



Fecha de publicación:
12/11/2025

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Córdón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

El síndrome de la chica buena. Edición especial

Marta Martínez Novoa

¿Y SI DEJAS DE SER «TAN BUENA»? UN LIBRO ESCRITO ESPECIALMENTE PARA TI. Edición especial en tapa dura con un nuevo capítulo y un prólogo de la autora.

¿Y SI DEJAS DE SER «TAN BUENA»? UN LIBRO ESCRITO ESPECIALMENTE PARA TI. Edición especial en tapa dura con un nuevo capítulo y un prólogo de la autora.

El fenómeno internacional publicado en más de 15 países.

Las lectoras han dicho...

«Siento que he estado esperando este libro toda mi vida».

«Impresionante».

«Te hace plantearte cosas que ni siquiera sabías que sentías».

«Supondrá un antes y un después».

«Te toca la fibra y sabe llegar a tus puntos débiles».

«Sientes que a veces estás hablando con tu mejor amiga, otras veces con tu psicóloga y, en ocasiones, hasta parece que Marta está metida en tu cabeza».

--

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

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

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.

--

«Escribí *El síndrome de la chica buena* desde una necesidad personal de ponerle palabras a ese patrón silencioso, aprendido y normalizado de complacer, callar, ser siempre correctas, aunque eso nos estuviese costando la alegría, la identidad y, en muchos casos, la salud mental. Este libro nació desde esa rabia, pero no para estancarnos en ella, sino para convertirla en luz: la luz de la autenticidad, la libertad, el cuidado a los demás equilibrado con el propio, la fuerza, la identidad.»

Del prólogo de la autora



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.