

Mindfulness y compasión en la relación de ayuda

* * * * *

*Luisa Conejos Ara
María Nabal Vicuña
(coordinadoras)*

 **NAUlibres**

Colección Trabajo Social, 13

Directora de la colección: *Josefa Fombuena Valero*

© Los autores, 2022

© De esta edición:

Nau Llibres

Periodista Badía 10. 46010 València

Tel.: 96 360 33 36

Fax: 96 332 55 82

E-mail: nau@naullibres.com

web: www.naullibres.com

Diseño de cubierta y maquetación:

Pablo Navarro y Artes Digitales Nau Llibres

Ilustración de la cubierta:

[PantherMediaSeller] / Depositphotos.com

ISBNs Nau Llibres

ISBN_papel: 978-84-18047-66-4

Depósito Legal: V-1-2022

ISBN_ePub: 978-84-18047-67-1

ISBN_mobi: 978-84-18047-68-8

ISBN_PDF: 978-84-18047-69-5

Impresión: Podiprint

Nau Llibres apoya las leyes de propiedad intelectual que protegen a los creadores de contenido, fomentan la diversidad de ideas, estimulan la creatividad y favorecen el desarrollo de nuestra sociedad. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin autorización previa. De esta forma, usted está respaldando a los autores y permitiendo que Nau Llibres continúe publicando libros. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita utilizar algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 27204 45).



Índice

Prólogo.....	9
<i>Lama Yeshe Chödrön</i>	
Introducción.....	13
Relación de autoras/es	17

Parte I:

Origen y fundamentos de la práctica de mindfulness y compasión

1. Mindfulness: un mundo de encuentros.....	29
<i>Miguel Ibáñez Ramos</i>	
1. Introducción	29
2. Encuentro de Oriente y Occidente	30
3. Encuentro entre fenomenología, meditación y ciencia cognitiva	34
3.1. La estructura de la experiencia y el momento cognitivo.-	
3.2. Aportación de la filosofía budista	
4. Conclusión	46
5. Referencias bibliográficas.....	47
2. Bases neurocientíficas de mindfulness y compasión	49
<i>Alberto Barceló-Soler, Mayte Navarro-Gil y Javier García-Campayo</i>	
1. ¿Cómo se relacionan mindfulness y compasión?	49
2. ¿Qué ocurre en el cerebro de un meditador?	52
2.1. Red neuronal por defecto.- 2.2. Cambios estructurales y	
funcionales en el cerebro meditador	
3. Meditación y modificaciones en el EEG	56
4. Meditación y mecanismos de neuroinflamación	57
5. Meditación y epigenética.....	60
6. Referencias bibliográficas.....	61
3. La práctica. Poniendo el mindfulness en acción	67
<i>Lama Yeshe Chödrön</i>	
1. El propósito de practicar	67
2. La práctica	69
2.1. Respiración consciente.- 2.2. Meditación.- 2.3. Mindful	
yoga.- 2.4. Comer consciente.- 2.5. Caminar consciente.- 2.6.	
Cultivar la gratitud	

3. La dedicación.....	77
4. Los obstáculos y la necesidad de una guía adecuada y de compañeros de camino.....	77
4.1. La falta de tiempo.- 4.2. La falta de constancia.- 4.3. La distracción.- 4.4. El desánimo	
5. Cómo seguir adelante con la práctica de mindfulness.....	82

Parte II:

La relación de ayuda

4. Mindfulness y relación de ayuda:

¿Qué es ayudar? ¿Qué o quién me ayuda?	87
---	----

Daniel Gabarró

1. Introducción	87
2. Nadie puede aprender por mi.....	88
3. Yo vivo mi vida	90
4. ¿Qué puedo darte?	92
5. ¡No debo ayudar siempre!.....	93
6. Las cuatro normas de la ayuda	94
7. La diferencia entre ayudar y dar información	97
8. Herramientas del amor relacionadas con la ayuda.....	97
9. Conclusión	99
10. Referencias bibliográficas.....	99

5. La escucha consciente y compasiva.

Elementos básicos de la relación de ayuda	101
--	-----

Luisa Conejos Ara

1. ¿Qué es la relación de ayuda?	101
1.1. La relación profesional y competencias asociadas.- 1.2. La práctica mindfulness en el profesional	
2. Elementos básicos para la construcción de la relación de ayuda.....	104
3. La escucha atenta y compasiva	106
4. ¿Cuáles son los condicionamientos para la relación en presencia abierta, para la escucha profunda, consciente y compasiva?	110
4.1. Yo narrativo.- 4.2. Estilo de apego.- 4.3. Autoconcepto	
5. ¿Qué aporta la práctica de la atención plena y de la compasión en las y los profesionales de relación de ayuda?	113

6. A modo de conclusión. Algunas sugerencias de cómo incorporar la escucha consciente y compasiva a la práctica profesional diaria.....	115
7. Referencias bibliográficas.....	116
6. La compasión como eje de la relación de ayuda.....	119
<i>Gonzalo Brito Pons</i>	
1. Introducción	119
2. Compasión y empatía	121
3. Sufrimiento y necesidad de compasión en los cuidadores	122
4. Entrenar la compasión.....	127
5. Efectos de entrenar la compasión en profesionales sanitarios y cuidadores	128
6. Conclusión	132
7. Referencias bibliográficas.....	132

Parte III:
Mindfulness y autocuidado

7. La atención plena como herramienta de autocuidado	139
<i>Lourdes Assens Tauste</i>	
1. Atención plena y autocuidado.....	139
2. La mente y las emociones en el autocuidado.....	140
2.1. La observación atenta de las emociones y de los pensamientos.- 2.2. ¿Por qué nos tratamos tan mal?	
3. ¿Qué es la autocompasión?	144
3.1. Un modelo que nos acerca a su comprensión: La autocompasión según el modelo de K. Neff.- 3.2. ¿Qué es y qué no es autocompasión?	
4. La autocompasión como autocuidado en el profesional.....	147
4.1. La bondad amorosa hacia uno mismo.- 4.2. Aceptar el dolor y el sufrimiento.- 4.3. Vivir en la impermanencia y el cambio.- 4.4. Salir de la culpa.- 4.5. La gratitud y la aceptación.- 4.6. El perdón hacia uno mismo y hacia los demás	
5. Principales programas de autocompasión	151
6. Prácticas para desarrollar la autocompasión	153
7. Conclusión	155
8. Referencias bibliográficas.....	155

8. Herramientas corporales de autocuidado.

El movimiento como práctica de mindfulness..... 157

Silvia Solé Cases

1. El uso del cuerpo para la propia salud a lo largo de la historia.. 157
2. Movimiento consciente y movimiento meditativo..... 158
3. Ejemplos de técnicas de movimiento consciente y meditativo .. 159
4. Aplicaciones prácticas y evidencia científica 160
5. Beneficios del movimiento consciente en nuestro día a día 164
6. Conclusiones..... 166
7. Referencias bibliográficas..... 166

Parte IV:

Aplicando Mindfulness y compasión

9. Mindfulness y compasión en el ámbito educativo 173

María Julia Girol Merino

1. Introducción 173
2. Evidencias científicas sobre el mindfulness y la compasión en el contexto educativo 174
3. Principales programas de mindfulness y compasión a nivel nacional e internacional 177
 - 3.1. Programas internacionales.- 3.2. Programas nacionales
4. Conclusiones..... 186
5. Referencias bibliográficas..... 187

10. Mindfulness en el entorno sanitario: aplicaciones clínicas 193

Javier García Campayo y Mayte Navarro Gil

1. Eficacia de mindfulness en el tratamiento de los trastornos de ánimo 193
 - 1.1. Depresión.- 1.2. Trastorno bipolar
2. Eficacia de mindfulness en los trastornos de ansiedad 195
 - 2.1. Trastorno obsesivo compulsivo (TOC).- 2.2. Trastorno de estrés postraumático (TEPT).- 2.3. Trastorno de ansiedad hacia la enfermedad (hipocondría)
3. Enfermedades que cursan con dolor 197
 - 3.1. Dolor crónico.- 3.2. Fibromialgia.- 3.3. Trastornos somatomorfos y síntomas somáticos no explicados
4. Eficacia del mindfulness en el tratamiento de la obesidad y de los trastornos de la alimentación 199

4.1. Obesidad.- 4.2. Trastorno por atracón y alimentación emocional	
5. Eficacia de mindfulness en las adicciones y el abuso de sustancias.....	201
5.1. Adicciones.- 5.2. Abuso de sustancias	
6. Cáncer.....	202
7. Referencias bibliográficas.....	203
11. Mindfulness y psicoterapia.....	209
<i>Ronald D. Siegel</i>	
1. Introducción.....	209
2. Los roles de la atención plena.....	210
3. Adaptando la práctica a la persona.....	211
3.1. ¿Qué habilidades deseamos enfatizar?- 3.2. ¿Práctica informal, formal o de retiro?- 3.3. ¿Qué objetos de atención nos proponemos?- 3.4. ¿Orientar la mirada hacia la seguridad o hacia los temas espinosos?- 3.5. ¿Enfoque narrativo o experiencial?- 3.6. ¿Contexto religioso o secular?- 3.7. ¿Verdad relativa o absoluta?	
4. Conclusiones: De hecho es complicado.....	225
5. Referencias bibliográficas.....	226
12. Psicología positiva y mindfulness.....	227
<i>Carlos Alsinet y Ana Blasco Belled</i>	
1. Introducción.....	227
2. Los enfoques del concepto de salud: asistir, ayudar, acompañar.....	228
3. Paradigmas de la atención a las personas.....	229
4. La psicología positiva: aprendiendo a ser felices.....	230
5. Intervenciones o acciones positivas y mindfulness.....	233
6. Referencias bibliográficas.....	239
13. Mindfulness y Trabajo social.	
Ética relacional y legitimidad.....	243
<i>Josefa Fombuena-Valero</i>	
1. Introducción: la relevancia del <i>mindfulness</i> en una sociedad en crisis.....	243
2. Trabajo Social y <i>mindfulness</i>	246
3. Ética relacional y legitimidad.....	250
4. Conclusión.....	256
5. Referencias bibliográficas.....	256

14. Reducción del estrés basado en mindfulness MBSR e Intervenciones basadas en mindfulness MBIs	259
<i>Agustín Moñivas Lázaro</i>	
1. Introducción	259
2. El programa de reducción del estrés basado en mindfulness (MBSR)	260
2.1. El MBSR, la salud y tipos de intervención.- 2.2. MBSR y estrés.- 2.3. Los tres planos de manifestación del estrés.- 2.4. Definición de términos y conceptos	
3. MBSR y MBIs.....	269
3.1. Razones para optar por el MBSR como marco general para un MBI.- 3.2. Criterios de calidad de un MBI.- 3.3. Distinciones necesarias para una intervención.- 3.4. Pedagogía, aprendizaje y concepto de práctica en un MBI.- 3.5. Los siete fundamentos o actitudes de la práctica	
4. Conclusiones.....	274
5. Referencias bibliográficas.....	276
Colección Trabajo Social:	280