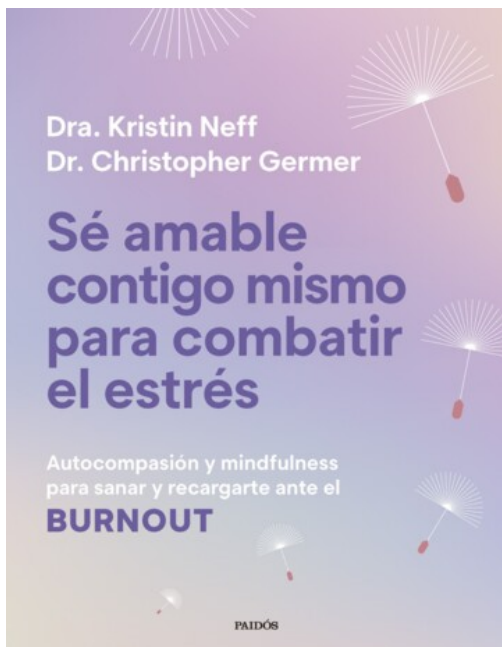




Sé amable contigo mismo para combatir el estrés

Kristin Neff, Christopher K. Germer

Los pioneros en autocompasión Kristin Neff y Christopher Germer ofrecen una guía práctica para afrontar el *burnout*, mostrando cómo la amabilidad hacia uno mismo y el mindfulness son claves para sanar, recargarse y recuperar la resiliencia en tiempos de agotamiento.

Los pioneros en autocompasión Kristin Neff y Christopher Germer ofrecen una guía práctica para afrontar el *burnout*, mostrando cómo la amabilidad hacia uno mismo y el mindfulness son claves para sanar, recargarse y recuperar la resiliencia en tiempos de agotamiento.

«Estoy cansado de sentirme estresado todos los días». «No soporto tener tan poco impacto a pesar de preocuparme tanto y trabajar tan duro». «Ya no me queda nada más que dar».

Fecha de publicación:
25/03/2026

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

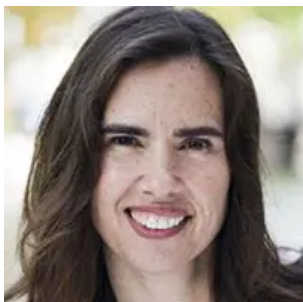
Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Tras años desarrollando y enseñando su reconocido programa Mindful Self-Compassion (MSC), Kristin Neff y Christopher Germer han comprobado que este enfoque resulta especialmente útil para todos aquellos que luchan contra el *burnout*, ese agotamiento que drena el alma: desde profesionales de la salud, docentes y cuidadores, hasta empresarios y empleados.

En un libro que resulta tan cercano como estimulante, descubriremos en cada capítulo la empática historia de una persona al límite y, con una dosis de autocompasión fácil de asimilar, una sencilla herramienta anti-*burnout* basada en las prácticas del MSC para superar la situación.

En *Sé amable contigo mismo para combatir el estrés* los autores nos presentan maneras rápidas y eficaces de recargar nuestras pilas, reducir el estrés y, sobre todo, de ser amable con nosotros mismos, para que también podemos estar presente para los demás.



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 Berkeley, 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.



Christopher K. Germer

Christopher K. Germer, doctor en filosofía, es psicólogo especializado en tratamientos basados en la atención plena y la aceptación. Desde 1978 se ha dedicado fundamentalmente a integrar los principios y las prácticas de la meditación en la psicoterapia y ha realizado numerosos viajes a la India para investigar las diversas formas de meditación.

Es profesor de Psicología en la Facultad de Medicina de Harvard y miembro fundador del Instituto para la Meditación y la Psicoterapia, organización que tiene por objeto enseñar a los profesionales de la salud mental la forma de integrar de manera eficaz la antigua psicología budista en la psicoterapia moderna.

Pronuncia conferencias en los Estados Unidos sobre atención plena y autocompasión y es coeditor del libro *Mindfulness and Psychotherapy*.