



Fecha de publicación:
21/01/2026

Sello Editorial:
Booket

Contacto de prensa



A solas. Nueva edición ampliada

Silvia Congost

El libro de cabecera que resignificó el concepto de la soledad y lo convirtió en un espacio para reencontrarnos a nosotros mismos.

El libro de cabecera que resignificó el concepto de la soledad y lo convirtió en un espacio para reencontrarnos a nosotros mismos.

Más de 100.000 lectores de todo el mundo.

A solas es una oda a la vulnerabilidad, al atrevimiento, a no dejarse vencer. **Silvia Congost**, una de las psicólogas más conocidas de nuestro país, rompe en este libro, íntimo y personal, con las ideas preconcebidas sobre no tener pareja y nos invita a perderle el miedo a la soledad. A quedarnos en silencio, a dialogar con nuestros miedos, a tratar de comprenderlos y calmarlos, mostrándonos una nueva manera de vivir, de sentir y de experimentar el viaje de nuestra existencia. Con ello, conseguiremos atravesar los temidos caminos de la soledad hasta llegar a la propia liberación, esa que solo se consigue cuando nos detenemos y conectamos conscientemente con la vida. Solo así logramos ver todo lo que ella quiere mostrarnos.

«Estar en nuestra propia compañía nos permite ser más conscientes de nuestra luz y de nuestras sombras y, en consecuencia, amarnos más y mejor».

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/silvia-congost)

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

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