

Dra. Margie Lachman



Fecha de publicación:
18/11/2026

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es

Tu mejor momento

Margie Lachman

Lecciones de la psicología del ciclo vital

Lecciones de la psicología del ciclo vital

Todos hemos oído hablar de la «crisis de los cuarenta» y de los tópicos que la acompañan. Pero ¿y si todo lo que creemos saber sobre la mediana edad fuera falso? Margie Lachman desmonta uno a uno los grandes mitos sobre esta etapa y reivindica la mediana edad como un momento privilegiado para el crecimiento personal, el bienestar y la realización.

Experta en psicología, lleva más de tres décadas estudiando el desarrollo humano desde una perspectiva longitudinal. Sus investigaciones muestran que la famosa «crisis de la mediana edad» afecta sólo a una minoría de personas. Lejos de ser un período de estancamiento o infelicidad, es una etapa en la que seguimos siendo capaces de cambiar, disfrutamos de una mayor sensación de control sobre nuestra vida y solemos combinar un buen estado de salud con la experiencia, la madurez emocional y el deseo de cuidar y orientar a quienes nos rodean.

Esta obra revela por qué este periodo constituye un momento clave del ciclo vital: una etapa de máxima responsabilidad, enorme capacidad de contribución y decisiones que marcarán nuestro futuro. Con el objetivo de construir una vida más satisfactoria, la autora ayuda a comprender los cambios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales propios de estos años, a desmontar creencias limitantes y a afrontar las transiciones con confianza. Una invitación a reconciliarse con el pasado, tomar las riendas del presente e imaginar con optimismo todo lo que aún está por venir.

«*Tu mejor momento* dismantela el manido mito del declive en la mediana edad y nos ofrece una visión esperanzadora y basada en la evidencia sobre el crecimiento y la autonomía.» —**Dr. Robert J. Waldinger**, profesor de Psiquiatría en la Harvard Medical School y coautor de *Una buena vida*

Margie Lachman