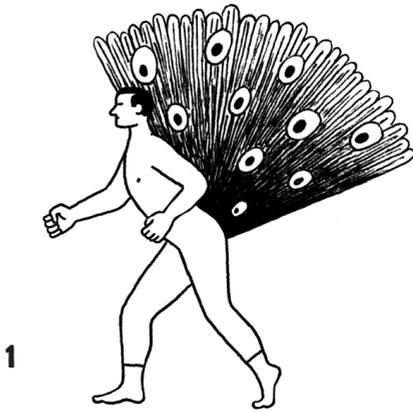
---

**LA VIDA  
ES BELLA  
EN DÍAS ALTERNOS**

---

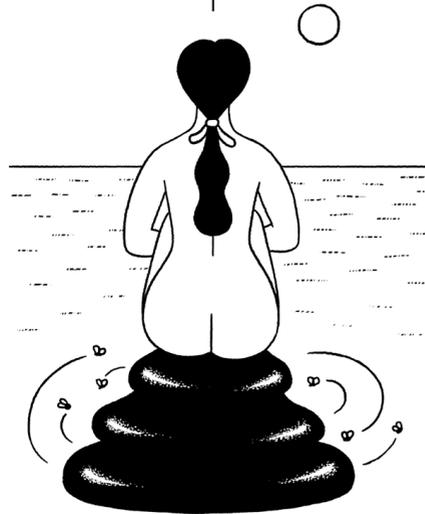
CELEBREMOS LA VIDA  
QUE NOS REGALA  
SIMPÁTICOS MOMENTOS



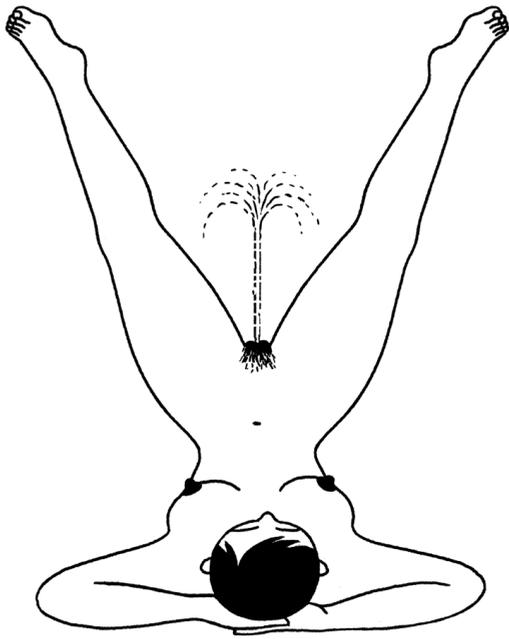




DESDE LA  
MISERIA TODO  
PARECE MUCHO  
MÁS BONITO







QUÉ INTERÉS TIENE  
VIVIR SI NO ES PARA  
REÍRME DE TI

