

image not found or type unknown



Fecha de publicación:

09/10/2012

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1214

Email: zorayap@planeta.com

Nombre: Susana Serrano Arango (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email:

susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co

image not found or type unknown



Desestresate

Santiago Rojas

Así que ¡desestrésate, libérate de la tensión y mejora tu vida!

Mucho más allá de buscar eliminar el estrés en todas sus manifestaciones, *Desestrésate* te enseñará lo fundamental para aprender a convertirlo en algo favorable o "eustrés". Hacerlo te dará un sinnúmero de beneficios para la salud, el éxito e, incluso, longevidad. Al final, lo más importante es dejar de sufrir de tensión emocional, mental y física, y aunque la vida siempre tenga adversidades, es posible vivirla de una manera favorable.

Santiago Rojas

Santiago Rojas es un médico colombiano, dedicado al cuidado paliativo y al manejo del duelo. Además, ha estudiado Homeopatía y Terapia Floral con el Grupo PHI en Aix en Provence (Francia) y en la Escuela de Terapeutas Florales Edward Bach de Buenos Aires (Argentina). Ha dictado conferencias sobre crecimiento personal, apoyo al paciente terminal y el duelo, y sobre el empleo de terapias alternativas en países como Alemania, Argentina, Colombia, Chile, España, Perú, Polonia y Venezuela, entre otros. En la actualidad tiene su consultorio en Bogotá, donde atiende a pacientes terminales y con enfermedades degenerativas.

También es escritor, docente universitario, conferencista y presentador del programa *Sanamente*, sobre salud y bienestar, que se transmite a diario por Caracol Radio.