



CARTA AL DIRECTOR

Mindfulness y compasión en la relación de ayuda: un libro recomendable para nuestro equipo

Mindfulness and compassion in the helping relationship: a recommended book for our team

Enric Benito Oliver

Autor y docente

Recibido el 1 de mayo de 2022
Aceptado el 30 de junio de 2022

Sr. Director:

La cosmovisión que compartimos en el entorno sanitario se basa en un modelo científico fruto de un paradigma naturalista en metafísica, materialista en ontología y reduccionista-empírico en su metodología. Las suposiciones que lo sostienen y su epistemología o forma de comprensión de la realidad limitan su ámbito de estudio a lo medible u objetivable, dejando fuera de su comprensión los aspectos intangibles o no materiales de la realidad¹. Esta ciencia se ha mostrado muy eficiente en el campo tecnológico, permitiendo grandes avances en la curación de enfermedades infecciosas y trastornos orgánicos. Sin embargo, no tiene respuesta y ni siquiera puede plantearse preguntas esenciales sobre nuestra humanidad, ni es operativa en el entorno del sufrimiento ni de los cuidados paliativos. Esta ciencia materialista no puede explorar ni entender nuestra subjetividad ni la conciencia, y esta pobreza nos ha conducido a una progresiva tecnificación y deshumanización

en el entorno sanitario y a frecuentes problemas de salud mental de los profesionales. Afortunadamente, desde hace algunas décadas asistimos a la eclosión de un nuevo paradigma que toma en consideración nuestro mundo interior, nuestra propia subjetividad, como respuesta a una necesidad imperiosa: la de humanizar la relación terapéutica y promover el cuidado de los profesionales que cotidianamente trabajamos con el sufrimiento. Una propuesta con evidencia contrastada ha sido la incorporación de los avances aportados por las ciencias contemplativas, en parte a través del *mindfulness*, una adaptación occidental de algunas prácticas ancestrales de la meditación budista.

Algunos pioneros han ido explorando la eficiencia de estas prácticas de cultivo de la autoconciencia, la compasión y el equilibrio emocional en el ámbito clínico²⁻⁵ y, gracias a ellos, se ha generado una evidencia sólida para integrarlo en la práctica clínica.

Benito Oliver E. Mindfulness y compasión en la relación de ayuda: un libro recomendable para nuestro equipo. Med Paliat. 2022;29:282-283.

*Autor para correspondencia:
Enric Benito Oliver
Sol Pins. c/ Falconer, n.º 8. Bajos. Portals Nous (Calvia). 07181, Mallorca, España
Correo electrónico: benitoenric@gmail.com

<http://dx.doi.org/10.20986/medpal.2022.1344/2022>

En la Universidad de Lleida, hace años, algunos docentes, entre ellos Luisa Conejos (psicóloga) y María Nabal (médica experta en Cuidados Paliativos), crearon el “Curso experto en *mindfulness* y compasión en la relación de ayuda”, que ha aglutinado como docentes a bastantes pioneros de estos temas en nuestro país. Ahora, fruto de su experiencia, surge este libro que integra la colaboración de 17 autores, ofreciendo aportaciones teóricas que sustentan el valor del *mindfulness* y la compasión desde diferentes perspectivas (Figura 1). Se muestran las posibles aplicaciones del *mindfulness* y la compasión en ámbitos de la relación de ayuda: educación, trabajo social, psicología y el entorno sanitario. Como comentan las coordinadoras de la edición, no es un libro de autoayuda ni un tratado sobre *mindfulness*, sino que aspira a ser una tarjeta de presentación para aquellas personas que no lo conocen en profundidad y se preguntan por su utilidad personal o profesional. Desde el año 2015⁶ nuestro equipo ha evidenciado que el mayor factor de protección del *burnout* y del desgaste por empatía de los profesionales de cuidados paliativos es el nivel de autoconciencia del propio profesional. Entonces empezaba a vislumbrarse la evidencia de cómo

cultivarla^{7,8}. En estos años, junto a una mayor necesidad por el desgaste generado por la pandemia, se ha ido confirmando el importante rol del cultivo de la atención, la compasión y la autoconciencia y autocompasión como herramientas para robustecer nuestro “currículum interior”, que nos permite mayor eficiencia cuidando nuestro bienestar personal y profesional. Agradecemos a Luisa Conejos y María Nabal esta aportación, que nos abre otra posibilidad de avanzar en la consolidación del paradigma humanista que debe sustentar nuestro trabajo, desarrollando herramientas de autoconocimiento y equilibrio emocional. Invitamos a conocer, explorar y disfrutar esta publicación.

FUENTES DE FINANCIACIÓN

Este trabajo se realizó sin financiación externa.

CONFLICTO DE INTERESES

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses.

BIBLIOGRAFÍA

1. Walach H. Beyond a Materialist Worldview. Towards an Expanded Science. The Executive Summary of the Galileo Comision [Internet]. Scientific and Medical Network; 2019. Disponible en: <https://galileocommission.org/wp-content/uploads/2020/02/Science-Beyond-A-Materialist-World-View-Digital-18.02.20.pdf>
2. Epstein RM. Mindful practice. *JAMA*. 1999;282:833-9.
3. Krasner MS, Epstein RM, Beckman H, Suchman AL, Chapman B, Mooney CJ, et al. Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. *JAMA*. 2009;302:1284-93.
4. Kemeny ME, Foltz C, Cavanagh JF, Cullen M, Giese-Davis J, Jennings P, et al. Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*. 2011;12:338-50.
5. Cebolla A, García-Campayo J, Demarzo M. *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Editorial; 2014.
6. Sansó N, Galiana L, Oliver A, Pascual A, Sinclair S, Benito E. Palliative care professionals' inner life: Exploring the relationships among awareness, self care and compassion satisfaction and fatigue, burn out and coping with death. *J Pain Symptom Manage*. 2015;50:200-7.
7. Sansó N, Galiana L, Cebolla A, Oliver A, Benito E. Cultivating emotional balance in professional caregivers: a pilot intervention. *Mindfulness*. 2017;8:1319-27.
8. Sansó N, Galiana L, Oliver A, Cuesta P, Sánchez C, Benito E. Evaluación de una intervención mindfulness en equipos de cuidados paliativos. *Psychosocial Intervention*. 2018;27:81-8.



Figura 1. Portada de *Mindfulness y compasión en la relación de ayuda*.