

Dejar atrás

**Cómo elegimos lo que
define nuestra identidad**

Esther Trujillo

con la colaboración de Joan Quintana



**Plataforma
Editorial**

Para más información o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en
contactar con nosotros:

prensa@plataformaeditorial.com
934 94 79 99

ESTHER TRUJILLO

DEJAR ATRÁS

SOMOS EL RESULTADO DE NUESTRA HISTORIA, PERO NO SOMOS ESCLAVOS DE ELLA

Hay personas que aprendieron a callarse para no molestar. Otras convirtieron la fortaleza en una armadura. Algunas viven intentando agradar; otras necesitan controlarlo todo para sentirse a salvo. Ninguna de esas formas de ser apareció por casualidad.

En *Dejar atrás*, Esther Trujillo explora cómo los aprendizajes vitales moldean nuestra identidad y cómo ciertos mecanismos que un día nos protegieron pueden acabar alejándonos de nosotros mismos. A través de catorce relatos de ficción inspirados en experiencias reales, el libro retrata personajes marcados por la humillación, el miedo, la necesidad de aprobación, el sacrificio o la dificultad para mostrarse vulnerables, que dejan atrás aquella parte de su identidad que les pesa. Además, cada relato se cierra con una reflexión psicológica que aporta perspectiva, contexto y nuevas formas de mirar las heridas emocionales.

El libro combina el poder emocional de la narrativa con una profunda dimensión reflexiva. Tras cada relato, el lector encuentra preguntas y reflexiones que invitan a mirar hacia dentro, identificar sus propios patrones emocionales y revisar las narrativas que han definido su vida. No se trata de “cambiar de personalidad”, sino de comprender qué partes de nuestra identidad siguen siendo necesarias y cuáles ya no nos permiten vivir en paz.

SOBRE LA AUTORA

Esther Trujillo es asesora de alta dirección, docente y coach ejecutiva especializada en liderazgo y transformación. Desde hace más de una década acompaña a directivos, equipos y organizaciones. Colabora con universidades y entidades empresariales de referencia, combinando pensamiento humanista, experiencia directiva y desarrollo humano.



FICHA TÉCNICA

Encuadernación: Rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Desarrollo personal
Autoayuda. Salud y bienestar

Publicación: 09/09/2026

Páginas: 256 | **Precio:** 23,95€
Disponible en e-book.



ESTHER TRUJILLO