



A solas

Silvia Congost

Vuelve el libro de Silvia Congost que resignificó el concepto de la soledad y lo convirtió en un espacio para reencontrarnos con nosotros mismos.

Vuelve el libro de Silvia Congost que resignificó el concepto de la soledad y lo convirtió en un espacio para reencontrarnos con nosotros mismos.

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».

Fecha de publicación:

17/06/2026

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.