



Fecha de publicación:
21/10/2026

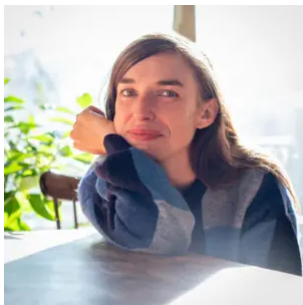
Sello Editorial:
Lunwerg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



Fuera de mí

Violeta Gil, Ana Jarén

¿Quién decide acerca del estado mental de las mujeres y por qué? A través del relato de diez personalidades de distintas épocas y procedencias, este ensayo ilustrado reflexiona sobre los sesgos relacionados con la mujer y su salud mental.

¿Quién decide acerca del estado mental de las mujeres y por qué? A través del relato de diez personalidades de distintas épocas y procedencias, este ensayo ilustrado reflexiona sobre los sesgos relacionados con la mujer y su salud mental.

Fuera de mí propone un recorrido por la vida de diez mujeres, de procedencias geográficas e históricas muy diversas, para reflexionar sobre la salud mental femenina en relación con el contexto social, la opresión patriarcal, la violencia o la creación. No es un tratado, no es una novela, ni tampoco un ensayo académico, sino un relato acerca de cómo la condición de estas mujeres ha sido juzgada por su entorno y cómo este juicio ha condicionado sus vidas y el lugar que han ocupado en el mundo.

Natalie Wood, Sinéad O'Connor, Yayoi Kusama, Virginia Woolf, Agustina González, Carlota de México, Mary Todd Lincoln, Simone Weill, Cheslie Kryst, Conce... Son diez nombres pero podrían haber sido muchos más. Violeta Gil y Ana Jarén, cada una desde su disciplina, se adentran en la biografía y en la personalidad de cada una de ellas y nos desvelan una realidad mucho más compleja y desconcertante de la que imaginaríamos.

Desde la perspectiva del siglo XXI, a través de la mirada humana y profundamente sensible de la literatura y del arte, este libro nos ayuda a conocerlas mejor, a entenderlas y, a través de este ejercicio, a **comprender mejor el tiempo en el que vivimos**.

Violeta Gil

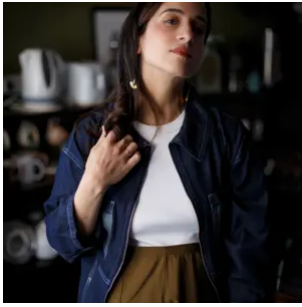
Violeta Gil (Hoyuelos, Segovia, 1983) es escritora, filóloga, creadora escénica y traductora.

Licenciada en Filología Inglesa por la Universidad Complutense de Madrid y en Interpretación por la RESAD, es cofundadora de la compañía teatral La tristura, con la que ha desarrollado una trayectoria internacional como autora, directora y directora de escena.

Su trabajo transita entre la literatura, la escena y la escritura performativa, explorando las relaciones entre lenguaje, memoria e identidad. Ha sido residente en centros como Yaddo (EE. UU.) o Matadero Madrid, y ha impartido talleres de escritura y creación en instituciones culturales de referencia.

En 2019 publicó su primer libro de poesía, antes de que tiréis mis cosas, y en 2022 su primera novela, Llego con tres heridas (Caballo de Troya), una obra autobiográfica con gran acogida crítica que le valió el Premio de la Crítica de Castilla y León en 2023.

Su escritura se caracteriza por una fuerte dimensión íntima y política, en la que lo personal se convierte en una vía para explorar conflictos colectivos como la memoria, la violencia o la salud mental.



Ana Jarén

Ana Jarén (Sevilla, 1985) es ilustradora y artista visual. Inició su trayectoria en el ámbito de la comunicación de moda, donde desarrolló una mirada estética centrada en lo cotidiano y lo femenino, que más tarde trasladó a su obra.

Trabaja como ilustradora para editoriales, medios, marcas e instituciones tanto a nivel nacional como internacional. Y su estilo —colorista, delicado y profundamente contemporáneo— pone en el centro a mujeres en escenas íntimas, explorando la identidad, los vínculos y la vida diaria, con una mirada onírica que apela a las emociones.

Es autora de libros como *Amigas*, un homenaje a la amistad entre mujeres; y ha ilustrado obras vinculadas a figuras clave de la cultura como *Almudena* o *Escritoras*, entre otras. Su trabajo conecta con nuevas generaciones de lectoras interesadas en narrativas visuales con sensibilidad feminista.