



Fecha de publicación:
04/03/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Familias que duelen (sin querer)

Marta Martínez Novoa

Libérate de los patrones heredados que ya no te representan y empieza a vivir la vida que de verdad deseas. Por la autora del éxito *El síndrome de la chica buena*.

Libérate de los patrones heredados que ya no te representan y empieza a vivir la vida que de verdad deseas. Por la autora del éxito *El síndrome de la chica buena*.

Las familias perfectas no existen, porque no están formadas por seres de luz sino por personas, complejas y falibles. Y aunque el amor esté muy presente, también lo están las inercias, los silencios y las expectativas que, sin querer, nos moldean. Nuestros padres seguramente hicieron lo mejor que pudieron, pero eso no impidió que nos transmitieran patrones, creencias y formas de estar en el mundo que, ya de adultos, siguen condicionando lo que hacemos, evitamos o esperamos... aunque sea sin darnos cuenta. **Ese «equipaje» invisible puede mantenernos atrapados en versiones antiguas de nosotros mismos y aparecer en nuestras relaciones, decisiones cotidianas, emociones y en una autoimagen construida más sobre lo que fuimos para otros que sobre lo que realmente somos.**

La psicóloga Marta Martínez Novoa te invita a revisar ese pasado que aún te acompaña para comprender cómo tu entorno familiar influyó en quién eres hoy y por qué arrastras ciertas inseguridades, miedos y patrones que se repiten una y otra vez. Y, sobre todo, te mostrará el camino hacia lo más importante: **recuperar la libertad de ser tú, más allá de lo que aprendiste en casa, para construir el refugio interno que mereces.** Este libro no va de buscar culpables ni de romper con todo, sino de abrir los ojos sin cerrar el corazón para crear un espacio seguro desde el que actuar como la persona adulta que se conoce, confía en sí misma y elige, por fin, desde lo que realmente quiere para su vida.

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 [@martamnovoapsico](https://www.instagram.com/martamnovoapsico), 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.