

Fecha de publicación:
01/10/2026

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email:
stephanie.campi@planeta.com.uy

Una buena vida

Daniel López Rosetti

La mejor decisión es aprender a administrar tu vida.

La mejor decisión es aprender a administrar tu vida.

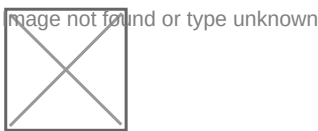
La vida sucede ahora, en este preciso momento. No la semana próxima, ni cuando por fin se resuelvan todos los problemas. Solo existe un lugar donde la vida puede ser en verdad vivida: el presente. Pero una buena vida no ocurre por azar. Depende de las circunstancias y también de nuestras decisiones.

Muchas personas administran con excelencia su trabajo, sus empresas o sus finanzas, pero dedican muy poco tiempo a administrar aquello más valioso que poseen: su propia vida. Como si no mereciera la misma atención, el mismo compromiso y cuidado. La filosofía y la ciencia nos ofrecen conocimientos y herramientas capaces de orientarnos en ese camino.

En este libro, los invito a recorrer juntos los cuatro mundos sobre los que se construye una buena vida: el emocional, para reconocer y regular nuestras emociones; el vincular, para construir relaciones que nos sostengan y nos permitan crecer; el existencial, para desarrollar una filosofía de vida que nos ayude a descubrir quiénes somos y hacia dónde queremos ir, y el físico, para cuidar el único lugar que tenemos para vivir: nuestro cuerpo.

Mi intención no es que este libro se limite a ser leído, sino que estas ideas y propuestas pasen a formar parte de sus vidas. Porque nos merecemos tener una buena vida.

DR. DANIEL LÓPEZ ROSETTI



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.