



Fecha de publicación:
04/09/2024

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Sé amable contigo mismo

Kristin Neff

Recuperamos *Sé amable contigo mismo*, el longseller de Paidós en el que la reconocida psicóloga Kristin Neff presenta una guía detallada para aprender a ser más compasivos con nosotros mismos y lograr nuestros sueños.

Recuperamos *Sé amable contigo mismo*, el longseller de Paidós en el que la reconocida psicóloga Kristin Neff presenta una guía detallada para aprender a ser más compasivos con nosotros mismos y lograr nuestros sueños.

La incansable búsqueda de una autoestima sana se ha convertido en una religión tiránica. Nuestra cultura ultracompetitiva nos enseña que tenemos que estar por encima de la media para sentirnos bien con nosotros mismos, pero siempre encontraremos a alguna persona más atractiva, más brillante o más inteligente. Así, consideramos nuestra propia valía en función de nuestros éxitos o fracasos y no somos capaces de mantener una buena autoestima a largo plazo.

Por suerte existe una alternativa a la autoestima que muchos expertos consideran como una vía más eficaz hacia la felicidad: la autocompasión. En *Sé amable contigo mismo*, la doctora Kristin Neff, experta mundial en compasión hacia uno mismo, nos muestra cómo dejar de lado la autocrítica negativa y aprender por fin a ser amables con nosotros mismos. Basándose en una sólida investigación empírica, historias personales, ejercicios prácticos y un gran sentido del humor, aprenderemos cómo curar nuestros patrones emocionales destructivos para que podamos estar más sanos y ser más capaces y felices.

Atractiva, fácil de leer y eminentemente accesible, con esta innovadora obra podremos dejar de juzgarnos por nuestros fracasos e imperfecciones y disfrutar de un mayor bienestar.

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.