

Fecha de publicación:
24/11/2025

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

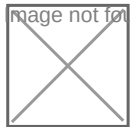
Nombre: Tomás Villafañe

Email:
tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar

Image not found or type unknown



¿Qué hacemos con las quejas?

Mario Massaccesi, Patricia Daleiro

Un auténtico detox emocional para una vida más liviana y con propósito

Un auténtico detox emocional para una vida más liviana y con propósito

¿Conocés a alguien que se queja todo el tiempo, como en un bucle sin fin? ¿O sos vos el que está atrapado en esa rueda de lamentos que no lleva a ningún lado?

La queja es una expresión humana universal, pero cuando se vuelve un hábito puede drenar la energía, intoxicar los vínculos y afectar la salud. *¿Qué hacemos con las quejas?* invita a mirar de frente una dinámica tan cotidiana como desgastante.

A través de historias reales, experiencias y reflexiones nacidas de su trabajo conjunto, el periodista y coach ontológico Mario Massaccesi y la psicóloga y master coach Patricia Daleiro proponen distinguir entre la queja funcional, que impulsa la acción, y la crónica, que nos atrapa en la insatisfacción y el resentimiento.

Pareciera ser siempre un asunto ajeno: el quejoso es el otro, el insoportable, el que no cambia. Pero tarde o temprano descubrimos que también estamos ahí. Mario y Patricia se animan a contarlo sin filtros, abren su cofre de quejas, comparten cómo las desandaron y, desde esa sinceridad, nos invitan a mirarnos y a empezar el cambio.

¿Estás listo para salir del rabbit hole de la queja y convertirte en el arquitecto de tu bienestar? Este libro no propone fórmulas mágicas, sino un camino posible: un auténtico detox emocional para construir una vida más liviana, flexible y con propósito.

Mario Massaccesi

MARIO MASSACCESI

Nació en Río Cuarto, en la provincia de Córdoba, en Argentina. Inquieto y curioso por naturaleza, cree que en la versatilidad está la clave del aprendizaje. Valora profundamente las relaciones humanas y es un viajero incansable.

Periodista y conductor de radio y televisión. Ganador de dos premios Martín Fierro.

Estuvo al frente de varios noticieros y en todos dejó un sello inconfundible: la calidez para dar información.

Es coach ontológico, docente y conferencista. Autor junto a Patricia Daleiro de los libros *Soltar para ser feliz*, *Saltar al buen vivir* y *Salir de los miedos*. Ambos son responsables de M&P Consultores, desde donde asisten a personas, organizaciones, empresas, fundaciones y ONG en procesos de transformación personal o de equipos.

Con Patricia disfrutaron de viajar por la Argentina y el mundo en el marco de las presentaciones teatrales o de los "Viajes con sentido". El motor siempre es el mismo: la transformación de uno mismo y la de los demás.

Patricia Daleiro

PATRICIA DALEIRO

Nació en Uruguay, vivió en Chile y desde hace varios años es argentina por adopción.

Es psicóloga clínica y master coach en el ámbito empresarial y político. Escritora, docente universitaria y conferencista.

Mamá de Tomás, viajera incansable, curiosa y entusiasta.

Apasionada por el desarrollo personal y profesional, con una amplia trayectoria en el acompañamiento de personas y organizaciones en procesos de cambio y orientadas a descubrir su mejor versión.

Junto con Mario Massaccesi forma una dupla simpática y creativa que se activa a través de los libros, las presentaciones teatrales por todo el país y el exterior, los talleres, el podcast *Soltar para ser feliz* o los "Viajes con sentido" alrededor del mundo.

Más información sobre las actividades que comparten Mario y Patricia en www.marioypatricia.com

Image not found or type unknown

