

Sobre el autor

Sergio Montoya Chica es un psicólogo colombo-español con más de 35 años de experiencia en desarrollo humano, gestión del cambio e intervención en contextos multiculturales. Graduado en Psicología en la Universidad de San Buenaventura (Colombia), complementó su formación con estudios avanzados en Psicoterapia Estratégica Breve en el Instituto Gestalt de Barcelona y el Centro di Terapia Strategica en Italia. Su experiencia en psicoterapia e intervención transcultural se refleja en sus proyectos y publicaciones.

Ha combinado su vocación clínica con un enfoque práctico y accesible, contribuyendo al bienestar emocional de sus lectores y pacientes. Su obra se caracteriza por enfoques reflexivos con un toque de humor sobre las relaciones humanas, la psicología de pareja y la dinámica familiar, destacándose por su compromiso con mejorar la calidad de vida.

Como consultor organizacional, conferencista y formador, ha desarrollado iniciativas como programas online que abordan desafíos emocionales en relaciones de pareja. También lideró el Centro de Formación para la Paz y la Reconciliación de la Alcaldía de Medellín.

Radicado en Alcorcón, España, Sergio Montoya continúa desarrollando proyectos que inspiran en los ámbitos literario y terapéutico, combinando rigor académico con cercanía emocional, guiado por principios de simplicidad, equilibrio y disfrute de las relaciones humanas.



Sergio Montoya Chica

sergio@clase.com.es
www.sergiomontoyachica.com

Instagram: @sergiomontoyachica
TikTok: @sergiomontoya.escriptor
YouTube: @SergioMontoyaChica



Libros publicados



Ni tan cerca que queme al santo, ni tan lejos que no lo alumbre: ¿Por qué mis relaciones de pareja no terminan de funcionar? (El arte de la lejanía y la cercanía II)

Este libro profundiza en la gestión de la "distancia óptima" en las relaciones de pareja. Examina cómo las dinámicas personales, sociales y emocionales afectan la cercanía y lejanía en las relaciones, ofreciendo herramientas prácticas para construir vínculos sanos y duraderos. Hace parte de la serie Estar Mejor en Pareja.

- ISBN: Portada suave: 9798324071158
- ASIN: Digital (eBook): B0D9KPCR1Y
- Editorial: IUPEM
- España, 2024
- Número de páginas: 220
- Género literario: Crecimiento personal / Relaciones de pareja
- Edades / Audiencia / Grupos de interés: Jóvenes y adultos, Adultos (18 años o más)
- A la venta en: <https://a.co/d/8jGVHbW> | <https://play.google.com/store/books/details?id=y50hEQAAQBAJ>





El Arte de la lejanía y la cercanía.

¿Por qué mis relaciones de pareja no terminan de funcionar?

Este libro aborda la importancia de encontrar el equilibrio en las relaciones de pareja. Explora cómo manejar la "distancia óptima" emocional y física para mantener una conexión sana y respetuosa. Con ejemplos y reflexiones prácticas, ofrece herramientas para gestionar conflictos y construir relaciones más equilibradas y satisfactorias. Hace parte de la serie Estar Mejor en Pareja.

- ISBN: Portada suave: 9798405449760 | Portada dura: 9798775238919
- ASIN: Digital (eBook): B09RNDH89N
- Editorial: IUPEM
- España, 2022
- Número de páginas: 143
- Género literario: Crecimiento personal / Relaciones de pareja
- Edades / Audiencia / Grupos de interés: Jóvenes y adultos, Adultos (18 años o más)
- A la venta en: <https://a.co/d/cqWCB6a> | <https://play.google.com/store/books/details?id=L4ohEQAAQBAJ>



Pescados y pescadores. Juegos psicológicos que nos amargan la vida

Un análisis profundo y práctico de las dinámicas psicológicas que afectan nuestras relaciones. Con ejemplos claros, Montoya desentraña los juegos de poder y control que causan conflictos, y proporciona herramientas para superarlos y mejorar las interacciones humanas.

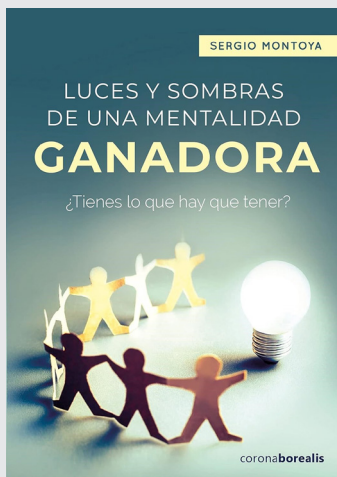
- ISBN: Portada suave: 9788411143851 | Portada dura: 9798422955381
- ASIN: Digital (eBook): B09TFNJ9VD
- Editorial: Letrame
- España, 2022
- Número de páginas: 252
- Género literario: Crecimiento personal / Autoayuda
- Edades / Audiencia / Grupos de interés: Jóvenes y adultos, Adultos (18 años o más)
- A la venta en: <https://a.co/d/h9CianQ> | <https://play.google.com/store/books/details?id=F54hEQAAQBAJ>



15 Ideas útiles para joder tu relación de pareja. ¡Tú también puedes ser una tóxica!

Con un tono satírico y humorístico, Montoya presenta los errores más comunes en las relaciones, desde la falta de comunicación hasta el control excesivo. Aunque irónico, el libro ofrece reflexiones útiles para identificar y corregir conductas dañinas. Una guía irreverente pero efectiva para quienes buscan mejorar sus relaciones desde el aprendizaje de lo negativo. Hace parte de la serie Estar Mejor en Pareja.

- ISBN: Portada suave: 9788411281003
- ASIN: Digital (eBook): B0BPCQRD9D
- Editorial: Círculo Rojo
- España, 2022
- Número de páginas: 154
- Género literario: Crecimiento personal / Relaciones de pareja
- Edades / Audiencia / Grupos de interés: Adultos (18 años o más)
- A la venta en: <https://a.co/d/1nwMACy> | <https://play.google.com/store/books/details?id=L4ohEQAAQBAJ>



Luces y sombras de una mentalidad ganadora. ¿Tienes lo que hay que tener?

Una mirada crítica a la "mentalidad ganadora", este libro analiza sus beneficios, riesgos y mitos. Montoya invita al lector a reflexionar sobre este concepto tan promovido en los negocios y el deporte, ofreciendo una perspectiva equilibrada sobre cómo definir y perseguir el éxito.

- ISBN: Portada suave: 9798749662290 | Portada dura: 9788412332049
- ASIN: Digital (eBook): B0952C8X1R
- Editorial: Corona Borealis
- España, 2021
- Número de páginas: 201
- Género literario: Ensayo / Mindset- Mentalidad
- Edades / Audiencia / Grupos de interés: Jóvenes y adultos, Adultos (18 años o más)
- A la venta en: <https://a.co/d/7lwR7IR> | <https://play.google.com/store/books/details?id=L4ohEQAAQBAJ>



Las Increíbles aventuras de S.E.R.G.I.A. Año Cero: Esto no es un cuento

Una mezcla de narrativa y reflexión, esta obra explora el impacto de la inteligencia artificial en la humanidad. A través de una narrativa ficticia, Montoya analiza cómo la tecnología cambia nuestras interacciones, percepciones y el futuro de las relaciones humanas.

- ISBN: Portada suave: 9798646769122
- ASIN: Digital (eBook): B08CDN8W6Z
- Editorial: IUPEM
- España, 2020
- Número de páginas: 235
- Género literario: Ensayo / Inteligencia Artificial
- Edades / Audiencia / Grupos de interés: Jóvenes y adultos, Adultos (18 años o más)
- A la venta en: <https://a.co/d/iZYPMJV>



¡Cómo acertar en la educación de tus hijas e hijos! Ideas útiles para estar mejor en familia - Flexicrianza

En coautoría con Clara Ospina, este libro ofrece estrategias prácticas para fomentar un desarrollo equilibrado en los niños. Desde aspectos emocionales hasta educativos, se enfoca en brindar a los padres herramientas concretas para apoyar a sus hijos en su crecimiento y formación.

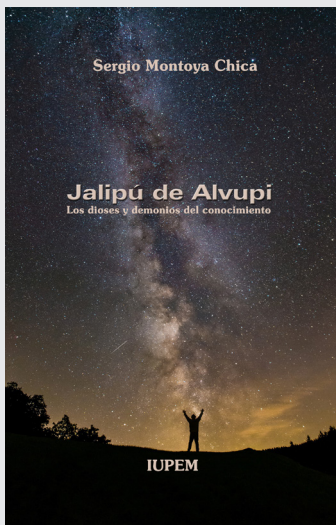
- ISBN: Portada suave: 9781686173080 | Portada dura: 9798516789038
- ASIN: Digital (eBook): B07WDQHkW3
- Editorial: IUPEM
- España, 2019
- Número de páginas: 170
- Género literario: Crecimiento personal / Relaciones Familiares- Paternidad- Maternidad
- Edades / Audiencia / Grupos de interés: Adultos (18 años o más)
- A la venta en: <https://a.co/d/f7d7qNU> | <https://play.google.com/store/books/details?id=L4ohEQAAQBAJ>



La Cultura de los Engañados

Una crítica aguda a las creencias y dinámicas sociales que moldean nuestra percepción de la realidad. Montoya desentraña como estas ilusiones colectivas afectan nuestras decisiones, relaciones y bienestar emocional. A través de análisis reflexivos, invita a los lectores a cuestionar lo que consideran verdades absolutas y a explorar nuevas formas de pensar y actuar en un mundo complejo.

- ISBN: Portada suave: 9781709686085 | Portada dura: 9798511658223
- ASIN: Digital (eBook): B082J5JWJW
- Editorial: IUPEM
- España, 2019
- Número de páginas: 222
- Género literario: Ensayo
- Edades / Audiencia / Grupos de interés: Adultos (18 años o más)
- A la venta en: <https://a.co/d/f30Fe9y> | <https://play.google.com/store/books/details?id=L4ohEQAQAQBAJ>



Jalipú de Alvupi. Los Dioses y Demonios del Conocimiento

Montoya mezcla filosofía y psicología para explorar cómo construimos y destruimos nuestra percepción de la realidad. Este libro desafía a los lectores a cuestionar sus creencias y a examinar los límites del conocimiento humano. A través de metáforas y narrativas únicas, profundiza en cómo interpretamos el mundo y las verdades que elegimos aceptar.

- ISBN: Portada suave: 9781699782392 | Portada dura: 9798519511476
- ASIN: Digital (eBook): B096TL8TFP
- Editorial: IUPEM
- España, 2019
- Número de páginas: 294
- Género literario: Ensayo
- Edades / Audiencia / Grupos de interés: Adultos (18 años o más)
- A la venta en: <https://a.co/d/iGg3UQH> | <https://play.google.com/store/books/details?id=L4ohEQAQAQBAJ>



¡Te ordeno ser libre! Otros caminos en Terapia Breve Estratégica

Montoya ofrece herramientas desde la psicoterapia breve para enfrentar patrones negativos y miedos que limitan el bienestar emocional. Con un enfoque directo y práctico, guía al lector hacia un mayor control de su vida emocional y una libertad mental más auténtica.

- ISBN: Portada suave: 9781497355149
- ASIN: Digital (eBook): B00RCD7N0I
- Editorial: IUPEM
- España, 2014
- Número de páginas: 124
- Género literario: Académico / Psicología y Psicoterapia
- Edades / Audiencia / Grupos de interés: Adultos (18 años o más)
- A la venta en: <https://a.co/d/7PXSdeG>

Sergio Montoya Chica

Más ideas útiles para Estar Mejor



Creating Links & Advanced Services

Más ideas útiles para estar mejor

Ampliación del éxito de su predecesor, este libro presenta nuevas reflexiones y tácticas para enfrentarse a los retos emocionales y relacionales. Desde fomentar la creatividad hasta aprender a desconectar, Montoya guía al lector a través de estrategias prácticas y realistas. Inspirado en las sugerencias de sus lectores, este libro combina experiencia personal y profesional para ofrecer soluciones útiles y renovadoras.

- ISBN: Portada suave: 9788461427130
- ASIN: Digital (eBook): B07TNHTZR7
- Editorial: IUPEM
- España, 2010
- Número de páginas: 146
- Género literario: Crecimiento personal / Autoayuda
- Edades / Audiencia / Grupos de interés: Jóvenes y adultos, Adultos (18 años o más)
- A la venta en: <https://a.co/d/dDIVywR>

Sergio Montoya Chica

11 ideas útiles para estar mejor



- Creating Links & Advanced Services -

11 ideas útiles para estar mejor

Este manual práctico propone estrategias sencillas para mejorar el bienestar personal y familiar. Con un lenguaje accesible, el autor presenta reflexiones y acciones concretas que ayudan a desbloquear obstáculos emocionales y encontrar un equilibrio emocional. Las ideas se basan en experiencias compartidas en talleres y en su práctica profesional, mostrando que pequeños cambios cotidianos pueden generar transformaciones significativas. Ideal para quienes buscan herramientas rápidas y efectivas para su desarrollo personal. Hace parte de la serie Ideas Útiles para Estar Mejor.

- ISBN: Portada suave: 9788460945659
- ASIN: Digital (eBook): B00AZJ69WO
- Editorial: Creating Links & Advanced Service
- España, 2005
- Número de páginas: 100
- Género literario: Crecimiento personal / Autoayuda
- Edades / Audiencia / Grupos de interés: Adultos (18 años o más)
- A la venta en: <https://a.co/d/jhek19X>