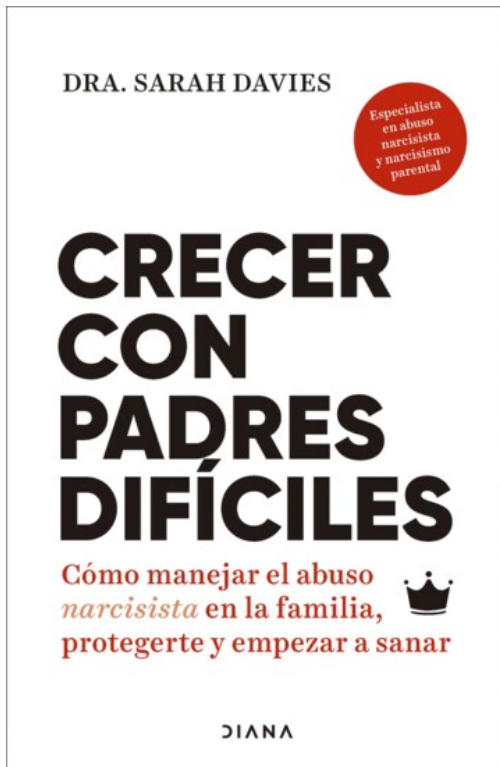




Fecha de publicación:
28/01/2026

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Crece con padres difíciles

Sarah Davies

Una guía clara, compasiva y profundamente transformadora para quienes crecieron en hogares marcados por el narcisismo parental, y hoy quieren sanar, poner límites y recuperar su poder personal.

Una guía clara, compasiva y profundamente transformadora para quienes crecieron en hogares marcados por el narcisismo parental, y hoy quieren sanar, poner límites y recuperar su poder personal.

«Si has sido víctima de un verdadero narcisista, necesitas una fuente de información confiable y completa como el libro de Davies, no TikTok». **The Sunday Times**

De la especialista en abuso narcisista y narcisismo parental más reconocida.

Una psicóloga con amplia trayectoria clínica te ayuda a identificar y sanar los efectos a largo plazo de haber crecido con un progenitor narcisista.

Creciste en una familia difícil.

Quizá te hicieron sentir que eras la causa del conflicto. Que eras «demasiado sensible», «egoísta» o «ingrata». Que tus límites eran una amenaza. Que tu amor no era suficiente. Pero no era culpa tuya.

En *Crece con padres difíciles*, la psicóloga especializada en trauma relacional Sarah Davies ofrece una guía clara, rigurosa y profundamente empática para quienes crecieron con madres o padres narcisistas, controladores, fríos o emocionalmente abusivos.

A través de explicaciones accesibles, casos reales y herramientas prácticas, este libro te enseña a:

- Identificar los patrones narcisistas en tu historia familiar;
- Entender cómo afectan tu autoestima, tus vínculos y tu diálogo interno;
- Establecer límites firmes sin culpa ni confrontación;
- Cortar dinámicas de chantaje emocional y salir del rol de salvadora;
- Reconstruir tu identidad desde la calma, la autonomía y la autenticidad.

Tener un padre o una madre narcisista puede dejar huellas duraderas en nuestra autoestima, seguridad personal y relaciones futuras. No puedes cambiar tu infancia, pero sí puedes dejar de repetirla. Este libro es una invitación a sanar la herida invisible de haber crecido sin espacio para ser tú. A romper el silencio. A volver a ti.



Sarah Davies

Sarah Davies es psicóloga colegiada especializada en terapia del trauma. Trabaja en el ámbito de la salud mental desde 2007 y está formada en distintas corrientes terapéuticas. Desde 2013, se ha especializado en el tratamiento del abuso narcisista, la codependencia, el estrés, la ansiedad y el trauma.

Apasionada por ofrecer un enfoque integral, práctico y realista del bienestar emocional, actualmente dirige una reconocida consulta privada en Harley Street (Londres). Su trayectoria clínica incluye colaboraciones con centros de rehabilitación de alto nivel, instituciones educativas, el sistema público de salud británico (NHS) y el sector social.

Es autora de *How to Leave a Narcissist... For Good* —traducido a 10 idiomas— y de *Creecer con padres difíciles*, obras que recogen tanto su experiencia clínica como vivencias personales. Ha colaborado en medios como *The Guardian*, *Daily Mail* y *Cosmopolitan*, y está considerada una de las principales expertas británicas en abuso narcisista.