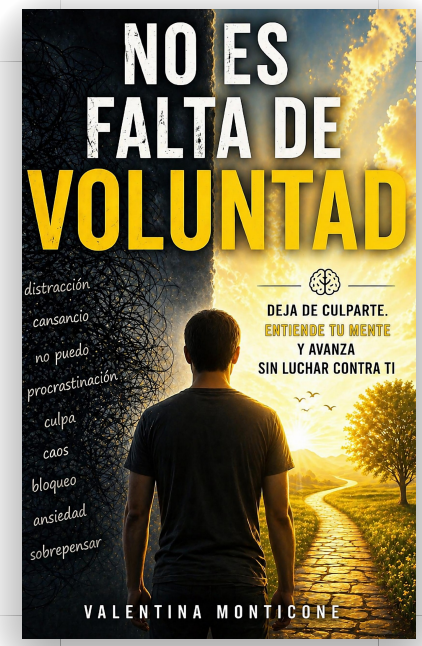
NOTA DE PRENSA

Alicante, diciembre de 2026

Una vecina de Alicante escribe el libro que le habría gustado leer: «No es falta de voluntad»

Valentina Monticone publica su primer libro, una guía cercana para personas con TDAH que llevan años creyendo que el problema son ellas.



La psicopedagoga Valentina Monticone, afincada en Alicante, acaba de publicar con Barroco Ediciones *No es falta de voluntad*, un libro dirigido a quienes conviven con el TDAH —diagnosticado o solo sospechado— y a las familias que los acompañan. La autora, a la que el diagnóstico de TDAH y dislexia le llegó ya en la edad adulta, parte de su propia experiencia y de la de su hijo para explicar por qué tantas personas sienten que «lo intentan, pero algo dentro las frena».

El libro recorre en dieciocho capítulos las situaciones que más se repiten: la dificultad para empezar las tareas, la procrastinación, el perfeccionismo, el exceso de ideas, los despistes de memoria, el cansancio mental o las emociones vividas con mucha intensidad. Cada capítulo explica qué ocurre en el cerebro, sin tecnicismos, y termina con una pausa práctica, «Un momento para ti», con pequeños cambios que se pueden aplicar el mismo día.

Una de sus particularidades es la forma: el texto está compuesto con frases cortas, mucho aire entre líneas y un párrafo por idea, un formato elegido por la autora para que las personas con TDAH puedan leerlo sin agobiarse.

> *«Es un libro que no le pide al lector que se esfuerce más, sino que se entienda mejor. Nos pareció valiente y necesario: está escrito desde dentro, con mucho respeto, y puede ayudar tanto a quien tiene TDAH como a quien vive con alguien que lo tiene.»*
>
> Miguel Torres, Barroco Ediciones

SOBRE LA AUTORA

Valentina Monticone vive en Alicante. Es psicopedagoga y coach especializada en TDAH y mindfulness. Durante años sintió que era diferente sin saber por qué, hasta que en la edad adulta recibió el diagnóstico de TDAH y dislexia. Años después volvió a reconocer esos mismos desafíos en su hijo, y acompañar su proceso le dio un sentido nuevo a su trabajo.

De esa experiencia nació el Método RESPIRA, el enfoque práctico que recorre el libro: reconocer los propios patrones, soltar la autoexigencia, priorizar lo importante y actuar con más calma y confianza. *No es falta de voluntad* es su primer libro.

FICHA DEL LIBRO

TÍTULO	*No es falta de voluntad*
AUTORA	Valentina Monticone
EDITORIAL	Barroco Ediciones
GÉNERO	Desarrollo personal · TDAH
PÁGINAS	174 (15 × 22 cm)
FORMATOS Y PRECIOS	Tapa blanda: 16,90 € · Tapa dura: 25,95 € · Ebook: 8,00 €
DÓNDE COMPRARLO	Amazon y las principales tiendas de libros electrónicos (Apple Books, Kobo, Fnac, Casa del Libro…). También puede pedirse en cualquier librería.
WEB DE LA AUTORA	valentinamonticone.barrocoediciones.com

DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS Y PRESENTACIONES

La autora está disponible para entrevistas en radio, televisión y prensa, y para presentar el libro en bibliotecas, librerías y centros culturales de Alicante y su comarca.
Contacto directo con la autora: Valentina Monticone · vmonticone71@gmail.com
Web: valentinamonticone.barrocoediciones.com · barrocoediciones.com