

Cristina Arvelo

¿Y si renuncio?

IDAS Y VENIDAS DE UNOS SUEÑOS CONGELADOS EN TIERRAS ISLANDEASAS

¿Te atreverías a tomar una decisión que lo cambia todo?



Cuando alejarte es la única forma de encontrarte.

¿Y si renuncio? es la segunda novela de Cristina Arvelo, redactora especializada en contenido turístico y autora del blog de viajes Itinerarios para Itinerantes.

Amante de los viajes transformadores y de las historias que nacen cuando alguien se atreve a cambiar el rumbo, la autora convierte cada destino en un espacio donde explorar emociones profundas, vínculos inesperados y paisajes que dejan huella. Su narrativa se nutre de experiencias reales, encuentros auténticos y lugares que invitan a mirar hacia dentro.

Inspirada en su propia experiencia personal, esta **novela feelgood de viajes** entrelaza realidad y ficción para dar forma a la travesía más trascendental de su vida: un momento personal límite que la llevó a replantearse su futuro, su salud y los sueños que creía inquebrantables.

Ahora, una decisión lo pone todo en juego. Entre magia cotidiana, pueblos de cuento y segundas oportunidades, la historia nos recuerda que, a veces, perderse es la única forma de volver a encontrarse.

Una historia
viajera de
encuentros
inesperados.

Todo comienza con una invitación a hospedarse en un hostel de ensueño.

Sara está a punto de tomar la decisión más importante de su vida. Su futuro y su mayor sueño penden de un hilo. Incapaz de encontrar respuestas, decide viajar sola a Islandia: **un país donde la magia forma parte de la vida cotidiana**. Allí, se aloja en un pequeño hostel de cuento, en un pueblo remoto donde una familia lucha por cerrar viejas y nuevas heridas... mientras el alojamiento se prepara para un traspaso tan precipitado como misteriosa.



La autora

CRISTINA ARVELO es especialista en Marketing Digital de Contenidos Turísticos. Trabajó durante más de diez años como agente de reservas y desde 2017 se dedica a la redacción de artículos vinculados al sector de los viajes. En su blog Itinerarios para Itinerantes, comparte rutas, experiencias y reflexiones personales. Su escritura combina emoción, honestidad y una profunda conexión con los lugares que recorre. En ¿Y si renuncio?, el viaje se convierte en un proceso de sanación, autodescubrimiento y nuevos comienzos.

Una novela
que transcurre
en la tierra
del fuego y del hielo.

Y que recuerda a historias como «Come, reza, ama» y «Bajo el sol de la Toscana».

Islandia no es solo un escenario, sino un personaje más. Si te gustan las novelas donde los protagonistas se enfrentan a sus miedos para volver a creer en sí mismos, **¿Y si renuncio?** es para ti. Disfruta de una novela cargada de emoción, intriga, magia y momentos entrañables, donde el amor, la amistad y la esperanza se abren paso incluso cuando todo parece perdido. Acompaña a Sara en una aventura inolvidable que invita a parar, respirar... y soñar diferente.

IDAS Y VENIDAS DE UNOS SUEÑOS CONGELADOS
EN TIERRAS ISLANDESAS



*¿Y si
renuncio?*

Cristina Arvelo

Inspirada en hechos reales

Sara está a punto de tomar la decisión más importante de su vida, una que marcará tanto su futuro como el de su marido.

Para encontrar respuestas, se embarca en un viaje que la llevará a un paisaje indómito donde la magia es parte del día a día de sus habitantes. Animada por su doctora, se aloja en un coqueto hostel que está a punto de cerrar. Allí, una familia lucha por superar las heridas del pasado... y también las del presente.

Entre chimeneas encendidas, tazas de chocolate caliente y dulces por doquier, empieza a conocer las historias de los vecinos de la isla, haciendo que se enfrente a su propia realidad desde otros puntos de vista. Aunque ahora tiene una nueva misión: intentar averiguar el misterioso motivo de la clausura del hostel.

¿Conseguirá Sara las respuestas que necesita para continuar luchando por su sueño en la conocida como la «tierra del fuego y el hielo»? ¿Descubrirá el secreto que se esconde tras la venta precipitada de la propiedad? ¿Logrará escaparse de las travesuras de los duendes que habitan en el jardín?



@cristina.arvelo

www.itinerariosparaitinerantes.com

¿Y SI RENUNCIO?

IDAS Y VENIDAS DE UNOS SUEÑOS CONGELADOS EN TIERRAS ISLANDESAS

*"Una novela feelgood de viajes **inspirada en hechos reales** donde una escapada a Islandia se convierte en el comienzo de un viaje mucho más profundo: el que nos lleva a descubrir qué queremos realmente de nuestra vida. **Con la infertilidad como tema central**, la historia también versa sobre las segundas oportunidades, las enfermedades discapacitantes, el respeto a las diferentes culturas y las relaciones sanas".*



¿Y si una sola decisión pudiera reescribir toda tu vida?

Esa es la pregunta que nos hace la escritora tinerfeña **Cristina Arvelo** en la sinopsis de su segunda novela **¿Y si renuncio?**

Tras el éxito comercial de su primera novela **¿Y si no vuelvo? Aventuras y desventuras de una antimochilera en el paraíso**; una novela de autoficción en la que la protagonista emprende un viaje sanador a Tailandia tras ser diagnosticada con **endometriosis** (ya en su 2ª edición), la autora presenta en septiembre de 2026 su segunda novela, una historia de viajes, decisiones difíciles y segundas oportunidades ambientada en la misteriosa y fascinante Islandia.

Con **¿Y si renuncio?**, Cristina Arvelo continúa explorando su particular forma de entender la literatura de viajes: historias inspiradas en experiencias reales en las que cada destino se convierte en una oportunidad para descubrir algo nuevo sobre uno mismo.

¿Y si no vuelvo? e **¿Y si renuncio?** son novelas autoconclusivas, aunque comparten protagonista y una misma mirada sobre los **viajes como herramienta de transformación personal**.

Una historia de viajes, magia cotidiana y segundas oportunidades

¿Y si renuncio? Idas y venidas de unos sueños congelados en tierras islandesas, es una novela feelgood de viajes inspirada en hechos reales que entrelaza realidad y ficción para contar una historia sobre el amor, la esperanza, los sueños y la necesidad de replantearse la vida cuando todo parece estar en pausa. Nuevamente, el tema central tiene que ver con un desafío y en esta ocasión, **versa sobre la infertilidad**.

Islandia no es únicamente el escenario de la novela. Es un personaje más: sus paisajes, sus pueblos remotos, sus cascadas, su nieve y esa particular convivencia entre naturaleza, tradición y magia cotidiana acompañan a Sara durante un viaje que terminará convirtiéndose en mucho más que una escapada.

La novela combina emoción, humor, intriga y momentos entrañables en una historia que invita a parar, respirar y preguntarse qué hacer cuando aquello que siempre hemos deseado deja de parecer tan claro.

La autora, apasionada del mundo de los viajes y la escritura, es especialista en Marketing Turístico Digital y desde hace siete años desarrolla su carrera profesional enfocada en la redacción de artículos, crónicas y relatos viajeros para distintas empresas turísticas. Lleva viajando desde los dieciocho años y durante una década trabajó como agente de reservas.

Según comenta, su fuerte es la elaboración de itinerarios, por lo que, en el 2020, año que no pudo viajar debido a la pandemia por la COVID19, se decidió a publicar el blog www.itinerariosparaitinerantes.com, donde explica con todo detalle sus rutas de viaje, además de ofrecer consejos para preparar una escapada y publicar relatos de las experiencias que más le han impactado recorriendo el mundo.

Ficha técnica de la novela:

Encuadernación: tapa blanda – disponible también en e-book.

Formato: 22 x 15 cm

Temática: viajes, mujer que viaja sola, feelgood, Islandia, amistad, romance, enfermedades discapacitantes, infertilidad, superación personal.

Publicación: 1 de octubre de 2024

ISBN: 978-84-09-86898-8

Páginas: 282

Precio: 14 euros en tapa blanda, 2,99 euros en e-book y gratis en Kindle Unlimited.

Rango de edad: Apta para todos los públicos.

Disponible en tapa blanda y e-book en Amazon, e impreso en tapa blanda en edición especial con solapas (con o sin dedicar), con marcapáginas de regalo, contactando directamente con la autora en el correo:

info@itinerariosparaitinerantes.com



En su novela, basada en su propia historia, explica **cómo se enfrentó a la infertilidad** provocada por la **endometriosis**, una enfermedad que le afectó gravemente a varios de sus órganos y cuyos efectos secundarios, como el colon irritable, le afectan de forma física y mental.

Cristina comenta:

«Me di cuenta de que es **difícil encontrar novelas donde su protagonista sufra enfermedades limitantes**, como pueden ser las que yo misma sufro: la endometriosis en sus grados más complicados o el colon irritable. En mi caso, padezco endometriosis infiltrativa profunda en grado IV, el grado más

severo de todos, por lo que me ha afectado a órganos como el colon, el intestino, la vejiga urinaria, el útero y parte de la pared abdominal.

Por culpa de la enfermedad y su tratamiento, tengo varias afecciones crónicas con las que debo lidiar a diario y que han desembocado en una discapacidad reconocida del 65%, así como en **infertilidad**. A parte de la desinformación y tabú que aún existe a día de hoy alrededor de muchas enfermedades que sufrimos las mujeres y sobre la propia infertilidad, el no vernos reflejadas en ningún tipo de heroínas, ya sea en el cine o la literatura, hace que nos sintamos aún más excluidas.

Creo que es necesario, sobre todo para las generaciones más jóvenes, que se de voz a nuestros problemas, sentimientos y emociones. Si normalizamos las enfermedades discapacitantes, que las hay de todo tipo, tanto en hombres como en mujeres, estamos ayudando a dar visibilidad a un colectivo que ya de por sí lo tiene muy difícil y que necesita todo nuestro apoyo.

Esta novela es un relato muy personal donde cuento mis miedos, mis temores y mis limitaciones en el día a día en relación a mi enfermedad y a la infertilidad, pero también ofrezco **una visión positiva de lo que la vida puede llegar a ofrecernos si damos lo mejor de nosotros en todo momento y si aceptamos nuestra realidad, pese a tener que, en ocasiones, renunciar a aquello en lo que soñamos**. En ella animo a intentar superarnos sin miedo a el qué dirán al mostrarnos imperfectos, tal y como somos, en un mundo cada vez más exigente en el que la falsa perfección omnipresente en las redes sociales parece que es el único modelo de vida válido actual para ser feliz».

La sinopsis de su libro nos da más pistas sobre el tema principal de la historia:

¿Y si una sola decisión pudiera reescribir toda tu vida?

Inspirada en hechos reales.

Sara está a punto de tomar la decisión más importante de su vida, una que marcará tanto su futuro como el de su marido.

Para encontrar respuestas, se embarca en un viaje que la llevará a **un paisaje indómito donde la magia es parte del día a día de sus habitantes**. Animada por su doctora, se aloja en un coqueto hostel ubicado en un pueblo de cuento, que, para su sorpresa, está a punto de cerrar. Allí, una familia lucha por superar las heridas del pasado... y también las del presente.

Entre chimeneas encendidas, tazas de chocolate caliente y dulces por doquier, Sara empieza a descubrir las historias de los vecinos de la isla, haciendo que se enfrente a su propia realidad desde otros puntos de vista. Aunque ahora tiene una nueva misión: intentar averiguar el misterioso motivo de la clausura del hostel, del que no quiere marcharse.

¿Conseguirá Sara las respuestas que necesita para continuar —o no— luchando por su sueño en la conocida como la «tierra del fuego y el hielo»? ¿**Descubrirá el secreto** que se esconde detrás de la venta precipitada de la propiedad de sus nuevos amigos? ¿Logrará escaparse de las travesuras de los duendes que habitan en el jardín de su alojamiento?

Si te gustan las historias reales donde el amor y la magia lo envuelven todo, coge de la mano a Sara y acompáñala en un gran viaje de sanación donde la **diversión**, la **intriga** y los **momentos entrañables** están asegurados.

Una novela feelgood de viajes que invita a soñar con aventuras inolvidables.

Para aquellos que disfrutaron de historias como Come, reza, ama, Bajo el sol de la Toscana y La librería del señor Livingstone.

Acompaña a la autora (tal y como cita en su libro) en un viaje literario donde cada página es un destino por descubrir, una experiencia para sentir y una lección para aprender.

En ¿Y si renuncio? fusiona sus dos grandes pasiones, los viajes y la literatura feelgood, en una propuesta muy personal en la que la novela se convierte, además, en una **magnífica guía para descubrir el país** en el que transcurre la historia, mientras entrelaza experiencias personales capaces de dejar huella para siempre.



Los lectores han dicho sobre el libro:

«Loreto Perera de @loretoperera63»

Entre duendes y paisajes de ensueño, Sara, la también protagonista de la anterior novela ¿Y si no vuelvo?, nos hará descubrir Islandia. Un país en el que, a pesar de las gélidas temperaturas y una nieve bañada de azul, los sentimientos harán arder los corazones de sus protagonistas. Sara viaja en busca de una respuesta y la encontrará a través de los personajes que irá conociendo. Leyendas, secretos inconfesables y una naturaleza con vida propia te envolverá hasta llegar a un desenlace no exento de dudas, decisiones y un hondo temor a las pérdidas. Zambúllate en la novela si estás dispuesto a dejar salir las emociones como un géiser que lleva tiempo contenido bajo el suelo. El amor siempre es el mejor motivo para seguir adelante, ¿lo dudas?

«Gara Alom de @garaalom»

Un nuevo viaje de la mano de Sara, que te mostrará Islandia: la tierra del hielo y el fuego. Visitarás los rincones más impresionantes de esta tierra y conocerás a sus habitantes, no solo a las personas, también a unos duendes que te harán dudar de dónde termina la realidad y comienza la magia. Repartir muebles por toda la isla será la forma original en la que acompañarás a Sara mientras recaba experiencias vitales que la ayudan a tomar una nueva difícil decisión sobre su futuro. Un viaje al que entrarás por su naturaleza salvaje y en el que te quedarás por su humanidad y su olor a repostería recién horneada acompañada de chocolate caliente.

SOBRE LA AUTORA

Cristina Arvelo (Tenerife, 1979) es especialista en Marketing Turístico Digital. Con más de 26 años viajando, tiene una discapacidad funcional reconocida del 65%. Compagina su trabajo como creadora de contenido turístico con sus otras dos grandes pasiones: los viajes y la literatura. Fue finalista del Premio Trotamundos al Mejor artículo de Viajes del año 2022 de la asociación “Spain Travel Bloggers”. En el año 2023, obtuvo el Primer Premio en el Concurso de Microrrelatos de Viajes, organizado por la escuela

periodística "School of Travel Journalism". En 2025, su blog de viajes www.itinerariosparaitinerantes.com fue finalista en la categoría Mejor contenido de viajes nacional en los Premios Creadores del "Diario 20 minutos". Durante los últimos años, ha publicado diferentes relatos y microrrelatos en varias antologías. A través de participaciones en eventos relacionados con el turismo y la escritura (forma parte de la Asociación Cultural Canaria de Escritores/as Canarias (ACTE), comparte sus conocimientos y experiencias para animar a otros a explorar el mundo con curiosidad y pasión. Su objetivo es seguir conectando con la comunidad viajera y lectora en general, compartiendo historias que motiven a vivir la vida al máximo a través de la magia del viaje.

SOBRE SU TRABAJO

La autora escribe relatos de viajes feelgood con tintes románticos que incluyen historias conmovedoras de superación con el propósito de inspirar, entretener y mostrar otras realidades en el mundo, además de conmover y hacer reflexionar al lector sobre la superación personal como motor para disfrutar de la vida en su plenitud.

Para ello apela a las emociones de empatía, alegría, sorpresa, gratitud, humildad, para impactar en los lectores que deseen vivir la emoción de un viaje transformador a través de los protagonistas de sus novelas, sintiéndose identificados con la parte más humana de los personajes, los cuales cuentan con limitaciones o problemas que tienen que afrontar y superar.

Conoce su primera novela:



Puedes conseguir sus dos novelas en Amazon en los siguientes enlaces:

- ¿Y si no vuelvo?: <https://mybook.to/ysinovuelvo>
- ¿Y si renuncio?: <https://mybook.to/ysirenuncio>

Enlaces de interés:

- <https://itinerariosparaitinerantes.com/relatos-viajeros-novela-feelgood-y-si-renuncio-cristina-arvelo/>
- <https://itinerariosparaitinerantes.com/relatos-viajeros-novela-feelgood-y-si-no-vuelvo-cristina-arvelo/> (CONTIENE COMENTARIOS Y UN LISTADO DE LOS MEDIOS DONDE SE HA PUBLICADO INFORMACIÓN SOBRE LA NOVELA)
- <https://itinerariosparaitinerantes.com/relatos-viajeros-y-si-no-vuelvo-educacion/>

Redes sociales:

Instagram: <https://www.instagram.com/cristina.arvelo/>

Facebook: <https://www.facebook.com/itinerariosparaitinerantes>

Twitter: <https://twitter.com/ArveloCristina>

Blog: <https://itinerariosparaitinerantes.com/>

Para más información, concertar entrevistas con la autora o coordinar publicaciones en prensa, podéis contactar en el correo:

info@itinerariosparaitinerantes.com

O en el teléfono 678 260 653