



Estrés, sufrimiento y felicidad

Daniel López Rosetti

Para transformar el sufrimiento en bienestar, Daniel López Rosetti propone gestionar la realidad.

La idea fuerza de este libro parte de una frase de Buda: "El dolor es inevitable pero el sufrimiento es optativo". Para transformar el sufrimiento en bienestar, Daniel López Rosetti propone gestionar la realidad a través de la sociabilización, a la que llama "modo sociable", en lugar de "modo lucha". De manera clara y precisa describe el sistema del estrés, el impacto negativo del dolor emocional y físico, la influencia que tienen en la calidad de vida tanto la percepción subjetiva como la no aceptación de las circunstancias. Ofrece además recursos eficaces, fáciles de aprender: técnicas de respiración, de relajación psicofísica y de meditación mindfulness. También nos introduce de manera sencilla en una herramienta clave: la sabiduría de la filosofía estoica.

Fecha de publicación:

01/04/2022

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Daniel López Rosetti

Daniel López Rosetti es médico especialista en clínica médica y cardiólogo universitario egresado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires. Se especializó en el diagnóstico y tratamiento del síndrome del estrés. Es profesor titular de la cátedra de Psicofisiología de la carrera de Psicología de la Universidad Maimónides; director del curso universitario de Medicina del estrés y Psiconeuroinmunoendocrinología clínica de la Asociación Médica Argentina, y coordinador del gabinete de Medicina del Estrés y Psicobiología del Hospital Central Municipal de San Isidro. Es presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés (SAMES); miembro titular de la Asociación Médica Argentina; miembro de la Sociedad Argentina de Cardiología, y de la Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Es fellow del American Institute of Stress (Nueva York). Participa como disertante en congresos médicos locales e internacionales y publicó numerosos trabajos sobre su especialidad. Fue médico residente de clínica médica y docente de la I Cátedra de Fisiología Humana de la Facultad de Medicina de la UBA. Presidió el I y el II Congreso Argentino de Medicina del Estrés, celebrados en la ciudad de Buenos Aires en 2001 y 2005. De su autoría son los libros Estrés, epidemia del siglo XXI, El cerebro de Leonardo y El estrés de Jesús. Es columnista sobre temas médicos en Telefe Noticias y en Radio Mitre.