



## **PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS (MBSR), APLICADO A PACIENTES ONCOLÓGICAS.**

La enfermedad oncológica tiene un enorme impacto en las pacientes, sus familias y el entorno social. Uno de los problemas principales es la necesidad constante de adaptarse a los cambios y situaciones impredecibles, controlar el malestar emocional, lidiar con la incertidumbre y controlar el dolor, tratando de modificar la realidad.

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) tiene un desarrollo razonable en investigación y ha acumulado evidencias experimentales (Khoury et al., 2013) en el tratamiento del estrés, la ansiedad y la depresión. MBSR se desarrolló en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, y ha sido, desde 1979, el programa más investigado dentro de las intervenciones basadas en Mindfulness.

Pero, ¿qué es Mindfulness? Operacionalmente, es la conciencia que surge al prestar atención deliberada, en el momento presente y sin juzgar. Jon Kabat-Zin. O, dicho en otras palabras:

"lo que surge al prestar atención a la experiencia directa, de una manera equilibrada, intencional y consciente, momento a momento, que nos permite abrirnos y recibir lo que está sucediendo, sin luchar, sin aferrarnos a lo que nos gusta, y sin evitar o apartar lo que nos disgusta. Mindfulness nos aporta una manera de ser y estar en la vida, y de relacionarnos con ella de una manera sabia (en cuanto a que tiene la intención de acercarse a la realidad). Y esta conexión nos da acceso a un máximo de recursos internos útiles para afrontar eficientemente las experiencias difíciles o exigentes y también para ser felices y disfrutar al máximo de los regalos que la vida nos ofrece". (Ana Arrabé)

Gradualmente reconocerás los procesos internos que originan aflicción y malestar. En el MBSR encontrarás nuevas formas de relación con los estados mentales y un sólido incremento de la atención (Tang et al., 2015). Es también un paso para encontrarte contigo misma de forma íntima y amable, identificar cuáles son tus necesidades y saber cómo cuidarte. El MBSR requiere un compromiso de práctica de 45 minutos/día. El cambio en la regulación del estrés—sólo— se produce si ésta se lleva a cabo de manera cotidiana.