



# Deja de tratarte como el culo

Lorena Gascón @lapsicologajaputa

Vuelve la psicóloga más cañera. Un libro para llevarte mejor contigo mismo.

**Vuelve la psicóloga más cañera. Un libro para llevarte mejor contigo mismo.**

***Deja de tratarte como el culo*** es el libro que tu salud mental quiere que leas para que empieces a valorarte de una vez y a cuidarte como te mereces.

**¿Te imaginas cómo sería tu vida si pudieras ver las cosas desde otra perspectiva? ¿Si aprendieras a detectar manipulaciones y protegerte de ellas? ¿Y si tuvieras los recursos necesarios para enfrentarte a lo que te da miedo? Igual tu día a día sería un poco más fácil, ¿no?**

**Lorena Gascón, @lapsicologajaputa**, a través de ejercicios prácticos y una serie de casos ficticios con los que te sentirás identificado, te acompaña en estas páginas para que le pongas límites a tu voz cabrona interior y hagáis las paces.

**Fecha de publicación:**  
07/02/2024

**Sello Editorial:**  
Ediciones Martínez Roca

## Contacto de prensa

**Nombre:** Laura Fernández

**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:** lfernandez@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:** drubio@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 91 423 03 78

**Email:** lpaunero@planeta.es

**Nombre:** Ficción Internacional

**Email:** prensaficcioninternacional@planeta.es

**«Vas a estar toda la vida contigo, así que más te vale soltar el látigo y hacerte croquetas».**



## Lorena Gascón @lapsicologajaputa

Lorena Gascón es licenciada en Psicología por la Universidad de Valencia. Después hizo varios másteres, uno de Profesorado de Secundaria y otro de Psicología General Sanitaria, y acabó especializándose en Mindfulness y Compasión. Además de ejercer como psicóloga y ser ponente en conferencias, comparte todo lo que sabe sobre salud mental en redes sociales a través de su cuenta @lapsicologajaputa. Es autora de *Querido cerebro, ¿qué coño quieres de mí?*, *Deja de tratarte como el culo* y *Cómo sobrevivir a las putadas de la vida*, publicados por Martínez Roca.