

## Materiales de apoyo módulo 2

- Más compasión, mejor salud. Aceptar nuestras imperfecciones y tratarnos con compasión es el primer paso hacia una salud mejor. Por [Natalia Martín Cantero](https://smoda.elpais.com/belleza/mas-compasion-mejor-salud/) <https://smoda.elpais.com/belleza/mas-compasion-mejor-salud/>
- Compasión por las voces internas

[Play Video](#)

- Test de autocompasión de Kristin Neff (en inglés): <https://self-compassion.org/self-compassion-test/00>
- El poema La hoja de papel de Thich Nhat Hanh y el concepto del Interser <https://www.espiritualidadpamplona-irunea.org/wp-content/uploads/2020/03/El-precioso-concepto-de-interser-Thich-Nhat-Hanh.pdf>
- This Steer's life, de Michael Pollan (en inglés) <https://www.nytimes.com/2002/03/31/magazine/power-steer.html?pagewanted=all&src=pm>
- La conexión humana, vídeo de la clínica de Cleveland:

[Play Video](#)

- Leonard (serie perteneciente a Human):

[Play Video](#)

- Ser compasivo no está de moda, pero nos hace verdaderamente humanos, Por Juan José Tamayo (requiere inscribirse). <https://elpais.com/ideas/2021-12-05/ser-compasivo-no-esta-de-moda-pero-nos-hace-verdaderamente-humanos.html>
- Depresión TV: hora de apagar las noticias La avalancha de noticias negativas e ideologizadas puede ser nuestra vía para comprender la realidad, pero también una forma eficaz de angustiarnos con la existencia de un mundo que, según la información diaria, parece fracturarse poco a poco. Por Iñaki Domínguez <https://ethic.es/2022/09/fatiga-informativa-noticias-depresion/>

- ¿Quieres hacer más bien? Resumen en español del artículo [portada de Time](#) "How to do more good": <https://hazrevista.org/opinion/2022/09/quieres-hacer-mas-bien-altruismo/>