

¡EL LIBRO QUE HARÁ QUE TE PONGAS LA NÚMERO UNO EN TU LISTA DE PRIORIDADES!

POR LA AUTORA DE *COME CHOCOLATE Y NO DISCUTAS CON IDIOTAS*



«Me voy a tatuar cada palabra de este libro. Ya estoy engordando para hacer espacio».

MARTA GONZÁLEZ DE VEGA

Lanzamiento: 4 de octubre de 2023

Autora: Jessica Gómez

Publica: HarperCollins Ibérica, colección de No Ficción

**PORQUE EN EL MUNDO, AMIGA MÍA, SOLO EXISTEN DOS TIPOS DE PERSONAS:
TÚ Y TODAS LAS DEMÁS.**

Y A PARTIR DE AHORA ES DE TI DE QUIEN VAS A CUIDAR.

- Jessica Gómez vuelve al humor más descarnado e hilarante con este libro que te abrirá los ojos al más puro estilo de su *best seller* *Come chocolate y no discutas con idiotas*.
- 39 tips de los más divertidos y reales que harán que aprendas a quererte más a ti mismo.

EL LIBRO QUE TE DARÁ #39 IDEAS PARA QUERERTE MÁS Y MEJOR



Todas las semanas te prometes comer sano y todas las semanas acabas abusando de los macarrones; pueden pasar meses entre una depilación y la siguiente; te da un ataque de ansiedad cada vez que miras el WhatsApp; ya has tenido que cambiar dos veces la cita con la dentista; te las apañas para acabar siempre haciéndote cargo de todos los marrones; la silla donde amontonas la ropa está al borde del colapso y **empiezas a estar harta de que, al parecer, tu propósito en la vida es poner lavadoras hasta el fin de los tiempos.**

¿Te reconoces? En estas y muchas otras situaciones cotidianas en las que te vas a ver reflejada sí o sí, Jessica Gómez vuelve a hacerte sonreír y te regala las mejores pistas para gritar a los cuatro vientos que, aunque te falten horas y te sobren gilipollas, **vas a intentar por todos los medios dedicarte más tiempo para estar bien y a quitar de en medio todo lo que te resta energía y paz y ponerte la número UNO en tu lista de prioridades.**

«TODOS MIS LIBROS ENCIERRAN UNA ESENCIA COMÚN: USO LA COTIDIANIDAD, LA SENCILLEZ, LOS DETALLES Y, SOBRE TODO, EL SENTIDO DEL HUMOR PARA REFLEXIONAR SOBRE LOS TEMAS QUE MÁS NOS IMPORTAN, COMO LA FAMILIA, LA EDUCACIÓN, EL TRABAJO, LAS RELACIONES E INCLUSO LA MUERTE».

JESSICA GÓMEZ

ESTE LIBRO...

- Es como tomarte un café contigo misma y darte en voz alta esos consejos que llevas tiempo evitando seguir, pero que reconoces como necesarios para ser más feliz.
 - No solo hace que te rías, sino que consigue la risa más sanadora de todas: la que surge de reírte de ti misma.
 - Te ayuda a reconocer lo que te resta y te hace daño, y te da impulso para sacarlo de tu vida, rápido y sin culpas
-

TEMAS PARA ENTREVISTA O REPORTAJE

- La autoestima.
 - La autopercepción.
 - La administración de los recursos personales (tiempo y energía).
 - Cómo quererse a uno mismo, en clave de humor.
 - Establecimiento de prioridades, a través del humor.
 - Las relaciones: el amor y la familia.
 - El trabajo y su influencia en uno mismo.
 - Grandes lanzamientos de otoño de no ficción.
 - Jessica Gómez: autora asturiana ya conocida en el ámbito literario nacional.
-

UN EXTRACTO DEL LIBRO...

«Estamos ya como muy hechas a la idea de que tenemos que cuidar a nuestra niña interior. Pero hay otra parte de nuestro interior que nos empeñamos en hacer como que no existe, y eso no es justo, porque yo creo que todas nuestras facetas deben ser cuidadas y valoradas en alguna medida, ¿verdad que sí? Y es que todas sabemos que cuando estás de buenas todo es amor y buen rollito, pero se ve de qué pasta estás hecha cuando estás hasta el coño. Y, querida, todas estamos hechas de monstruos.

Pues ese monstruo necesita respirar y hacer ejercicio de vez en cuando, porque si lo dejas encerrado y te empeñas en ignorarlo, se volverá loco y empezará a oler mal, y cuando se cansa de dar vueltas dibujando ochos dentro de tu cabecita, decidirá salir por su cuenta reventando la puerta a zarpazos. Y lo hará, no te quepa duda, en el momento que menos te convenga y echando espumarajos por la boca. Lo mismo hasta se lleva a tu niña interior por delante. Y tú no quieres que pase eso, ¿a que no?».



JESSICA GÓMEZ

Podría escribir sobre mí una bio muy profesional: que colaboro en un medio nacional de renombre, que imparto clases de escritura, que hago radio, que ya he publicado un puñado majo de libros... Pero soy simple y transparente como una medusa, así que mejor te hablo sobre mí:

Tengo tres hijos, escribo de madrugada, adoro a mi familia, la frase que más se oye en mi casa es «te quiero», soy más de «salao», no suelo beber alcohol, veo la vida en los detalles, me vendo por unas buenas torrijas, las ratas me parecen fascinantes, me encantan los videojuegos, soy adicta al café y siempre tengo sueño.

Y con eso ya estaría.

LA ENTREVISTA PREVIA

HarperCollins (HC): ¿Qué se van a encontrar los lectores en este nuevo libro?

Jessica Gómez (J. G.): Se van a encontrar un rato con esa amistad a la que no sabes si quieres mucho o si te cae muy mal, porque te dice sin tapujos que la estás cagando a lo grande; pero te lo dice entre risas y mientras te invita a una cerveza, así que no tienes más remedio que quererla y reírte tú también.

HC: ¿Cómo defines brevemente este nuevo trabajo editorial?

J. G.: Divertidísimo, porque **te hace reflexionar a través de la risa**. Y útil, porque te ayuda a **reconocer lo que te resta y te da impulso** para sacarlo de tu vida.

HC: En este nuevo título recuperas la esencia de *Come chocolate y no discutas con idiotas...* ¿En qué se diferencia o asemeja este libro a los anteriores?

J. G.: Cuando se publicó *Come chocolate y no discutas con idiotas* sucedió algo que yo no esperaba: era un libro de humor, para reírme de mí misma y de lo idiota que era por permitir algunas cosas en mi vida a pesar de que me restaban paz mental. Me estaba echando la bronca a través de la comedia. Pero resultó que la gente no solo se rio un montón (que era mi idea) sino que, además, **les resultó útil y fueron un poco más felices**. Desde entonces quería recuperar esa frescura, pero hasta ahora me faltaba un canalizador. Después de sumar algunos años de aprendizaje vital (en su sentido más ordinario: aprendizaje de la vida del día a día), por fin tuve claro lo que quería contar: **muestro mi cara más absolutamente egoísta y comparto sin ningún tipo de vergüenza todas esas estrategias que he acabado desarrollando para priorizarme a mí, mi vida, mis objetivos, mi tiempo y mi energía, por encima de todo lo demás**. Es increíble lo que puedes conseguir cuando identificas y eliminas todo lo que te resta bienestar. Me funciona espléndidamente y, cuanto más lo pongo en práctica, mejor me va.

**«YA LO DIGO EN EL LIBRO:
SOY UNA CABRONA EGOÍSTA,
PERO NO SOY UNA MALA PERSONA».**

HC: En tus textos siempre se refleja la vida cotidiana de una forma natural, sin complejos. ¿Crees que esa es la clave del éxito de tus libros?

J. G.: No sé si es la clave, pero creo que tiene mucho que ver. En la literatura es fácil encontrarte con muchos artificios decorativos, que son fantásticos para subrayar la importancia de las cosas, pero no se mueven con fluidez y, a veces, el mensaje se pierde en la forma. También es fácil encontrar textos muy simples y accesibles, pero que en la sencillez de su lenguaje pueden no alcanzar a representar todos los matices que buscan. Creo que lo que yo hago funciona porque **cojo algo grande y complejo y lo desgrano en sus pedazos, en sus detalles, más pequeños, cotidianos, identificables y trabajo a partir de ahí**. No digo que sea la única que hace eso, por supuesto. Pero, si a eso le sumas **mi sentido del humor particularmente sarcástico, mi absoluta falta de vergüenza y un buen montón de palabrotas, el resultado es una obra un poco fuera de lo común**. Me siento muy orgullosa.

HC: Estarías orgullosa de que una persona que se ha leído tu libro, al terminarlo, te dijese que...

J. G.: Se ha leído un montón, por supuesto. Cuando nos reímos, y más todavía si nos reímos de nosotros mismos, la risa arrastra mucho peso hacia afuera, para que se lo lleve el aire. Aligeramos carga, quitamos gravedad a la vida, que digo yo siempre. Más allá de si tal o cual tip te puede resultar útil e incluso si alguien me dice que no se reconoce en el libro (que me extrañaría bastante, pero incluso así), **si se ha leído mucho su carga ya será más ligera, sea la que sea, y yo seré una persona feliz y orgullosa** de lo que he creado.

HC: Siempre has sido defensora de la sororidad y el feminismo en tus libros. De mujer a mujeres, ¿tu objetivo es aportar tu granito de arena a través de la literatura en este camino de empoderamiento de la mujer?

J. G.: La verdad es que creo que **cualquiera de nosotras cuando nos mostramos transparentes e imperfectas aportamos a ese objetivo, aunque no lo sepamos**. Te voy a contar una anécdota muy representativa: Allá por los años 2000, siendo yo adolescente, estaba viendo un episodio de *Malcolm in the Middle* y la profesora de Malcolm iba a ver a Lois (la madre) a su casa. Las dos terminan bebiendo vino, haciéndose confesiones y riendo mucho. En un momento determinado la maestra habla de su «amante»: la alcachofa de la ducha. Me partió la mente, te lo juro. Era la primera vez que yo veía a dos mujeres hablando de masturbación relajadamente, con la naturalidad de lo que es y, además, entre risas desvergonzadas. De repente me sentí menos sola, menos culpable. Formé parte. Fue precioso. Fue, muy posiblemente, un germen de lo que yo hago al escribir. Así que quién sabe: tal vez dentro de veinte años una mujer increíble haga algo precioso y algo que leyó en mis libros forma parte de ese conjunto de semillas que la alimentaron a ella. Supongo que, por acción o por omisión, no podemos evitar ser parte del mundo que creamos.

HC: Tienes ya varios libros, ¿qué supone este nuevo en tu carrera profesional?

J. G.: Creo que la experiencia y el éxito de los libros anteriores contribuyen a que este, siendo también de humor, sea tomado en serio: como algo que se ha pensado mucho y no como algo que ha brotado por casualidad y de la nada, como si fuera un champiñón. En este libro se nota la experiencia de estos años: **está muy centrado, hay un eje claro y se mantiene durante todo el libro. La estructura está medida, el lenguaje bien elegido, la narrativa es tan fresca que parece que no está cuidada, pero lo está y mucho**. Además, **vuelvo a elegir la chabacanería**, tan natural y transparente, como lenguaje transmisor y me demuestro que es una elección, que es coherente con su

mensaje, que persigue un fin y que funciona. Es una especie de juego: elegir las palabras cuya música suena mejor con lo que quieres contar es una de las herramientas que te permite pasar de la emoción a la risa, y me gusta comprobar que soy capaz de dar esos saltos. Es, profesionalmente, muy satisfactorio.

OTROS DE LOS TÍTULOS DE LA AUTORA EN HARPERCOLLINS

➤ MAMÁ EN BUSCA DEL POLVO PERDIDO

Hay gente muy motivada con ganas de hacer grandes gestas, como subir un ocho mil o sacarse una carrera universitaria pasados los cuarenta. Paz no.

Paz tiene tres hijos, un marido estándar, un jefe gilipollas y lo más parecido a tener tiempo para ella es conseguir ir sola a comprar al Carrefour. Pero sí que tiene una misión: se ha propuesto echar un polvo, no, UN POLVAZO, con el padre de sus hijos. Con preliminares y todo.



Solo tiene que conseguir un momento, de más de dos minutos si no es mucho pedir, en el que los dos tengan ganas, duchados si puede ser, que no estén muy cansados, preferiblemente depilados, que no estén casualmente enfadados y, por supuesto, que los niños se duerman pronto. No puede ser tan difícil, ¿verdad?

➤ CÓMETE EL MUNDO Y DIME A QUÉ SABE



¿Has visto a la absurda esa que se pinta los morros para ir a comprar chorizos? ¿Y qué me dices de la que calza unos tacones imposibles para ir a trabajar al bar de la esquina? ¿Y la niña del tercero? ¿Todo el día mirándose al espejo, como si fuera una diva? ¿Y la de las tetas enormes, que anda por ahí sin sujetador?

Ya, ya. Qué me vas a contar. Qué ridículo todo, ¿eh? Pues no. Porque ¿y si te dijera que todas esas cosas tan «absurdas», tan «típicamente femeninas», tienen mucho que contar?

En este edificio inventado viven veinte mujeres reales y tengo para ti veinte historias que no conoces, pero que te sonarán tan familiares que puede que hasta te asustes un poco. Quién sabe: tal vez alguna de estas historias sea la tuya, porque yo me las sé todas. ¿Y que por qué me las sé todas? Cariño, porque yo también soy un cliché andante.

Yo soy la portera.

DATOS SOBRE EL LIBRO

- Título: *Me faltan horas y me sobran gilipollas. #39 ideas para quererte más y mejor.*
- Fecha de lanzamiento: 4 de octubre de 2023.
- Publica: HarperCollins.
- Formatos disponibles: trade y eBook.
- ISBN papel: 9788491399827 | ISBN ebook: 9788491399889.
- Nº de páginas: 208.
- Precio trade 19,90 € | Precio eBook 9,99 €.

Contacto de prensa

Laura Torrado | Comunicación en HarperCollins

laura.torrado@harpercollinsiberica.com | Tfno. 91 198 49 91 | 690 37 66 20