

Cómo sobrevivir a las putadas de la vida

Lorena Gascón @lapsicologajaputa

No puedes elegir tus mierdas, pero sí aprender a surfearlas.

No puedes elegir tus mierdas, pero sí aprender a surfearlas.

Seguro que te has dado cuenta de que, en la vida, no todo son unicornios y arcoíris, también ocurren verdaderas putadas. Muchas veces no son culpa tuya ni está en tu mano cambiarlas. Pero lo que siempre puedes hacer es responsabilizarte de tus mierdas y reconciliarte con lo que sientes.

Lorena Gascón, @lapsicologajaputa, ha escrito este libro con la intención de **ayudarte a llevar mejor** las situaciones jodidas, más concretamente, **las pérdidas materiales, relacionales, de expectativas, de seres queridos o de salud**, para que puedas verlas con otros ojos. En ***Cómo sobrevivir a las putadas de la vida*** encontrarás las herramientas necesarias —**ejercicios y prácticas de mindfulness**— con las que aprenderás a ser más amable contigo mismo y sobrellevar las dificultades.

«El tiempo no cura una mierda, te curas tú cuando puedes hacerte cargo de tus heridas».

Fecha de publicación:
17/11/2025

Sello Editorial:
Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Telefóno: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Telefóno: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Telefóno: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es



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.