



Fecha de publicación:
23/09/2026

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: prensafictioninternacional@planeta.es



Que se pare la mente que me bajo

Lorena Gascón @lapsicologajaputa

La psicóloga más irreverente te ayuda a convivir con tus pensamientos sin que te dominen.

La psicóloga más irreverente te ayuda a convivir con tus pensamientos sin que te dominen.

Tu cabeza puede convertir un mensaje sin respuesta en una película de terror y una cagada del pasado en una serie de diez temporadas. Si te suena, respira: no estás roto. Es tu cerebro intentando protegerte... solo que a veces se pasa de rosca.

En *Que se pare la mente, que me bajo* Lorena Gascón te ayuda a cambiar la forma en la que te relacionas con tus pensamientos para que te dejen tranquilo.

A través de casos ficticios, @lapsicologajaputa te enseña a detectar cuándo estás alimentando el bucle, a tomar distancia de lo que piensas y a dejar la mente en leído cuando empiece otra vez con su *rave* particular.

No puedes apagar tu cabeza a voluntad, pero sí aprender a bajarte de ella cuando se convierte en una rueda de hámster.

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.