

image not found or type unknown



# Sé amable contigo mismo

**Kristin Neff**

**Fecha de publicación:**  
08/03/2016

Una guía detallada para aprender a ejercer la compasión hacia uno mismo y lograr tus sueños

**Sello Editorial:**  
Ediciones Paidós

La búsqueda incansable de una autoestima sana se ha convertido en una religión tiránica. Nuestra cultura ultra competitiva nos indica que tenemos que estar por *encima de la media* para sentirnos bien con nosotros mismos, pero siempre hay alguien más atractivo, más brillante o más inteligente.

## Contacto de prensa

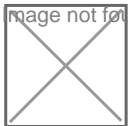
**Nombre:** Paloma Cordon

Por suerte, existe una alternativa a la autoestima y muchos expertos consideran que representa un camino mejor y más eficaz hacia la felicidad: la compasión hacia uno mismo. La investigación llevada a cabo por **Kristin Neff** y otros importantes psicólogos indica que las personas que se muestran compasivas con sus fracasos y sus imperfecciones disfrutan de un mayor bienestar que aquellas que se juzgan a sí mismas continuamente.

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



**Kristin Neff**

**KRISTIN NEFF** es profesora adjunta de Desarrollo Humano en la Universidad de Texas en Austin. Pionera en establecer la autocompasión como campo de estudio, hace casi una década, Neff ofrece conferencias sobre el tema en todo el mundo y dirige talleres para aquellos que desean profundizar en el desarrollo de la autocompasión.