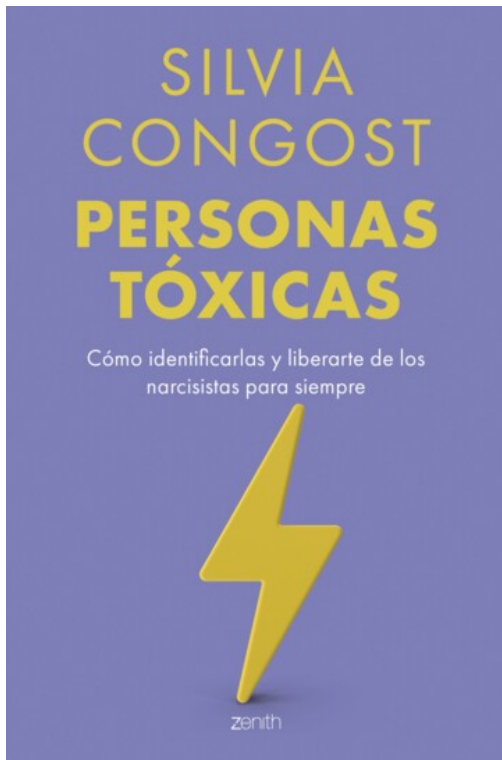




Personas tóxicas

Silvia Congost

Aléjate de las personas tóxicas y recupera tu bienestar emocional.

Aléjate de las personas tóxicas y recupera tu bienestar emocional.

Las personas tóxicas existen. Te guste o no. Lo aceptes o no. Y su característica principal es, básicamente, que intoxican, invalidan, empequeñecen y destruyen. Pueden estar en cualquier área de tu vida: en la familia, en las amistades, en el trabajo o en la pareja. Pero lo más importante es que, si no te alejas de ellas, pueden acabar desequilibrando tu vida por completo.

Tal vez te estés preguntando ¿y cómo identificarlas? ¿Cómo alejarse si se trata de un padre o de una madre? ¿Y qué pasa si el tóxico es mi jefe? ¿Y si me doy cuenta de que mi pareja tiene un trastorno de personalidad narcisista? ¿Cómo puedo salir de esa relación y reconstruirme?

Este libro te aportará la claridad, la comprensión y las respuestas que necesitas para identificar y tratar con personas tóxicas, además de ofrecerte herramientas que te ayudarán a empoderarte, a alejarte de todo aquel que te esté dañando y no te aporta nada bueno, y a cuidar siempre de tu esencia, tu autoestima y tu dignidad.

Fecha de publicación:

22/10/2025

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