

# Reseña





---

**PATRICIA LUCÍA TRUJILLO LÓPEZ**  
INSTITUTO TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE MONTERREY  
[trujillopatricia2302@gmail.com](mailto:trujillopatricia2302@gmail.com)

---

**ENCUENTRA TU PERSONA VITAMINA. EN LA FAMILIA,  
EN LA PAREJA, EN LOS AMIGOS, EN EL TRABAJO**

**FIND YOUR VITAMIN PERSON. IN THE FAMILY, IN  
THE COUPLE, IN FRIENDS, AT WORK**

---

Cómo citar el artículo:

Trujillo P, (2025). Reseña: Encuentra tu persona vitamina. En la familia, en la pareja, en los amigos, en el trabajo. Derecho Global. Estudios sobre Derecho y Justicia, X (29)<https://DOI.org/10.32870/dgedj.v10i29.851> pp. 525-528

Recibido: 30/01/2025 Aceptado: 13/02/2025

Todos, en algún momento de nuestras vidas nos hemos topado con esa persona que sonrío, es amable y tiene sentido del humor... que se siente como tomar un capuccino por la mañana.

Estas personas, son las que Marian Rojas Estapé define como “Personas vitamina”.

Marian Rojas Estapé, no solo es hija del reconocido psicoterapeuta español Enrique Rojas, ella estudió psiquiatría en la Universidad de Navarra, colaboró con la fundación de Somaly Mam en Camboya, luchando contra el tráfico sexual infantil, y fue médico residente del Hospital Puerta de Hierro en Madrid, hasta el 2018.

Año que cambiaría su vida para siempre. Y también la de millones de personas alrededor del mundo.

En este año se publicó su primer best seller “Cómo hacer que te pasen cosas buenas”. Este libro habla básicamente, como dice en su título, sobre cómo controlar tu mente para que solo se enfoque en encontrar lo bueno dentro de las cosas que te pasan en el día a día.

Es un libro increíble, que se ha convertido en una biblia de autoayuda a nivel mundial. Fue tan relevante, que la autora decidió sacar otro libro que lo complementara, es entonces que en 2021 se publica “Encuentra tu persona vitamina”.

Son 2 libros que están escritos con tanta maestría y dejan tanta enseñanza en quienes los leen, que me costó mucho decidir sobre cual escribir esta reseña.

Entonces, lo que hice fue ponerme en los zapatos de usted, lector, que abre esta revista buscando empaparse sobre el derecho global. Pero, también es una persona con corazón, sentimientos, y esperanzas.

Así que le pondre un ejemplo personal, intentando le resuene y se sienta identificado.

Yo actualmente estudio Arquitectura, y estoy a unos días de entrar a mi 4to semestre, se que todavía soy muy pequeña, pero ya estoy a mitad de carrera y para mi eso ya es un logro muy grande. He aprendido muchas cosas, una de ellas y la más importante, es la importancia que tienen las relaciones humanas.

No es lo mismo hacer equipo con personas que son felices, amables y divertidas, a hacer equipo con personas amargadas o deprimidas. Hace una diferencia abismal a la hora de trabajar.

Yo ya decidí que mis próximos 4 semestres de carrera voy a ser feliz, veré las cosas buenas que me pasan con mucho agradecimiento y siempre tendré optimismo y amabilidad que compartir con los demás. Para sentirme mejor conmigo misma, pero sobre todo para poder hacer equipo con ellas, porque, con base a la experiencia que he tenido, este es del tipo de personas que son muy exclusivas, solo se juntan con quien vibra en sintonía con ellos, entonces para ser parte, tienes que convertirte en una persona vitamina también.

Les cuento esta historia, para demostrarles que sin duda, encontrar y convertirse en una persona vitamina es algo esencial en la vida de cualquier persona.

No solo estudiantes como yo, estoy hablando de maestros, trabajadores, políticos, comerciantes, empresarios, doctores. Ya lo dijo Sócrates “Somos seres sociales, necesitamos aprender a convivir y comunicarnos entre nosotros para sobrevivir”.

Espero que para este punto ya hayan descifrado sobre que libro trata esta reseña, pero si aún no ha quedado muy claro, Estoy hablando de el libro que te hace entender que nadie es perfecto, todos tenemos traumas, y todos queremos ser amados. Es el libro que te dice cómo influir positivamente en las personas. Es el libro que te invita a ser mejor persona y a juntarte con personas parecidas a ti.

Este libro se titula “Encuentra tu persona Vitamina” y se siente como un abrazo cálido y fuerte al alma.

Leerlo significará un antes y un después en la forma que usted se relaciona con los demás.

## **FICHA TÉCNICA**

Editorial:	Planeta- España
Autora:	Marian Rojas Estapé
Año:	2021
Número de páginas:	328