

**NOTA DE PRENSA**

Barcelona, 2025



# Esto no es normal

La importancia  
de recordar lo obvio

Para más información, concertar entrevistas con el autor  
o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en contactar con nosotros:

**prensa@plataformaeditorial.com**  
**934 94 79 99**

ALEJANDRO GARCÍA ALAMÁN

# ESTO ES NORMAL



Un libro que desmonta los mitos, patrañas buenistas, frases y lugares comunes de la happycracia que abunda hoy en día.

Cada día es más común que nos sintamos abrumados por la obligación de ser felices, de perseguir nuestros sueños, nunca rendirnos y otras ideas semejantes que nos llegan desde las redes sociales y los libros de los gurús de moda que están «a caballo entre la felicidad maníaca y la psicopatía». A partir de su experiencia como psicólogo, Alejandro García Alamán nos brinda una herramienta de autoconocimiento, sin lenguaje técnico ni hechizos mágicos, al alcance de cualquiera, y que nos ayudará a comprender que muchas de nuestras preocupaciones y malestares son más habituales y «normales» de lo que pensamos.

Con claridad y sin condescendencia, nos da una nueva perspectiva sobre problemas cada vez más habituales como la ansiedad, la depresión y el estrés.

## FICHA TÉCNICA

**Encuadernación:** rústica

**Formato:** 140 x 220 mm

**Temática:** Psicología

**Publicación:** 22 de enero 2025

**ISBN:** 978-84-10243-99-6

**Páginas:** 240 | **Precio:** 22 €

Disponible en e-book.

## SOBRE EL AUTOR

Alejandro García Alamán (Valencia, 1972) es psicólogo general sanitario, especializado en sexualidad y relaciones de pareja. Actualmente dirige su propio centro en Barcelona y es profesor del Grado de Psicología en la UOC, dos actividades que le permiten dar salida a su fuerte inclinación por la ayuda, el acompañamiento y la docencia. En vidas anteriores ha sido ingeniero de telecomunicaciones, consultor tecnológico y analista de datos durante veinte años. También le ha dado tiempo a finalizar los estudios de Geografía e Historia y ser profesor de instituto. Ha colaborado en las revistas JotDown e Historia Hoy.



ALEJANDRO GARCÍA  
ALAMÁN