



¿Amor o adicción?

Silvia Congost

Una guía imprescindible para superar la dependencia emocional.

Una guía imprescindible para superar la dependencia emocional.

Sabemos que en una relación de pareja nunca hay garantías, pero algunas personas se enganchan, generan vínculos tóxicos con el otro y, sin darse cuenta, empiezan a perder el control de su propia vida. Quienes padecen dependencia emocional tienen un concepto erróneo del amor y creen que éste va ligado siempre al sufrimiento. Por ello, dejan de ser quienes eran, su vitalidad se apaga, sus ilusiones desaparecen y toda su vida gira en torno al otro. Esa persona con la que ni siquiera son felices.

Silvia Congost explora y analiza en estas páginas todos los aspectos de la dependencia emocional para que logres entenderla, identificarla y, lo más importante, deshacerte de ella. De una manera clara y cercana, este manual te guiará para que logres reencontrarte con tu fuerza interior, la única que te permitirá liberarte de esa situación y empezar a caminar hacia aquello que verdaderamente mereces.

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