



Fecha de publicación:
22/06/2022

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Autocompasión fiera

Kristin Neff

Kristin Neff, creadora del programa Mindfulness y autocompasión (MSC) y autora del éxito *Sé amable contigo mismo*, nos propone en su nuevo libro cómo utilizar la fuerza de la autocompasión para reclamar el poder de las mujeres y cambiar el mundo.

Kristin Neff cambió la forma en que hablamos sobre el autocuidado en su primer libro y éxito internacional, *Sé amable contigo mismo*. Ahora, diez años más tarde y tras varias investigaciones, amplía su campo de estudio para explorar una nueva forma de autocompasión. Aunque la amabilidad y la autoaceptación nos permiten estar con nosotras mismas tal como somos, en toda nuestra gloriosa imperfección, el deseo de aliviar el sufrimiento no siempre tiene que ser suave, a veces debe ser feroz.

En ocasiones, es necesario actuar con valentía para protegernos del daño y la injusticia, decir no a los demás para poder satisfacer nuestras propias necesidades y motivar, así, el cambio necesario en nosotros mismos y en la sociedad. Los roles de género, por el contrario, exigen que las mujeres sean dulces y cariñosas, no fieras y poderosas. Pero al igual que el yin y el yang, las energías de la feroz y tierna autocompasión deben equilibrarse para lograr la plenitud y el bienestar.

Basándose en numerosas investigaciones, su historia personal y prácticas demostradas empíricamente, Kristin Neff demuestra en este libro cómo las mujeres pueden usar una autocompasión feroz y tierna para tener éxito en el trabajo, cuidar sin agotarse, ser auténticas en las relaciones y acabar con el silencio en torno al acoso y abuso sexual. La mayoría de las mujeres reconocen intuitivamente la fiereza como parte de su verdadera naturaleza, pero se les ha disuadido de desarrollarla.

En este libro sabio, amable y esclarecedor, Kristin Neff muestra a las mujeres cómo crear equilibrio dentro de sí mismas, para que puedan ayudar a restablecer el equilibrio en el mundo.

Kristin Neff

Kristin Neff es profesora adjunta de Psicología Educativa en la Universidad de Texas en Austin. Licenciada en comunicación por la Universidad de Los Ángeles y doctorada en Desarrollo Moral por la Universidad de California en Berkley, fue pionera en establecer la autocompasión como campo de estudio hace casi una década.

Es cofundadora del Center for Mindful Self-Compassion (Centro para la Autocompasión con Plena Conciencia) junto con el doctor Chris Germer, y han desarrollado un programa de entrenamiento de ocho semanas sobre autocompasión que se usa alrededor del mundo. Asimismo, la doctora Neff ofrece conferencias sobre el tema en todo el mundo y dirige talleres para aquellos que desean profundizar en el desarrollo de la autocompasión.

Es autora de múltiples artículos académicos y de capítulos sobre el tema y se la reconoce como una de las psicólogas de referencia en el ámbito de la autocompasión. Entre sus libros se cuentan *Sé amable contigo mismo* y *Autocompasión fiera*, ambos publicados por Paidós.