

Mindfulness y compasión en la relación de ayuda

María Nabal Vicuña y Luisa Conejos Ara (Coords.). Nau Llibres, 2022.

Ramon Rosaleny Castell¹

ORCID: 0000-0003-3775-137X

Para citar: Rosaleny Castell, R. (2022). [Reseña del libro *Mindfulness y compasión en la relación de ayuda*, de María Nabal Vicuña y Luisa Conejos Ara (Coords.)]. *Revista de Treball Social*, 223, 173-175. <https://doi.org/10.32061/RTS2022.223.11>

Las profesionales del Trabajo Social actúan con y para otras personas, especialmente en el ámbito de la relación de ayuda, y son el recurso más valioso para promover el cambio y el bienestar social. Los efectos de la pandemia por covid-19 han incrementado la necesidad de dotarles de recursos tanto externos como internos para responder a las crecientes demandas sociales sin desgastar la eficacia de sus intervenciones. Las intervenciones basadas en mindfulness (IBM) y compasión están despertando, desde hace años, un gran interés en el contexto internacional del Trabajo Social por su cada vez más evidente potencial para apoyar el cuidado y el desarrollo profesional y reforzar la eficacia de sus intervenciones.

El libro *Mindfulness y compasión en la relación de ayuda*, coordinado por Luisa Conejos y María Nabal, resulta de especial relevancia para la disciplina y profesión del Trabajo Social ya que aborda la relación de ayuda, el mindfulness y la compasión poniendo de manifiesto la necesidad del trabajo que potencie el cuidado, la resiliencia y la fortaleza interior de las personas para contribuir de una forma más eficaz a impulsar la justicia y el bienestar social.

Este libro, que combina teoría y práctica, surge de la mano de la editorial Nau Llibres y gracias también al estímulo de Josefa Fombuena, profesora e investigadora de Trabajo Social y Servicios Sociales de la Universidad de Valencia, con la intención de compartir la experiencia y los conocimientos generados en los cursos de postgrado de la Universidad de Lleida, dirigidos a profesionales del ámbito de ayuda, y en los que han participado profesionales del Trabajo Social interesadas en aprender a cultivar su autocuidado y desarrollo profesional.

Lama Yeshe Chödrön, encargada de prologar el libro, lo resume así:

...no es un libro de autoayuda ni un tratado sobre mindfulness, quiere ser una tarjeta de presentación del mindfulness para aquellas personas que no lo conocen en profundidad y que se preguntan por su utilidad personal o profesional (p.14).

El libro está estructurado en el prólogo, seguido de la parte introductoria y el contenido teórico organizado en cuatro bloques temáticos, que se subdividen en 14 capítulos. Cada capítulo se nutre tanto de la experiencia profesional como personal de cada autora y autor, acercando a las personas lectoras el mundo del mindfulness y la compasión desde diferentes ópticas, con un relato ágil, fresco y sencillo.

En el primer bloque temático se analizan los orígenes del mindfulness y la compasión y los motivos por los cuales tienen tanta aceptación hoy día en Occidente. Seguidamente, en el segundo capítulo, se presentan las bases neurocientíficas y la relación entre mindfulness y compasión. Este primer bloque finaliza con una explicación más detallada de los fundamentos y los diferentes tipos de prácticas y, además, ofrece valiosas pautas para integrarlas en la vida personal y profesional.

La segunda parte está dedicada a indagar sobre la relación de ayuda y, para ello, en el capítulo cuarto, se reflexiona sobre la importancia de saber ayudar bien, mostrando los criterios para hacerlo con sabiduría y respetando el ritmo vital de los demás. Posteriormente, se delimita conceptualmente la relación de ayuda, los elementos esenciales que la conforman, el papel y las aportaciones fundamentales del mindfulness y la compasión en esta, y se concluye con algunas sugerencias prácticas para incorporarlas a la práctica profesional diaria. En el sexto capítulo se señala la compasión como el corazón del mindfulness y se profundiza en el rol fundamental de esta en la relación de ayuda, mostrando como su comprensión y entrenamiento adecuado aportan notables beneficios tanto a la profesional que ofrece la ayuda como a quienes la reciben.

En el tercer bloque se explora la relación entre el mindfulness y el autocuidado. En los capítulos 7 y 8 se profundiza en estrategias de autocuidado basadas en mindfulness. En uno, a través de la observación y gestión de los pensamientos y las emociones y, en el otro, mediante el movimiento corporal. En ambos se constata el potencial de las prácticas de mindfulness para reforzar la capacidad de autocuidado.

En la última parte del libro se abordan las aplicaciones del mindfulness y la compasión en diferentes ámbitos laborales como el educativo, el sanitario y el psicoterapéutico. Tiene especial relevancia para el Trabajo Social el capítulo 13, dedicado a analizar cómo la práctica de mindfulness puede enriquecer el ejercicio profesional del Trabajo Social, aumentando su legitimidad y promoviendo una sociedad más justa y humana.

En el último capítulo se muestra el rico espectro de las intervenciones basadas en mindfulness (MBIs) y detalla sus orígenes, fundamentos, características, estructura y aplicaciones. Esto permite tener un mayor conocimiento para diseñar una intervención basada en mindfulness en diferentes contextos (social, educativo, terapéutico, clínico) y escalas (individual, grupal, comunitaria).

Este libro, lejos de estar dirigido exclusivamente al mundo de la academia, es una reivindicación para la aplicación del mindfulness y la compasión en el ámbito de la relación de ayuda. Además, va en la línea de lo que indican diversos estudios y autores y autoras de vanguardia en el

contexto internacional del Trabajo Social que ven en la teoría y la práctica de mindfulness y compasión, es decir, en las prácticas contemplativas, un enfoque prometedor para el Trabajo Social por sus métodos, aplicabilidad y consistencia con los valores y la ética de la disciplina. Se trata de una obra pionera en el Estado español que promueve de una forma clara y amable la integración de las prácticas contemplativas en el ámbito de la relación de ayuda y que, sin duda, alberga el potencial de enriquecer tanto el *curriculum* interior como exterior de las actuales y futuras generaciones de profesionales del Trabajo Social.