



# No me da la vida

Lauren Cook

La guía que explora los desafíos únicos que enfrentan los *millennials* y la Generación Z en un mundo tensionado que genera ansiedad y agotamiento.

**La guía que explora los desafíos únicos que enfrentan los *millennials* y la Generación Z en un mundo tensionado que genera ansiedad y agotamiento.**

Los millennials y los Gen Z forman parte de las generaciones más ansiosas de la historia enfrentando factores de estrés como el cambio climático, la polarización política, el racismo sistémico, la violencia armada y la inestabilidad financiera. La Dra. Lauren Cook, autora de este libro y psicóloga clínica especializada en el tratamiento de pacientes millennials y centennials, se declara una millennial que vive con ansiedad. Ella mejor que nadie entiende por lo que pasan hoy en día los jóvenes y lo que los diferencia de la generación de sus padres.

Desde una perspectiva feminista e interseccional, con empatía y honestidad, Lauren nos ofrece consejos sencillos y prácticos para aliviar las presiones con las que vivimos en la actualidad, respaldada por una investigación exhaustiva y años de experiencia clínica.

**Fecha de publicación:**

02/10/2024

**Sello Editorial:**

Zenith

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es

## Lauren Cook

La **Dra. Lauren Cook** es psicóloga clínica, conferenciante y asesora de empresas. Completó su doctorado en Psicología Clínica en la Universidad de Pepperdine y tiene un Máster en Terapia Matrimonial y Familiar de la Universidad del Sur de California. Lauren tiene una consulta privada, en la que atiende a adultos, adolescentes y parejas y da conferencias para ayudar a crear lugares de trabajo y escuelas mentalmente más saludables. Ha sido destacada en el *New York Times*, *Forbes*, *Bustle* y *Medium*, entre otros medios.