

image not found or type unknown



# Desestrésate

**Santiago Rojas**

**Fecha de publicación:**  
03/10/2012

¡Desestrésate!, libérate de la tensión y mejora tu vida.

**Sello Editorial:**  
Zenith

El estrés no es otra cosa que el estado de defensa que el cuerpo ejerce de manera natural ante un estado de tensión. Puede ayudar a las personas a cumplir sus metas, a alcanzar propósitos y a tener compromisos con la vida, pero cuando es negativo afecta de forma considerable la salud humana. El doctor Santiago Rojas no defiende la ausencia absoluta de estrés, sino que aboga por transformar la tensión negativa en positiva, lo que se conoce como «eustrés». Además, presenta una serie de propuestas para afrontar el estrés y aprender a reaccionar ante las adversidades de una manera saludable. Así que ¡desestrésate!, libérate de la tensión y mejora tu vida.

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma  
Cordón

**Teléfono:** 93 492 86  
33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



## 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.