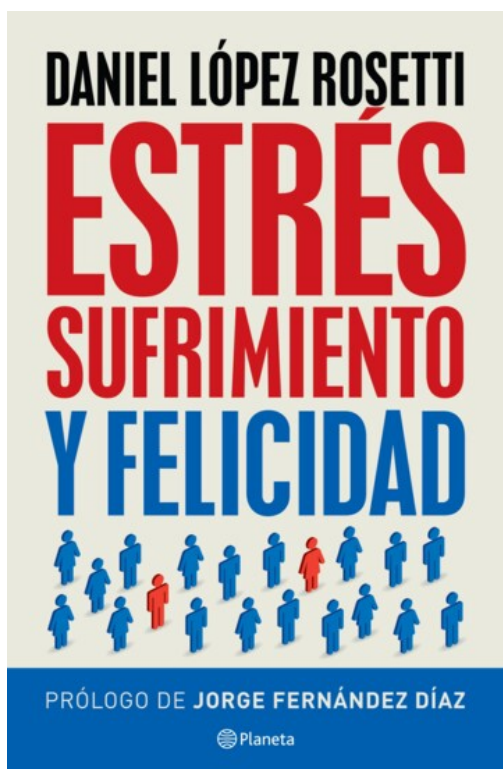




Estrés, sufrimiento y felicidad

Daniel López Rosetti

El dolor es inevitable, el sufrimiento es optativo.

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: Aniela Vanoni

Email: aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email: ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar



Daniel López Rosetti

El Dr. Daniel López Rosetti es especialista en Clínica Médica y cardiólogo universitario. Jefe del Servicio de Medicina del Estrés del Hospital Central Municipal de San Isidro, Buenos Aires. Profesor adjunto del Departamento de Medicina de la Universidad Favaloro. Director de la Maestría en Psicoimmunoneuroendocrinología, Universidad Favaloro. Coordinador de la cátedra libre “Estrés y Salud”, Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires (UBA). Profesor titular de Psicofisiología de la Facultad de Psicología, Universidad Maimónides. Director del Curso Universitario de Medicina del Estrés y Psiconeuroinmunoendocrinología Clínica de la Asociación Médica Argentina (AMA). Presidente de la Sección de Estrés de la World Federation for Mental Health (WFMH). Presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés (SAMES) (2024-2026). Miembro titular de la Asociación Médica Argentina (AMA) y miembro de la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC). Miembro de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. Fellow del American Institute of Stress de Nueva York. Publicó trabajos científicos sobre su especialidad y expuso en numerosos congresos médicos nacionales e internacionales.

Publicó *Estrés, epidemia del siglo XXI* (2000), *El cerebro de Leonardo* (2006), *El estrés de Jesús* (2009), *Historia clínica* (Planeta, 2011), *Historia clínica 2* (Planeta, 2014), *Ellas. Cerebro, corazón y psicología de la mujer* (Planeta, 2016), *Emoción y sentimientos* (Planeta, 2017), *Equilibrio* (Planeta, 2019), *Estrés, sufrimiento y felicidad* (Planeta, 2022), *La Gioconda y Leonardo. Una historia de ciencia, arte y amor* (Planeta, 2023) y *Recetas para vivir mejor y más tiempo* (2025).

También es columnista sobre temas médicos en Telefé, Radio Mitre e Infobae.