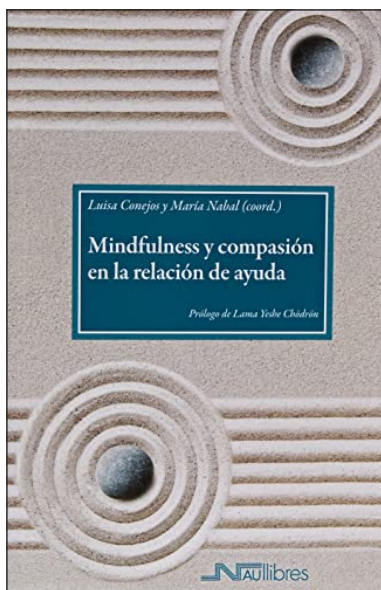


CONEJOS, L y NABAL, M. (coord.) (2022). *Mindfulness y compasión en la relación de ayuda*. Naullibres, Valencia.

Yolanda García Vázquez¹

Enviado: 09/06/2022 // Aceptado: 1/07/2022



Me gustaría empezar la reseña de este libro con la frase de una de las coordinadoras Luisa Conejos, que dice: “Practicar *mindfulness* es potenciar la atención y la consciencia en nuestras vidas”, para que el lector desde un primer momento se sumerja en el contenido del significado de esta frase. Partimos del hecho de que será necesaria una lectura relajada y, al mismo tiempo, tomando conciencia de cómo podemos llegar a manejar nuestro cuerpo, nuestra mente, y de cómo podemos desde nuestro interior hacernos sentir más felices. Además, es muy importante, sobre todo, preguntarnos cómo podemos transmitir estos saberes en forma de ayuda mutua al que lo necesita, sin olvidar también al que lo solicita.

Siguiendo este hilo de la presentación quiero transmitir al lector una sensación de paz y de relajación, con lo que he decidido hacer esta reseña lo más comprensible y amena, sin tanto rigor académico, para poder compartir con ellos lo que me ha transmitido a mí la lectura de los diferentes capítulos del libro.

Este libro es fruto de la formación ofertada y desarrollada en la Universidad de Lleida en los cursos de posgrado sobre Mindfulness, con lo que le abala una base académica en todo el recorrido de la obra.

Creo necesario hacer una pequeña presentación tanto de Luisa Conejos como de María Nadal, para que el lector tenga un conocimiento de las coordinadoras de la obra. En primer lugar, María Luisa tiene una larga trayectoria sobre la temática de este libro, es conocedora en detalle del Mindfulness, psicóloga de formación, trabajó en el ámbito de los servicios sociales y codirigió el Postgrado de Mindfulness y Compasión en la Relación de Ayuda de la Universidad de Lleida. Comprometida con la meditación desde el año 2004, realizó retiros tanto individuales como grupales de manera continuada. Por su parte, María Nabal es licenciada en medicina y cirugía y doctora en Medicina, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, trabaja en UFISS Cuidados Paliativos del Hospital Universitario Arnau de Vilanova, además de ser la codirectora del Posgrado de Mindfulness y Compasión en la Relación de Ayuda de la universidad de Lleida.

El libro se estructura en cuatro partes: la primera se focaliza en una exposición breve y amena sobre el origen y los fundamentos de la práctica de Mindfulness, en la cual nos presenta a partir de autores clave una aproximación histórica del Mindfulness, y de los fundamentos que sustentan el desafío de humanizar nuestra experiencia vital a nivel individual y colectivo, de cómo el Mindfulness en la práctica diaria puede favorecer el bienestar de las personas con cualquier patología, sobre todo a nivel de reducir y gestionar el estrés y la ansiedad, y sobre cómo cualquier persona puede llegar a conectar su mente y su cuerpo con los entornos en los que se sienta a gusto e identificando y gestionando aquellos que le son hostiles.

En una segunda parte titulada “La relación de ayuda”, los autores presentan y detallan el proceso de aprendizaje que lleva a cabo la persona para lograr sentirse bien con uno mismo, en el cual debe aceptar sus limitaciones, además de asumir que para transformar sus vidas deben ser conscientes de que el aprendizaje depende uno mismo, ya que nadie puede aprender por otra persona. Desde el punto de vista profesional, es necesario entender que los servicios sociales conllevan un alto grado de exigencia de ayuda hacia los demás, y que esta

¹ yolanda.garcia.vazquez@usc.es
Facultade de Educación e Traballo Social, Universidade de Vigo
<https://orcid.org/0000-0001-6397-9795>

exigencia hace que los Trabajadores Sociales, Psicólogos y otros profesionales nos sintamos obligados continuamente a buscar soluciones para hacer sentir mejor a los demás, aunque a veces no nos paramos a pensar que no siempre podemos ayudar, creándonos malestar; sin embargo, tal como se argumenta en el libro, los profesionales tenemos que tratar de no confundir las acciones de informar con las acciones de ayudar; nosotros siempre podemos informar y/o ayudar a todos los implicados en la búsqueda de ayuda, pero es de suma importancia hacerlo entender. En ese contexto, los autores sostienen que para evitar la confusión sería necesario que los profesionales de los servicios sociales conociéramos nuestras limitaciones para poder ayudar a los demás, sabiendo diferenciar cuando debemos ayudar a los demás y cuando debemos informar, para lo cual, como se argumenta en el libro, en la relación profesional-cliente/paciente debemos ir analizando los elementos básicos de la relación de ayuda que queremos desarrollar, así cómo y de qué forma tenemos que entrenar la compasión y/o la empatía.

En la tercera parte titulada “Mindfulness y autocuidado”, los autores nos presentan la autoayuda de la compasión entendida como la necesidad de ser conscientes y atender a nuestras emociones y pensamientos. Sostienen que el autocuidado es la técnica más utilizada para mejorar no solamente la mente sino también el cuerpo en movimiento. Pero la ayuda compulsiva es un error y debe administrarse con sabiduría, teniendo claro que las dificultades son para afrontar y no para ignorar, son oportunidades para mejorar la relación entre cuerpo y mente. La distracción, el desánimo y la falta de tiempo para autocuidado hay que afrontarlos desde las técnicas propias del Mindfulness como pueden ser la meditación, la respiración, el yoga, el cultivo de la gratitud o el caminar y el comer consciente. El libro sumerge al lector en ejemplos y discurso positivo que no deja indiferente y provoca la reflexión sobre la realidad individual del sujeto. Es muy oportuna la relación entre el Mindfulness y el enfoque terapéutico biopsicosocial, en ambos casos afrontan la necesidad de buscar equilibrio entre mente, cuerpo y sociedad, es decir la búsqueda de la salud mental en relación con la salud social y la salud física. Es, por tanto, la lectura de este estimulante libro una oportunidad para buscar caminos de confluencia terapéutica.

Y para finalizar, en una cuarta parte titulada “Aplicando Mindfulness y compasión”, los autores nos hacen ver que las acciones y actividades de los profesionales que prestan ayuda mutua pueden crear cierta adicción y confusión entre compromiso profesional y obligación inconsciente. Como se recoge en el texto, los profesionales adictos a la acción pueden encontrar en las técnicas de Mindfulness una oportunidad para tomar consciencia de las situaciones e implicaciones emocionales y de dependencia que genera su práctica profesional diaria. En mi condición de Trabajadora Social he leído con atención la referencia al valor del Mindfulness para nuestra profesión; sin duda, el Mindfulness es una herramienta que se puede añadir en la práctica del trabajo social generalista, como factor protector del profesional frente al “burnout”, pero también para los demás; en este sentido refuerza el discurso de Logan (2014) y más recientemente el de Morales-Llamas, Z., Pérez-Hernández, S., & Rodríguez-Suárez, G. (2020). La práctica del Mindfulness reequilibra las relaciones entre los trabajadores sociales y las personas que atienden, y tienen en común su interés en construir sociedades en sintonía con principios de empatía y escucha activa, sin elaboración de juicios.

El lector debe tener claro que el libro no es una guía de autoayuda ni un tratado sobre el Mindfulness, más bien es, en palabras de las propias coordinadoras de la obra, una tarjeta de presentación del Mindfulness para aquellas personas que no lo conocen y que se preguntan por su utilidad.

En suma, durante todo el recorrido de la obra el lector se sumergirá en un texto atractivo y estimulante. Observará que la práctica diaria de técnicas ancestrales vinculadas a la meditación o la gratitud son herramientas valiosas para los profesionales de los servicios sociales y de ayuda mutua. El Mindfulness beneficia el equilibrio mente-cuerpo en todos los momentos de la vida, y es especialmente relevante en los momentos críticos de las personas. Finalmente, es importante destacar que en el libro queda reflejado como los profesionales que prestan ayuda mutua llegan a sufrir un alto estrés, con un gran desgaste emocional; estos profesionales mayoritariamente psicólogos y trabajadores sociales, atendemos diariamente personas vulnerables a las que intentamos ayudar y resolver necesidades. Nuestros momentos de angustia, ansiedad, depresión o estrés no debemos proyectarlos a las personas vulnerables y debemos ser capaces de encauzarlas positivamente; por lo cual es necesario tomar consciencia del Mindfulness y sus utilidades y la lectura de este interesante libro es una oportunidad para llevarlo a la práctica.

Sin embargo, es aconsejable que desde el compromiso del Trabajo Social no perdamos de vista la llamada “macdonalización” del Mindfulness y de su industria asociada siguiendo la posición crítica de R.E Purser (2021); donde evidencia que el mindfulness no debe ser una terapia de consumo masivo para aliviar el estrés diario, sino la búsqueda del equilibrio mente-cuerpo comprometido con la visión crítica de las desigualdades sociales de la sociedad capitalista. El Mindfulness no debe ser una herramienta de acomodamiento individualista para obviar la pobreza y los problemas de las personas vulnerables. Desde los servicios sociales y desde los profesionales de la autoayuda podemos poner en valor el Mindfulness como una herramienta orientada a la acción consciente frente a las desigualdades y vulnerabilidades sociales.

Referencias

- Logan, S. (2014). Meditation, Mindfulness, and Social Work. *Encyclopedia of Social Work*. Consultado el 19 junio de 2022, desde <https://oxfordre.com/socialwork/view/10.1093/acrefore/9780199975839.001.0001/acrefore-9780199975839-e-981>.
- Purser, R.E. (2021). *McMindfulness. Cómo el mindfulness se convirtió en la nueva espiritualidad capitalista*. Alianza Editorial, Madrid.
- Morales-Llamas, Z., Pérez-Hernández, S., & Roqodríguez-Suárez, G. (2020). Estudio exploratorio sobre el síndrome de Burnout en la profesión de Trabajo Social y su relación con variables del contexto laboral. *Trabajo Social Global-Global Social Work*, 10(19), 304-321. <https://doi.org/10.30827/tsg-gsw.v10i19.11375>.