



Autoestima automática

Silvia Congost

Un método paso a paso para mejorar tu autoestima de forma duradera.

Un método paso a paso para mejorar tu autoestima de forma duradera.

Si analizamos la mayoría de los problemas psicológicos que nos causan inseguridad, estrés e incluso depresión, comprobaremos que tienen su base en la falta de autoestima. Tener una buena autoestima no es pensar que somos mejores que los demás o mostrarnos más seguros al defender nuestras posiciones o intereses, sino que significa, principalmente, creer en que tenemos las habilidades y los recursos necesarios para poder abordar con éxito los retos y desafíos que la vida nos plantea.

Silvia Congost nos propone un método sencillo y eficaz para lograr mejorar nuestra autoestima, aprender a ser asertivos y poder desarrollar todo nuestro potencial. Con explicaciones claras, múltiples consejos e innumerables testimonios, la autora nos abre el camino para vivir una vida más plena y realizada.

Fecha de publicación:

04/06/2025

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Silvia Congost

Silvia Congost es psicóloga experta en autoestima, dependencia emocional y relaciones de pareja. Tras haber sufrido en primera persona dependencia emocional, su pasión es ayudar a los demás a fortalecer la autoestima, liberarse de vínculos tóxicos y construir relaciones de pareja sanas. Reconocida conferenciante, nunca deja indiferente con su discurso que invita a la reflexión y al autoconocimiento.

En la actualidad, ayuda a miles de personas, junto a su extenso equipo, con sesiones *online* y presenciales en sus centros de Madrid, Barcelona y Gerona, así como en los eventos que realiza en teatros y grandes auditorios de todo el mundo. Tiene cientos de miles de seguidores en las redes sociales y participa habitualmente en varios medios de comunicación.

Es autora de *Autoestima automática*, *Si duele, no es amor*, *A solas*, *La voz de mis alas*, *Personas tóxicas* y *¿Amor o adicción?*, edición ampliada y actualizada del libro *Cuando amar demasiado es depender*, todos publicados en Zenith.

[@silviacongost](https://www.instagram.com/silviacongost)

[@silviacongost](https://www.facebook.com/silviacongost)

[@silvia.congost](https://www.linkedin.com/company/silviacongost)

[@SilviaCongost-Psicologa](https://www.youtube.com/channel/UC...)

[silviacongost.com](https://www.silviacongost.com)