

Image not found or type unknown



Fecha de publicación:
01/09/2026

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

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

El doctor 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 y director de la Maestría en Psicoimmunoneuroendocrinología de la Universidad Favaloro. Coordinador de la cátedra libre “Estrés y Salud”, Facultad de Medicina de la 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 (SAMÉS) (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. Presentó e impulsó en el año 2012 la ley 26.835 para la enseñanza de las técnicas de Reanimación Cardiopulmonar en los colegios (RCP).

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* (Planeta, 2025). *Historia clínica* dio lugar a una producción televisiva presentada en las pantallas de Telefé, América TV y Canal 9 de Mendoza. El ciclo fue distinguido con un Martín Fierro federal.

Fue galardonado con los premios Santa Clara de Asís (2014) por su labor en programas de divulgación médica; Premio Argentores al mejor guión unitario por *Historia clínica* (2012); Premio Arrhythmia Alliance Argentina, Bienal (2011-2012), por acciones desarrolladas para prevenir arritmias cardíacas; Premio Consenso Sa-lud (2014) a la trayectoria en la comunicación en salud; Premio Isalud (2014) por comunicación y salud; AADEYR (2009-2011) Asociación Argentina de Esclerodermia y Raynaud; Premio APSAL 2016 otorgado por la Asociación Profesionales de Salud y Alimentos por periodismo científico; Premio a la Excelencia en Investigación, Ciencia y Tecnología de la Asociación de Entidades Educativas Privadas Argentinas (2018); Reconocimiento a la Labor en Divulgación Médica, Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires (2018); Personalidad Destacada de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el ámbito de las Ciencias Médicas (2019) y Martín Fierro Portales Web de Ciencia, Salud y Vida Sana 2026.

También es columnista sobre temas médicos en Telefé, Radio Mitre, La 100 FM e *Infobae*.