VOCES DESDE EL TRABAJO SOCIAL, 2025
VOL. 13/NO. 1/ Pág. 100-120
www.revistavocests.org
DOI: 10.31919/voces.v13i1.334

CC BY NC

Mindfulness y el cultivo de la compasión: Reflexiones críticas para su integración en la praxis del trabajo social

Frances Loé Fuentes-Ortiz [1]

OPEN ACCESS PEER-REVIEWED

Cómo citar/citation:
Fuentes-Ortiz, F. L. (2025). Mindfulness y el cultivo de la compasión: Reflexiones críticas para su integración en la praxis del trabajo social. *Voces desde el Trabajo Social, 13*(1), 100-120. https://doi.org/10.31919/voces.v13i1.334

Recibido/received:
29 de mayo de 2025

Revisado/reviewed:
15 de julio de 2025

Aceptado/accepted:
27 de septiembre de 2025

Derechos de autoría/ Copyright:
© 2025 Fuentes-Ortiz, F. L. Este es un artículo de acceso abierto y distribuido bajo los términos de la licencia y políticas de Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Resumen

Este artículo de revisión analiza críticamente la integración del mindfulness y la compasión en la praxis del trabajo social desde una perspectiva ética, situada y decolonial. Considerando el contexto puertorriqueño y en diálogo con referentes latinoamericanos, se examinan los aportes y limitaciones de estas prácticas en escenarios marcados por precariedad estructural, sufrimiento colectivo y sobrecarga profesional. Se propone una doble vertiente articulada a través del mindfulness: por un lado, la autocompasión como práctica de conciencia y cuidado de sí, que favorece la sostenibilidad emocional ante el desgaste; y por otro, la compasión como vínculo ético y relacional en el acompañamiento profesional. Frente a enfoques individualistas y despolitizados, se plantea una resignificación crítica que sitúe al mindfulness y la compasión como prácticas relacionales capaces de fortalecer tanto el bienestar de quienes ejercen el trabajo social como la calidad ética de los vínculos con personas y comunidades. El artículo aporta un marco interpretativo que invita a considerar estas prácticas como recursos para la sostenibilidad profesional y la transformación social.

Palabras clave: trabajo social; mindfulness; compasión; ética del cuidado; acompañamiento profesional

Sumario

Introducción. Fundamentos del mindfulness y la compasión.

Mindfulness y compasión en el trabajo social: Una revisión crítica. Integración profesional del mindfulness y la compasión: Cuidado y acompañamiento ético. Aportes y proyecciones situadas del mindfulness y la compasión en el trabajo social. Conclusión

[EN] Mindfulness and the Cultivation of Compassion: Critical Reflections for Integration into Social Work Praxis

Abstract

This review article critically analyzes the integration of mindfulness and compassion into social work praxis from an ethical, situated, and decolonial perspective. Drawing on the Puerto Rican context and in dialogue with Latin American references, it examines the contributions and limitations of these practices in scenarios marked by structural precarity, collective suffering, and professional overload. A dual dimension articulated through mindfulness is identified: on the one hand, self-compassion as a practice of awareness and self-care that supports emotional sustainability in the face of burnout; and on the other, compassion as an ethical and relational bond in professional accompaniment. In contrast to individualistic and depoliticized approaches, a critical re-signification is advanced, positioning mindfulness and compassion as relational practices that strengthen both the well-being of social work professionals and the ethical quality of their bonds with individuals and communities. The article contributes an interpretive framework that invites the consideration of these practices as resources for professional sustainability and social transformation.

Keywords: social work; mindfulness; compassion; ethics of care; professional accompaniment.

[1]Datos de la autora:

Trabajadora social comunitaria puertorriqueña. Ha acompañado a organizaciones y liderazgos comunitarios desde enfoques colaborativos. Formada en yoga (RYS 200) y con certificación profesional en neurociencia cognitiva y mindfulness, integra saberes de bienestar y justicia social en procesos educativos y de transformación colectiva.

francesl.fuentes@upr.edu

ORCID ID https://orcid.org/0009-0002-0210-261X

Introducción

En las últimas décadas, el mindfulness ha cobrado relevancia en ámbitos como la psicología clínica, educativa y organizacional. Su expansión ha facilitado aplicaciones prácticas y accesibles, pero también ha recibido críticas por despojar estas prácticas de su profundidad ética y cultural, favoreciendo enfoques individualistas y despolitizados (Hyland, 2017; Purser & Loy, 2013).

En este artículo de revisión, se examina críticamente el potencial del mindfulness y la compasión en la praxis del trabajo social, particularmente en contextos marcados por precariedad estructural, sufrimiento colectivo y abandono institucional. Desde una perspectiva ética, situada y decolonial, se propone resignificar estas prácticas como recursos relacionales para el cuidado de sí y el acompañamiento profesional, en diálogo con saberes latinoamericanos y experiencias del trabajo social puertorriqueño.

El trabajo se desarrolla como una revisión crítica y reflexiva de literatura, sustentada en autorías clave y en investigaciones recientes sobre mindfulness y compasión, así como en marcos teóricos afines —entre ellos la ética del cuidado— que permiten analizar su integración en el trabajo social desde una perspectiva situada y relacional. No constituye un estudio empírico, sino un ejercicio de integración orientado a situar estas prácticas en diálogo con problemáticas estructurales y ético-políticas de la profesión. El análisis sostiene que el mindfulness y la compasión, más que técnicas de autorregulación individual, pueden resignificarse como prácticas internas que fortalezcan la sostenibilidad emocional, la autorreflexión y la calidad ética del vínculo profesional.

Fundamentos del mindfulness y la compasión

El mindfulness y la compasión han cobrado relevancia en ámbitos

como la salud mental, la educación y los entornos organizacionales. Comprender sus fundamentos éticos, filosóficos y científicos resulta crucial para explorar sus aportes al trabajo social, especialmente si se busca resignificarlos como prácticas críticas, relacionales y situadas. Esta sección ofrece una aproximación a sus orígenes, definiciones contemporáneas y evidencias sobre su impacto.

Mindfulness: Fundamentos éticos y científicos

El mindfulness, o atención plena, se ha descrito como una forma de conciencia que implica prestar atención al momento presente con intención, apertura y sin juicio (Kabat-Zinn, 2023). Sus raíces se encuentran en tradiciones contemplativas orientales, en particular el budismo, donde se conoce como sati y se cultiva a través de la meditación (Anālayo, 2003). A finales de la década del 1970, esta práctica fue introducida en contextos occidentales mediante el programa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) desarrollado por el académico e investigador Jon Kabat-Zinn, quien la presentó en un lenguaje laico y científicamente respaldado, lo que facilitó su aplicación en ámbitos clínicos y educativos (Kabat-Zinn, 2003). Desde entonces, numerosas investigaciones han mostrado que la práctica sostenida del mindfulness mejora la atención, la regulación emocional y la resiliencia, asociándose con cambios neurobiológicos vinculados a la toma de decisiones, la empatía y el autocontrol, así como con una menor activación en áreas relacionadas con el miedo y el estrés (Davidson & Goleman, 2017; Tang et al., 2015). Su expansión global lo ha consolidado en contextos clínicos, educativos y organizacionales. En Puerto Rico, un estudio con profesionales de la salud mental —incluyendo profesionales del trabajo social— identificó al mindfulness como una de las intervenciones con evidencia bien establecida más utilizadas, lo que

confirma su creciente inserción en la práctica profesional del País (Giraldo-Santiago et al., 2025).

Sin embargo, gran parte de la investigación sobre mindfulness se ha desarrollado desde marcos biomédicos y psicologizantes, lo que ha generado críticas por su despolitización y desconexión de sus raíces éticas y culturales vinculadas a tradiciones budistas orientadas al cultivo de la compasión, la interdependencia y la responsabilidad ética frente al sufrimiento. (Hyland, 2017; Purser & Loy, 2013). Estas tensiones han impulsado propuestas que buscan resignificarlo desde una perspectiva situada, relacional y ética, recuperando su potencia transformadora en contextos marcados por el sufrimiento estructural y el desgaste profesional, como ocurre en muchas prácticas del trabajo social.

Compasión: Dimensión ética y relacional

La compasión puede definirse como la sensibilidad ante el sufrimiento, propio y ajeno, acompañada de la intención activa de aliviarlo (Gilbert, 2014). En la literatura científica se reconoce como una emoción compleja con bases evolutivas, que integra componentes afectivos, cognitivos y motivacionales, y favorece respuestas como la empatía, el cuidado y la cooperación (Goetz et al., 2010).

Desde una perspectiva ética y contemplativa, Halifax (2012) advirtió que la compasión no debe confundirse con reacciones inmovilizantes o paternalistas. En lugar de una emoción pasiva, planteó entenderla como un proceso activo que involucra atención plena, empatía regulada, intención clara y acción sostenida. Esta mirada resulta especialmente relevante en profesiones como el trabajo social, donde la relación constituye un espacio de escucha, presencia y reconocimiento mutuo.

Brito (2022) describió la compasión como un proceso que parte del

reconocimiento del sufrimiento, se abre a la empatía y culmina en la acción. Gilbert (como se cita en Brito, 2022) identificó tres flujos fundamentales: ofrecer compasión a otras personas, recibirla y dirigirla hacia sí misma (autocompasión). Esta comprensión resalta su carácter relacional y recíproco.

En este marco, la autocompasión, trabajada desde la psicología por Kristin Neff (2003), se ha referido a la capacidad de responder al propio malestar con amabilidad y aceptación. Lejos de ser indulgente, su cultivo fortalece la resiliencia emocional y permite sostenerse con mayor ecuanimidad frente al desgaste profesional (Germer, 2009). Integrar la autocompasión en la ética del cuidado amplía el horizonte del mindfulness y la compasión como prácticas relacionales que incluyen también la relación consigo.

En conjunto, el mindfulness y la compasión se acompañan mutuamente como caminos complementarios que pueden sostener una presencia ética y situada en contextos de acompañamiento profesional. Esta noción ofrece el punto de partida para una revisión crítica de su integración en la praxis del trabajo social.

Mindfulness y compasión en el trabajo social: Una revisión crítica

La integración del mindfulness en la praxis del trabajo social ha despertado un creciente interés y debate. Estas prácticas pueden contribuir al bienestar profesional y a la sostenibilidad ética del ejercicio; sin embargo, cuando se adoptan sin una reflexión crítica, corren el riesgo de reforzar enfoques individualistas y despolitizados. Desde esta perspectiva, la sección examina sus implicaciones éticas y propone una articulación con la compasión, la ética del cuidado y el horizonte transformador que históricamente ha orientado al trabajo social.

Precariedad profesional y ética del cuidado

El trabajo social enfrenta una creciente precarización que impacta directamente la salud, el sentido ético y la sostenibilidad del ejercicio profesional. A nivel global, se ha documentado el aumento de la carga emocional, la intensificación de tareas administrativas, la exposición constante al sufrimiento y la falta de condiciones adecuadas para sostener una práctica ética (McFadden et al., 2015). Estos factores se asocian al síndrome de desgaste profesional y la fatiga por compasión, no como fallas individuales, sino como expresión de estructuras que descuidan a quienes acompañan.

En Puerto Rico, esta precarización adquiere características particulares por efecto del colonialismo, las políticas de austeridad y el abandono institucional. Tras el huracán María, se agudizó la vulnerabilidad de sectores históricamente marginados, evidenciando la desigualdad y la debilidad de la respuesta estatal (Rodríguez Díaz, 2018). Además, en América Latina, el avance del neoliberalismo ha consolidado modalidades laborales precarias, bajos salarios y debilitamiento de organizaciones profesionales (Lasso-Urbano et al., 2023). En el contexto puertorriqueño, esto se traduce en sobrecarga laboral, inseguridad y exposición continua a escenarios emocionalmente exigentes. Como señalaron López Ortiz et al. (2014), estas condiciones deben entenderse como un problema político que interpela directamente al trabajo social como proyecto profesional y ético.

En este escenario, investigaciones recientes en Puerto Rico sugieren que el mindfulness puede aportar a la sostenibilidad profesional. Un estudio evidenció que su práctica, combinada con recursos como el capital psicológico —optimismo, resiliencia, esperanza y autoeficacia—, puede contribuir a reducir el estrés laboral y promover la salud en la fuerza laboral

(Sánchez-Cardona et al., 2024). De manera complementaria, una investigación piloto con profesionales de la salud en Puerto Rico encontró que la integración de artes expresivas con prácticas de mindfulness favoreció una disminución en la fatiga por compasión y un incremento en la atención plena (Zeno-Santi et al., 2025). Estos hallazgos destacan el potencial de estas prácticas, aunque también subrayan la importancia de problematizar críticamente sus límites si se integran sin atender las estructuras de precariedad y sobrecarga que configuran el trabajo social.

Ante este panorama, se vuelve urgente reorientar la práctica desde el cuidado. En escenarios de sobrecarga emocional y fragilidad institucional, se requieren marcos éticos que reconozcan la vulnerabilidad relacional y fomenten prácticas de cuidado críticas, sostenibles y humanas (Fombuena-Valero, 2022). La ética del cuidado, desarrollada desde el pensamiento feminista, ofrece una alternativa frente a modelos que privilegian la eficiencia y la lógica instrumental. Joan Tronto (2013) planteó que el cuidado no es un acto privado o secundario, sino una práctica política y relacional que sostiene la vida en común. En contextos de agotamiento emocional y desprotección institucional, esta ética subraya la interdependencia, la corresponsabilidad y la necesidad de sostener también a quienes cuidan.

En este marco, prácticas como el mindfulness y la compasión se exploran como posibles vías para cultivar una presencia profesional más consciente, orientada al acompañamiento ético. No obstante, su integración en el trabajo social requiere una mirada crítica que reconozca tanto su potencial como los riesgos de una adopción despolitizada o descontextualizada.

Mindfulness descontextualizado: Implicaciones críticas para el trabajo social

La expansión del mindfulness como técnica para manejar el estrés y aumentar la eficiencia ha recibido críticas por su uso descontextualizado. Diversas autorías han señalado que esta instrumentalización desvincula al mindfulness de sus raíces éticas y filosóficas —centradas en la compasión y la conciencia plena—, reduciéndolo a una herramienta individual de autorregulación emocional (Purser, 2019). El riesgo es que se convierta en un recurso de adaptación pasiva frente a condiciones laborales injustas, en lugar de una práctica orientada a cuestionarlas y transformarlas (Purser, 2019). En esta línea, el mindfulness puede favorecer la adaptación del individuo a entornos adversos sin atender las causas estructurales del sufrimiento, alineándose con lógicas neoliberales que perpetúan el orden establecido.

El trabajo social crítico latinoamericano ha sostenido históricamente una praxis situada, ética y transformadora, que articula el análisis estructural con la acción emancipadora (Borgianni et al., 2003). Estas ideas se mantienen vigentes ante los desafíos contemporáneos, como planteó Sierra Tapiro (2021), al subrayar la necesidad de reforzar la dimensión ético-política de la intervención profesional. En este marco, adoptar prácticas despolitizadas entra en tensión con los fundamentos del campo. Incorporar el mindfulness sin atender sus dimensiones estructurales puede reforzar visiones individualistas y funcionales al sistema. Integrarlo al trabajo social requiere reconocer el sufrimiento no solo como experiencia personal, sino como expresión de relaciones sociales desiguales (Hick & Furlotte, 2009).

En entornos institucionales regidos por el neoliberalismo, se exige a

las y los profesionales regular sus emociones como parte del rendimiento laboral. Arlie Russell Hochschild (1983) conceptualizó esto como trabajo emocional, una forma de regulación afectiva que convierte los sentimientos en instrumentos de productividad. Esta lógica genera una "productividad emocional", en la que el bienestar se transforma en una exigencia más, despolitizando el cuidado. En este contexto, el mindfulness corre el riesgo de ser cooptado como parte de esa lógica si no se resignifica críticamente desde una mirada situada y ético-política.

Integración profesional del mindfulness y la compasión: Cuidado y acompañamiento ético

Aunque el mindfulness y la compasión han sido ampliamente adoptados en contextos clínicos y educativos, su integración crítica y situada en el trabajo social sigue en construcción. Más que proponer una metodología cerrada, esta sección explora cómo estas prácticas pueden convertirse en recursos ético-relacionales para sostener la práctica profesional en escenarios de precariedad. No se trata solo de acompañar a otras personas, sino también de cultivar una presencia consciente y autocompasiva que permita cuidar de sí y sostener el compromiso ético que orienta el trabajo social.

Cuidarse para sostenerse: Conciencia de sí y autocompasión como prácticas éticas

En escenarios de alta exigencia emocional y precariedad institucional, sostener una práctica profesional comprometida requiere atender también la propia vulnerabilidad. Cuidarse no es un acto individualista, sino una forma ética y relacional de preservar la presencia, la dignidad y el sentido del acompañamiento. La autocompasión, como actitud consciente y amable hacia sí (Neff, 2003), constituye una práctica

cotidiana que permite sostenerse sin quebrarse.

Este cuidado no puede reducirse a estrategias puntuales, sino que implica cultivar una conciencia de sí que permita reconocer cómo nos afectan las experiencias, qué tensiones acumulamos y qué necesitamos para mantenernos presentes. El mindfulness favorece una atención encarnada y receptiva que ayuda a reconocer sensaciones, observar patrones mentales y acoger emociones sin juicio (Siegel, 2007). Shapiro et al. (2006) explicaron que este proceso, denominado reperceiving, constituye un mecanismo central del mindfulness, entendido como un cambio en la relación con la experiencia interna que favorece mayor claridad, regulación emocional y flexibilidad psicológica.

Desde esta apertura, la autocompasión adquiere relevancia como práctica que nos permite habitar con cuidado la complejidad del quehacer profesional. Implica una actitud consciente que reconoce la humanidad compartida y permite tratarnos con amabilidad en momentos difíciles (Neff, 2003). Lourdes Assens Tauste (2022) enfatizó que la autocompasión es una forma esencial de autocuidado en profesiones de ayuda, destacando aspectos prácticos como la bondad hacia sí, la aceptación del dolor, la gestión consciente de la culpa y el reconocimiento de la impermanencia. Estas actitudes no son recetas, sino formas de acompañar desde un lugar más humano y sostenible.

Ahora bien, estas prácticas no pueden disociarse de las condiciones estructurales que atraviesan el ejercicio profesional. La precarización institucional, la sobrecarga emocional y la lógica de la autoexigencia impactan internamente a los y las profesionales que acompañan a personas y comunidades. En este sentido, el mindfulness y la compasión pueden asumirse como actos de resistencia cotidiana que

cuestionan formas de deshumanización normalizadas. Como planteó Freire (1970), la conciencia crítica no se limita a comprender la realidad, sino que exige una praxis transformadora. Cultivar esta conciencia de sí, entonces, no solo fortalece la sostenibilidad profesional, sino que moviliza la voluntad de resistir y construir formas más humanas y justas de acompañar.

Acompañar desde la presencia: Una mirada ética y relacional en la práctica profesional

El acompañamiento profesional no debe limitarse a la aplicación de técnicas, sino que requiere una disposición ética, consciente y relacional que permita habitar el encuentro con apertura, claridad y humanidad. Como planteó Conejos Ara (2022), la relación de ayuda no es un medio para intervenir, sino el núcleo del proceso, donde el "ser" y el "estar" del profesional se convierten en vehículos de transformación. Acompañar implica sostener con honestidad los procesos vitales de la persona, desde un vínculo basado en la confianza, la escucha profunda y la presencia compartida.

El mindfulness y la compasión, integrados críticamente en contextos de acompañamiento, favorecen una presencia abierta a los propios filtros, emociones y narrativas internas. Más que evadir o controlar la experiencia, estas prácticas permiten habitarla con ecuanimidad, generando una respuesta más clara, compasiva y éticamente anclada. Diversos modelos han sistematizado la compasión como prácticas relacionales, entre ellos los de Paul Gilbert (2014) y Kristin Neff (2003) que articulan componentes afectivos, cognitivos y conductuales. Aunque surgidos desde la psicología occidental, sus aportes ofrecen herramientas útiles para cultivar una relación más amable con el sufrimiento propio y ajeno.

Un ejemplo es el *Compassion Cultivation Training (CCT),* desarrollado por el filósofo budista Thupten Jinpa. Este modelo integra prácticas contemplativas y psicoeducativas para cultivar la compasión mediante seis pasos: estabilizar la atención, generar afecto hacia personas cercanas, dirigir compasión hacia una misma, reconocer la interconexión humana, ampliar el círculo compasivo incluso hacia personas difíciles y cultivar una compasión activa orientada al alivio del sufrimiento (Brito Pons, 2022). Su enfoque fortalece la motivación ética para acompañar sin sobrecarga ni desconexión. Acompañar desde la presencia requiere sostener el vínculo incluso en contextos de sufrimiento, ambigüedad o urgencia. El cultivo de la compasión —como motivación activa basada en la humanidad compartida (Araya, 2020)— permite estar presentes sin cerrarse ni sobrecargarse. En este proceso, la escucha compasiva se convierte en esencial: no se trata solo de oír, sino de sostener lo que emerge —silencios, emociones, necesidades— desde una conciencia abierta y no reactiva (Conejos Ara, 2022).

Asimismo, es necesario reconocer la reciprocidad. Aunque el acompañamiento profesional se orienta a cuidar a otras personas, también implica abrirse a recibir cuidado y compasión cuando sea necesario. Neff (2003) destacó que la autocompasión nos permite tratarnos con la misma amabilidad que ofrecemos, mientras que Gilbert (2014) subrayó que la compasión no es solo dar, sino también recibirla. Esta apertura refuerza el ejercicio profesional desde un lugar de humildad y humanidad compartida.

Integrar el mindfulness y la compasión en el trabajo social exige una mirada situada y ético-política, que reconozca las condiciones estructurales del sufrimiento, la interdependencia como base del acompañamiento y la urgencia de resistir la lógica de la autoexigencia y la

productividad emocional. Desde esta perspectiva, resignificar estas prácticas implica anclarlas en propuestas colectivas comprometidas con la dignidad y la justicia social.

En esta línea, el trabajo social crítico latinoamericano sostiene una praxis situada y transformadora, orientada a confrontar las estructuras generadoras de sufrimiento. Como afirmó Montaño (2003), el proyecto profesional debe articularse con propuestas emancipadoras que superen el asistencialismo y la neutralidad técnica. Este posicionamiento sigue vigente como horizonte ético-político frente a la fragmentación institucional y la mercantilización de los vínculos.

Aportes y proyecciones situadas del mindfulness y la compasión en el trabajo social

Desde esta mirada, el mindfulness se comprende como actitud consciente; la compasión, como guía ética; y su integración debe construirse en diálogo con prácticas ancestrales y comunitarias orientadas a la sanación colectiva. Propuestas como el **Buen Vivir**, inspiradas en cosmovisiones andinas, ofrecen horizontes de convivencia basados en la reciprocidad, la armonía y la interdependencia (Gudynas, 2014; Walsh, 2010). Lejos de un uso idealizado, estas propuestas pueden enriquecer el trabajo social si se integran con respeto y sin apropiación cultural, reconociendo el valor de los saberes comunitarios.

Como añadió Fombuena-Valero (2022), el mindfulness solo cobra sentido ético cuando se encarna como una actitud relacional atenta, en sintonía con la escucha activa, la conciencia situada y las condiciones concretas del ejercicio profesional. Esta mirada amplía su aplicación más allá de lo formal (como la meditación), abriendo paso a prácticas cotidianas conscientes, especialmente en contextos donde el cuerpo, el

territorio y la memoria colectiva son fuentes vivas de saber.

Este enfoque también exige cuestionar las jerarquías epistémicas que han relegado saberes no occidentales. Según Quijano (2007), la colonialidad del saber ha impuesto criterios de legitimidad que invisibilizan prácticas de conocimiento ancestral. En el trabajo social, esto requiere pensar el mindfulness y la compasión como herramientas que pueden entrelazarse con saberes comunitarios desde una ética de justicia epistémica.

Desde esta perspectiva, se delinean algunas líneas de acción que constituyen orientaciones para la reflexión situada:

- Documentar experiencias formativas que integren prácticas contemplativas desde una perspectiva crítica y contextualizada.
- Articular el mindfulness y la compasión con pedagogías del Sur y procesos colectivos de sanación enraizados en los territorios.
- Explorar, junto a comunidades históricamente marginadas y en situación de vulnerabilidad, formas éticas y transformadoras de integración de estas prácticas.
- Fortalecer el acompañamiento profesional en entornos organizacionales y comunitarios mediante prácticas que favorezcan el cuidado mutuo, la horizontalidad y la creación de vínculos seguros.

Asimismo, se abre un campo fértil para investigaciones futuras que profundicen en el uso colectivo del mindfulness y la compasión como prácticas situadas. Estas, además de fomentar el diálogo ético y el cuidado mutuo, pueden contribuir a generar conciencia crítica y a fortalecer procesos de transformación social orientados a cuestionar las estructuras que perpetúan el sufrimiento.

En síntesis, integrar estas prácticas desde una perspectiva crítica,

situada y relacional puede contribuir a reconfigurar la praxis del trabajo social como un espacio de sostenibilidad profesional, cuidado ético y transformación colectiva. No se trata solo de sostenerse, sino de encarnar una presencia compasiva que permita acompañar desde la sensibilidad, el vínculo y el compromiso con la vida digna.

Conclusión

A través de este artículo, se examinaron críticamente los aportes y tensiones del mindfulness y la compasión en la praxis del trabajo social desde una perspectiva ética, situada y relacional. En contextos latinoamericanos y caribeños marcados por precariedad y colonialidad, estas prácticas pueden fortalecer la presencia profesional y el acompañamiento sensible, siempre que se resignifiquen más allá de su instrumentalización.

El mindfulness, entendido como actitud de conciencia plena, y la compasión, como guía ética, se entrelazan en un horizonte que favorece el autocuidado, la sostenibilidad emocional y la calidad ética de los vínculos profesionales. Su integración, sin embargo, exige reconocer los riesgos de enfoques individualistas y despolitizados, así como anclarlas en marcos críticos que confronten las estructuras que perpetúan el sufrimiento.

Desde una ética del cuidado y en diálogo con saberes del Sur, estas prácticas pueden convertirse en recursos de resistencia cotidiana y transformación social. No se trata únicamente de sostener el bienestar de quienes ejercen el trabajo social, sino de encarnar una presencia compasiva y comprometida con la dignidad compartida y la justicia social.

Referencias

Anālayo, Bhikkhu. (2003). *Satipatthāna: The direct path to realization* (1st ed.). Windhorse Publications.

Araya Véliz, Claudio Anto*nio. (2020). Humanidad compartida: Habitando juntos el momento presente*. Editorial Desclée de Brouwer.

Assens Tauste, Lourdes. (2022). Cuidarse para cuidar: Conciencia corporal y compasión como pilares del acompañamiento. En Luisa Conejos Ara & María Nabal Vicuña (Eds.), *Mindfulness y compasión en la relación de ayuda* (pp. 87-102). Nau Llibres.

Borgianni, Elisabete., Guerra, Yolanda., & Montaño, Carlos. (Eds.). (2003). *Servicio social crítico: Hacia la construcción del nuevo proyecto ético-político profesional*. Biblioteca Latinoamericana de Servicio Social. https://www.fhyce.edu.py/wp-content/uploads/2020/08/Trabajo-Social-Crítico.pdf

Brito Pons, Gonzalo. (2022). La compasión como eje de la relación de ayuda. En Luisa Conejos Ara & María Nabal Vicuña (Eds.),*Mindfulness y compasión en la relación de ayuda* (pp. 119-138). Nau Llibres.

Conejos Ara, Luisa. (2022). La escucha consciente y compasiva: Elementos básicos de la relación de ayuda. En Luisa Conejos Ara & María Nabal Vicuña (Eds.), *Mindfulness y compasión en la relación de ayuda* (pp. 119-138). Nau Llibres.

Davidson, Richard J., & Goleman, Daniel. (2017). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. Avery. https://archive.org/details/alteredtraitssci0000gole/page/334/mode/1up

Fombuena Valero, Josefa. (2022). Mindfulness y trabajo social: Ética relacional y legitimidad. En Luisa Conejos Ara & María Nabal Vicuña (Eds.), *Mindfulness y compasión en la relación de ayuda* (pp. 139-157). Narcea Ediciones.

Freire, Paulo. (1970). *Pedagogía del oprimido.* Siglo XXI Editores. https://www.servicioskoinonia.org/biblioteca/general/FreirePedagogiadelOprimido.pdf

Germer, Christopher. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.

Gilbert, Paul. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology, 53*(1), 6-41. https://doi.org/10.1111/bjc.12043

Giraldo-Santiago, Natalia., Navarro-Flores, Cynthia M., Vázquez, Alejandro L., Fericelli-Castillo, Paul., Kim, Yoojee., Rodríguez-Quintana, Natalie., Vázquez, Alisha., & Domenech-Rodríguez, Melanie M. (2025). Evidence-based practice among mental health professionals in Puerto Rico: Attitudes, knowledge, resources, and treatments. *PLOS Mental Health, 2*(4), 1-18. https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000103

Goetz, Jennifer L., Keltner, Dacher., & Simon-Thomas, Emiliana. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin, 136*(3), 351-374. https://doi.org/10.1037/a0018807

Gudynas, Eduardo. (2014). El Buen Vivir repolitiza los debates sobre el desarrollo. *Revista Kavilando,* 6(1), 27-29. https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-438404

Halifax, Joan. (2012). A heuristic model of enactive compassion. *Current Opinion in Supportive and Palliative Care, 6*(2), 228-235. https://doi.org/10.1097/SPC.0b013e3283530fbe

Hick, Steven F., & Furlotte, Charles R. (2009). Mindfulness and social justice approaches: Bridging the mind and society in social work practice. *Canadian Social Work Review / Revue Canadienne de Service Social, 26*(1), 5-24. http://www.jstor.org/stable/41669899

Hochschild, Arlie Russell. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. University of California Press. https://caringlabor.files.wordpress.com/2012/09/the-managed-heart-arlie-russell-hochschild.pdf

Hyland, Terry. (2017). McDonaldizing spirituality: Mindfulness, education, and consumerism. *Journal of Transformative Education, 15*(4), 334-356. https://doi.org/10.1177/1541344617696972

Kabat-Zinn, Jon. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Kabat-Zinn, Jon. (2023). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life* (Revised ed.). Hachette Book Group.

Lasso-Urbano, Carlos., Moncayo-Quiñónez, Silvia Rocío., & Coral-Domínguez, Ana Lucía. (2023). Estudios sobre las condiciones laborales del trabajo social en diferentes países de América Latina entre los años 2000-2021: Aportes al debate profesional. *Eleuthera, 25*(2), 171-188. https://doi.org/10.17151/eleu.2023.25.2.9

López Ortiz, Mabel T., Barreto Cortés, Esterla., & Rivera Ortega, Jessenia. (2014). Derechos humanos y condiciones laborales del trabajo social en Puerto Rico: Asuntos medulares en la construcción del proyecto profesional del Colegio de Profesionales del Trabajo Social de Puerto Rico. *Voces Desde el Trabajo Social, 2*(1), 13-44. https://doi.org/10.31919/voces.v2i1.90

McFadden, Paula., Campbell, Anne., & Taylor, Brian. (2015). Resilience and burnout in child protection social work: Individual and organizational themes from a systematic literature review. *British Journal of Social Work, 45*(5), 1546-1563. https://doi.org/10.1093/bjsw/bct210

Montaño, Carlos. (2003). Hacia la construcción del proyecto ético-político profesional crítico. En Elisabete Borgianni, Yolanda Guerra, & Carlos Montaño (Eds.), *Servicio social crítico: Hacia la construcción del nuevo proyecto ético-político profesional* (pp. 16-26). Biblioteca Latinoamericana de Servicio Social. https://www.fhyce.edu.py/wp-content/uploads/2020/08/Trabajo-Social-Crítico.pdf

Neff, Kristin. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Purser, Ronald E. (2019). M*cMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality.* Repeater Books.

Purser, Ronald E., & Loy, David R. (2013). *Beyond McMindfulness*. Huffington Post. https://www.huffpost.com/entry/beyond-mcmindfulness_b_3519289

Quijano, Aníbal. (2007). Coloniality and modernity/rationality. *Cultural Studies, 21*(2-3), 168-178. https://doi.org/10.1080/09502380601164353

Rodríguez-Díaz, Carlos E. (2018). Maria in Puerto Rico: Natural disaster in a colonial archipelago. *American Journal of Public Health, 108*(1), 30-32. https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2017.304198

Sánchez-Cardona, Israel, Sardiñas., Lili M., Rivera-Colón, Eric A., Vélez Álamo, Camille., Moore, Brian A., & Sánchez-Cesareo, Marizada. (2024). The effects of mindfulness and psychological capital on reducing worker stress and promoting health. *Journal of Workplace Behavioral Health,* 1-20. https://doi.org/10.1080/15555240.2024.2425431

Shapiro, Shauna L., Carlson, Linda E., Astin, John A., & Freedman, Benedict. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373-386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237

Siegel, Daniel J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being.* W. W. Norton & Company. https://www.naropa.edu/wp-content/uploads/2023/01/Siegel-The-mindful-brain-PDF-Accessible.pdf

Sierra Tapiro, Juan Pablo. (2021). ¿Qué Trabajo Social crítico? Una aproximación a debates contemporáneos sobre las perspectivas históricas para pensar la profesión en NuestrAmérica. *Revista Eleuthera, 23*(1), 157-179. https://doi.org/10.17151/eleu.2021.23.1.9

Tang, Yi-Yuan, Hölzel., Britta Karolina., & Posner, Michael I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*(4), 213-225. https://doi.org/10.1038/nrn3916

Tronto, Joan C. (2013). *Caring democracy: Markets, equality, and justice*. New York University Press.

Walsh, Catherine E. (2010). Interculturalidad crítica y pedagogía decolonial: Insurgencias pedagógicas de los pueblos indígenas y negros de América Latina. Universidad Andina Simón Bolívar. https://redinterculturalidad.files.wordpress.com/2014/02/interculturalidad-crc3adtica-y-pedagogc3ada-decolonial-walsh.pdf

Zeno-Santi, Rosael., Quiñones-Berríos, Areliz., Rodríguez-Mercado, Irene., Martínez-Laboy, Nahomi., Serra-Taylor, José., & Bonilla-Silva, Karen. (2025). Estudio sobre el impacto de las artes expresivas y la práctica de atención plena en la fatiga por compasión en un grupo de profesionales de la salud. *Revista Internacional de Salud, Bienestar y Sociedad, 11*(2), 1-21. https://doi.org/10.18848/2474-5219/CGP/v11i02/1-21