

image not found or type unknown



El síndrome de la chica buena

Marta Martínez Novoa

Fecha de publicación:
07/02/2024

La psicóloga Marta Martínez Novoa nos invita a liberarnos del síndrome de la chica buena para priorizar nuestro bienestar emocional y establecer relaciones auténticas y equilibradas.

Sello Editorial:
Zenith

La psicóloga Marta Martínez Novoa nos invita a liberarnos del síndrome de la chica buena para priorizar nuestro bienestar emocional y establecer relaciones auténticas y equilibradas.

Contacto de prensa

Libérate del síndrome de la chica buena y reconecta contigo misma y con lo que realmente quieres tú.

Nombre: Paloma Cordón

Si tienes la sensación de ser siempre la última de tu lista, si te cuesta tomar decisiones por lo que puedan pensar los demás, si te empeñas en cumplir siempre sus expectativas y la palabra «no» es inexistente en tu vocabulario, si te obligas a seguir en relaciones que no te aportan porque no quieres hacer daño...

Teléfono: 93 492 86 33

seguramente padeces el síndrome de la chica buena.

Email:
pcordon@planeta.es

En principio, ser buena no tiene nada de malo, pero **puede convertirse en un problema cuando esa «bondad» se traduce en dificultades para poner límites, afrontar conflictos y defender tus valores;** en definitiva, para ser quien tú quieres y no lo que quieren los demás. Pero ya está bien de vivir solo para dar, de no poder equivocarte, de tener que hacerte pequeña para que otros ocupen más espacio, de tener que apagar tu luz como si eso fuese a hacer que otros brillen más.

La psicóloga Marta Martínez Novoa te guía en un viaje para analizar tu pasado y entender por qué te sientes así en el presente, para construir un futuro en el que seas tu máxima prioridad. En estas páginas hallarás las claves para **liberarte de las falsas exigencias de bondad y aprender a cuidarte, sentirte segura y confiar en lo que haces.**

image not found or type unknown



Marta Martínez Novoa

Marta Martínez Novoa es graduada en Psicología por la Universidad de Santiago de Compostela, cursó el Máster en Psicología General Sanitaria en la Universidad Complutense de Madrid, y tiene una amplia formación en psicoterapia, trastornos de ansiedad, relaciones de pareja, violencia de género y autoestima.

En octubre de 2020 abandonó Madrid para comenzar su propio proyecto como psicóloga autónoma en Sanxenxo (Pontevedra), su ciudad natal. Coincidiendo con este nuevo proyecto profesional, creó su exitosa cuenta de Instagram [@martamnovopsico](#), donde divulga sobre psicología desde una perspectiva científica y accesible para todos los públicos. En la actualidad, trabaja como psicóloga y psicoterapeuta en consulta, acompañando a adultos a mejorar su salud mental, y además realiza talleres, charlas y participa habitualmente en medios para derribar estigmas y difundir el conocimiento responsable y real sobre salud mental a todos los ámbitos posibles.