



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Vicepresidència Segona i
Conselleria de Serveis Socials,
Igualtat i Habitatge

**INFORME-ESTUDI EN MATÈRIA DE BENESTAR
EN PROFESSIONALS DE SERVEIS SOCIALS
DE LA PROVÍNCIA DE VALÈNCIA**





Per a citar:

Rosaleny, R., Botija, M. (2024). Informe-estudi en matèria de benestar en professionals de Serveis Socials de la província de València. Generalitat Valenciana.

Treball elaborat en el marc del conveni:

Botija, M. (2022-2024). Fomento de la Investigación sobre los Indicadores Sociales en Servicios Sociales. Vicepresidencia y Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas de la Generalitat Valenciana Ref. OTR20201-21973SUBDI.

Treball finançat per a la seua publicació per part de la Càtedra Interuniversitària del Sistema Públic Valencià de Serveis Socials.

ISBN: 978-84-129620-0-0

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ.....	5
2. CONTEXTUALITZACIÓ DEL BENESTAR EN PROFESSIONALS DE SERVEIS SOCIALS.....	5
3. L'ÈTICA EN EL BENESTAR I LA PRÀCTICA DE LA INTERVENCIÓ SOCIAL ALS SERVEIS SOCIALS.....	15
4. MINDFULNESS I ALTRES PRÀCTIQUES CONTEMPLATIVES D'INTERÈS PER A PROFESSIONALS DE SERVEIS SOCIALS.....	23
5. DIAGNÒSTIC SOBRE LA SITUACIÓ DE LES PROFESSIONALS DE SERVEIS SOCIALS ENFRONT DE LA PANDÈMIA PER COVID-19: UNA ETAPA EXCEPCIONAL, PLENA DE REPTES I DESAFIAMENTS PER AL SEU BENESTAR.....	29
6. ANÀLISIS DELS QÜESTIONARIS.....	33
7. ANÀLISI QUALITATIU DE LES ENTREVISTES.....	47
8. EL PROCÉS D'ELABORACIÓ DE L'ESTUDI.....	65
BIBLIOGRAFIA.....	71

1. INTRODUCCIÓ

El present estudi en materia de benestar en professionals de Serveis Socials de la província de València s'ha elaborat en el marc del contracte “Fomento de la Investigación sobre los indicadores sociales. En Servicios Sociales de la Comunidad Valenciana” Ref OTR2023-23996SERVI /BOTIJA, M.

La publicació del treball és finançat per la Càtedra del Sistema Públic Valencià de Serveis Socials de la Universitat de València.

2. CONTEXTUALITZACIÓ DEL BENESTAR EN PROFESSIONALS DE SERVEIS SOCIALS

El benestar i l'ètica constitueixen dos pilars fonamentals en la pràctica dels serveis socials. Aquesta disciplina, requereix una implicació emocional significativa per part de les professionals,



exigeix no només una comprensió tècnica, sinó també un profund compromís amb els valors ètics que guien l'atenció a les persones en situació de vulnerabilitat. La relació entre benestar i ètica és indissociable, ja que el benestar de les

professionals afecta directament la qualitat de l'atenció que poden oferir, mentre que una pràctica ètica reforça el sentit de realització personal i professional.

El benestar, en aquest context, s'entén com un estat holístic que abasta la salut física, mental i emocional de les professionals del treball social. La complexitat i les exigències inherents a la seva feina poden conduir a situacions d'estrès, burnout i fatiga empàtica, la qual cosa posa en risc no només la seva salut, sinó també l'eficàcia dels serveis prestats. Per tant, és crucial promoure un entorn laboral que afavoreixi el benestar, alhora que es fomenta una cultura ètica sòlida.

2.1. Factors psicosocials influents en el malestar de les professionals

Els factors psicosocials són elements clau que determinen el nivell de benestar de les professionals del treball social de serveis socials (Martín i Pérez, 1997). Aquests factors, que inclouen tant les condicions laborals com les relacions interpersonals i la cultura organitzativa,

poden influir significativament en la salut mental i emocional de les treballadores (Carrasco, Corte i León, 2010). Una comprensió profunda d'aquests factors és essencial per desenvolupar estratègies efectives que mitiguin el malestar i promoguin un entorn laboral saludable.

2.1.1. Burnout: una amenaça per al benestar

El burnout és un dels problemes més greus que poden afectar les professionals del treball social. Es tracta d'una síndrome que es manifesta com a resultat d'un estrès laboral crònic, caracteritzada per l'esgotament emocional, la despersonalització i la baixa realització personal (Leiter i Maslach, 2001; Maslach, 2003). El burnout no només deteriora la salut mental de les treballadores, sinó que també redueix la seva capacitat per atendre les necessitats dels usuaris de manera empàtica i efectiva (Canet, Martí i Martínez, 2014).

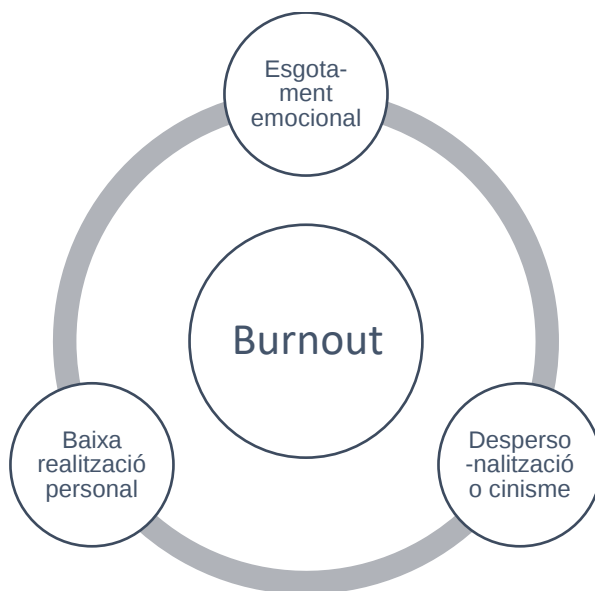
Els factors que contribueixen al burnout són múltiples i variats. Entre ells es troben la sobrecàrrega de treball, la falta de recursos, la pressió per complir amb objectius sovint irrealistes i la manca de suport emocional. Aquests factors es veuen agreujats per la naturalesa emocionalment demandant del treball als serveis socials, que sovint implica la gestió de situacions de crisi, pobresa, malaltia i exclusió social (CGTS, 2022).



Els estudis realitzats a Espanya han identificat una prevalença significativa del burnout entre les professionals del treball social, amb percentatges que arriben fins al 30% (Romero, Elboj e Iñiguez, 2020). Aquesta situació no només té repercussions negatives per a les professionals, sinó que també afecta directament la qualitat del servei prestat, creant un cercle viciós que pot ser difícil de trencar (Canet, Martí i Martínez, 2014).

La figura 1 il·lustra les dimensions del burnout, proporcionant una representació visual de com l'esgotament emocional, la despersonalització i la baixa realització personal interactuen i es reforcen mútuament.

Figura 1. Dimensions del burnout



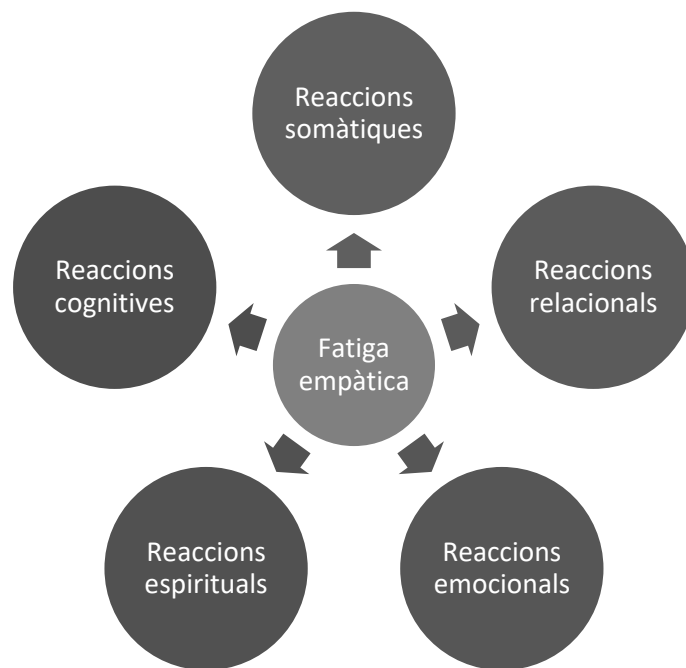
Font: elaboració pròpia

2.1.2. Fatiga empàtica: una resposta a l'estrès emocional

La fatiga empàtica és un altre problema psicosocial que afecta les professionals del treball social. Aquest fenomen es produeix quan les treballadores es troben contínuament exposades al patiment dels usuaris, sense disposar de les eines necessàries per processar adequadament aquestes experiències emocionals. A diferència del burnout, que es desenvolupa al llarg del temps, la fatiga empàtica pot aparèixer de manera sobtada, en resposta a una situació especialment intensa o dolorosa (Bride i Figley, 2007; Campos Vidal et al, 2017).

Les conseqüències de la fatiga empàtica poden ser greus, afectant no només el benestar emocional de les professionals, sinó també la seva capacitat per empatitzar amb els usuaris. Això pot conduir a una disminució de la qualitat del servei prestat i, en casos extrems, a un distanciament emocional que contradiu els principis ètics del treball social Campos-Méndez (2015).

Figura 2. Dimensions de les conseqüències de la fatiga empàtica sobre l'acompliment laboral en el Treball Social



Font: elaboració pròpia a partir de Campos-Méndez (2015)

Els estudis sobre la fatiga empàtica a Espanya són relativament limitats, però els resultats disponibles suggereixen que es tracta d'un problema significatiu que mereix una major atenció. Les estratègies per prevenir i gestionar la fatiga empàtica inclouen la formació en gestió emocional, l'accés a suport psicològic i la promoció de pràctiques d'autocura entre les professionals (Campos Vidal et al. 2017).

La taula 1 proporciona un resum dels factors de risc psicosocials associats al treball social i als serveis socials i les situacions específiques que poden donar lloc a la fatiga empàtica, com la manca de suport social i la pressió constant per resoldre problemes complexos amb recursos limitats.

Taula 1. Factors psicosocials de risc en treball social i situacions de perill associades

Factors Psicosocials de Risc	Situacions típiques que donen lloc al risc a professionals del TS
1. Inadequada organització del treball	1. Sobrecàrrega qualitativa a causa de: - Falta de formació en coneixements i habilitats especialitzats - Absència o ineficàcia de mitjans i recursos - Excés de tasques administratives - Treball a demanda (no planificat)

	- Ritme imposat 2. Contradicció entre els procediments i les demandes a resoldre 3. Inestabilitat dels programes de serveis socials 4. Descoordinació, inadequada divisió de funcions i tasques en el servei
2. Direcció i suport social al treballador	1. Absència de mecanismes per a expressar queixes davant l'empresa 2. Valoració únicament quantitativa del rendiment 3. Falta de supervisió professional i control sobre el treball 4. Falta de mecanismes de retroalimentació al treballador sobre el seu treball 5. Inadequat estil de direcció (autoritarisme, no escolta el treballador, no l'informa, no li pregunta, no li resol, etc.) 6. Falta de reconeixement per part de l'empresa i la societat 7. Impossibilitat de prendre decisions per part del treballador 8. Impossibilitat de canvi de servei 9. Falta de seguretat en l'ocupació 10. Absència d'anàlisi i descripció del lloc
3. Relacions personals i professionals	1. Treball en equip inadequat. 2. Relacions dolentes amb els subordinats. 3. Relacions dolentes amb els companys. 4. Relacions dolentes amb els superiors. 5. Assetjament sexual 6. Assetjament psicològic
4. Estrès crònic (burnout)	1. Pressió emocional excessiva 2. Males relacions personals 3. Sobrecàrrega laboral percebuda 4. Absència de suport social 5. Falta de participació en la presa de decisions (autonomia-control) 6. Falta d'oportunitat
5. Problemes en el tracte amb els usuaris	1. Comportaments violents: agressions, coaccions, amenaces 2. Cues d'espera, massificació 3. Sales d'espera inadequades 4. Espai inadequat per a la realització d'entrevistes

2.2. Factors psicosocials que afavoreixen el benestar

Tot i els nombrosos factors de risc, també existeixen elements que poden contribuir positivament al benestar de les professionals del treball social. Entre aquests factors, destaquen el engagement, la satisfacció per compassió, i el benestar psicològic. Aquests elements no només ajuden a contrarestar els efectes negatius del burnout i la fatiga empàtica, sinó que també milloren la qualitat del servei prestat i la satisfacció laboral.

2.2.1. Engagement: la clau per a la motivació i el compromís

El engagement es defineix com un estat mental positiu i satisfactori relacionat amb el treball, caracteritzat pel vigor, la dedicació i l'absorció (Schaufeli et al., 2002). En el context del treball social, el engagement és un antídote eficaç contra el burnout, ja que les professionals amb alt nivell d'engagement solen mostrar una major resistència a l'estrès i una motivació superior per realitzar les seves tasques (Salanova et al., 2012).

El engagement té una influència positiva no només en el benestar de les professionals, sinó també en la seva efectivitat laboral. Quan les professionals dels serveis socials estan plenament compromeses amb el seu treball, tendeixen a ser més productives, a mostrar una major empatia cap als usuaris i a experimentar una satisfacció laboral més gran (Durán i Manteca, 2012). Això crea un cercle virtuós, on el benestar i l'eficàcia es reforcen mútuament.

Un estudi realitzat a Castella-la Manxa va demostrar una correlació negativa significativa entre el burnout i el engagement, especialment en les dimensions d'esgotament emocional i despersonalització. Això significa que les professionals amb alt nivell d'engagement tenen menys probabilitats de patir burnout, fet que subratlla la importància de fomentar un entorn laboral que promogui la motivació i el compromís (Esteban-Ramiro, 2014).

2.2.2. Satisfacció per compassió: una font de resiliència

La satisfacció per compassió es refereix a la gratificació emocional que les professionals obtenen del seu treball d'ajuda (Stamm, 2005). Aquesta satisfacció és un factor clau que no només millora el benestar de les professionals de serveis socials, sinó que també reforça la seva capacitat per afrontar situacions difícils. Les professionals que experimenten satisfacció per compassió solen mostrar una major resiliència davant l'estrès emocional, fet que les ajuda a mantenir un nivell alt de qualitat en el seu treball (Acinas, 2012).

Els estudis han demostrat que hi ha una correlació directa entre la satisfacció per compassió i la reducció de la fatiga empàtica (Wagaman et al., 2015). Aquest fet és especialment rellevant en els serveis socials, on les professionals estan constantment exposades al patiment dels altres. Aïnas per lo que promoure la satisfacció per compassió a través de la formació, el suport emocional i un entorn de treball positiu pot ser una estratègia eficaç per millorar el benestar en aquestes professionals (Bride, Radey i Figley, 2007).

2.2.3. Benestar psicològic: una visió integral del benestar

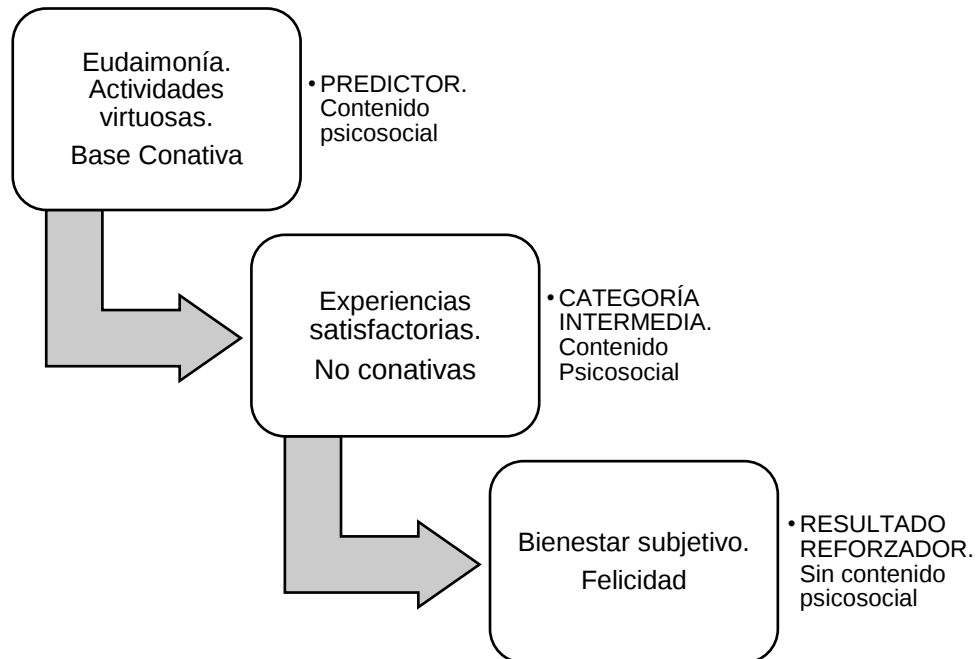
El benestar psicològic es pot entendre com un estat en què les professionals del treball social no només se senten bé amb elles mateixes, sinó que també experimenten un sentit de realització personal i professional. Aquest tipus de benestar es basa en la perspectiva eudaimònica, que se centra en la cerca del significat a la vida, el creixement personal i la realització dels propis valors (Huta i Waterman, 2014).

Segons el model d'activitat eudaimònica, les accions virtuoses i alineades amb els valors personals poden conduir a un major benestar psicològic (Cebolla i Alvear, 2019). En el context del treball social, això implica que les professionals que actuen d'acord amb els seus valors i principis ètics poden experimentar un major benestar, la qual cosa es tradueix en una major satisfacció laboral i una millor qualitat del servei prestat.



La figura 3 il·lustra el model d'activitat eudaimònica, destacant com les accions alineades amb la virtut i l'excel·lència personal contribueixen al benestar psicològic i, per tant, a una pràctica professional més satisfactòria i efectiva.

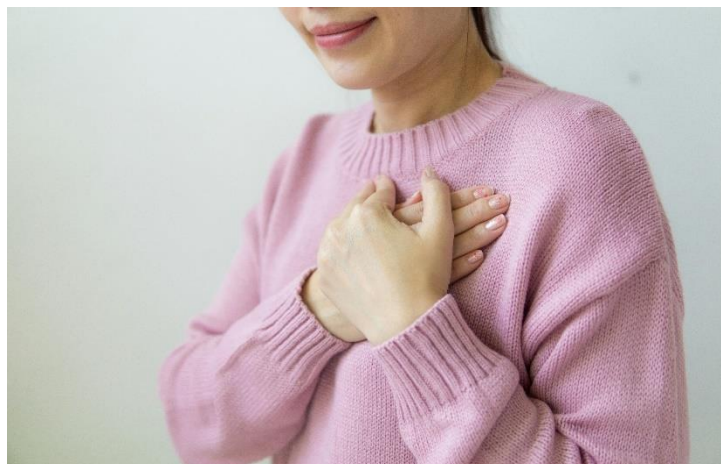
Figura 2. Model d'activitat eudaimònica



Font: Cebolla i Alvear (2019)

2.3. La prevenció i la promoció del benestar al treball social: l'autocura

L'autocura és un aspecte fonamental en la prevenció i promoció del benestar de les professionals del treball social (Puig-Cruells, 2015). Aquesta pràctica inclou una sèrie d'accions dirigides a mantenir la salut física, emocional i mental de les professionals, aspectes que són essencials per afrontar les exigències d'una feina altament estressant i emocionalment demandant. L'autocura va més enllà de la simple gestió del temps o del descans; implica un compromís conscient amb el propi benestar a través de pràctiques com la meditació, l'exercici físic, una alimentació saludable, i el manteniment de relacions socials i familiars que proporcionen suport emocional (Cox i Steiner, 2013; Cuartero i Campos, 2019).



En el context del treball social, la pràctica de l'autocura es presenta com una estratègia de protecció contra el burnout, la fatiga empàtica i altres problemes relacionats amb l'estrès crònic (Campos i Cardona, 2017). No obstant això, malgrat la seva importància, sovint es delega la responsabilitat de l'autocura exclusivament a les professionals, sense un suport institucional adequat. Aquesta situació subratlla la necessitat de polítiques institucionals que promoguin l'autocura de manera estructurada, oferint formació i recursos que ajudin les professionals a integrar aquestes pràctiques en el seu dia a dia laboral (Puig-Cruells, 2017).

A més, l'autocura no ha de ser vista únicament com una responsabilitat individual, sinó també com una obligació ètica de les institucions que contracten professionals del treball social. Promoure un entorn laboral saludable que inclogui temps per a l'autocura i el descans és essencial per assegurar que les professionals puguin mantenir un alt nivell de compromís i eficàcia en la seva tasca. Aquesta perspectiva amplia el concepte de benestar, integrant-lo com una prioritat dins de la cultura organitzativa (Coo, 2020).

Taula per l'autocura i el desenvolupament professional:

Estructura de apoyo en la práctica	Ideas que podrían construir una estructura para fortalecer el AUTOCUIDADO PERSONAL	Actividades concretas y adaptadas
Sociabilización: compartir tiempo y espacio.	Invertir tiempo de calidad con la familia.	Programar actividades en familia los fines de semana.
	Buscar espacio para la diversión y el contacto con los/as amigos/as.	Programar encuentros lúdicos con amigos. Ejemplo: una cena mensual.
	Dedicar un tiempo al subsistema conyugal.	Paseos o cenas en pareja (sin hijos ni amigos).
	Dejar un espacio semanal para practicar hobbies.	Añadir actividades lúdicas en el calendario: la pintura, la cocina, el teatro.
Actividad física	Hacer deporte de forma rutinaria (actividad física intensa).	Realizar actividades deportivas 2 veces por semana (mejor si pueden realizarse al aire libre).
Descanso mental y corporal	Introducir en la rutina semanal actividades que relajen el cuerpo y la mente.	Practicar <i>mindfulness</i> o Yoga.
	Destinar tiempo y espacio para sí mismo.	Practicar relajación 10 minutos antes de acostarse.
	En momentos de alto estrés realizar actividades para bajar la tensión.	Descargar alguna app para realizar meditación guiada.
	Respetar las vacaciones.	Programar las vacaciones laborales a principio de año.
	Descanso diario nocturno.	Dormir entre 7 u 8 horas diarias.
Autoestima	Realizar actividades que generen felicidad.	Cada dos meses realizar actividades como ir a la peluquería, fisioterapia, terapias de salud corporal.
Alimentación equilibrada y ecológica	Respetar los horarios de ingesta de comida.	Respetar los horarios de las 5 comidas del día.
	Comer productos ecológicos variados, bajos en grasas y azúcares.	Los fines de semana preparar un dietario con las comidas del resto de la semana.

Elaboración propia a partir de Benito et al. (2011); Guerra, Rodríguez, y Morales, (2008) y Lee y Miller (2013)

Font: Cuartero (2018)

3. L'ÈTICA EN EL BENESTAR I LA PRÀCTICA DE LA INTERVENCIÓ SOCIAL ALS SERVEIS SOCIALS

L'ètica és la sàvia de les professionals del serveis socials, aquella que aconsegueix preservar la seua autèntica essència humanitzant (Reamer, 1998). L'ètica és un component central en la intervenció social, i no pot ser separada del benestar de les professionals. En aquest context, l'ètica no només es refereix al compliment dels codis deontològics, sinó que abasta una dimensió més àmplia que inclou la reflexió i aplicació dels valors que guien la pràctica diària (Úriz i Salcedo, 2017).

3.1. La noció d'ètica professional en el treball social

L'ètica professional en el treball social es pot definir com un conjunt de valors, principis i normes que orienten la conducta de les professionals. Aquestes normes no només estableixen el que és correcte o incorrecte, sinó que també guien les professionals en la presa de decisions en situacions complexes i sovint contradictòries (Úriz, 2019).

És important destacar que l'ètica professional no es limita a la simple observança dels codis de conducta, sinó que requereix una pràctica constant de les virtuts ètiques. Aquestes virtuts, com la justícia, la fortalesa, la templança i la prudència, són essencials per a la pràctica del treball social, ja que permeten a les professionals mantenir la seva integritat i actuar d'acord amb els seus valors personals i professionals (Ursúa, 2019).

3.2. Les dimensions de l'ètica professional

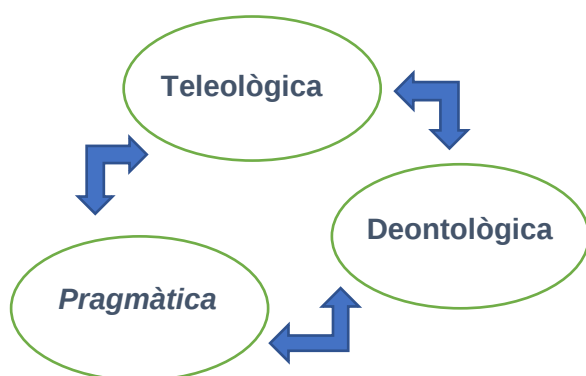
L'ètica professional en el treball social, que es la disciplina i professió més present als serveis socials, està constituïda per tres dimensions fonamentals: la teleològica, la deontològica i la pragmàtica. Aquestes dimensions estan interconnectades i han de ser considerades de manera conjunta per assegurar una pràctica ètica i eficaç (Verde, 2018; Sánchez-Izquierdo, 2013; Vilar, 2017).

- ✓ La dimensió teleològica: es refereix a la finalitat última del treball social, que és promoure el benestar i la justícia social. Aquesta dimensió guia les professionals en la definició dels seus objectius i en la priorització de les seves accions (Vilar, 2017).
- ✓ La dimensió deontològica: es centra en els deures i les obligacions que les professionals han de complir en la seva pràctica. Aquesta dimensió està formalitzada en els codis deontològics, que estableixen les normes de conducta que han de seguir les professionals per actuar de manera ètica (Verde, 2019).
- ✓ La dimensió pragmàtica: s'ocupa de la aplicació pràctica de les normes i principis ètics en la vida quotidiana de les professionals. Aquesta dimensió és essencial per garantir

que les decisions ètiques es tradueixin en accions concretes que respectin els drets i la dignitat de les persones usuàries. En la dimensió pragmàtica és on aterra l'univers abstracte dels principis, valors i normes propis de les dimensions teològica i deontològica i on es manifesten en la pràctica quotidiana de l'ètica professional del treball social. (Vilar, 2017; Úriz, 2019b).

La figura 4 mostra les tres dimensions de l'ètica professional en les professionals de serveis socials: teleològica, deontològica i pragmàtica, i com aquestes es relacionen entre elles per guiar la pràctica ètica.

Figura 4. Dimensions de l'ètica professional als Serveis Socials



Font: Elaboració pròpia.

3.3. Problemes de l'ètica professional del treball social a Espanya

L'ètica professional en el treball social a Espanya es troba amb diverses dificultats que afecten la qualitat de la pràctica i el benestar de les persones usuàries. Tot i que les professionals solen utilitzar el seu poder de manera responsable, en alguns casos es produeixen abusos que poden tenir conseqüències greus, com destaca Ballester, Úriz i Viscarret (2012). Un dels problemes clau és la tendència a eufemitzar aquests abusos i a no reconèixer-se com a subjectes de poder, la qual cosa impacta negativament en la pràctica ètica.

Idareta-Goldaracena (2010) subratlla la problemàtica de la "ontologització" del treball social, que consisteix en una visió excessivament normativa de la professió, centrada en l'aplicació rígida de codis deontològics. Aquesta visió redueix la capacitat de les professionals per adaptar-se a les necessitats específiques de les persones usuàries i pot conduir a una deshumanització en el tracte, manifestant-se com violència metafísica o paternalista.

La burocratització de la intervenció social, segons Zamanillo (2011, 2012), és un altre factor que contribueix a la creació de relacions de poder asimètriques entre les professionals i les persones usuàries. Aquest procés ha provocat una instrumentalització de la pràctica, reduint l'autonomia de les professionals i l'apoderament de les persones usuàries.

Davant d'aquestes problemàtiques, Idareta (2019) proposa integrar les "ètiques postmodernes" en la pràctica professional del treball social, com l'ètica de la cura, l'ètica de la virtut i l'ètica de la compassió. Aquestes perspectives ofereixen una alternativa a l'enfocament normatiu, promovent una pràctica més humanitzada i alineada amb els valors fonamentals del treball social (Úriz, 2019).

3.4. Implicacions de les ètiques contemporànies del treball social: cura, compassió i virtut, per a la pràctica de la intervenció social

Les teories i principis ètics són essencials per legitimar la professió del treball social. Per a una pràctica ètica efectiva, les professionals necessiten coneixements, estructures adequades i un compromís virtuós (Cuenca i Román, 2023).

3.4.1. Implicacions de l'ètica de la virtut

L'ètica de la virtut és fonamental en el treball social, ja que promou la justícia social i l'excel·lència en la pràctica. Segons Uriz i Salcedo (2017) i Idareta (2019), la virtut es manifesta en la pràctica diària, on les professionals desenvolupen una reflexió crítica que evita l'aïllament de la persona usuària del seu context. La virtut també inclou la unitat narrativa, que ajuda a comprendre la vida humana com un relat unitari, i la tradició, que emmarca les virtuts dins de les comunitats i contextos històrics. Aquesta ètica es centra en la formació del caràcter professional per sobre de l'aprenentatge de regles i principis (Martinez Brawley, 2017; Tsang, 2017).

3.4.2. Implicacions de l'ètica de la compassió

La compassió és vista com una emoció humanitzadora que connecta la vulnerabilitat de les professionals amb la dels usuaris del servei (Nussbaum, 2012). Tot i la seva importància, la compassió ha estat poc estudiada en la literatura del treball social, malgrat estar inclosa en codis ètics com el de la BASW (2014). La compassió permet una connexió emocional que és essencial per a la pràctica efectiva i el benestar psicològic de les professionals d'ajuda (Brito, 2022). La integració de la compassió en la formació i pràctica del treball social pot millorar tant els resultats per als usuaris com la satisfacció professional (Tanner, 2020).

3.4.3. Implicacions de l'ètica de la cura

L'ètica de la cura, proposada per Gilligan (2013), complementa l'ètica de la justícia i subratlla la importància de la cura en tres àmbits: autocura, cura dels altres i cura de l'entorn. Aquesta ètica considera la cura com un dret fonamental i insta les professionals a promoure processos de presa de decisions inclusius i justos. L'ètica de la cura és útil per combatre la desigualtat i la discriminació, ja que exigeix responsabilitat tant a nivell personal com estatal en la cura de les persones (Faerman, 2015).

En suma, les ètiques de la cura, compassió i virtut ofereixen una ampliació de l'abast humanitzador de la intervenció social, permetent que la justícia, el deure i la compassió es complementen per promoure una pràctica més inclusiva i compromesa amb els drets humans (Idareta, 2019). Aquestes ètiques proporcionen alternatives als problemes inherents a la pràctica als serveis socials, com el paternalisme i el principalisme ètic, millorant així la intervenció social diària (Idareta, 2017, 2019).



3.5. Els reptes ètics en la pràctica del treball social als serveis socials

El treball social es desenvolupa en un entorn complex i en constant canvi, fet que planteja una sèrie de reptes ètics per a les professionals. Aquests reptes poden sorgir en diverses formes, des de la presa de decisions en situacions de dilema ètic fins a la necessitat de mantenir un equilibri entre les necessitats dels usuaris i les limitacions dels recursos disponibles.

Un dels principals reptes ètics en el treball social és la necessitat de prendre decisions justes i equitatives en situacions on els recursos són limitats. Això pot implicar decisions difícils sobre la prioritització de certs usuaris o serveis, la qual cosa pot generar tensions ètiques per a les professionals. A més, les professionals han de ser conscients de com les seves pròpies creences i valors i habilitats psicològiques de regulació emocional, etc., poden influir en les seves decisions, i han de treballar per mantenir una postura ètica que respecti la diversitat i la dignitat de totes les persones usuàries (Vilar, 2017).

A la taula 3, es resumeix els principals reptes ètics identificats en la pràctica del treball social a Espanya, i que han de formar part de la reflexió ètica al llarg d'aquest segle XXI (Úriz i Salcedo, 2017).

Taula 3: Reptes ètics a la pràctica del treball social a Espanya
➤ La reflexió sobre el paper dels i les treballadores socials com a elements fonamentals del canvi i la lluita per la justícia social. ➤ La defensa dels drets socials de les persones. ➤ La clarificació i desenvolupament de les virtuts professionals. ➤ La influència de factors emocionals en la presa de decisions ètiques. ➤ L'aplicació de noves teories ètiques en les intervencions professionals. ➤ Les noves gestions ètiques relacionades amb el desenvolupament tecnològic i l'ús de les tecnologies informàtiques a través de les plataformes digitals de comunicació.

Font: Elaboració propia a partir de Úriz i Salcedo (2017).

A la taula 4, es resumeix els principals reptes ètics identificats en la pràctica del treball social durant la pandèmia per Covid-19 a nivell internacional, i que també han de formar part de la reflexió ètica al llarg d'aquest segle XXI (Banks et al., 2020).

Taula 4: Reptes i desafiaments ètics a la pràctica del treball social Internacional durant la pandèmia per Covid-19.
➤ Mantindre la confiança, la privacitat, la dignitat i l'autonomia de l'usuari del servei en les relacions remotes. ➤ Assignar recursos limitats. ➤ Equilibrar els drets i les necessitats de les diferents parts. ➤ Decidir si trencar o torçar les polítiques en interès dels usuaris del servei. ➤ Manejar les emocions i garantir la cura de si mateix i de les col·legues.

Font: Elaboració propia a partir de Banks et al. (2020)

3.6. L'ètica en Mindfulness i altres Pràctiques Contemplatives

L'ètica ha esdevingut una base cada vegada més rellevant en la pràctica del Mindfulness i altres pràctiques contemplatives a Occident, tot i que aquest no sempre ha estat el cas. Segons Van Gordon, Shonin i Griffiths (2015), aquestes pràctiques, inicialment deslligades de qualsevol marc ètic explícit, s'han anat integrant progressivament en una estructura ètica més sòlida, especialment en el que es coneix com la segona ona de Mindfulness. Aquesta segona ona es caracteritza per un enfocament marcat per la compassió, la justícia social i l'acció, apropant-se així als objectius originals de les tradicions contemplatives, que no es limitaven simplement al benestar personal, sinó que tenien com a objectiu últim alleujar el sofriment humà (García-Campayo, López del Hoyo i Navarro-Gil, 2021).

Mindfulness, segons la tradició budista, no és un fi en si mateix, sinó una eina per a cultivar una ment guiada per virtuts com la compassió, l'equilibri i la no reactivitat. Aquestes qualitats tenen com a objectiu millorar les persones, fent-les més equilibrades i capaces de respondre al sofriment amb una actitud compassiva i responsable (Amaro, 2015). Així, les pràctiques contemplatives es fonamenten en una saviesa que no és erudició, sinó una comprensió directa i immediata de la realitat, lliure de construccions mentals, prejudicis o biaixos culturals (Idareta-Goldaracena, 2010).

Tot i que l'evidència empírica sobre l'impacte ètic de les pràctiques contemplatives és encara limitada, diversos estudis comencen a mostrar connexions significatives. Kalafatoğlu i Turgut (2017) examinen la relació entre l'atenció plena i el comportament ètic en l'àmbit laboral, suggerint que el cultiu de Mindfulness pot millorar les pràctiques ètiques dels empleats. De manera similar, l'estudi de Ruedy i Schweitzer (2010) demostra que les persones amb un alt nivell de Mindfulness tendeixen a prendre decisions més ètiques, són més honestes i es mostren menys propenses a fer trames. Això es deu al fet que Mindfulness augmenta la consciència de les influències internes i externes, permetent a les persones actuar d'acord amb estàndards ètics més elevats.

Un altre estudi, realitzat per Basart, Farrús i Serra (2022), proposa que l'atenció plena no només és desitjable per a l'existència, sinó que és una condició necessària per a una vida ètica autèntica. En aquest sentit, Mindfulness està relacionat amb conceptes com la presència, el reconeixement, l'empatia i la compassió, i pot establir un diàleg fructífer amb l'ètica de la cura. Així mateix, el llibre editat per Monteiro, Compson i Musten (2017) subratlla el paper de l'ètica en les intervencions basades en Mindfulness, destacant que aquestes pràctiques no necessiten

adscriure's a marcs ètics religiosos, sinó que poden estar arrelades en valors universals com la responsabilitat moral i la compassió.

3.7. L'ètica com a nexa d'unió entre el Treball Social i les pràctiques contemplatives per a promoure el benestar social

La integració de Mindfulness i altres pràctiques contemplatives en el treball social ofereix una oportunitat única per reforçar els valors fonamentals de la professió, com la justícia social i el servei a les poblacions més desfavorides. No obstant això, aquesta integració no està exempta de crítiques. Alguns autors, com Purser i Loy (2013), han advertit sobre el risc de descontextualitzar Mindfulness dels seus ensenyaments ètics i espirituals originals, especialment quan s'utilitza en entorns comercials o militars. Aquesta crítica subratlla la importància de mantenir una reflexió crítica dins del treball social sobre com es pot integrar Mindfulness de manera que respecti els valors de la professió (Hick i Furlotte, 2009; Wong, 2019).

Les noves onades d'intervencions basades en pràctiques contemplatives han començat a incorporar de manera més explícita les dimensions ètica i espiritual, creant sinergies positives amb el treball social. Aquesta integració permet que les professionals del treball social utilitzin Mindfulness no només com una eina terapèutica, sinó com un mitjà per promoure un canvi social més ampli (Wong, 2019). A diferència d'altres professions, el treball social té un compromís especial amb la justícia social i tendeix a intervenir en nivells més amplis de la societat per aconseguir canvis institucionals, polítics i socials (Consejo General del Trabajo Social, 2021).

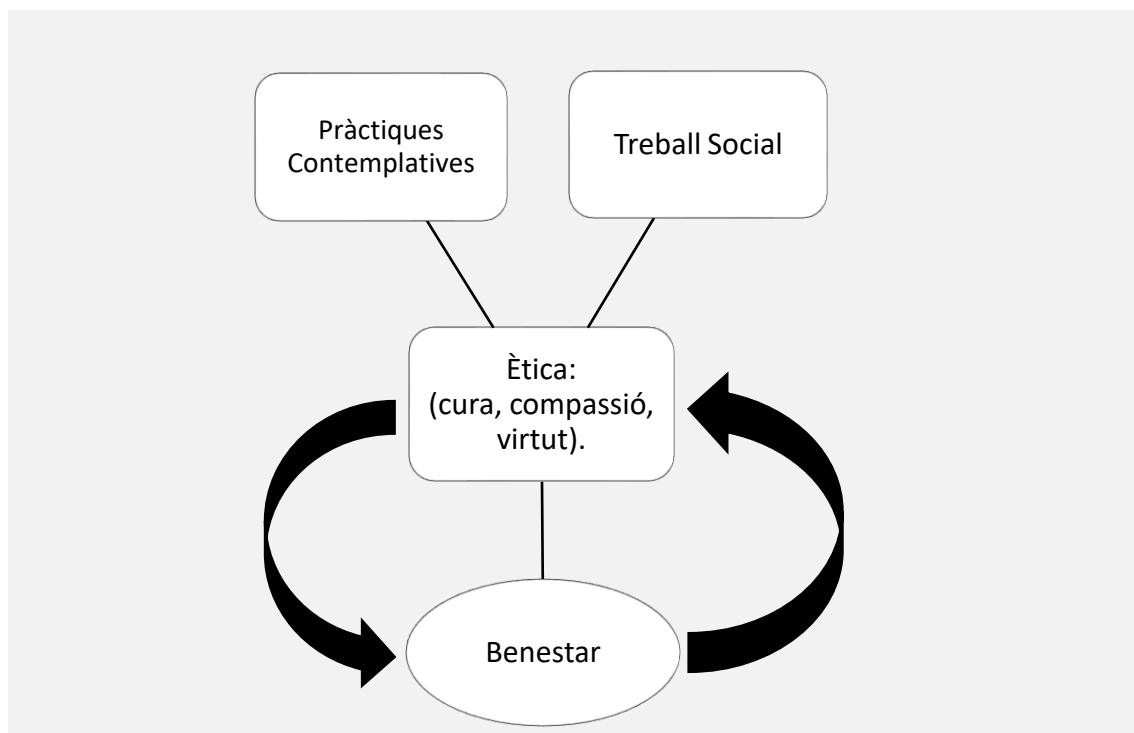
En aquest context, Mindfulness es pot utilitzar per ampliar les intervencions més enllà del nivell microclínic, promovent transformacions a nivells mezzo i macro, que aborden les causes estructurals de la injustícia social. Per exemple, Hick i Furlotte (2009) han desenvolupat un "entrenament radical de Mindfulness" que explora la pràctica de Mindfulness a nivells personals, interpersonals i estructurals, i han demostrat que aquesta pràctica pot ajudar a les persones en situació de desavantatge socioeconòmic a sentir-se més connectades i capacitades per fer canvis en les institucions que afecten les seves vides.

A més, Crowder (2016) suggereix que hi ha una congruència entre el feminisme i Mindfulness, i explora com aquesta pràctica pot ajudar a reconstruir un sentit de si mateix en les supervivents de violència de gènere. Aquesta integració podria donar lloc a una teràpia feminista basada en Mindfulness, amb un fort enfocament en la justícia social.

Finalment, la pràctica de Mindfulness també s'ha aplicat al treball comunitari i l'activisme social. Autors com Todd (2009) i London (2009) han demostrat que Mindfulness pot millorar la capacitat de regular emocions, escoltar activament i gestionar conflictes, promovent un canvi comunitari més centrat i creatiu. A més, la integració de Mindfulness en el treball ecosocial, tal com proposen Lysack (2009) i Crews i Besthorn (2016), subratlla la importància de considerar la interconnexió entre l'ésser humà i el medi ambient, un aspecte que fins ara ha estat sovint ignorat en la pràctica del treball social.

En resum, les pràctiques contemplatives, integrades amb una ètica sòlida, poden contribuir de manera significativa al treball social, no només a nivell individual, sinó també en la promoció de la justícia social i el benestar comunitari. Aquesta integració, tal com s'ha argumentat, té el potencial de transformar tant les professionals del treball social com les comunitats amb les quals treballen, reduint el sofriment i fomentant una societat més justa i inclusiva.

Figura 5. Model de relacions entre ètica, treball social, pràctiques contemplatives i benestar



Font: Elaboració pròpia

4. MINDFULNESS I ALTRES PRÀCTIQUES CONTEMPLATIVES D'INTERÈS PER A PROFESSIONALS DE SERVEIS SOCIALS.

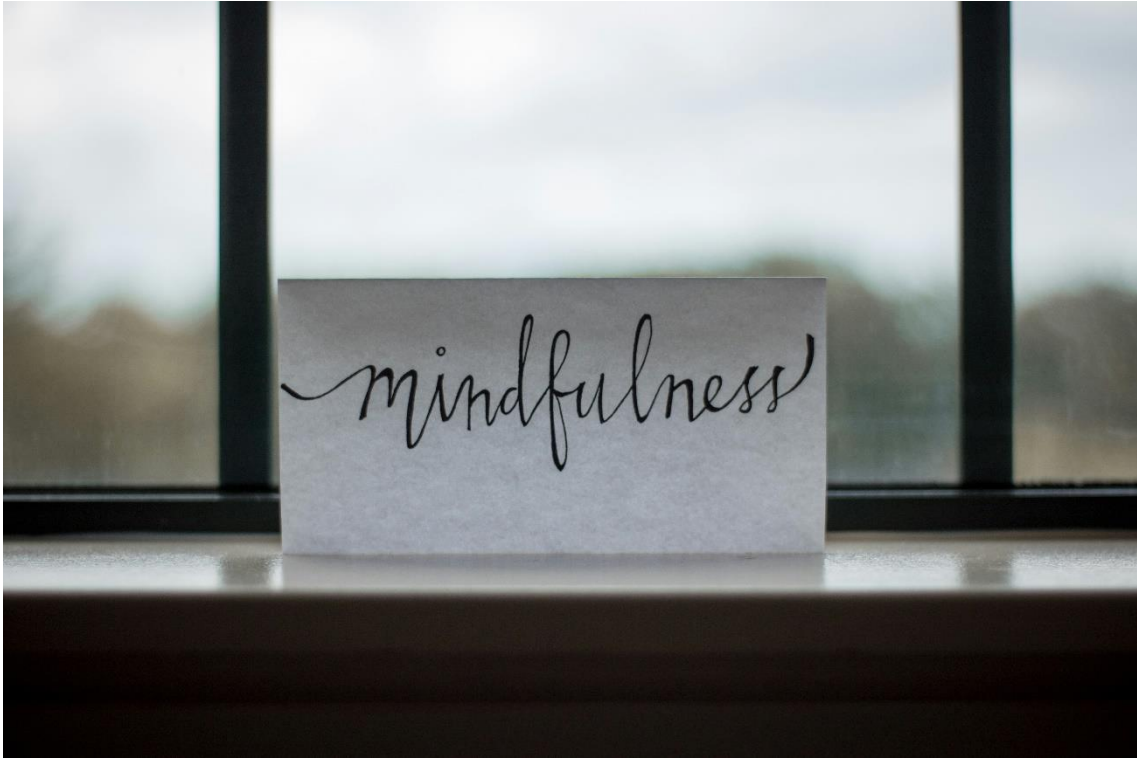
En els darrers anys, el moviment de les ciències contemplatives ha experimentat un creixement significatiu dins de les disciplines i professions d'ajuda, amb un interès creixent per les pràctiques que entrenen habilitats mentals i emocionals per millorar el benestar humà. Aquestes ciències contemplatives, tal com defineix Dorjee (2016), tenen com a objectiu l'estudi interdisciplinari de la capacitat d'autoregulació metacognitiva de la ment i de la consciència existencial, modulada per factors motivacionals i contextuals de les pràctiques contemplatives. Aquest camp inclou disciplines com la psicologia, la filosofia, la neurociència, i estudia pràctiques com el mindfulness, la compassió, la meditació, l'equanimitat, l'ús de mantres i l'oració, les quals han demostrat tenir un gran potencial terapèutic i per al benestar (Davidson et al., 2012).

El treball social, com a disciplina compromesa amb el benestar social i la justícia, ha començat a integrar aquestes pràctiques en la seva formació i pràctica professional als serveis socials. Sherman i Siporin (2008) sostenen que la teoria i la pràctica contemplativa són consistentes amb els valors propis del treball social, com l'autodeterminació, la realització personal i el benestar social. A més, diversos estudis han mostrat com aquestes pràctiques poden millorar la formació dels estudiants de treball social, proporcionant-los eines per gestionar l'estrès, desenvolupar habilitats d'autoregulació emocional, i millorar la seva capacitat d'afrontament (Wang, Perlman i Temme, 2020).

Aquestes pràctiques també s'han aplicat amb èxit en diversos contextos del treball social, des de la intervenció amb individus, famílies i grups fins a la intervenció comunitària i política. Per exemple, Warren i Chappell (2019) van explorar com les pràctiques contemplatives a l'aula poden preparar millor als estudiants per al benestar en entorns professionals, ajudant-los a desenvolupar una autocura efectiva i una major resistència emocional davant les exigències del treball social.

4.1. Mindfulness: la pràctica contemplativa amb més influència al Treball Social

Mindfulness s'ha convertit en una de les pràctiques contemplatives més influents en el treball social, amb un cos creixent de recerca que explora la seva aplicació en aquesta disciplina. Hick (2008) va ser un dels primers a reformular la seva pràctica de treball social després de conèixer i practicar mindfulness, i va editar el llibre "Mindfulness and Social Work" (2009), on es presenten diversos assajos que apliquen mindfulness a diferents àmbits del treball social, des de la intervenció individual fins a la comunitària.



Hick (2008) proposa que el paper del mindfulness en el treball social és multidimensional i multifuncional, influenciant la pràctica a tres nivells diferents: l'autocura i autoconeixement dels professionals, la intervenció directa amb persones usuàries i grups, i la intervenció a nivell comunitari i polític. Aquesta visió integral permet que el mindfulness no només millori la capacitat dels treballadors socials per gestionar l'estrès, sinó que també enforteixi les relacions terapèutiques i promogui canvis socials efectius.

Moñivas et al. (2012) van ser els primers a Espanya a explorar la integració del mindfulness en el treball social, destacant que aquesta pràctica pot millorar la relació d'ajuda i l'apoderament de les persones usuàries, fent que tant la treballadora social com la persona usuària siguin més conscients de les seves reaccions i desenvolupin una major flexibilitat i equilibri en les seves vides. Això es tradueix en una intervenció més eficaç, amb resultats més positius tant per a les professionals com per als usuaris dels serveis socials.

A nivell internacional, diversos estudis han documentat els beneficis del mindfulness per als professionals del treball social. Un estudi destacat és el de Kinman, Grant i Kelly (2020), que va examinar els efectes d'un curs de capacitació en mindfulness en una mostra de 26 treballadores socials del Regne Unit. Els resultats van mostrar que les participants van augmentar la seva capacitat per gestionar l'estrès, van millorar la resiliència i van reportar un major acompliment laboral després de l'entrenament. Aquest estudi subratlla el potencial del mindfulness per a

enfortir les habilitats personals i professionals necessàries per fer front a les exigències emocionals i psicològiques del treball social.

Un altre estudi rellevant és el de McGarrigle i Walsh (2011), que va utilitzar dissenys quasiexperimentals per mesurar els resultats d'una intervenció basada en mindfulness i altres pràctiques contemplatives com el ioga. Dotze treballadors socials van participar en una formació de mindfulness de 8 setmanes, i els resultats van mostrar una disminució significativa en les puntuacions d'estrès laboral i un augment en l'atenció plena. Els participants també van informar d'una millora en la seva capacitat d'afrontament, demostrant així que el mindfulness pot ser una eina efectiva per reduir l'estrès i millorar el benestar en el treball social.

A Espanya, González (2016) va realitzar un estudi amb 20 treballadores socials del Col·legi de Treball Social de Burgos, on es va observar una millora significativa en els nivells d'estrès emocional, burnout i habilitats relacionades amb el mindfulness després de participar en una intervenció basada en aquesta pràctica. Els resultats suggereixen que el mindfulness pot ser una eina valuosa per a la prevenció del burnout i la millora del benestar emocional en les treballadores socials.

A més de les intervencions presencials, les noves tecnologies també ofereixen mètodes efectius per a la formació en mindfulness. Per exemple, Pandya (2020) destaca que les intervencions basades en mindfulness realitzades en línia poden produir resultats similars als de les intervencions presencials, amb l'avantatge de ser més accessibles i menys costoses. Això obre noves possibilitats per a la formació contínua de les treballadores socials en mindfulness, facilitant l'accés a aquestes pràctiques a un major nombre de professionals.

4.2. La psicologia positiva al Treball Social

La psicologia positiva, un camp que es centra en l'estudi del funcionament humà positiu i el creixement o maduresa a nivell personal i social (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000), ha estat aplicada amb èxit en el context del treball social, especialment en l'àmbit de la formació i la pràctica professional. Radey i Figley (2007) van desenvolupar un marc anomenat "treball social positiu", basat en la psicologia positiva, que se centra en identificar i potenciar les fortaleces individuals dels professionals per prevenir l'esgotament i promoure la "satisfacció per compassió", un sentiment de realització amb les persones usuàries arrelat en la psicologia positiva.

Un altre estudi destacat és el d'Ogden i Rogerson (2021), que van aplicar un programa de psicologia positiva en estudiants de treball social. Els resultats van mostrar que els estudiants

que van participar en el programa van experimentar un augment en el sentit de significat i optimisme, i van estar protegits de la disminució del sentit subjectiu de salut i de l'augment de la soledat, que sí es van observar en el grup de control. Això demostra que la psicologia positiva pot ser una eina efectiva per millorar el benestar dels estudiants i futurs professionals del treball social, preparant-los millor per afrontar les demandes emocionals i psicològiques de la professió.

4.3. La Psicologia Positiva Contemplativa (PPC)

La Psicologia Positiva Contemplativa (PPC) és una àrea emergent que combina els principis de la psicologia positiva amb les pràctiques de les ciències contemplatives per promoure el benestar. Segons Cebolla i Alvear et al. (2019), la PPC integra tècniques desenvolupades per les ciències contemplatives, com el mindfulness i la compassió, per fomentar una felicitat sostenible i arrelada en una vida guiada per virtuts.

El model de benestar proposat per Dambrun i Ricard (2011) és una contribució clau a la PPC. Aquest model distingeix entre un funcionament psicològic centrat en l'ego, que condueix a una felicitat fluctuant, i un funcionament psicològic egodescentrat, que promou una felicitat autèntica i duradora. Aquesta perspectiva s'alinea amb la visió del treball social com una disciplina que busca no només el benestar individual, sinó també el benestar col·lectiu i social. Mary Richmond, una de les pioneres del treball social, ja suggeria aquesta visió de la ment descentrada i la seva rellevància per a la pràctica del treball social, destacant la importància de veure la persona en el seu context social ampli (Uebel i Shorkey, 2014).

4.4. El benestar des de la Psicologia Positiva Contemplativa

La PPC suggereix que el benestar augmenta quan es cultiva l'eudaimonía, entesa com una vida guiada per virtuts com la saviesa, la justícia i la humanitat (Peterson i Seligman, 2004). Aquestes virtuts es poden desenvolupar a través de pràctiques contemplatives com la meditació, que, segons Goleman i Davidson (2017), és una eina fonamental per augmentar el benestar i l'equilibri emocional.

Dahl, Lutz i Davidson (2015) han proposat una classificació de les pràctiques meditatives en tres grans famílies:

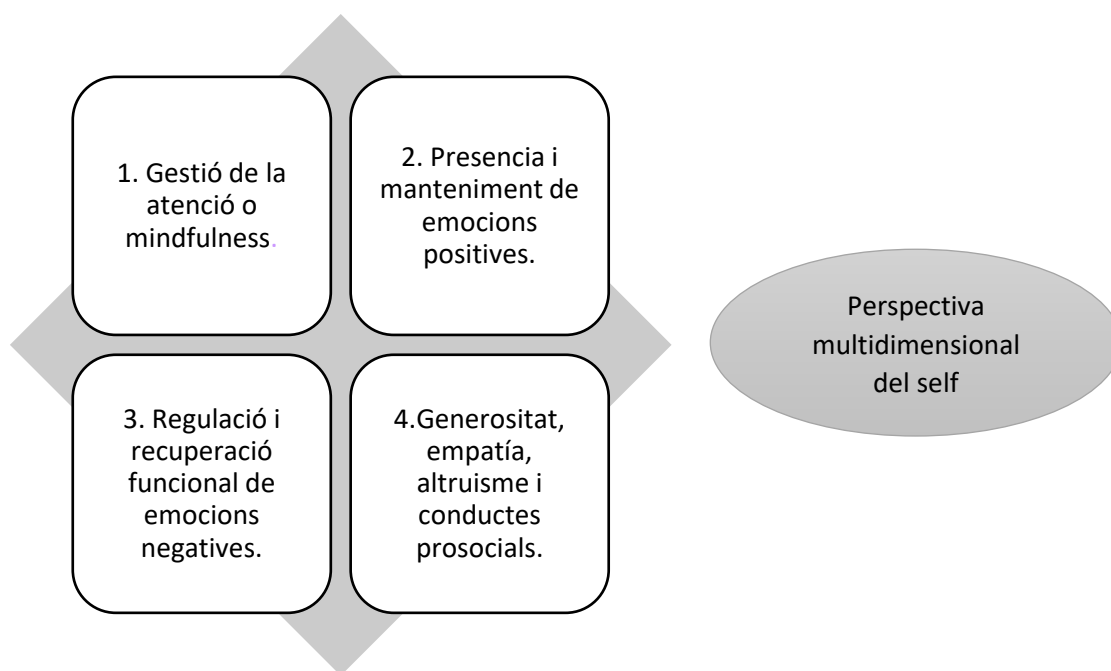
1. Les pràctiques atencionals, que milloren la capacitat de concentració;
2. Les pràctiques constructives, que promouen patrons psicològics positius;
3. Les pràctiques deconstructives, que ajuden a eliminar patrons cognitius desadaptatius.

Aquests tipus de pràctiques han estat utilitzats en diversos contextos de treball social per promoure el benestar individual i social, ampliant el corpus teòric i pràctic de la disciplina (Logan, 2014; Gockel, 2010).

4.5. Entrenament en Benestar basat en pràctiques Contemplatives (EBC) per a professionals del Treball Social

L'entrenament en benestar basat en pràctiques contemplatives (EBC) és un programa desenvolupat per Cebolla i Alvear (2019) i Alvear i Cebolla (2023) amb la finalitat d'entrenar les habilitats necessàries per aconseguir una ment equilibrada i virtuosa. Aquest programa s'articula en cinc mòduls principals: Mindfulness, sosteniment d'emocions positives, regulació d'emocions negatives, comportament prosocial i generositat i una visió de la multiplicitat del jo.

Figura 6. Habilitats que s'entrenen al EBC



Font: Elaboració pròpia a partir de Cebolla i Alvear (2019)

Cada mòdul està dissenyat per promoure una pràctica professional més ètica i compromesa, augmentant la salut i el benestar psicològic dels professionals del treball social. Per exemple, el mòdul sobre sosteniment d'emocions positives ensenya tècniques per intensificar i prolongar els sentiments positius, com l'assaborir (savoring) i la gratitud. Bryant i Veroff (2007) assenyalen que aquestes tècniques ajuden a augmentar la consciència i l'apreciació de les experiències positives, millorant el benestar general dels professionals.

El mòdul sobre regulació d'emocions negatives se centra en ensenyar estratègies per gestionar emocions com l'estrès, la por i la frustració, que són comuns en la pràctica de la intervenció social als serveis socials. Segons Gross (2002), la regulació emocional és essencial per a mantenir la salut mental i prevenir el burnout, especialment en professions com el treball social, on els professionals estan constantment exposats a situacions de gran càrrega emocional.

Finalment, el mòdul sobre comportament prosocial i generositat ensenya tècniques per desenvolupar la compassió i l'autocompassió, que són essencials per a una pràctica ètica i efectiva del treball social. Neff (2003) assenyala que l'autocompassió és fonamental per poder oferir una cura compassiva als altres, i que el millor predictor de la compassió pels altres és la compassió per un mateix.

Aquest entrenament, que integra principis de la PPC i les ciències contemplatives, no només millora el benestar individual dels professionals d'ajuda, sinó que també té el potencial de transformar la pràctica professional, fent-la més ètica, efectiva i compromesa amb el benestar col·lectiu.



5. DIAGNÒSTIC SOBRE LA SITUACIÓ DE LES PROFESSIONALS DE SERVEIS SOCIALS ENFRONT DE LA PANDÈMIA PER COVID-19: UNA ETAPA EXCEPCIONAL, PLENA DE REPTES I DESAFIAMENTS PER AL SEU BENESTAR.

En aquests últims temps, la pandèmia derivada de la COVID-19 ha estat una de les situacions més crítiques a nivell global. El seu impacte ha estat especialment sever en la salut mental i el benestar de les persones arreu del món (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). A l'Estat espanyol, un dels col·lectius més afectats per aquesta crisi sociosanitària ha estat el de les professionals del treball social (Consejo General de Trabajo Social [CGTS], 2022). Durant la crisi de la COVID-19, el Treball Social ha exercit un paper crucial als serveis socials, atenent les necessitats socials més urgents dels grups socialment vulnerables, com ara les persones sense llar o l'atenció a les persones majors (Calvo i Botija, 2020; Canet i Caravantes, 2020).

És fonamental fer una aproximació al benestar laboral de les treballadores socials en aquesta situació de pandèmia, ja que "ho ha canviat tot: des de repensar les nostres prioritats, a les formes de relacionar-nos, de treballar i d'intervindre" (CGTS, 2020, p. 7). Aquesta situació ha exposat les professionals del treball social a reptes i desafiaments excepcionals per al seu benestar, tant personal com laboral. De fet, les mateixes professionals indiquen que aquesta situació ha suposat un increment de la saturació que ja patien abans de la pandèmia, tal com es reflecteix en el "III Informe sobre los Servicios Sociales en España y la profesión del Trabajo Social" (CGTS, 2019), on les treballadores socials de serveis socials identificaven la càrrega excessiva de treball, l'estrès i la saturació (39,9%) com a principals problemes, seguits de l'alta burocratització (16,2%) i la manca de recursos (14,5%).

Si considerem les dades de l'últim informe precovid, és plausible suposar que aquests problemes han empitjorat amb la COVID-19, com es manifesta en el "IV Informe sobre los Servicios Sociales en España y la profesión del Trabajo Social" (CGTS, 2022: 105-131), on es detallen les següents observacions:

- Una de cada quatre treballadores socials experimenta alts nivells d'ansietat.
- Una de cada quatre treballadores socials manifesta algun grau de burnout (27%).
- La pandèmia ha aguditzat la percepció de saturació de les treballadores socials, com es reflecteix en els següents punts:
 - El 88% de les professionals consideren que els serveis socials ja estaven saturats abans de la COVID-19 i que la pandèmia ha suposat un increment d'aquesta saturació.
 - El 83% coincideix que la pandèmia ha fet que els serveis socials públics i privats se saturen amb la gestió de prestacions econòmiques.

- El 76% creu que la COVID-19 ha posat en evidència la feblesa dels serveis socials públics i privats.
- El 66% considera que la pandèmia ha obligat les treballadores socials a assumir tasques que no els corresponien.

El diagnòstic derivat d'aquestes tendències indica que els serveis socials ja estaven saturats abans de la crisi, però que la COVID-19 ha exacerbat aquesta situació, especialment per l'augment de les tasques de gestió de prestacions, posant en relleu la feblesa del sistema, tant públic com privat, i provocant que dues de cada tres professionals hagin assumit tasques que no els corresponien. Aquesta saturació afecta de manera transversal les professionals, independentment del sector, els nivells d'atenció, els àmbits i els models d'externalització.

Es destaca, a més, que les professionals tècniques evidencien un major grau de malestar que les directives, amb diferències estadísticament significatives en la percepció de saturació.



A més, segons l'INAP (2020), la pandèmia ha generat més impotència, sobrecàrrega i desesperança entre les professionals de serveis socials, que s'han vist aclaparades per la situació. Els factors que han contribuït significativament a aquesta situació són:

- La falta de preparació del servei per afrontar una situació com aquesta.
- La manca de coordinació entre institucions.
- L'absència d'instruccions clares i específiques per actuar.

- La manca de mitjans suficients per treballar de manera no presencial.
- La insuficiència de recursos humans per afrontar aquesta situació durant el període de crisi.

D'altra banda, l'enquesta realitzada per la Fundació Galatea (2021) revela que:

- Les treballadores socials, juntament amb les infermeres, presenten els pitjors indicadors de salut física i mental.
- El 36% de les treballadores socials percep el seu estat de salut mental com a regular o dolent a conseqüència de la pandèmia.
- Els estils de vida d'aquestes professionals són, amb algunes excepcions, els menys saludables de totes les professions analitzades.
- El 79% afirma que la seva càrrega de treball ha augmentat molt i un 62% assegura que han hagut d'adaptar-se a canvis radicals en el lloc o en les funcions de feina.

Aquestes dades posen de manifest que, tot i estar acostumades a treballar en situacions de risc i estrès, les treballadores socials han patit un gran impacte en la seva salut física i mental des de l'inici de la pandèmia. A més, s'evidencia que els esforços de les administracions i els sistemes de protecció social han oblidat tenir en compte el benestar de les pròpies professionals (Muñoz-Moreno et al., 2020; INAP, 2020; CGTS, 2022).

En aquest context de crisi, resulta d'especial interès implementar i validar estratègies d'intervenció eficaces per promoure la salut mental i el benestar laboral d'aquestes professionals (Muñoz-Moreno et al., 2020), per evitar que la seva situació de vulnerabilitat es cronifiqui, tal com ja s'ha fet amb altres professionals d'ajuda obtenint resultats positius (Almeida et al., 2020; Cebolla et al., 2022). Diversos autors subratllen la importància de cuidar el benestar de les professionals que es dediquen a cuidar de les persones més vulnerables de la societat, perquè "cuidar-se per a poder cuidar" (Puig-Cruells, 2017) podria contribuir a millorar la qualitat laboral d'aquestes professionals i, per tant, la qualitat del servei ofert en l'àmbit dels serveis socials en un context de crisi sanitària i social (CGTS, 2022; Muñoz-Moreno et al., 2020; INAP, 2020).

6. ANÀLISIS DELS QÜESTIONARIS

Una vegada elaborat el diagnòstic dels nivells de benestar de professionals de serveis socials d'Espanya i presentat el marc teòric, es procedeix a mostrar l'anàlisi de les enquestes realitzades a treballadores socials de la província de València que han participat en la intervenció psicoeducativa denominada EBC¹. A continuació, es mostra l'anàlisi gràfica dels principals resultats quantitatius i qualitatius obtinguts a partir dels qüestionaris i les transcripcions de les entrevistes. Aquesta anàlisi s'han dut a terme amb el programari SPSS, per a les dades quantitatives, i Nvivo per als qualitatius.

A continuació s'exposen els efectes sobre l'impacte experimentat i percebut en aspectes psicosocials del benestar i ètica professional de les treballadores socials participants a l'Entrenament en Benestar basat en pràctiques Contemplatives (EBC) segons les dades recollides a través dels qüestionaris seleccionats i administrats als moments pre, post intervenció i seguiment de tres mesos. Es van dur a terme diverses proves t-test per a mostres repetides amb la finalitat de comparar en dos temps (pre-post i pre-seguiment) les possibles diferències significatives així com la grandària de l'efecte.

Resultats. De l'estudi principal. Enquestes. Variables avaluades

	MALESTAR	BENESTAR	ÉTICA
PSICOLÒGIC	• Estrés, • Depressió • Ansietat	• Benestar • Mindfulness	• Autocompassió,
LABORAL/ PSICOSOCIAL	• Burnout	• Engagement • Acompliment	• Compassió cap als demés • Compromís ètic



Característiques sociodemogràfiques de les participants

La mostra final per aquest estudi estava composta per 47 participants entre 23 i 62 anys (mitjana d'edat = 42,36 anys); 91,5% dones, 8,5% homes. En relació l'estat civil el 61,7%

¹ Es pot consultar la codificació de les entrevistes, el perfil de les persones entrevistades i més informació sobre els aspectes metodològics en l'apartat 8 "El procés d'elaboració de l'estudi" (Pàgina 61).

no estaven immerses en una relació sentimental. En quant al nivell educatiu destacar que el 36,1% posseïen una titulació superior (màster o doctorat) a la diplomatura/grau en treball social. El 66% exercia la seva activitat de treball social en el àmbit de serveis socials, el 36,2% en generals i 29,8% específics. En quant a la província de residència i treball assenyalar que el 42,6% provenien d'una província diferent a la de València, sent Madrid i Terol (6,4%) i Alacant i Murcia (4,2%) les més representades (per a més detalls vegeu taula 20).

Taula 5. Característiques sociodemogràfiques de la mostra del grup d'intervenció principal (N=47)

MESURA	INDICADOR	TOTALS	%
Edat	42,36 (mitjana)		
Sexe	Femení	43	91,5%
	Masculí	4	8,5%
Estat civil	Soltera/er	23	48,9%
	Casada/at	13	27,7%
	Divorciada/at	6	12,8%
	Viuda/e	-	-
	Parella de fet	5	10,6%
Nivell educatiu	Diplomatura/Grau	30	63,8%
	Màster	16	34%
	Doctorat	1	2,1%
Àmbit de treball	SSSS Generals	17	36,2%
	SSSS Específics	14	29,8%
	Salut	4	8,5%
	Educació i formació	4	8,5%
	Tercer sector	4	8,5%
	Justícia	1	2,1%
	Sector privat (empreses)	1	2,1%
	3ª edat	1	2,1%
	Desempleada/at	1	2,1%
	Vivenda	-	-

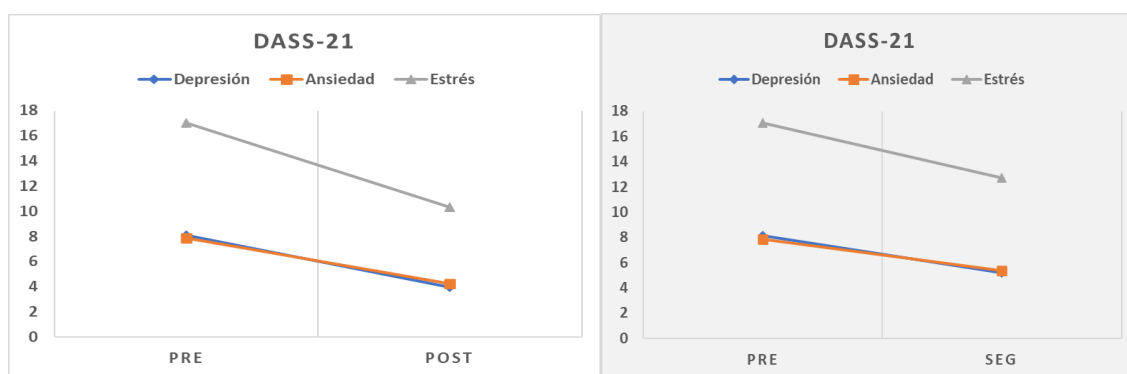
Taxa d'abandons de les participants

Durant l'estudi, 5 dels 47 participants de la condició EBC van abandonar. Les raons per a aquest abandó van ser per incompatibilitats d'horari i obligacions familiars. La taxa d'abandó en el moment de l'avaluació post-intervenció va ser del 10,64% per al grup EBC. La taxa d'abandó en el moment de l'avaluació post-intervenció va ser del 10,64%.



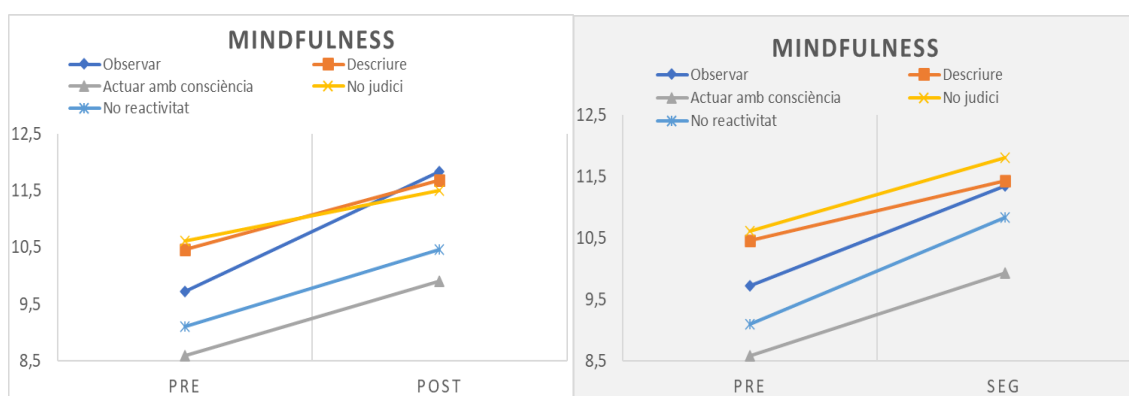
Avaluació de la simptomatologia clínica (malestar psicològic):

Gràfic 1. Depressió, ansietat i estrès



Segons els resultats, les puntuacions del EBC en el pre van ser significativament majors que en el post després de la intervenció per al factor *depressió* (DASS_D) $p < ,001$, *ansietat* (DASS_A) $p < ,001$ i *estrés* (DASS_E) $p < ,001$. En el seguiment les puntuacions també son significativament menors que al pre per al factor *depressió* (DASS_D) $p = ,038$ *ansietat* (DASS_A) $p = ,006$ i *estrés* (DASS_E) $p < ,001$. A més en el post es mostra grandàries de l'efecte gran per als factors depressió i estrés i una grandària de l'efecte moderat en el factor ansietat. En el seguiment per al factor estrés es mostra una grandària de l'efecte moderat. (vegeu taula 6).

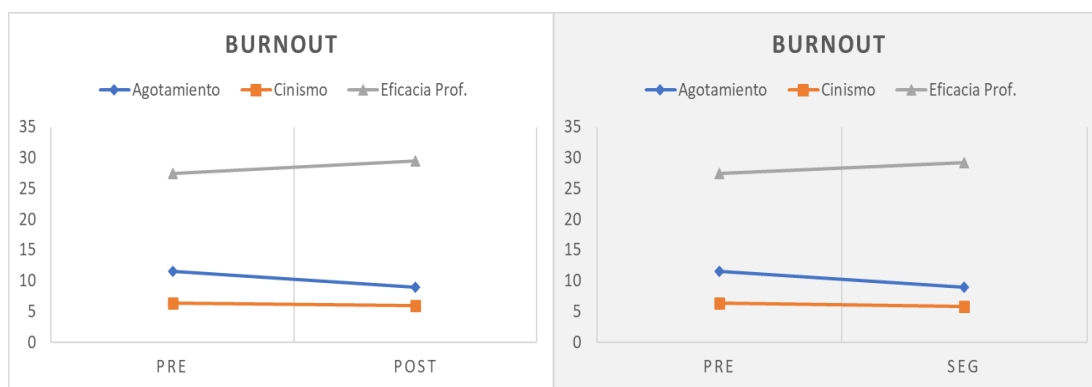
Gràfic 2. Mindfulness tret



Les proves t han mostrat augments significatius en el post després de la intervenció per als factors *actuar amb consciència* (FFMQ_AC) $p = ,001$ i *no judici* (FFMQ_NJ) $p = ,016$. També són moderats els augments en els factors *observar* (FFMQ_O) $p = < .001$ i *descriure* (FFMQ_D) $p = ,001$. En el seguiment es mantenen aquests augments en relació al pre en tots els factors i es va mostrar una major grandària de l'efecte en els factors *no reactivitat* (FFMQ_NR), *actuar amb consciència* (FFMQ_AC) i *no judici* (FFMQ_NJ) enfront al post (vegeu taula 6).

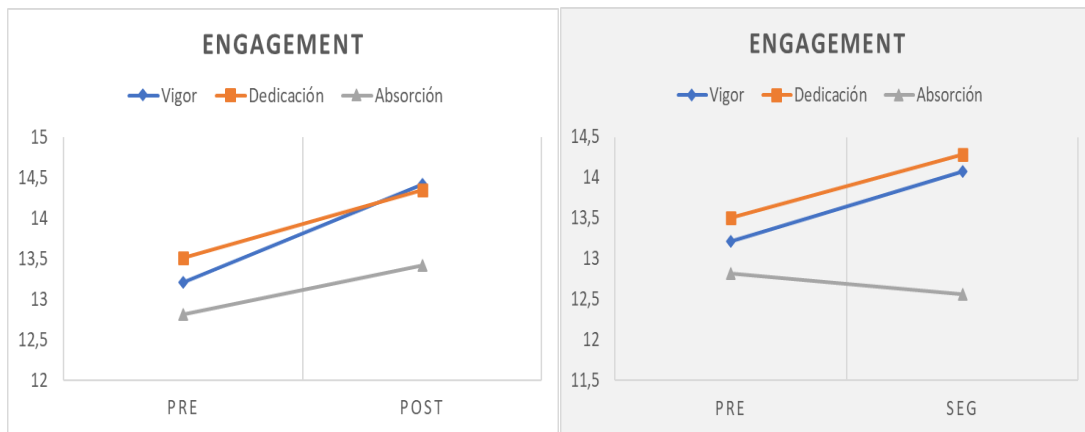
Avaluació del nivell de malestar/benestar laboral:

Gràfic 3. Burnout



Després de la intervenció es mostra un augment significatiu dels resultats del factor *Eficàcia Professional* (MBI-GS_EP) $p = ,009$ i una reducció també significativa de la puntuació del factor *Esgotament* (MBI-GS_ES) $p = ,029$. Així mateix, els dos factors mostren grandàries del efecte quasi mitjanes. En el seguiment no es van obtenir resultats significatius en cap factor d'aquesta variable ($p > ,05$) (vegeu taula 6).

Gràfic 4. Engagement



En acabar la intervenció les proves t indiquen un augment significatiu del factor *vigor* (UWES_V) $p = ,048$ amb un grandària quasi mitjana del efecte. En el seguiment no es van obtenir resultats significatius en cap factor d'aquesta variable ($p > ,05$) (vegeu taula 6).

Taula 6. Comparacions Intragrup i grandàries de l'efecte en moments Pre-Post i Pre-Seguiment²

² Es mostra a les següents dos pàgines: 38 i 39.

	E B C							
	Pre vs Post				Pre vs Seg			
	Pre M (D) n=47	Post M (D) n=42	P	d	Pre M (D) n=47	M + S n=37	P	d
Depressió (DASS_D)	8,12 (5,87)	4 (3,32)	<.001**	0,86	8,12 (5,87)	5,18 (6,15)	0,038*	0,48
Ansietat (DASS_A)	7,87 (6,37)	4,26 (4,13)	<.001**	0,67	7,87 (6,37)	5,35 (5,25)	0,006**	0,43
Estrés (DASS_E)	17,06 (7,69)	10,31 (4,75)	<.001**	1,05	17,06 (7,69)	12,7 (5,52)	0,001**	0,65
Observar (FFMQ_O)	9,72 (2,78)	11,83 (1,94)	<.001**	0,88	9,72 (2,78)	11,35 (1,97)	<.001**	0,67
Descriure (FFMQ_D)	10,46 (2,19)	11,69 (1,88)	<.001**	0,6	10,46 (2,19)	11,43 (1,72)	0,015*	0,49
Actuar amb consciència (FFMQ_AC)	8,59 (2,02)	9,9 (2,2)	0,001**	0,62	8,59 (2,02)	9,94 (2,01)	0,008**	0,66
No judici (FFMQ_NJ)	10,61 (2,54)	11,5 (2,27)	0,016*	0,36	10,61 (2,54)	11,81 (2,43)	0,002**	0,48
No reactivitat (FFMQ_NR)	9,10 (1,72)	10,47 (1,68)	<.001**	0,8	9,10 (1,72)	10,83 (1,6)	<.001**	1,04
Violència paternalista (C-IVU_VP)	1,13 (0,51)	1,12 (0,49)	0,649	0,01	1,13 (0,51)	1,05 (0,50)	0,662	0,15
Violència metafísica paternalista (C-IVU_MP)	0,92 (0,58)	1,0 (0,74)	0,621	0,12	0,92 (0,58)	0,91 (0,68)	0,788	0,01
Paternalisme benigne (C-IVU_PB)	2,31 (0,8)	2,0 (0,88)	0,205	0,36	2,31 (0,8)	2,14 (0,94)	0,182	0,19
No paternalisme (C-IVU_NP)	2,95 (0,48)	3,01 (0,49)	0,383	0,12	2,95 (0,48)	3,1 (0,55)	0,173	0,29
Antipaternalisme benigne (C-IVU_AB)	2,45 (0,91)	2,69 (0,81)	0,078	0,27	2,45 (0,91)	2,68 (0,81)	0,064	0,26
Violència metafísica antipaternalista (C-IVU_VM)	0,98 (0,62)	0,89 (0,58)	0,048*	0,14	0,98 (0,62)	0,77 (0,62)	0,027*	0,33
Violència antipaternalista (C-IVU_VA)	1,42 (0,42)	1,36 (0,58)	0,302	0,11	1,42 (0,42)	1,38 (0,71)	0,831	0,06
Esgotament (MBI-GS_ES)	11,59 (5,0)	9,02 (5,28)	0,029*	0,49	11,59 (5,0)	8,91 (5,09)	0,103	0,53
Cinisme (MBI-GS_C)	6,44 (4,19)	5,92 (3,96)	0,322	0,12	6,44 (4,19)	5,78 (4,2)	0,6	0,15
Eficàcia Professional (MBI-GS_EP)	27,42 (5,54)	29,5 (4,13)	0,009**	0,42	27,42 (5,54)	29,27 (5,19)	0,188	0,34
Acompliment intrarol (HERO_I)	14,95 (2,45)	15,23 (2,22)	0,580	0,11	14,95 (2,45)	15,54 (1,89)	0,1	0,26
Acompliment extrarol (HERO_E)	14,44 (2,4)	15,19 (2,18)	0,046*	0,32	14,44 (2,4)	15,21 (2,54)	0,061	0,31
Vigor (UWES_V)	13,21 (2,74)	14,42 (2,94)	0,048*	0,42	13,21 (2,74)	14,08 (3,14)	0,690	0,29
Dedicació (UWES_D)	13,51 (3,24)	14,35 (3,23)	0,107	0,25	13,51 (3,24)	14,29 (3,48)	0,830	0,23
Absorció (UWES_A)	12,82 (3,32)	13,42 (2,89)	0,646	0,19	12,82 (3,32)	12,56 (3,32)	0,027*	0,07

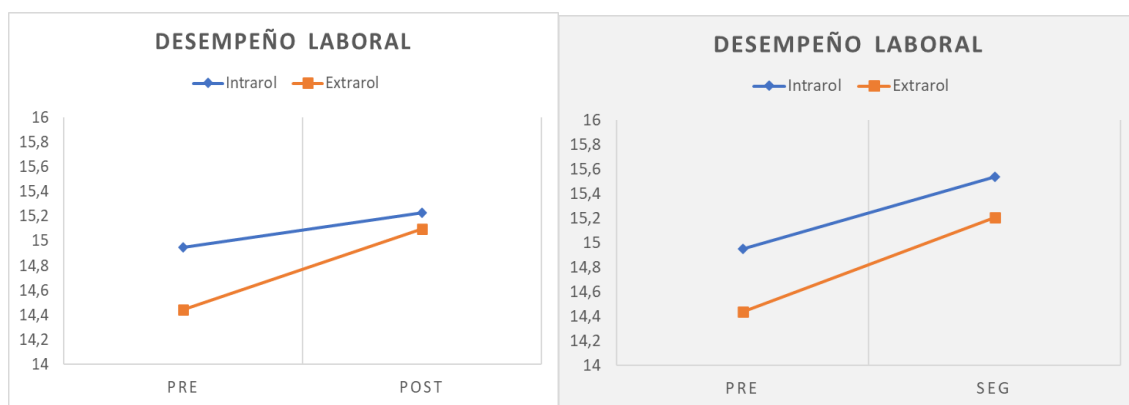
Reconèixer sofriment (SOCSS_RS)	15,65 (2,79)	16,85 (2,28)	0,002**	0,47	15,65 (2,79)	16,86 (2,02)	0,018*	0,5
Comprendre sofriment (SOCSS_CS)	18,34 (2,34)	18,9 (1,3)	0,1	0,29	18,34 (2,34)	18,81 (1,71)	0,494	0,23
Sentir per la persona (SOCSS_SP)	13,31 (2,6)	14,52 (2,7)	0,004**	0,45	13,31 (2,6)	15,35 (2,71)	<.001**	0,79
Tolerar la incomoditat (SOCSS_TI)	12,74 (2,95)	14 (2,73)	0,004**	0,44	12,74 (2,95)	14,89 (2,7)	<.001**	0,76
Alleujar sofriment (SOCSS_AS)	13,74 (3,09)	14,83 (2,87)	0,004**	0,36	13,74 (3,09)	15,51 (2,56)	0,001**	0,62
Reconèixer sofriment (SOCO_RS)	15,7 (2,02)	16,64 (2,02)	0,001**	0,46	15,7 (2,02)	15,91 (2,04)	0,650	0,1
Comprendre sofriment (SOCO_CS)	18,72 (1,96)	19,09 (1,37)	0,127	0,21	18,72 (1,96)	19,18 (1,57)	0,173	0,26
Sentir per la persona (SOCO_SP)	16,82 (2,17)	17,09 (2,02)	0,285	0,12	16,82 (2,17)	16,86 (1,93)	0,554	0,01
Tolerar la incomoditat (SOCO_TI)	16,21 (2,32)	16,61 (2,26)	0,103	0,17	16,21 (2,32)	16,64 (2,13)	0,066	0,19
Alleujar sofriment (SOCO_AS)	16,74 (2,7)	16,97 (2,39)	0,631	0,09	16,74 (2,7)	16,89 (2,61)	0,798	0,05
Benestar psicològic (W)	26,14 (3,91)	28,95 (3,51)	<.001**	0,75	26,14 (3,91)	28,10 (3,43)	0,005**	0,53

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$.

Font: Elaboració pròpia

Abreviatures: DASS_D, Depression Anxiety Stress Scales depressió; DASS_A, DASS ansietat; DASS_E, DASS estrès; C-IVU_VP, Cuestionario para la Detección del Índice de Violencia al Usuario violencia paternalista; C-IVU_MP, C-IVU violencia metafísica paternalista; C-IVU_PB, C-IVU paternalisme benigne; C-IVU_NP, C-IVU no paternalisme; C-IVU_AB, C-IVU antipaternalisme benigne; C-IVU_VM, C-IVU violencia metafísica antipaternalista; C-IVU_VA, C-IVU violencia antipaternalista; MBI-GS_ES, Maslach Burnout Inventory - General Survey esgotament; MBI-GS_C, MBI-GS cinisme; MBI-GS_EP, MBI-GS eficàcia professional; HERO_I, Healthy and Resilient Organization model intra rol; HERO_E, HERO extra rol; UWES_V, Utrecht Work Engagement Scale vigor; UWES_D, UWES dedicació; UWES_A, UWES absorció; SOCSS_RS, Sussex-Oxford Compassion for the Self Scale reconèixer sofriment; SOCSS_CS, SOCSS comprendre universalitat sofriment; SOCSS_SP, SOCSS sentiment per la persona que pateix; SOCSS_TI, SOCSS tolerar incomoditat sofriment; SOCSS_AS, SOCSS actuar per a alleujar sofriment; SOCO_RS, Sussex-Oxford Compassion for Others Scale reconèixer sofriment; SOCO_CS, SOCO comprendre universalitat sofriment; SOCO_SP, SOCO sentiment per la persona que pateix; SOCO_TI, SOCO tolerar incomoditat sofriment; SOCO_AS, SOCO actuar per a alleujar sofriment; W, Benestar Psicològic, Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale

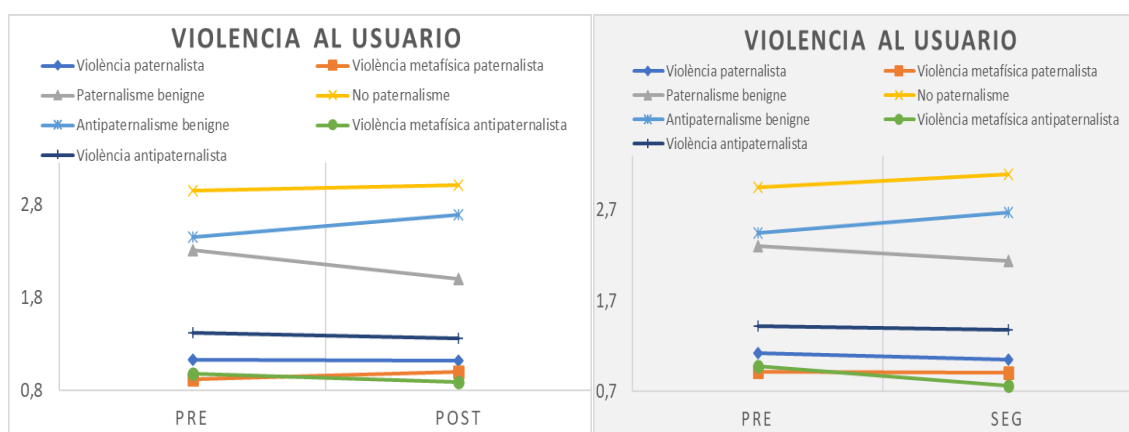
Gràfic 5. Acompliment / Rendiment



En acabar la intervenció les proves t indiquen un augment significatiu del factor *Acompliment extrarol* (HERO_E) $p = ,046$ amb un grandària mitjana del efecte. En el seguiment es van obtenir resultats similars i quasi significatius al mateix factor d'aquesta variable. (vegeu taula 6).

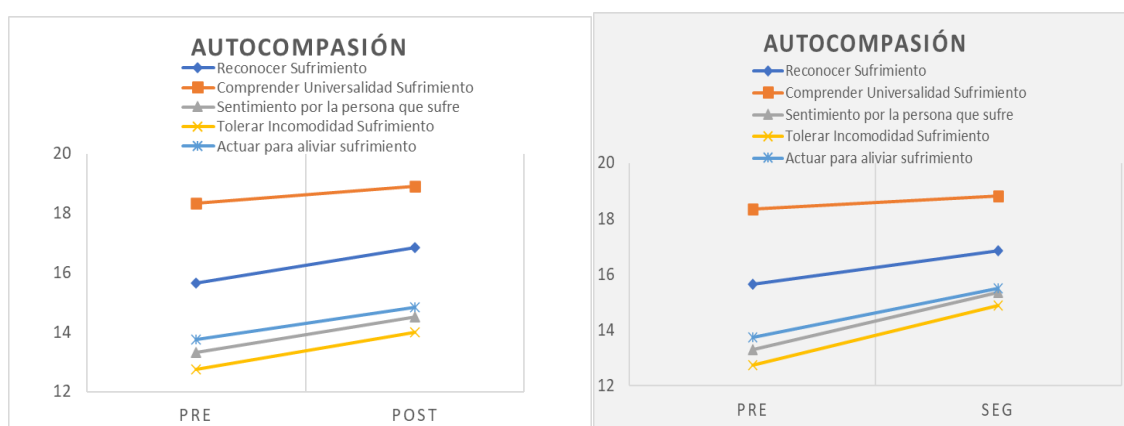
Avaluació de la ètica professional:

Gràfic 6. Violència al usuari



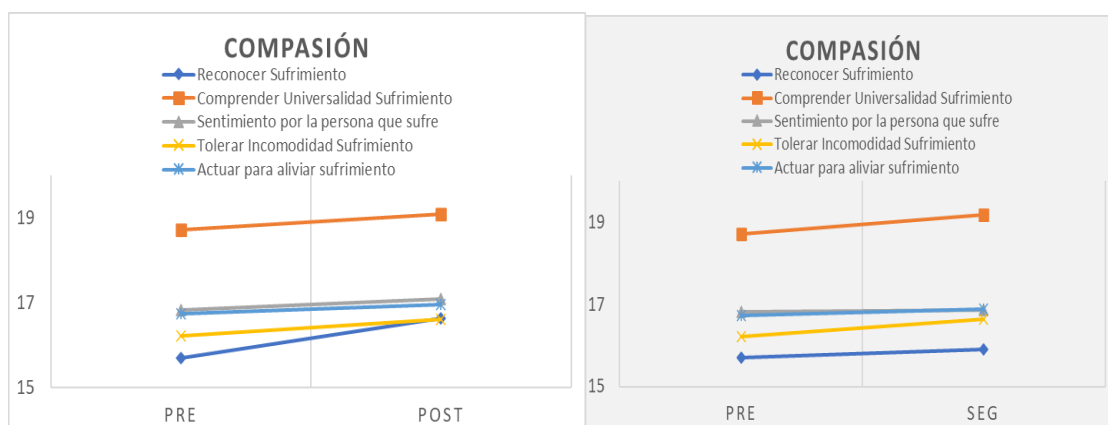
Segons els resultats, les puntuacions de l'EBC en el pre van ser significativament majors que en el post després de la intervenció per al factor *violència metafísica antipaternalista* (C-IVU_VM) $p = ,048$ amb una grandària de l'efecte inexistent (0,14). No obstant, al seguiment la grandària de l'efecte és quasi mitjana i els resultats continuen sent significatius al mateix factor $p = ,027$. Ni en el post ni al seguiment es van obtenir resultats significatius en cap altre factor d'aquesta variable ($p > ,05$) (vegeu taula 6).

Gràfic 7. Autocompassió



Les proves t van mostrar augments significatius en el post per als factors *reconèixer sofriment* (SOCSS-RS) $p = ,002$, *sentir per la persona* (SOCSS-SP) $p = ,004$, *tolerar la incomoditat* (SOCSS-TI) $p = ,004$, i *alleujar el sofriment* (SOCSS-AS) $p = ,004$. En el seguiment s'accentuen aquest augments a aquests tres últims factors: *sentir per la persona* (SOCSS-SP) $p < .001$, *tolerar la incomoditat* (SOCSS-TI) $p < .001$, i *alleujar el sofriment* (SOCSS-AS) $p = ,001$. Les grandàries de l'efecte en el seguiment per als quatre factors assenyalats són moderades enfront a les grandàries mitjanes obtingudes en el moment post. Respecte al factor *comprender el sofriment* (SOCSS-CS) no es van obtindre diferències significatives en cap moment ($p > ,05$) (vegeu taula 6).

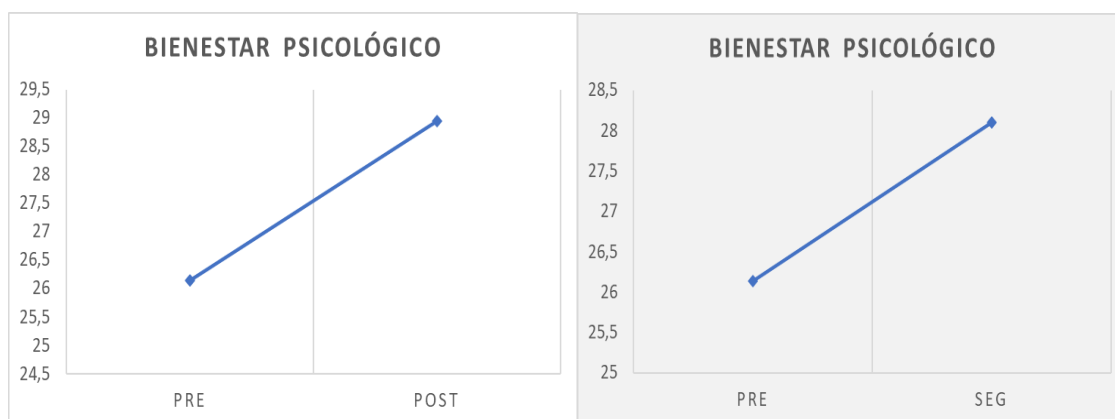
Gràfic 8. Compassió cap als altres



Les proves t han mostrat un augment significatiu entre el pre i el post del per a la dimensió *reconèixer sofriment* (SOCSS-RS) $p = ,001$. No es recullen diferències significatives en cap temps (post i seguiment) respecte a la resta de factors per a aquesta variable (vegeu taula 6).

Avaluació benestar psicològic

Gràfic 9. Benestar psicològic



Pel que fa al benestar psicològic, tant al moment pre com al post les proves t han mostrat un augment significatiu ($p < ,001$ i $p = ,005$, respectivament) amb una grandària de l'efecte lleugerament gran al post i moderada al seguiment (vegeu taula 6).

Adherència, acceptació, utilitat i satisfacció amb la intervenció

Quant a l'adherència, 41 participants (87,2%) del grup EBC van atendre una mitjana de 5 o més de les 9 sessions del programa. En finalitzar la intervenció un total de 42 treballadores socials (89,36% de la mostra total), van emplenar l'avaluació post-intervenció i un total de 37 (78,72% de la mostra total), l'avaluació de seguiment.

Amb la finalitat d'avaluar la integració del programa rebut en la vida de cada participant, la utilitat, així com la satisfacció amb aquest, les treballadores socials van respondre a també a una entrevista semiestructurada (vegeu taula 22). L'anàlisi de l'entrevista indica que van practicar a casa una mitjana de 4,43 (1,17) dies a la setmana, amb una duració mitjana de pràctica d'entre 20 i 25 minuts, al llarg de les 9 setmanes; i amb l'ús dels enregistraments guiats en un 81,67% de les vegades (per a més detalls vegeu taula 3). Les tècniques de meditació més practicades van ser les concentratives (34,78%), pràctiques informals de mindfulness (34,78%) i les de compassió i bondat amorosa (15,94%). La raó principal per la qual les participants del grup EBC van atendre les sessions va ser per a millorar el benestar psicològic (42,9%) i el mòdul del programa que va ser practicat amb major il·lusió va ser l'allargament de les emocions positives (24,76%), seguit del cultiu en fortaleces i la pràctica en generositat i compassió. Quant a la satisfacció amb el programa EBC, les 42 participants del EBC es van mostrar molt d'acord a atendre futurs grups EBC amb una mitjana de 4,62 (0,825) sobre 5; completament d'acord a recomanar el programa a uns altres amb una mitjana de 4,83 (0,537) sobre 5; i molt d'acord a

reconèixer unes expectatives superades amb una mitjana de 4,48 (0,833) sobre 5. En relació amb la utilitat percebuda del programa EBC, les 42 participants van trobar beneficis de l'entrenament per a mantindre una pràctica continuada de les meditacions (4,86), per a millorar l'atenció i la concentració (4,48) i per a sentir-se equipat amb eines per a solucionar problemes i dificultats que apareguen (4,45). En general, les treballadores socials participants van percebre una utilitat alta (4,64) dels materials proporcionats pels instructors. Per últim, en quant a l'acceptabilitat, la valoració mitjana d'utilitat d'aprenentatges obtinguts per a fer front a la situació de COVID es de un 7'8 sobre 10.

Taula 7. Dades del grup EBC per a l'entrevista semiestructurada

Descripció de les dades	N	%
Raó principal del interès per el EBC		
Tècniques de relaxació	3	7,1
Reducció de l'estrés	4	9,5
Beneficis per a la salut	8	19,0
Millorar les relacions socials	2	4,8
Millorar el meu benestar psicològic	18	42,9
Una altra raó	7	16,7
Tema que es va explicar amb major claredat		
Mindfulness	5	11,9
Allargament d'emocions positives	10	23,8
Fortaleses	15	35,7
Escurçament d'emocions negatives: regulant de baix a dalt	-	-
Escurçament d'emocions negatives: regulant de dalt a baix	5	11,9
Generositat i compassió	5	11,9
Els diferents "jo" que hi ha dins d'un/a mateix/a	1	2,4
Tema que es va explicar amb menor claredat		
Mindfulness	5	11,9
Allargament d'emocions positives	2	4,8
Fortaleses	4	9,5
Escurçament d'emocions negatives: regulant de baix a dalt	8	19,0
Escurçament d'emocions negatives: regulant de dalt a baix	7	16,7
Generositat i compassió	4	9,5
Els diferents "jo" que hi ha dins d'un/a mateix/a	10	23,8
Freqüència de pràctica diària a la setmana ADHERÈNCIA		
2	3	7,1
3	6	14,3
4	10	23,8
5	17	40,5
6	5	11,9
7	1	2,4
Temps mitjà de pràctica minuts per dia ADHERÈNCIA		
5	-	-
10	1	2,4
15	6	14,3
20	15	35,7

25	9	21,4
30	4	9,5
35	6	14,3
+40	1	2,4
Percentatge de pràctica a casa amb gravacions guiades ADHERÈNCIA		
0 %	-	-
10 %	-	-
20 %	1	2,4
30 %	1	2,4
40 %	3	7,1
50 %	1	2,4
60 %	-	-
70 %	2	4,8
80 %	14	33,3
90 %	5	11,9
100 %	15	35,7
Mòdul practicat amb major il·lusió (diverses respostes) ACCEPTACIÓ		
Mindfulness	18	17,4
Allargament d'emocions positives	26	24,76
Fortaleses	20	19,05
Eскурçament d'emocions negatives: regulant de baix a dalt	7	6,66
Eскурçament d'emocions negatives: regulant de dalt a baix	8	7,62
Generositat i compassió	20	19,05
Els diferents "jo" que hi ha dins d'un/a mateix/a	6	5,72
Mòdul practicat amb menor il·lusió (diverses respostes) ACCEPTACIÓ		
Mindfulness	4	7,55
Allargament d'emocions positives	1	1,89
Fortaleses	5	9,43
Eскурçament d'emocions negatives: regulant de baix a dalt	13	24,53
Eскурçament d'emocions negatives: regulant de dalt a baix	13	24,53
Generositat i compassió	5	9,43
Els diferents "jo" que hi ha dins d'un/a mateix/a	12	22,64
Freqüència amb la qual es tenen presents els coneixements de EBC al dia		
1	2	4,8
2	5	11,9
3	8	19,0
4	9	21,4
5	6	14,3
6	5	11,9
7	1	2,4
+7	6	14,3
Nombre de sessions ateses ADHERÈNCIA		
1	-	-
2	-	-
3	1	2,4
4	-	-
5	3	7,1
6	-	-
7	5	11,9
8	11	26,2

9	17	40,5
10	5	11,9

Descripció de les dades	M	D	Min	Max
Beneficis de l'entrenament UTILITAT				
He adquirit habilitats per a gestionar les meues emocions constructivament	4,38	0,731	2	5
He après eines i recursos per a millorar la meua atenció i concentració	4,48	0,740	2	5
He après eines i recursos valuosos per a gestionar l'estrés	4,38	0,764	2	5
He adquirit habilitats per a enfortir les meues relacions	4,17	0,794	2	5
Em sent més ben equipat/da per a manejar les meues pròpies dificultats i conflictes quan sorgeixen	4,45	0,670	3	5
Em sent més confós/a o perplex/a després d'haver fet aquest curs	1,36	0,850	1	5
Em sent més capaç de respondre d'una forma saludable les dificultats dels altres quan les veig	4,07	0,808	3	5
Crec que seria beneficiós continuar practicant les tècniques del EBC	4,86	0,472	3	5
He adquirit habilitats per a traure el millor de cada instant	4,38	0,731	3	5
He adquirit habilitats per a desenvolupar el meu benestar en el futur	4,43	0,737	3	5
Rellevància de cadascun dels mòduls UTILITAT				
Sessió 1. Motivació i orientació a la felicitat	4,36	0,692	3	5
Sessió 2 i 3. Mindfulness o la importància de l'atenció	4,52	0,634	3	5
Sessió 4. Potenciant les emocions positives (assaborir, gratitud).	4,57	0,590	3	5
Sessió 5. Orientar la ment cap a les fortaleeses	4,6	0,627	3	5
Sessió 6. Regulant les emocions negatives. (Autocompassió)	4,5	0,707	3	5
Sessió 7. De la compassió a la generositat: la felicitat a partir del lliurament	4,48	0,671	3	5
Sessió 8. Donant veu a la compassió: les diferents parts de la teua ment	4,48	0,671	3	5
Sessió 9. La resta dels teus dies viscuts amb sentit	4,33	0,721	3	5
Rellevància de cadascuna d'aquestes meditacions, tècniques i exercicis				
Oferiment / Dedicatòria	4,13	0,833	2	5
Realització de lectura i carta	4,09	1,058	0	5
Meditació en l'esperança	4,03	0,967	2	5
Meditació en la respiració i el cos	4,44	0,840	2	5
Exercicis sobre els obstacles de la pràctica	4,06	1,076	0	5
Va assaborir d'experiències agradables	4,28	1,023	0	5
Registre de tres esdeveniments positius del dia i assaborir-los	4,19	1,256	0	5
Exercici llistat moments en els quals boicoteges emoció positiva	3,94	1,318	0	5
Exercici de les meues experiències sensorials favorites	3,94	1,045	0	5
Meditació a absorbir el bo	4,31	0,644	3	5
Exercici sobre les fortaleeses personals	4,63	0,660	3	5
Exercici familiograma de les fortaleeses	3,06	1,999	0	5
Exercici integrar fortaleeses en la carta	3,72	1,611	0	5
Pràctica informal del mantra autocompassiu	3,56	1,740	0	5
Meditació en les emocions difícils	3,97	1,121	0	5
Meditació de color compassiu	3,97	1,307	0	5
Autoregistre de com es regulen les emocions negatives	3,81	1,230	0	5

Meditació en l'altruisme	4,22	1,070	0	5
Exercici de cinc actes d'amabilitat en un dia	4,13	1,289	0	5
Exercicis d'identificació de parts internes en un/a mateix/a	3,94	1,343	0	5
Exercici d'identificació de parts internes en l'altre	3,50	1,685	0	5
Meditació compassió cap a tots els meus "jos"	4,16	1,139	0	5
Autoregistre sobre la identificació de les parts internes de l'altre en la interacció	3,41	1,739	0	5
Exercicis sobre reflexió i conclusió del programa EBC	3,47	1,665	0	5
Utilitat dels materials proporcionats pels professors UTILITAT	4,64	0,727	2	5
Intenció d'atendre futurs grups EBC SATISFACCIÓ	4,62	0,825	1	5
Recomanació de EBC a altres SATISFACCIÓ	4,83	0,537	3	5
Superació d'expectatives SATISFACCIÓ	4,48	0,833	2	5

Font: Elaboració pròpia

7. ANÀLISI QUALITATIU DE LES ENTREVISTES



Per últim, al últim apartat dels resultats es tractarà sobre l'impacte experimentat i percebut per les treballadores socials de serveis socials participants a l'Entrenament en Benestar basat en pràctiques Contemplatives (EBC) en aspectes psicosocials del benestar i ètica professional. Per això es realitzarà l'anàlisi de les dades recollides a través de les entrevistes realitzades a cadascuna de les treballadores socials participants en finalitzar la intervenció (temps 1) i als 6 mesos després (temps 2). També s'exploraran els possibles mecanismes que subjauen als efectes del EBC en la pràctica ètica/de cura d'aquestes professionals del treball social per tal de comprendre un poc més perquè pot resultar especialment idònia aquesta intervenció.

S'utilitza la tècnica de l'anàlisi temàtica de les entrevistes dels participants als dos moments esmentats anteriorment: temps 1 i temps 2. A les entrevistes post participen 20 treballadores socials, 18 de les quals repeteixen entrevista de seguiments als 6 mesos, obtenint un total de 38 entrevistes. Es van realitzar preguntes obertes que deriven de la pregunta principal d'investigació "Quins son els beneficis que ha obtingut la persona participant en el EBC". S'identifiquen un total de 10 temes en els dos moments de entrevistes: 6 en el post i 4 en el seguiment (vegeu taula 8).

Taula 8. Quadre resum temes i subtemes en temps 1 i 2 (= nº referències)³*

³ Es mostra a les següents 3 pàgines: 48, 29 i 50.

TEMPS 1			TEMPS 2		
TEMES	SUBTEMES (nº referències)	Nº Ref.	TEMES	SUBTEMES (nº referències)	Nº Ref.
1. Consciència (52*)	- Major consciència en general	12	S1. Reforç habilitats psicològiques (55)	- Major pressa consciència a l'àmbit personal i laboral	20
	- Relaciona augment de consciència amb benefici resultant a l'àmbit personal i laboral	14			
	- Major consciència en el rol i l'acció laboral	17			
	- Major consciència emocional a l'àmbit personal i laboral	9			
2. Assaborir (50)	- Apreciar i ser més conscient de les coses bones com valorar les xicotetes coses o les fortaleces que una posseeix	24		- Major capacitat per valorar lo bo a l'àmbit personal i laboral	16
	- Una major gratitud a l'àmbit personal i laboral	9			
	- Apreciar i ser més conscient de les coses bones com valorar les xicotetes coses en el treball (17)	17			
3. Regulació de les emocions (49)	- La capacitat de regulació d'emocions difícils com a ira, ansietat, angoixa, estrès o mandra a l'àmbit personal i laboral	39		- Regulació d'emocions negatives a l'àmbit personal i laboral	19
	- Reducció del boicot de les emocions positives	6			
	- El fet d'aprendre a relativitzar, a prendre perspectiva i a acceptar situacions adverses a l'àmbit personal i laboral	4			

4. Benestar (99)	- Augment d'emocions positives de baixa activació al àmbit personal y laboral	32	S2. Benestar (87)	- Integra pràctiques contemplatives en la seva vida personal i/o laboral	36
	- Millora de la qualitat del descans i el somni	3		- Augment d'emocions positives de baixa activació al àmbit personal i laboral	15
	- Més autoconeixement i actitud i capacitat reflexiva	16		- Millora de la qualitat del descans i altres aspectes de la salut	7
	- Apreciar i ser més conscient que el benestar durador està relacionat amb un funcionament psicològic ego descentrat	9		- Major estabilitat mental, autoconeixement, equilibri i concentració	10
	- Suport per a afrontar situació de confinament	20		- Suport per a afrontar situació de confinament	15
5. Benestar laboral (105)	- Ajuda a previndre malestar laboral (burnout i fatiga per compassió)	28	S3. Benestar laboral (83)	- Ajuda a previndre malestar laboral (burnout, fatiga per compassió)	17
	- Expectativa de desenvolupament professional i desig de continuar practicant l'après	26		- Augmenta il·lusió i entusiasme pel treball social. Reconnexió amb la vocació	15

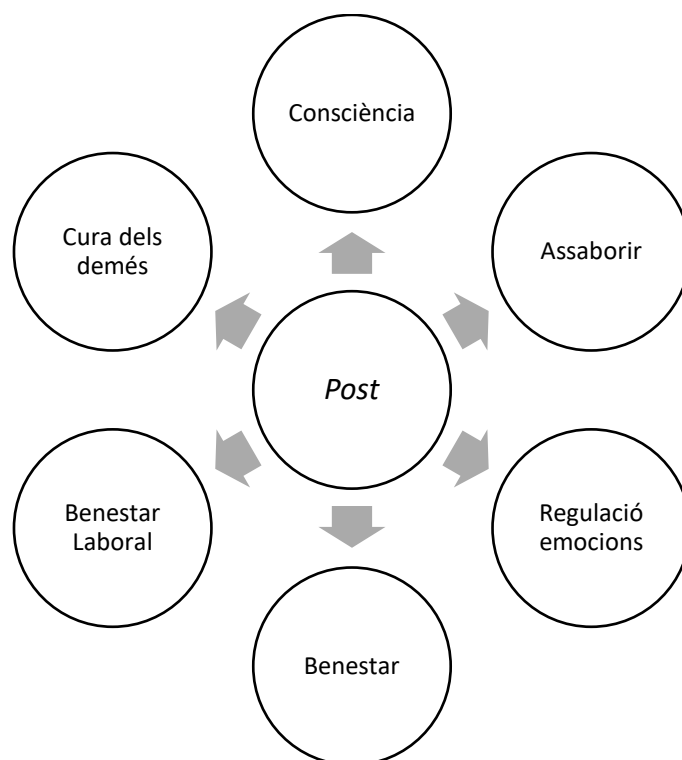
	- Millora autoeficàcia i acompliment laboral (Engagement)	20		- Millora autoeficàcia i acompliment laboral (Engagement)	15
	- Major autocura	15		- Major autocura	17
	- Major sentiment de suport, cura i aprenentatge derivat de l'espai i procés grupal durant la formació	10		- Expectativa de desenvolupament professional i desig de continuar practicant l'après	19
6. Cura dels demés (146)	- Major compassió, altruisme i bondat cap als altres	36	S4. Cura dels demés (69)	- Millora les relacions interpersonals a la feina amb companys/es i caps	20
	- Millora les relacions interpersonals a la feina amb companys/es o caps	29		- Millora aspectes la relació d'ajuda	39
	- Millora aspectes la relació d'ajuda	41			
	- Reforç compromís ètic	18		- Millora de relacions familiars e interpersonals	10
	- Millora el clima familiar	47			

Font: Elaboració pròpia a partir de l'anàlisi de les entrevistes.

Amb la finalitat d'identificar amb major claredat els efectes que ha tingut el EBC de manera longitudinal, primer es realitza una descripció dels temes sorgits en els dos moments de les entrevistes (temps 1 i temps 2) i després es fa una breu descripció comparant els resultats als dos moments.

Anàlisi del discurs al temps 1

Gràfic 10. Temes sorgits als resultats qualitatius temps 1



1. Consciència

En aquest tema, l'element principal i transversal és la consciència. Una gran majoria de la mostra verbalitza una “major pressa de consciencia i atenció”. Entenent que els subtemes són essencialment temes dins d'un tema, s'identificaren quatre subtemes en el tema Consciència: major consciència en general, relaciona augment de consciència amb benefici resultant a l'àmbit personal i laboral, major consciència emocional a l'àmbit personal i laboral (9) i major consciència en el rol i l'acció laboral (17).

En general gran part de les treballadores socials participants van expressar un augment de consciència i/o atenció però es considera important ressaltar matisos qualitatius relacionats amb certs aspectes i contextos d'aquest augment. El subtema “ser més conscient en general”

inclou referències a una major habilitat de ser conscient de viure activitats quotidianes amb més atenció plena, una major consciència de prioritats vitals i major consciència de sensacions corporals i una percepció visual, tàctil i auditiva “més clara i nítida”:

A partir de la primera sesión (mindfulness) sí que empecé a darme cuenta de la importancia de estar presente y consciente de lo que estás haciendo. Entonces, fue como una toma de conciencia de que aquello que haces día a día es importante y que le debes prestar atención. Vamos un poco acelerados y hacemos las cosas de manera rutinaria y tal, y no nos centramos (04PI).

Jo el que trac d'ací és que la felicitat està en un mateix, i que el mindfulness, què et proporciona? Et proporciona atenció, atenció en tu mateix i atenció en el que fas, i en el teu present, i en el dia a dia, en el que hi ha. En la vida, en el que hi ha (01PI).

Esto del tema de la contemplación, pues me ha enseñado a parar y a observar, es como que me ha descubierto ¿no? Eso, esa opción de ¿y si paras, respiras y a ver qué pasa en tu alrededor? Entonces, eso lo he recuperado y, y me está sentando bien... (23PI)

En relació al subtema de “major consciència en el rol i l'acció laboral” una treballadora social verbalitza una major consciència en la realització de una valoració de dependència i l'associa amb sentir una major tranquil·litat i capacitat de captar més informació en la tasca:

Desde el primer momento en que entré a la vivienda fui consciente del espacio, el entorno, la luz, la calidad... Y estuve ahí en ese momento ¿vale?, percibiendo todo el contacto y la situación entre la persona y el auxiliar... No tuve prisa por decir, venga que llego tarde... Si me tengo que tirar una hora y pico estuve, pero no tuve la sensación esa de agobio (05PI)



2. Assaborir

Part dels efectes de l'EBC impliquen una major capacitat de valorar el bo. S'anomena a aquest tema Assaborir. Dins d'aquest tema es detecten tres subtemes: Apreciar i ser més conscient de les coses bones com valorar les xicotetes coses o les fortaleces que una posseeix, una major gratitud a l'àmbit personal i laboral, i apreciar i ser més conscient de les coses bones com valorar les xicotetes coses en el treball.

En relació a aquest últim, una participant ha après a assaborir l'esforç i les accions positives de les persones i les seues:

“este curso me ha dado la capacidad de mirar otros aspectos sobre todo de las personas, saborear acciones de las personas y las mías.. Saborear muchas veces el esfuerzo que la gente hace para conseguir ciertas cosas. Darle valor a las acciones positivas de las otras personas”. (02PI)

També ha servit per enfortir l'amabilitat la gratitud pel benestar que ja té:

“me ha servido para fortalecer la amabilidad, la gratitud por el bienestar que tengo... Por todo mi entorno, por todo lo que me rodea” (10PI)

3. Regulació de les emocions

Un altre aspecte diferent que les participants assenyalen com a efecte de l'EBC és la regulació de les emocions. Es detecten tres subtemes: la capacitat de regulació d'emocions difícils a l'àmbit personal i laboral, la reducció del boicot de les emocions positives i el fet d'aprendre a relativitzar, a prendre perspectiva i a acceptar situacions adverses a l'àmbit personal i laboral.

Antes a mí me pasaba una cosa mala y me mareaba y me perturbaba ya para todo el día. Entonces ahora pasa lo malo pero soy capaz de superarlo (02PI)

També es vincula el fet d'aprendre a relativitzar, a prendre perspectiva i a acceptar situacions adverses amb la possibilitat de regular-se l'emoció incòmoda en donar-li l'oportunitat i l'espai per elegir com reaccionar:

ahora estoy como que relativizo más, es como que lo veo más desde fuera y enseguida digo vale es esto, a veces salto igual y me doy cuenta luego, pero sí que tengo más facilidad para, como yo diría, respirar, contar hasta 3 y decidir cómo reaccionar o no, o si es el momento de reaccionar o mejor reaccionar más tarde y que me dé un poco el aire (19PI)

4. Benestar

La pràctica totalitat de les participants indiquen haver vist reforçat algun aspecte del seu benestar. En aquest tema detectem cinc subtemes: augment d'emocions positives de baixa activació a l'àmbit personal i laboral, millora de la qualitat del descans i el somni, més autoconeixement, actitud i capacitat reflexiva, apreciar i ser més conscient que el benestar durador està relacionat amb un funcionament psicològic ego descentrat i suport per a afrontar situació de confinament.

En relació al subtema "augment d'emocions positives de baixa activació com a tranquil·litat, calma i pau" una participant assenyala sobre l'impacte de l'EBC:

a mí me da una paz y una tranquilidad que para mí vale todo el dinero del mundo, para mí eso es la felicidad: esa paz interna y esa tranquilidad, esa serenidad y tomarte las cosas de una manera tranquila y relajada. (04PI)

S'aprecien referències a una major tranquil·litat, pau i seguretat a l'hora d'actuar en l'àmbit laboral als serveis socials:

En el ámbito laboral la verdad es que ha sido súper positivo y, además, analizando todo el proceso este que estamos viviendo (COVID-19) la verdad es que me ha ido súper bien. Me noto mucho más relajada, mucho más tranquila, incluso más segura a la hora de actuar. Pero sobre todo mucha paz interna (04PI)

En todo el tema este del Covid, todo el susto que teníamos todos a nivel social, el tema del curso a mí me ha ayudado a estar más centrada. Más centrada, con, controlando más todo el tema emocional, todo el tema del miedo. En eso sí que me ha ayudado, entonces evidentemente, si yo estaba más tranquila a las personas a las que atendía o con las personas que estaban, estaban más tranquilas ¿no? y pues siempre dándole la vuelta a la situación, siempre animándolas, siempre, pues haciéndolas sentir un equipo, que era de lo que se trataba. Entonces en ese sentido sí que me ha ayudado a mí, y bueno, por ende, a mi puesto de trabajo, a las chicas con las que trabajo (21PI).

5. Benestar laboral

Es detecten efectes del curs en diversos aspectes relacionats de forma concreta en el benestar a l'àmbit laboral. En este tema ampli identifiquem cinc subtemes: Ajuda a previndre malestar laboral: burnout i fatiga per compassió, millora autoeficàcia i acompliment laboral, major autocura, major sentiment de suport, cura i aprenentatge derivat de l'espai i procés grupal durant la formació i expectativa de desenvolupament professional i desig de continuar practicant l'après.

En relació a la prevenció del malestar laboral varies participants assenyalen que els ha ajudat a frenar la sensació de burnout i a reduir la fatiga per compassió ja que els ha ajudat a regular la sobreimplicació emocional en el procés d'ajuda a la persona usuària i ser més amables en si mateixa:

açò t'ajuda a canalitzar totes eixes angoixes que tens i a fer un camí més saludable en la teua feina i previndre el burnout (01PI)

me ha ayudado a trabajar de otra manera, a no llevármelo, a no cargar, a no tener este síndrome de quemazón ya con tan poco tiempo en la administración. (05PI)

Abans m'aturullava, me desmoralitzava, m'autrocriticava negativament. I ara sóc un poc més amable amb mi, jo sempre he sigut poc amable amb mi, podríem dir. (1P01)

Pel que fa al subtema de millora de l'autoeficàcia i acompliment laboral trobem esments a disposar de més ferramentes per a la pràctica d'ajuda i una major capacitat d'organització de tasques sota sobrecàrrega de treball:

(curs ebc) ens ha donat ferramentes, perquè és que la nostra feina és tan... tenim casos tan diversos... Jo crec que sí tinc ferramentes per poder portar els casos d'una altra manera. No vol dir que em facilita solucionarlos ràpidament, o més ràpidament, però sí que no m'afecten com m'afectaven. (01PI)

Un subtema que es troba rellevant en les participants en quant a efectes qualitatius que manifesten és el de l'augment de l'autocura:

Eso si que lo he sacado de este curso: si yo no estoy bien no puedo estar bien con el resto, pues primero tendré que cuidarme yo y sobre todo poner límites que no tenía antes límites en muchas cosas (19PI)

6. Cura dels demés

La totalitat de les treballadores socials esmenten efectes de l'EBC relacionats amb aquest tema. De fet és el tema que recull el major nombre de referències per part del les participants. Es detecten cinc subtemes: major compassió, altruisme i bondat cap als altres, millora les relacions interpersonals a la feina amb companys/es i/o caps, millora aspectes la relació d'ajuda, reforç compromís ètic i millora el clima familiar.

El subtema que més referències acumula és el de "millora aspectes de la relació d'ajuda". Gran part de les participants assenyalen veure reforçada la seua capacitat de presència, escolta, empatia i compassió amb la persona usuària.

Yo creo que me ha ayudado a cuando estoy con el usuario y estoy hablando con el estar al 100% o intentar estar al 100%, es muy difícil, lo reconozco que es muy difícil, pero si estar. (04PI)

Ese momento de calma, ese momento que tú miras, escuchas, la atención. Yo más que todo me veo mejor en la capacidad de estar con esa persona, de escuchar lo que me está diciendo (02PI).

Es troben referències a què s'ha reforçat l'amabilitat, paciència o compassió en el tracte directe amb persones usuàries. Per exemple, una major amabilitat en atencions telefòniques a persones usuàries en un context de sobrecàrrega laboral per pandèmia:

la compassió m'ha ajudat moltíssim de veres, a fer estes atencions telefòniques sense caure un poc en el... en la categoria... gestionar-me en filtres d'ajudes com a xurros, "vale, açò, no sé cuántos..." I m'ha ajudat. De fet, a tots, lo primer que els deia era que desitjava que la persona i la seua família estiguera bé, de veritat que ho sentia aixina, inclús sense conèixer a ningú i començava aixina l'entrevista.... de veres, sense vosaltres les atencions hagueren sigut ara, en estes situacions un desastre. (03PI).

Algunes participants verbalitzen que l'après l'EBC i les ha ajudat a prendre decisions difícils (ètiques) en moments difícils en relació ajuda i s'han sentit secundades i reconfortades:

me ha ayudado a tomar decisiones difíciles y en momentos difíciles. Una de las últimas meditaciones, que era sobre las decisiones difíciles, me tocó justo en una situación difícil y para mí fue muy revelador y reconfortante sentirme apoyada en ese proceso con las meditaciones, con la reflexión y con el trabajo que llevábamos desarrollando (08PI)

En relació al subtema d'un major compromís ètic es troben referències a un reforçament de tendències d'intervenció on es considera la persones el centre i no tant a la burocràcia:

me ayuda mucho a establecer más... Con más claridad, por ejemplo, el orden de prioridades a la hora de encarar el día a día y la jornada laboral y la planificación del trabajo, empezar a ver prioridades y empezar a hacer un trabajo como más humano y más alejado de estas planificaciones que son poco realistas... O intentar que no haya excesiva burocracia, no sé... Tender más a eso, tender más a lo que es la relación social, como más cercano, más que no hay una mesa siempre por delante en plan de tramitaciones y cosas que son interminables, pero que al final la persona no pueda recibir realmente ese calor o ese cariño. (10PI)

el día a día igual vamos perdiendo cosas y esto nos ayuda a ubicarnos otra vez, de... es que trabajamos para las personas. Entonces... Hay que... el poder dar... no únicamente ser menos administradores de prestaciones ni cosas de estas pero es que nuestro trabajo va mucho más allá (25PI)

Pel que fa al subtema major compassió, altruisme i bondat cap als altres es fa referència a un augment de les conductes altruistes i del sentiment de compassió cap als altres:

Estes últimes setmanes he tingut moltes oportunitats de ser mes altruista. I m'he sentit així, ho he fet, de fet... Perquè, además, doncs això, situacions que necessitaves ajudar molt algú i sí que he sentit eixa compassió (07PI)

Es fa referència a què una major compassió cap als altres està relacionada amb una major autocompassió:

Compassió cap a mi m'ha facilitat compassió cap a l'altre, el poder situar i sobretot quan estàs en un conflicte, el pensar que l'altra part... també està frustrat (03PI).

Les entrevistades també indiquen una millora les relacions interpersonals a la feina amb companys/es i/o caps:

Yo creo que siempre he sido amable pero ahora soy mucho más amable_(sonríe) con las compañeras (04PI)

Y con los compañeros también pues muchas veces lo he mostrado y sí que veo que como que ellos lo agradecen también, como que hay un poquito más de unión. (20PI)

I, per últim, existeixen un nombre considerable de referències a la millora del clima familiar:

La meua parella a lo millor sí que ha notat eixe respondre en bon humor, eixe cuidar més el detall, ser més amable. També voler compartir en ell eixes fortaleces meues, i vore les seues... Sí que ho ha notat i inclús en algun moment, d'alguna manera m'ho a fet saber...(07PI).

Me lo han notado mis amigas, y luego lo ha notado mi madre (19PI).



Anàlisi del discurs al temps 2

En aquest punt es descriuen els principals resultats de l'anàlisi dels discursos obtinguts al temps 2, és a dir, 6 mesos després d'haver finalitzat el EBC.

S1. Reforç habilitats psicològiques

En aquest tema l'element principal és les habilitats psicològiques, concretament tres, i que constitueixen els subtemes: major presa de consciència a l'àmbit personal i laboral, major capacitat per valorar allò bo a l'àmbit personal i laboral, regulació d'emocions negatives a l'àmbit personal i laboral. Com es pot apreciar, aquest tema constitueix una integració dels tres primers temes sorgits a les entrevistes realitzades en finalitzar la intervenció. Al post cada habilitat es constituïa com un tema, però als sis mesos trobem menys referències i les tres s'agrupen en un mateix tema. No obstant, s'observa que es mantenen efectes rellevants com es descriu a continuació.

En relació al subtema de major presa de consciència a l'àmbit personal i laboral es fa referència a un augment de la consciència, de què l'autocura amb pràctiques Contemplatives contribueix a millorar relació d'ajuda:

Eso sí que lo identifico más, es decir, si yo estoy quemadísima y no hago mi propio autocuidado, es que no soy capaz de hacer el trabajo bien... Entonces, sí que lo veo, sí que es verdad que lo hago por mí, pero haciéndolo por mí tiene frutos en los demás, porque no tengo el mismo carácter la semana que estoy genial, estoy yendo al yoga, medito y todo va rodadito, que la semana que me encierro en mí misma, no practico nada, no quiero saber nada del mundo... Pues esa semana te aseguro que no te quieres encontrar conmigo. (19PIF)

En quant a la regulació d'emocions negatives es fa referència a una major capacitat d'afrontar situacions adverses i la rumiació a través de les pràctiques contemplatives i utilitzant ferramentes utilitzades al curs:

jo crec que les pràctiques contemplatives m'han ajudat prou, perquè tinc molt integrat este pensament d'ancorar-te al present... Per això també alguna vegada he agarrat les pràctiques, els àudios del curs i sense voler anava a buscar els que jo creia que m'anaven a ajudar a pensar en esta situació d'altra manera. O quan he notat que estava a lo millor pegant-li massa voltes i que abans de que em fera mal o tal, dic, "vaig a pegar-li un poc la volta"...No soles en relació a este tema personal, sinó un poc en general...(07PIF)

S2. Benestar

Gran part de les participants indiquen haver vist reforçat algun aspecte del seu benestar també 6 mesos després de la finalització de la intervenció. En aquest tema, al seguiment, detectem cinc subtemes: integra pràctiques contemplatives en la seva vida personal i/o laboral, augment d'emocions positives de baixa activació al àmbit personal i laboral, millora de la qualitat del

descans, el somni i altres aspectes de la salut, major estabilitat mental, autoconeixement, equilibri i concentració i suport per a afrontar situació de confinament.

Quasi la totalitat de les entrevistades assenyala haver integrat d'alguna manera i en diferents freqüències certes pràctiques contemplatives i/o exercicis de l'EBC el que evidència el reforç de la seua capacitat d'autocura i cultiu d'altres habilitats relacionades amb el benestar psicològic:

El tema de la meditació, el tema del ioga i tal, doncs els beneficis que em produïa tant a nivell personal com a nivell professional, i que reconec que, bueno, ja ho he introduït com a part de la meua vida i jo crec que ja no puc estar sense practicar-ho, i.. no sé, que ja no puc viure sense ella, sense la pràctica esta...(04PIF)

el que son pràctiques informals jo crec que tots els dies faig algo, i tots els dies, més que faig algo, soc conscient de estar... En el qual la base es l'aprenentatge que he tret d'este temps de formació de mindfulness (07PIF)

Lo que más hago es meditar, a mí es lo que más me gusta, luego a veces sí que releo pues todo lo que trabajamos, cuando tienes un conflicto a ver cómo lo resuelvo (10PIF)

En relació al subtema de suport per a afrontar situació de confinament segueix sent un efecte indicat per la pràctica totalitat de les treballadores socials:

jo crec que la meditació m'ajudà moltíssim, i ara que ha passat un temps i estem ara en la segon onada, me'n he adonat de lo important que va se la meditació per a arribar... Es a dir, de poder estar en el dia a dia al cent per cent. Sí que m'ha anat molt bé...(04PIF)

el tema del curso, y el tema de haberos conocido, y el tema de tener esta experiencia yo creo que la forma en que yo he afrontado todo el tema del COVID, el confinamiento el estado de alarma, y el toque de queda y la mascarilla, y toda la movida a mí yo creo que me ha ayudado muchísimo (10PIF)

En el seguiment sorgeix el subtema "major estabilitat mental, autoconeixement, equilibri i concentració". En aquest sentit, es fa referència a una percepció de benestar psicològic més estable, menys fluctuant:

No tengo la sensación de tener bajones estructurales, tengo bajoncillos pequeños o sutiles o dudas, pero no tengo bajonazos importantes, y creo que en eso sí que me ha ayudado el enfoque del curso. (08PIF)

Algunes participants fan al·lusió a una major capacitat de gestió de processos cognitius disfuncionals:

jo crec que el que he integrat ha sigut això, el vore, ser capaç de vore dins del meu cap i dir, "a vore", este pensament l'analitze, el deixe passar o no, o entre en ell perquè ara es més important... Eixa manera d'ordenar el meu cap (07PIF)

S3. Benestar laboral

Una gran part de les participants continuen indicant efectes en el benestar relacionat amb l'àmbit laboral. Al seguiment en aquest tema es detecten cinc subtemes: ajuda a previndre malestar laboral (burnout, fatiga per compassió), millora autoeficàcia i acompliment laboral, major autocura, expectativa de desenvolupament professional i desig de continuar practicant l'après i, per últim, augmenta il·lusió i entusiasme pel treball social: reconnexió amb la vocació. Aquest darrer subtema és el que més ha crescut en nombre de referències respecte al moment post.

Trobem referències de participants que indiquen disfrutar més del treball social i estar més motivades:

me ha ayudado mucho, me ha hecho cambiar ciertos enfoques, me ayuda mucho a no... a ser más relajada, no reaccionar, y sobre todo disfrutar del trabajo, sobre todo a disfrutarlo (10PIF).

Jo la veritat és que ara disfrute, jo disfrute del meu treball i per a mi, dia a dia, anar al meu treball és una aventura, perquè dius "bueno, avui què va a passar, en què em vaig a..." Però que mai hi ha una situació igual a una altra, saps el què et vull dir? Aleshores per a mi això es molt enriquidor (04PIF)

sí que me noto diferente e incluso mejor persona, quizá, en el ámbito del trato con los usuarios, en ese ámbito sí. Y luego más motivada. (16PIF)

El subtema "ajuda a previndre malestar laboral: burnout i fatiga per compassió" continua formant part d'aquest tema també al seguiment. Trobem referències que indiquen efectes positius que han reforçat la seua salut laboral en un context de pandèmia:

yo creo que mi nivel de bienestar hubiera sido diferente durante covid sino hubiera realizado el curso, porque además yo lo necesitaba. Necesitaba algo así... yo creo que esto a mí me ha ayudado mucho a poder salir a flote, el no hundirme, para poder seguir trabajando de la mejor forma posible y dando todo lo que puedo (25PIF)

S'indiquen millores en l'autoconcepte professional i en l'acompliment a la feina front a les adversitats:

yo pienso que he cambiado como trabajadora social, sí que me noto más humana, más... Sí. Me noto más sensible y más cercana, y luego... sí que me noto diferente e incluso mejor persona, quizá, en el ámbito del trato con los usuarios, en ese ámbito sí. Y luego más motivada. (16PIF)

I jo trobe que el curs m'ha ensenyat a com reconduir les coses, a com agafar-me les coses, que si no sé alguna cosa no passa res, se busca, se mira, se li diu a la persona... Jo ara he après a dir-li a la persona mira "això és una cosa que tinc que estudiar i tinc que valorar", i així jo doncs m'ho mire i tal, ja no és com anys enrere que a lo millor em quedava parilitzada, no sabia què respondre i m'estressava, i se'm notava molt nerviosa, i com manejava jo això, no sabia... I ara em relaxe més. (01PIF)

Per últim, en aquest tema apareix el subtema “expectativa de desenvolupament professional i desig de continuar practicant l'après” al qual es refereixen la pràcticament la totalitat de les participants:

Yo quiero seguir, claro que quiero seguir, yo quiero seguir practicando porque es la única manera en que soy consciente, porque sino el día a día me hace olvidar (...) entonces, si tú estás comprometida con algún curso en el que te lo van recordando, si te lo van recordando..., yo sí que quiero, sí que quiero continuar formándome en todo esto. A mí me ayuda mucho, como persona y como profesional (21PIF)

S4. Cura dels demés

La pràctica totalitat de les entrevistades indiquen efectes en la dimensió relacional. Concretament, es detecten tres subtemes: millora les relacions interpersonals a la feina amb companys/es i caps, millora aspectes la relació d'ajuda i millora de relacions familiars e interpersonals.

El nombre més elevat de referències fan al·lusió a la millora en la relació d'ajuda amb la persona usuària. Les treballadores socials indiquen notar una major escolta activa, una relació més pròxima, humana, compassiva, sensible amb les persones usuàries i sentir que la tranquil·litat i pau interna es transmet a la persona usuària en aquest espai i temps d'intimitat que és la relació d'ajuda:

Es como que estoy a otro nivel con ellos. Y me parece súper bonito. Es que no sé explicártelo. Quizá soy más persona, no lo sé. Más cercana. (16PIF)

els usuaris d'ara els tinc més en compte. No sé... Però jo rep d'ells paraules més d'agraïment que abans... Abans m'esbroncava més, ara no m'esbronque. (02PIF)

Me ha reforzado en la forma de tratarlos (a personas usuarias), en la forma de llevar la intervención (25PIF)

Algunes de les participants indiquen que aquests efectes de millora en relació d'ajuda amb persones usuàries han succeït fins i tot amb aquelles a les quals els resultava més complicat emfatitzar o en “casos difícils”:

Lo que noto con la persona usuaria es como que en algunas personas con las que era incapaz de empatizar porque yo era incapaz de entender el sistema de vida que están eligiendo, el no juzgarlas e intentar ver el enfoque que ellas le están dando a su realidad (19PIF)

En relació al subtema de millora les relacions interpersonals a la feina amb companys/es i caps es troben referències a una major cura amb les companyes, una major acceptació i respecte pels diferents criteris professionals, una comunicació més amable y respectuosa i major capacitat de gestionar conflictes, entre d'altres:

he cuidat més a la gent del treball i soc molt conscient que ha sigut algo que ha vingut per eixa integració de seguir les pautes que em treballat en vosaltres (07PIF)

jo ara crec que soc molt més respectuosa en els ritmes i els temps de cada un. I ho accepte més, vull dir, no tinc la mateixa crítica. Tinc una crítica més constructiva. I més de fer grup, que també m'ho vaig proposar, de fer equip...(02PIF)

Per últim, es troben referències al subtema “millora aspectes la relació d'ajuda i millora de relacions familiars i interpersonals”. En general, s'indica que s'han reforçat qualitativament relacions intrafamiliars, amistats i altres persones, per exemple, en practicar i compartir la pràctica amb la filla i en dur a terme acte d'amabilitat amb amiga que està a soles:

La verdad es que en la relación con mi hija me ha ayudado un montón (08PIF)



7. CONCLUSIONS

La pandèmia de COVID-19 ha posat en risc significatiu el benestar de les professionals dels serveis socials, destacant encara més el malestar quasi endèmic en les professions d'ajuda. Aquest context pandèmic ha suposat un repte per a la pràctica ètica de les professionals de serveis socials, que han estat exposades a primera línia en un entorn institucional i social marcat per la incertesa i la manca de recursos. Davant aquesta situació, és fonamental proporcionar formació i capacitat per mantenir un nivell òptim de benestar, garantint així la qualitat del sistema de serveis socials. En aquest context, les intervencions basades en mindfulness i altres pràctiques contemplatives es mostren com eines prometedores per promoure el benestar i l'ètica professional en el treball social.

L'objectiu d'aquest projecte ha estat analitzar els efectes de mindfulness i altres pràctiques contemplatives en el benestar i l'ètica professional de les treballadores socials a l'Estat espanyol. S'ha dut a terme un estudi per avaluar l'eficàcia d'un programa psicoeducatiu en línia, "Entrenament en Benestar basat en pràctiques Contemplatives" (EBC), sobre aspectes relacionats amb el benestar i l'ètica professional de treballadores socials de la província de València.

Els resultats indiquen que l'EBC augmenta significativament el benestar psicològic i redueix la simptomatologia clínica (estrès, ansietat i depressió) de les professionals. A més, millora el benestar laboral, incrementant l'autocura, l'acompliment laboral, l'engagement i la satisfacció per compassió, mentre redueix el burnout i la fatiga empàtica. Aquests efectes es mantenen fins a sis mesos després de la intervenció, fins i tot en el context de crisi generat per la pandèmia. La millora del benestar està relacionada amb l'enfortiment de l'ètica professional, a través del desenvolupament d'actituds i habilitats com mindfulness, escolta activa, autocompassió, compassió i regulació emocional, que milloren la pràctica de cura i el benestar general.

Aquest estudi suggereix que les intervencions en línia basades en mindfulness, quan estan alineades amb les ètiques contemporànies del treball social (virtut, compassió, cura), poden ser efectives per reduir l'esgotament i potenciar el benestar de les professionals, millorant la pràctica ètica. La ressonància entre l'EBC i els valors ètics de les professions d'ajuda ha estat clau per a l'acceptació d'aquesta intervenció entre les participants.

En resum, l'augment d'habilitats i competències relacionades amb el benestar i l'ètica professional a través d'intervencions basades en pràctiques contemplatives té un impacte positiu sobre el benestar de les treballadores socials de serveis socials. A més, es considera que aquest estudi proporciona una nova perspectiva per comprendre els beneficis d'aquestes

pràctiques en els processos i resultats de la intervenció social. Aquest model pot servir com una guia de futur per dissenyar estratègies duradores de benestar per a les professionals dels serveis socials, contribuint a unes professions més fortes, globals e inclusives i a una millora de la qualitat de la atenció a la ciutadania des de els serveis socials.



8. EL PROCÉS D'ELABORACIÓ DE L'ESTUDI

El desenvolupament d'aquesta investigació té com a finalitat delimitar els possibles efectes que tenen les intervencions basades en mindfulness i altres pràctiques contemplatives en professionals del treball social de serveis socials, posant el focus en una sèrie de variables primordials en el benestar i l'ètica professional.

L'enfocament de la present investigació és de mètodes mixtes i es realitza una triangulació metodològica ja que acull propostes metodològiques qualitatives i quantitatives que han pogut ampliar-se i complementar-se entre elles amb el objectiu de profunditzar en el procés empíric des de diferents mirades metodològiques. Com assenyalava Viscarret (2014):

La triangulació metodològica dota a l'investigador d'un nombre considerable d'eines que li possibiliten l'obtenció de diferents perspectives des de les quals enfocar i comprendre un determinat fenomen (p.61).

Les tècniques que s'han utilitzat en la part qualitativa han sigut l'anàlisi sistemàtica de la bibliogràfica i l'entrevista, mentre que en la part quantitativa s'ha utilitzat el qüestionari.

L'Entrenament en Benestar basat en pràctiques Contemplatives (EBC) va estar compost per 9 sessions en un format de sessió de 2 h a través de psicoeducació, dinàmiques de grup, exercicis narratius i meditacions guiades. Les participants, 47 treballadores socials de serveis socials de la província de València, van rebre un llibre d'activitats on podien repassar els aspectes teòrics i les tasques de cada sessió. Entre sessions de classe, es va animar a les persones participants a completar les activitats i tasques de casa i meditar diàriament utilitzant les meditacions carregades en una web (programaebc.com). El protocol d'entrenament va ser seqüencial i iteratiu. Les sessions van ser:

- 1) Introducció al programa: motivacions i intencions per a entrenar el benestar
- 2) Mindfulness
- 3) Mindfulness
- 4) Assaborir
- 5) Fortaleses del caràcter
- 6) Regulació d'emocions negatives
- 7) Compassió i altruisme,
- 8) Jo multidimensional
- 9) El futur i la implementació dels canvis proposats pel programa.

La intervenció es va realitzar per internet a través de la plataforma zoom, en horari vespertí de 18 a 20h. Els instructors de EBC eren un psicòleg clínicament capacitat i el treballador social autor d'esta investigació, els dos investigadors i meditadors experimentats. Les sessions van ser supervisades per l'equip de supervisors de capacitació de EBC.

En quant a les avaluacions, es va realitzar una primera valoració abans de començar les intervencions, una segona avaluació al final de la intervenció, i dues avaluacions de seguiment als 3 i 6 mesos de finalitzar. Les avaluacions amb mesures autoinformades es van realitzar a través de la plataforma limesurvey de la Universitat de València (<https://encuestas.uv.es>) i les entrevistes individuals es van realitzar a través de plataforma on-line de zoom.

Les enquestes

Es van recollir, com a línia de base, dades sociodemogràfiques i informació sobre l'experiència prèvia en meditació. Posteriorment, diverses mesures psicomètriques van ser administrades a totes les persones participants (EBC) en quatre punts en el temps: abans de començar la intervenció (pre-test), 9 setmanes després de l'avaluació inicial de base (post-test) i als 3 i 6 mesos després de finalitzar la intervenció. (vegeu tabla x(anterior)).

Amb fi avaluatiu es van utilitzar el següents qüestionaris com a eina analítica de base:

Mètode

Disseny d'estudi principal. Variables e instruments

Screening i diagnòstic	- Dades sociodemogràfiques. - Escala de Depressió Ansietat i Estrés (DASS-21)
Mesures	- Escala de Depressió Ansietat i Estrés (DASS-21) - Burnout (MBI-GS). - Engagement en el treball (Utrecht Work Engagement Scale, UWES) - Mindfulness (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ) - Autocompassió (Sussex-Oxford Compassion Scale-Self, SOCS-S) - Compassió (Sussex-Oxford Compassion Scale-Others, SOCS-O) - Acompliment laboral (Healthy & Resilient Organization, HERO). - Compromís ètic (Detecció Índex Violència Usuari, C-IVU) - Benestar Psicològic (Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, WEMWBS)
Mesures de viabilitat i acceptació	- Qüestionari d'Expectatives i Satisfacció - Entrevista qualitativa de opinió y usabilitat. - Mesures d'adherència: Taxa d'abandó i retenció.



Per a l'anàlisi qualitativa de les dades obtingudes per mitjà de l'entrevista semiestructurada es van utilitzar mesures de percentatges així com proves chi quadrat i proves

t per a mostres independents. Totes les anàlisis estadístiques van ser realitzades amb IBM SPSS v25 per a Windows.

Entrevista

Amb la finalitat d'avaluar l'acceptació, la utilitat i la satisfacció amb el programa es va realitzar una entrevista semiestructurada al finalitzar el programa (temps 1). L'adherència va ser mesurada per mitjà del nombre de sessions ateses i pel nombre total de minuts de pràctica diària durant les 9 setmanes del programa. L'acceptació es va mesurar amb ítems relacionats amb el mòdul més practicat durant la intervenció. La satisfacció es va avaluar mitjançant ítems que preguntaven la predisposició a participar en futurs grups de semblants característiques, la intenció de recomanar a altres persones el programa i la superació de les expectatives prèvies a l'inici de la intervenció. La percepció d'utilitat del programa es va mesurar segons la seua valoració sobre els materials i l'aprofitament dels mòduls en la seua vida diària (vegeu taula 22).

Es va triar la tècnica de l'entrevista en profunditat per a les participants del entrenament atesos els avantatges d'aquesta apreciats per autors com Spradley (1979) i Varguillas, Siavil i Ribot de Flores (2007). D'aquesta manera, es va poder crear un context d'interacció espontani i flexible, obtenir respostes sense pressió de grup, conèixer motivacions profundes i poder obtenir informació de major profunditat que la que s'obtindria amb preguntes més tancades o directives.

Per tal d'analitzar els efectes perdurables i a nivell tret del EBC en les professionals del treball social, la recollida de dades qualitatives es va realitzar en diversos moments: després del final de la intervenció i als 6 mesos. Aquesta estratègia s'emmarca en l'anomenada investigació qualitativa longitudinal (ICL) o diacrònica amb una mateixa mostra (Caïs, Folguera i Formoso, 2014).

Les participants del grup pilot i del primer grup d'intervenció (vegeu taula x, anterior, TS de la província de València) van ser convidades a participar en dos entrevistes semiestructurades i en profunditat individuals (post i 6 mesos). Les participants van donar el seu consentiment verbal, després de la qual cosa es va dur a terme l'entrevista. L'entrevista va constar de 10 preguntes obertes (guió en annexes) basades en els objectius de la investigació. Aquestes preguntes s'emmarquen en la pregunta d'investigació "Quins beneficis ha obtingut el participant de la intervenció EBC?". L'entrevista va ser gravada en condicions de privacitat, amb el consentiment del participant, i va acabar espontàniament quan van dir que no tenien res més a dir.

Taula 9. Mostra de entrevistades al temps 1 i temps 2 segons àmbit de treball en la província de València

Codi Pre i Post		Sexe	Edat	Estat civil	Nivell educatiu	Àmbit treball social	Experiència en meditació
01PI	01PIF	Femení	43	Divorciada	Màster oficial	Serveis Socials Especialitzats	Si
02PI	02PIF	Femení	53	Casada	Grau (Diplomatura)	Serveis Socials Generals	No
03PI	03PIF	Femení	36	Casada	Grau (Diplomatura)	Serveis Socials Generals	No
04PI	04PIF	Femení	51	Casada	Grau (Diplomatura)	Serveis Socials Especialitzats	Si
05PI	05PIF	Femení	33	Casada	Grau (Diplomatura)	Serveis Socials Generals	Si
06PI	06PIF	Femení	29	Soltera	Màster oficial	Serveis Socials Generals	No
07PI	07PIF	Femení	30	Soltera	Grau (Diplomatura)	Tercer Sector	No
08PI	08PIF	Femení	46	Soltera	Grau (Diplomatura)	Tercer Sector	No
09PI	09PIF	Femení	39	Casada	Grau (Diplomatura)	Tercer Sector	No
10PI	10PIF	Femení	56	Casada	Grau (Diplomatura)	Aturada	No
15PI		Femení	37	Divorciada	Màster oficial	Serveis Socials Generals	No
16PI	16PIF	Femení	25	Soltera	Màster oficial	Tercer Sector	Si
18PI	18PIF	Femení	42	Divorciada	Grau (Diplomatura)	Sector privat (empreses)	No
19PI	19PIF	Femení	27	Soltera	Màster oficial	Serveis Socials Generals	Si
20PI		Femení	40	Soltera	Grau (Diplomatura)	Salut	No
21PI	21PIF	Femení	43	Soltera	Màster oficial	Serveis Socials Especialitzats	Si
22PI	22PIF	Femení	38	Soltera	Grau (Diplomatura)	Tercer Sector	Si
23PI	23PIF	Femení	42	Divorciada	Màster oficial	Serveis Socials Especialitzats	No
24PI	24PIF	Femení	41	Soltera	Grau (Diplomatura)	Serveis Socials Especialitzats	No
25PI	25PIF	Femení	42	Soltera	Grau (Diplomatura)	Tercer Sector	No

Font: Elaboració pròpia

Mètode

Quadre resum de grups de participants, tècniques, metodologia d'anàlisi i moment d'aplicació del disseny metodològic

Grups Participants i dates intervenció	Tècnica recol·lecció dades (TRD)	Moment d'aplicació TRD	Nº subjectes (n=47 grup interv.)	Ferramenta per explotació de dades	Metodologia d'anàlisi dades
Grup pilot: TS província València (Feb-Jun 2020)	Entrevista individual	Post i 6 mesos.	(14 inicien i 10 acaben)	Part qualitativa: NVIVO	Anàlisi temàtic
	Entrevista grupal	Post i 3 mesos			
Grup Intervenció principal: TS província València. 1ª edició. (Gen-Abr 2021)	Qüestionaris	Pre, post i 3 mesos.	(11 inicien i 10 acaben)	Part quantitativa SPSS	Comparacions intragrup i grandària de l'efecte en 2 moments: pre-post i pre-seg.
	Entrevista individual	Post i 6 mesos.		Part qualitativa: NVIVO	Anàlisi temàtic
Grup Intervenció principal: TS província València 2ª edició. (Abr-Jul 2021)	Qüestionaris	Pre, post i 3 mesos.	(36 inicien i 32 acaben)	Part quantitativa: SPSS	Comparacions intragrup i grandària de l'efecte en 2 moments: pre-post i pre-seg.



Procediment i garanties ètiques

Aquest estudi és un assaig quasi experimental en el qual s'analitzen els efectes d'una intervenció basada en mindfulness i altres pràctiques contemplatives en una mostra de treballadores socials de la província de València. L'assaig quasi experimental es va dur a terme seguint els estàndards ètics per a la investigació en humans establerts en la Declaració d'Hèlsinki. Les persones participants van ser informades sobre els objectius generals de l'estudi i van signar un formulari de consentiment informat en el qual s'exposava la confidencialitat i l'anonimat de la informació. A més, van donar el seu consentiment per a utilitzar les dades amb finalitats d'investigació. Aquest assaig quasi experimental va ser aprovat per la Comissió d'Ètica de la Universitat de València (Núm.: UV-INV_ETICA-1541085). A més, durant l'anàlisi posterior de les dades es va assegurar l'anonimització de les persones participants, establint codis neutres (Corti, Day i Backhouse, 2000) i evitant la seua identificació a fi de salvaguardar la seua integritat física. Així mateix, es va explicar a les participants la possibilitat d'interrompre o rebutjar la seua contribució en qualsevol moment.

Com s'ha assenyalat anteriorment, abans d'aplicar intervenció principal, es va realitzar un estudi de viabilitat amb un grup pilot de 15 participants per tal de validar els possibles efectes positius de la intervenció i valorar la pertinença d'aquesta, posteriorment, es va realitzar la intervenció amb grup d'estudi i en diverses edicions. El procés de reclutament, intervenció i aplicació de ferramentes d'avaluació es va desenvolupar entre novembre de 2019 i gener de 2022.

Per l'excepcionalitat i influència de la situació de pandèmia per Covid-19 en la present investigació és important assenyalar que inicialment la intervenció va ser dissenyada per a ser aplicada de manera presencial i és per això que es va iniciar la intervenció en un grup de treballadores socials en un espai cedit pel Col·legi de Treball Social de València. No obstant, a conseqüència de la declaració de l'estat d'alarma el 14 de març de 2020 degut l'avanç de la pandèmia covid-19 a l'estat espanyol, es va haver de suspendre la intervenció després d'haver sigut aplicada la quarta sessió presencial de l'entrenament el dimarts 10 de març.

A pesar de tot, dues setmanes més tard, després d'un procés de reflexió i consulta entre el personal investigador i les treballadores socials participants, les quals van mostrar el seu interès en continuar amb l'entrenament, es va resoldre prosseguir amb la intervenció a través d'internet, mitjançant l'aplicació zoom, adaptant els continguts i les dinàmiques pròpies del programa d'intervenció. Això, al mateix temps, va permetre validar l'adequació dels continguts i les dinàmiques del programa de manera on-line per a poder ser implementat a les treballadores socials de les edicions posteriors i analitzar els seus efectes durant el temps de confinament i màxima afectació de la pandèmia.



BIBLIOGRAFÍA

- Acinas, Maria Patricia (2012). Burn-out y desgaste por empatía en profesionales de cuidados paliativos. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 2(4),1–22.
- Almeida, Shamika; Alera Bowden, Jason Bloomfield, Besty Jose i Valerie Wilson (2020). Caring for the carers in a public health district: A well-being initiative to support healthcare professionals. *Journal of clinical nursing*, 29(19-20), 3701–3710. <https://doi.org/10.1111/jocn.15398>
- Alvear, David i Ausiàs Cebolla (2023). *La Ciencia de la Virtud. Manual de Entrenamiento en Bienestar basado en prácticas Contemplativas*. Editorial Kairós.
- Amaro, Ajhan (2015). A Holistic Mindfulness. *Mindfulness* 6, 63–73. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0382-3>
- Ballester, Alberto, M^a Jesús Úriz i Juan Jesús Viscarret (2012). Dilemas éticos de las trabajadoras y trabajadores sociales en España. *Papers*, 97(4), 875-898.
- Banks, Sarah; Tian Cai; Ed De Jonge; Jane Shears; Michelle Shum; Ana M. Sobočan; Kim Strom; Rory Truell, María Jesús Úriz i Merlinda Weinberg (2020). Practising ethically during COVID-19: Social work challenges and responses. *International Social Work*, 63(5), 569–583. <https://doi.org/10.1177/0020872820949614>
- Basart, Josep M.; Mireia Farrús i Montse Serra (2022). La atención consciente como actitud ética: [Mindfulness as an ethical attitude]. *ENSAYOS. Revista De La Facultad De Educación De Albacete*, 36(2), 33-46. <https://doi.org/10.18239/ensayos.v36i2.2827>
- Bride, Brian E. i Charles R. Figley (2007). The Fatigue of Compassionate Social Workers: An Introduction to the Special Issue on Compassion Fatigue. *Clinical Social Work Journal*, 35(3),151 – 153. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0093-5>
- Bride, Brian E., Melissa Radey i Charles Figley (2007). Measuring Compassion Fatigue. *Clin Soc Work J* 35, 155–163 (2007). <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0091-7>
- Brito-Pons, Gonzalo (2022). *La compasión como eje de la relación de ayuda*. En Conejos y Nabal (coord.) *Mindfulness y compasión en la relación de ayuda*. Págs. 118-135. Ed. Nau Llibres: València.
- Bryant, Fred B. i Joseph Veroff (2007). *Savoring: A New Model of Positive Experience* (1st ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315088426>
- Caïs, Jordi; Laia Folguera i Climent Formoso (2014). *Investigación cualitativa longitudinal*. Volumen 52 de Cuadernos metodológicos. Editor: CIS- Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Calvo, Javier i Mercedes Botija (2020) *Informe Personas Sin Hogar en la Ciudad de Valencia*. <https://www.valencia.es/documents/20142/618951/INFORME+DIFUSI%C3%93N+PSH.pdf/611065a8-76d3-547b-2bbd-0e49cd94fd23?t=1605686187931>
- Campos-Méndez, R. (2015). Estudio sobre la prevalencia de la fatiga de la compasión y su relación con el síndrome de “Burnout” en profesionales de Centros de mayores en Extremadura. Tesis Doctoral. Cáceres: Universidad de Extremadura.
- Campos-Vidal, José Francisco; Josefa Cardona-Cardona i Maria Elena Cuartero-Castañer (2017). Afrontar el desgaste: cuidado y mecanismos paliativos de la fatiga por compasión. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, 24, 119-136. <https://doi.org/10.14198/ALTERN2017.24.07>
- Campos-Vidal, José Francisco i Josefa Cardona-Cardona (2017). *El dolor del vínculo: la Fatiga por Compasión*. En Guinot, C y Ferran, A. (eds). *Trabajo Social: arte para generar vínculos*. Bilbao: Publicaciones de la Universidad de Deusto, 229 – 240.
- Canet, Encarna; Amparo Martí i Lucia Martínez (2013). Retallades en l'Estat del Benestar i Burnout. *TSnova: trabajo social y servicios sociales*, nº 7, 9-16
- Canet, Encarna i Glòria Caravantes (2020) Conseqüències socials de la covid-19 *Quaderns de Ciències Socials* nº 44 segona època, pp 7-17. Facultat de ciències socials. Universitat de València

- Carrasco, Ana María; Cecilia María de la Corte i José María León Rubio (2010). Engagement: un recurso para optimizar la salud psicosocial en las organizaciones y prevenir el burnout y estrés laboral. *Revista Digital de Prevención*, 1, 1-22.
- Cebolla, Ausiàs i David Alvear (2019). *Psicología positiva contemplativa: Fundamentos para un entrenamiento en bienestar basado en prácticas contemplativas*. Editorial Kairós.
- Cebolla, Ausiàs; Laura Galiana, Jaime Navarrete, David Alvear, Elena Garrote, Noemí Sansó, José V. Carmona, Mar Juan i María L. Blasco (2022) Wellbeing Training Based on Contemplative Practices in a Sample of Intensive Care and Homecare Professionals: A Pilot and Feasibility Non-Randomized Clinical Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 20: 13137. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013137>
- Consejo General de Trabajo Social (2019) III informe sobre los Servicios Sociales en España y la profesión del Trabajo Social. https://www.cgtrabajosocial.es/files/5de783c0056f8/ISSE_III_WEB.pdf
- Consejo General de Trabajo Social (2020) Trabajo Social VS Covid. Editorial de la *Revista de Servicios Sociales y Política Social*. XXXVII (monográfico especial), 7-8. ISSN:1130-7633. <https://www.serviciosocialesypoliticassocial.com/revista/monografico-trabajo-social-vs-covid->
- Consejo General de Trabajo Social (2022) IV informe sobre los Servicios Sociales en España y la profesión del Trabajo Social. <https://www.cgtrabajosocial.es/files/62a847340c469/IVInformeServiciosSocialesEspaa.pdf>
- Consejo General del Trabajo Social (2021) Código Deontológico de Trabajo Social. 4ª edición actualizada. <https://www.cgtrabajosocial.es/publicaciones/codigo-deontologico-de-trabajo-social/27/view>
- Corti, Louise; Annette Day i Gill Backhouse (2000). Confidentiality and Informed Consent: Issues for Consideration in the Preservation of and Provision of Access to Qualitative Data Archives. *Forum Qualitative Sozialforschung Forum: Qualitative Social Research*, 1(3). <https://doi.org/10.17169/fqs-1.3.1024>
- Coo, Cristian (2020). Can Mindfulness foster well-being and performance at work? A compendium of intervention studies. (Tesis doctoral, Universitat Jaume I) <https://www.want.uji.es/tesis-cristian-coo-can-mindfulness-foster-well-being-and-performance-at-work/>
- Cox, Kathleen i Sue Steiner (2013). *Self-Care in Social Work: A Guide for Practitioners, Supervisors, and Administrators*. Washington, DC: NASH Press.
- Crews, Douglas i Fred Besthorn (2016). Eco social work and transformed consciousness: Reflections on eco-mindfulness engagement with the silence of the natural world. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work*, 35(1-2), 91-107. DOI: 10.1080/15426432.2015.1067588
- Crowder, Rachael (2016). Mindfulness based feminist therapy: The intermingling edges of self-compassion and social justice. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work*. 35. 24-40. DOI: 10.1080/15426432.2015.1080605
- Cuartero-Castañer, Maria Elena (2018). Desgaste por empatía: cómo ser un profesional del trabajo social y no desfallecer en el intento. *Cuaderno de Trabajo Social*, 11, 9-30. <https://repositorio.utem.cl/bitstream/handle/30081993/1123/cuaderno-de-trabajo-social-n11-2018-Cuartero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cuartero-Castañer, Maria Elena i José F. Campos-Vidal (2019). Self-care behaviours and their relationship with Satisfaction and Compassion Fatigue levels among social workers. *Social work in health care*, 58(3), 274–290. <https://doi.org/10.1080/00981389.2018.1558164>
- Cuenca, Mercedes i Begoña Román (2023). Principios éticos y Trabajo social: cuestiones pendientes. *Itinerarios De Trabajo Social*, (3), 49–57. <https://doi.org/10.1344/its.i3.40348>
- Dahl, Cortland J., Antoine Lutz i Richard J. Davidson (2015). Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(9), 515–523. <https://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001>

- Dambrun, Michaël i Mathieu Ricard (2011). Self-Centeredness and Selflessness: A Theory of Self-Based Psychological Functioning and Its Consequences for Happiness. *Review of General Psychology*, 15(2), 138–157. <https://doi.org/10.1037/a0023059>
- Davidson, Richard; John Dunne, Jacquelynne S. Eccles, Adam Engle, Mark Greenberg, Patricia Jennings, Amishi Jha, Thupten Jinpa, Linda Lantieri, David Meyer, Robert W. Roeser, i David Vago (2012), Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education. *Child Development Perspectives*, 6 (2), 146-153. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x>
- Dorjee, Dusana (2016). Defining Contemplative Science: The Metacognitive Self-Regulatory Capacity of the Mind, Context of Meditation Practice and Modes of Existential Awareness. *Frontiers in psychology*, 7, 1788. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01788>
- Durán, María Auxiliadora i Antonia Jesús Manteca (2012). Engagement en profesionales de la acción social. Diferencias entre Administración y Tercer Sector desde la perspectiva del modelo de demandas y recursos laborales. *Documentos de trabajo social: Revista de trabajo y acción social*, (51), 45-68.
- Esteban-Ramiro, Beatriz (2014). Una aproximación a la influencia de la Inteligencia Emocional Percibida en su relación con los niveles de Burnout y Engagement en el desempeño del Trabajo Social. *AZARBE, Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, (3). Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/azarbe/article/view/198451>
- Faerman, Raquel (2015). “Ética del cuidado: una mirada diferente en el debate moral”. *Revista de Teoría del Derecho de la Universidad de Palermo*, 2(1), pp. 123-146.
- Fundación Galatea (2021) Repercussions de la COVID sobre la salut i l'exercici de la professió de Treball Social. https://www.fgalatea.org/pdf/estudis/05_social-covid2.pdf
- García-Campayo, Javier; Isabel López Del Hoyo i Maite Navarro-Gil (2021). Contemplative sciences: A future beyond mindfulness. *World journal of psychiatry*, 11(4), 87–93. <https://doi.org/10.5498/wjp.v11.i4.87>
- Gilligan, Carol. (2013). “La resistencia a la injusticia: una ética feminista del cuidado” en *La ética del cuidado. Cuadernos de la Fundació Víctor Grífol i Lucas*, 30.
- Gockel, Annemarie (2010). The promise of mindfulness for clinical practice education. *Smith College Studies in Social Work*, 80(2-3), 248–268. <https://doi.org/10.1080/00377311003784184>
- Goleman, Daniel i Richard J. Davidson (2017) *Los beneficios de la meditación. La ciencia demuestra cómo la meditación cambia la mente, el cerebro y el cuerpo*. Ed. Kairós. Barcelona
- González-Ayuso, Marcos (2016) “Mindfulness y Trabajo Social; estrategias frente al estrés y el malestar laboral con profesionales del Trabajo Social” en Guinot, C., Ferran, A. (eds.) *Trabajo Social: arte para generar vínculos*. Ed. Deusto digital. Bilbao
- Gross, James J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Hick, Steven F. (2008). A Personal Journey to Mindfulness: Implications for Social Work Practice. *Reflections: Narratives of Professional Helping*, 14(2), 16–23. Obtenido de <https://reflections narratives of professional helping.org/index.php/Reflections/article/view/928>
- Hick, Steven F. (Ed.) (2009). *Mindfulness and Social Work: Paying attention to ourselves, our clients, and Society*. Chicago (Lyceum).
- Hick, Steven F. i Charles R. Furlotte (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>
- Huta, Veronika i Alan S. Waterman (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456. <https://dx.doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>.
- Idareta-Goldaracena, Francisco (2019). Teorías éticas contemporáneas en la intervención social. En *La necesaria mirada ética en trabajo social* (pp. 61-78). Consejo General del Trabajo Social.

- Idareta-Goldaracena, Francisco (2010). Desde la Compasión de J. Addams a la Responsabilidad para con el Otro: La propuesta ética de E. Lévinas para el Trabajo Social. *Portularia*, 10(2), 65-75.
- Idareta-Goldaracena, Francisco (2017). Eufemización de la violencia ejercida en Trabajo Social: Hacia el reconocimiento intradisciplinar del abuso de poder. *Trabajo Social Hoy*, 81, 59-82. doi: 10.12960/TSH.2017.0011
- INSST amb la col·laboració de Mutua Universal (2003). https://www.insst.es/documentacion/catalogo-de-publicaciones/-/asset_publisher/x10eMfRbZbxt/content/guia-para-la-accion-preventiva-trabajadores-sociales-ano-2003
- Instituto Nacional de Administración Pública (INAP) (2020) Los servicios sociales ante la pandemia: Retos, desafíos y respuestas hacia la nueva normalidad. Monitor de Impacto de la Covid-19 sobre los Servicios Sociales. <https://www.inap.es/documents/84257/0/INFORME+MONITOR+DE+IMPACTO-SEPTIEMBRE.pdf/>
- Kalafatoğlu, Yaprak i Tülay Turgut (2017). Another benefit of mindfulness: Ethical behaviour. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(3), 772-782. DOI: 10.24289/ijsser.311367
- Kinman, Gail, Lousie Grant i Susan Kelly (2020). 'It's my secret space': The benefits of mindfulness for social workers. *The British Journal of Social Work*. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcz073>
- Leiter, Michael P. i Cristina Maslach (2001). Burnout and quality in a sped-up world. *The Journal for Quality and Participation*, 24(2), 48-51.
- Logan, Sadye L. M. (2014) Meditation, Mindfulness, and Social Work. *Encyclopedia of Social Work*. Retrieved 25 Aug. 2022, from <https://oxfordre.com/socialwork/view/10.1093/acrefore/9780199975839.001.0001/acrefore-9780199975839-e-981>.
- London, Tracy (2009). Mindfulness in activism: Fighting for justice as a self-reflective emancipatory practice. In S. F. Hick (Ed.), *Mindfulness and social work* (pp. 188-201). Chicago: Lyceum.
- Lysack, Mishka (2009). From environmental despair to the ecological self: Mindfulness and community action. In S. F. Hick (Ed.), *Mindfulness and social work* (pp. 202-218). Chicago: Lyceum.
- Martín, Félix i Jesús Pérez (1997). *Factores psicosociales: metodología de evaluación* (NTP 443). Barcelona, España: INSHT.
- Martínez-Brawley Emilia i Paz M.-B. Zorita (2017). Contemporary Social Work practice and education: A call for a reexamination. *Cuadernos de Trabajo Social*, 30(1), 109-118. <https://doi.org/10.5209/CUTS.49446>
- Maslach, Cristina (2003). Job burnout: new directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189-192. doi: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01258>
- McGarrigle, Tessa i Walsh, Cristine A. (2011) Mindfulness, Self-Care, and Wellness in Social Work: Effects of Contemplative Training, *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 30:3, 212-233, DOI: <https://doi.org/10.1080/15426432.2011.587384>
- Monteiro, Lynette M.; Jane F. Compson i Frank Musten (2017). Practitioner's Guide to Ethics and Mindfulness-Based Interventions. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-64924-5>
- Moñivas, Agustín; Gustavo García-Diex i Rafael García-De-Silva (2012). Mindfulness (Atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, XII, 83-89. <https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>
- Muñoz-Moreno, Rocío; Alfonso Chaves-Montero, Aleix Morilla-Luchena i Octavio Vázquez-Aguado (2020). COVID-19 and social services in Spain. *PLoS ONE* 15(11): e0241538. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241538>
- Neff, Kristin D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Nussbaum, Martha C. (2012) Crear capacidades. Propuesta para el desarrollo humano. Barcelona: Espasa.

- Organización Mundial de la Salud (2022). *Mental Health and COVID-19: Scientific brief*. https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1
- Ogden, Lydia P. i Christine V. Rogerson (2021) Positive social work education: results from a classroom trial, *Social Work Education*, 40:5, 656-670, DOI: [10.1080/02615479.2019.1704723](https://doi.org/10.1080/02615479.2019.1704723)
- Pandya, Samta P. (2020). Social worker stress and an online meditation programme. *Journal of Social Work*, 21(3), 271–293. <https://doi.org/10.1177/1468017319890080>
- Peterson, Cristopher i Martin E. P. Seligman (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY; Washington, DC: Oxford University Press; American Psychological Association.
- Puig-Cruells, Carmina (2015). Diez propuestas para cuidarse y cuidar en las profesiones sociales. Hacia la construcción de una cultura del cuidado en los profesionales. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, 22, pp. 171-183 - ISSN 1133-0473 DOI: <https://doi.org/10.14198/ALTERN2015.22.10>
- Puig-Cruells, Carmina (2017). Cuidarse para poder cuidar: atendiendo el malestar de las profesiones sociales. *Fronteras*, (10), 175-184. https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/10200/1/RF_Puig_2017n10.pdf
- Purser, Ron i David Loy (2013) Beyond mindfulness. *Huffington Post*. https://www.huffpost.com/entry/beyondmindfulness_b_3519289?guccounter=1
- Radey, Melissa i Charles R. Figley (2007). The social psychology of compassion. *Clinical Social Work Journal*, 35(3), 207–214. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0087-3>
- Reamer, Frederic G. (1998) The evolution of Social Work Ethics. *Social Work*, vol. 43, núm. 6, p. 488-500.
- Romero-Martín, Sandra; Carmen Elboj-Saso i Tatiana Iñiguez-Berrozpe (2020). Burnout entre los/as profesionales del Trabajo Social en España. Estado de la cuestión. *Trabajo Social Global-Global Social Work*, 10(19), 48-78. <https://doi.org/10.30827/tsg-gsw.v10i19.15342>
- Ruedy, Nicole E. i Maurice Schweitzer (2010). In the Moment: The Effect of Mindfulness on Ethical Decision Making. *Journal of Business Ethics*, 95 (1), 73-87. <http://dx.doi.org/10.1007/s10551-011-0796-y>
- Salanova, Marisa; Susana Llorens, Eva Cifre i Isabel M. Martínez (2012). We need a hero! Toward a validation of the HEalthy and Resilient Organization (HERO) Model. *Group & Organization Management*, 37(6), 785–822. <https://doi.org/10.1177/1059601112470405>
- Sánchez Izquierdo, Ana Teresa (2013). Supuestos prácticos para la intervención profesional del trabajo social en Coord. Luis Miguel Rondón García, Marisa Taboada González *Voces para la ética del Trabajo social en tiempos trémulos*, ISBN 978-84-283-3486-0, págs. 317-336. Ed. Paraninfo y Consejo General de Trabajo Social
- Schaufeli, Wilmar B.; Marisa Salanova, Vicente González-Romá i Arnold B. Bakker (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. *Journal of Happiness Studies* 3, 71–92 (2002). <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>
- Sherman, Edmund i Max Siporin (2008) Contemplative Theory and Practice for Social Work, *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 27:3, 259-274, <https://doi.org/10.1080/15426430802202179>
- Seligman, Martin E. P. i Mihaly Csikszentmihalyi (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Spradley, James P. (1979) La entrevista etnográfica. Nueva York: Holt, Rinehart Winston.
- Stamm, B. Hudnall (2005). Cuestionario de Fatiga de Compasión y Satisfacción por Compasión IV (versión español). *ProQOL.org*, 1.

- Tanner, Denise (2020). 'The Love That Dare Not Speak Its Name': The Role of Compassion in Social Work Practice, *The British Journal of Social Work*, Volume 50, Issue 6, September 2020, Pages 1688–1705, <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcz127>
- Todd, Sarah (2009). Mobilizing communities for social change. In S. F. Hick (Ed.), *Mindfulness and social work* (pp. 171-187). Chicago: Lyceum.
- Tsang, Nai Ming (2017) *Otherness and empathy—implications of Lévinas ethics for social work education*, *Social Work Education*, 36:3, 312-322, DOI: [10.1080/02615479.2016.1238063](https://doi.org/10.1080/02615479.2016.1238063)
- Uebel, Michael i Clayton T. Shorkey (2014). Mindfulness and engaged Buddhism: Implications for a generalist macro social work practice. In M. S. Boone (Ed.), *Mindfulness & acceptance in social work: Evidence-based interventions & emerging applications* (pp. 215-234). Oakland, CA: Context.
- Úriz Pemán, M^a Jesús i Damián Salcedo Megales (2017) Presentación del monográfico: Ética y Trabajo Social, en *Cuad. trab. soc.* 30(1), 37-50.
- Úriz Pemán, M^a Jesús (coord.) (2019) *La necesaria mirada ética en Trabajo Social*. Ed. Paraninfo y Consejo General de Trabajo Social
- Úriz Pemán, M^a Jesús (2019b) La toma de decisiones éticas en Trabajo Social en (coord.) M^a Jesús Úriz Pemán, *La necesaria mirada ética en Trabajo Social*, pp. 141-160. Ed. Paraninfo y Consejo General de Trabajo Social
- Ursúa Lezáun, Nicanor (2019) "La ética profesional en la sociedad posmoderna" en Coord. M^a Jesús Úriz Pemán, *La necesaria mirada ética en Trabajo Social*, págs. 1-8. Ed. Paraninfo y Consejo General de Trabajo Social
- Van Gordon, William; Edo Shonin i Mark D. Griffiths (2015). Towards a second generation of mindfulness-based interventions. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(7), 591-592. DOI: [10.1177/0004867415577437](https://doi.org/10.1177/0004867415577437)
- Varguillas Carmona, Carmen Siavil y Silvia Ribot de Flores (2007). Implicaciones conceptuales y metodológicas en la aplicación de la entrevista en profundidad. *Laurus*, 13(23), 249-262.
- Verde, Carmen (2018). La ética como núcleo del trabajo social en la actualidad. *Servicios Sociales y Política Social*. XXXV (117), 11-27.
- Verde, Carmen (2019). "La dimensión deontológica de la ética profesional" en Coord. M^a Jesús Úriz Pemán, *La necesaria mirada ética en Trabajo Social*, ISBN 978-84-283-4416-6, págs. 79-110. Ed. Paraninfo y Consejo General de Trabajo Social.
- Vilar, Jesús (coord.) (2017) Anàlisi de les estratègies de formació ètica en els estudis d'Educació Social i Treball Social de les universitats catalanes. Informe de Recerca. *Ars Brevis*, Núm. 23, p. 301-371, <https://raco.cat/index.php/ArsBrevis/article/view/338646>.
- Viscarret, Juan Jesús (2014). *Modelos y métodos de intervención en Trabajo Social*. Alianza editorial.
- Wagaman, M. Alex, Jennifer M. Geiger, Clara Shockley i Elizabeth A. Segal (2015). The Role of Empathy in Burnout, Compassion Satisfaction, and Secondary Traumatic Stress among Social Workers. *Social work*, 60(3), 201–209. <https://doi.org/10.1093/sw/swv014>
- Wang, Donna S.; Akiva Perlman i Leslie J. Temme (2020) Utilizing contemplative practices in social work education, *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 39:1, 47-61, DOI: [10.1080/15426432.2019.1635063](https://doi.org/10.1080/15426432.2019.1635063)
- Warren, Sherry i Jennifer Chappell Deckert (2019). Contemplative Practices for Self-Care in the Social Work Classroom. *Social work*, 65(1), 11–20. <https://doi.org/10.1093/sw/swz039>
- Wong, Yuk Lin Renita (2019). Mindfulness and social work. In *The Routledge Handbook of Social Work Theory* (pp. 256-267). Routledge.
- Zamanillo, Teresa (2011). *Ética, teoría y técnica. La responsabilidad política del trabajo social* (p. 19-43). Talasa Ediciones.

Zamanillo, Teresa (2012) Las relaciones de poder en las profesiones de ayuda. Una cuestión ética de primer orden. *Azarbe*, núm. 1, p. 157-170.



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA



GENERALITAT
VALENCIANA



SISTEMA PÚBLIC
VALENCIÀ DE
SERVEIS SOCIALS