



El síndrome de la chica buena

Marta Martínez Novoa

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.

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.

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

Fecha de publicación:

23/04/2024

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@planeta.es

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 tus 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... **seguramente padeces el síndrome de la chica buena.**

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.**



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](https://www.instagram.com/martamnovopsico), donde divulga sobre psicología desde una perspectiva científica y accesible para todos los públicos.

Autora de *Que sea amor del bueno* (2022) y del gran éxito editorial *El síndrome de la chica buena* (2024), en la actualidad trabaja como psicóloga y psicoterapeuta en consulta, acompañando a adultos para mejorar su salud mental. 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.