



El arte de amar bien

Silvia Congost

El libro más esperado de Silvia Congost.

El libro más esperado de Silvia Congost.

¿Cómo podemos mantener una relación que importa?

Un manual revelador, directo y honesto para quienes desean amar de forma consciente y duradera.

Amar no es suficiente para que una relación funcione. A lo largo de una vida en pareja, todas las personas enfrentan dilemas emocionales profundos: cómo elegir bien, cómo saber si el malestar que sentimos tiene solución, cómo preservar nuestra identidad sin perder al otro, cómo reparar lo que duele, cómo volver a confiar..., y, sobre todo, cómo distinguir entre una crisis que puede superarse y una que anuncia un final inevitable.

En *El arte de amar bien*, Silvia Congost recorre los principales conflictos que amenazan las relaciones afectivas y ofrece un camino de claridad, conciencia y madurez emocional. A través de ejemplos clínicos, reflexiones íntimas y herramientas prácticas, este libro acompaña al lector para identificar las heridas propias y ajenas, comprender el impacto del pasado, gestionar los conflictos con respeto y tomar decisiones que refuercen —en lugar de destruir— el vínculo.

Este libro tiene el objetivo de ayudarte a estar bien dentro de una relación y que logres reparar (en caso de necesitarlo) aquello que esté dañado. **Porque amar también es hacerse cargo, responsabilizarse, escuchar(se) y construir conjuntamente un vínculo que sea cada día más fuerte.**

Fecha de publicación:

04/02/2026

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 destructivos 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 presenciales en sus centros de Madrid, Barcelona y Gerona, y con sesiones online y grupos de autoestima. 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.