

**FICHA INVESTIGACIÓN LABORATORIOS SERVICIOS SOCIALES
COMUNITAT VALENCIANA**

PROYECTO Nº 2024_2

Año: 2023-2024

Universidad: València

Título investigación / estudio: Mindfulness y otras prácticas contemplativas en profesionales de servicios sociales

Objetivos.

Evaluar los efectos de una intervención basada en *mindfulness* y otras prácticas contemplativas en el bienestar y la ética de profesionales del trabajo social a los Servicios Sociales.

Metodología

El enfoque de la presente investigación es de métodos mixtos y se realiza una triangulación metodológica puesto que acoge propuestas metodológicas cualitativas y cuantitativas que han podido ampliarse y complementarse entre ellas con el objetivo de profundizar en el proceso empírico desde diferentes miradas metodológicas.

Las técnicas que se han utilizado en la parte cualitativa han sido el análisis bibliográfico y la entrevista, mientras que en la parte cuantitativa se ha utilizado el cuestionario.

Resultados

En cuanto a los resultados de los cuestionarios:

- Al post, los resultados cuantitativos muestran cambios estadísticamente significativos en dimensiones del: estrés, ansiedad, depresión, *mindfulness*, *burnout*, *engagement*, desempeño, autocompasión, compasión hacia los otros y bienestar psicológico.
- Al seguimiento (3 meses), los resultados cuantitativos muestran cambios estadísticamente significativos en dimensiones del: estrés, ansiedad, depresión, *mindfulness*, violencia al usuario, autocompasión y bienestar psicológico.

- Destacar el aumento del impacto autocompasión al seguimiento, mantenimiento impacto en *mindfulness*, reducción de sintomatología clínica (estrés, ansiedad, depresión), reducción violencia al usuario al seguimiento y mantenimiento de impacto al bienestar psicológico al post y seguimiento.

Los datos cualitativos obtenidos de las entrevistas han proporcionado una mayor comprensión de los efectos de esta intervención en diferentes contextos y niveles de la práctica del Trabajo Social y muestran, a través de la percepción subjetiva de las participantes, un claro refuerzo de aspectos psicosociales relacionados con la ética profesional y el bienestar.

Conclusiones

Los resultados indican que lo EBC aumenta significativamente el bienestar psicológico y reduce la sintomatología clínica (estrés, ansiedad y depresión) de las profesionales. Además, mejora el bienestar laboral, incrementando el autocuidado, el desempeño laboral, lo *engagement* y la satisfacción por compasión, mientras reduce lo *burnout* y la fatiga empática. Estos efectos se mantienen hasta seis meses después de la intervención, incluso en el contexto de crisis generado por la pandemia. La mejora del bienestar está relacionada con el fortalecimiento de la ética profesional, a través del desarrollo de actitudes y habilidades como *mindfulness*, escucha activa, autocompasión, compasión y regulación emocional, que mejoran la práctica de cura y el bienestar general.

Este estudio sugiere que las intervenciones en línea basadas en *mindfulness*, cuando están alineadas con las éticas contemporáneas del trabajo social (virtud, compasión, cura), pueden ser efectivas para reducir el agotamiento y potenciar el bienestar de las profesionales, mejorando la práctica ética. La resonancia entre lo EBC y los valores éticos de las profesiones de ayuda ha estado clave para la aceptación de esta intervención entre las participantes.

En resumen, el aumento de habilidades y competencias relacionadas con el bienestar y la ética profesional a través de intervenciones basadas en prácticas contemplativas tiene un impacto positivo sobre el bienestar de las trabajadoras sociales de servicios sociales. Además, se considera que este estudio proporciona una nueva perspectiva para comprender los beneficios de estas prácticas en los procesos y resultados de la intervención social. Este modelo puede servir como una guía de futuro para diseñar estrategias duraderas de bienestar para las profesionales de los servicios sociales, contribuyendo a unas profesiones más fuertes, globales e inclusivas y a una mejora de la calidad de la atención a la ciudadanía desde los servicios sociales.