



Todo lo que tienes que saber sobre la vida

Enrique Rojas

Una guía para conocerte a ti mismo y definir tu propio camino hacia la felicidad.

Una guía para conocerte a ti mismo y definir tu propio camino hacia la felicidad.

En una sociedad en la que se ha ido abandonando poco a poco la educación sentimental para convertir en auténticos valores el dinero, la competitividad o la urgencia por vivir deprisa, tratar lo que es y lo que significa la madurez afectiva es más esencial que nunca, pues es el mayor impedimento en el camino hacia la felicidad.

En *Todo lo que tienes que saber sobre la vida*, Enrique Rojas trata en profundidad la importancia de alcanzar la madurez psicológica para conseguir un desarrollo personal pleno, y cómo afecta a los diferentes aspectos de la vida, tanto a la hora de relacionarse con las personas que tenemos a nuestro alrededor, como para enfrentarse a las adversidades o superar los traumas.

La claridad de las explicaciones del autor, su profundo conocimiento del tema, su larga experiencia y su tono divulgativo y práctico se ponen al servicio del lector para ayudarlo en su proceso de autoconocimiento, pues no hay madurez psicológica sin conocimiento propio. Y no hay conocimiento propio sin reflexión.

Fecha de publicación:
03/03/2020

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Enrique Rojas

Enrique Rojas es catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica y director del Instituto Rojas-Estapé de Psiquiatría. Premio Extraordinario del Doctorado en Medicina por una investigación sobre el suicidio. Médico Humanista del Año en España. Ha recibido el Máster de Alta Dirección de España. Ha sido galardonado con el premio Pasteur de la Asociación Europea de Competitividad por su trayectoria clínica.

Sus libros ofrecen dos vertientes: los *clínicos*, dedicados a las depresiones, la ansiedad, las crisis de pánico, los trastornos obsesivos y los trastornos de la personalidad; y los de *ensayo y temas humanísticos*, sobre la voluntad, las crisis de pareja, la inteligencia o la felicidad.

Ha vendido más de tres millones de libros. Su obra ha sido traducida a numerosos idiomas, desde el inglés al ruso, pasando por el alemán, el italiano, el polaco o el portugués.

Ha participado en muchas ferias del libro, desde Frankfurt a Buenos Aires, pasando por México, Nueva York, Santiago de Chile o Londres.