



RESUMEN COMUNICACIÓN

TÍTULO

MINDFULNESS EN PALIATIVOS. IMPLEMENTACIÓN DE UN TALLER PARA PACIENTES Y FAMILIARES

INTRODUCCIÓN

Mindfulness es ser consciente de lo que está ocurriendo en el momento presente sin juzgar y con afecto. Existen datos que avalan la posibilidad de utilizar mindfulness como tratamiento. Diferentes estudios han mostrado cómo esta práctica en programas de 8 semanas produce efectos positivos sobre las personas que lo practican.

OBJETIVOS

Analizar las consecuencias de la implementación de un taller continuado de mindfulness en una unidad de cuidados paliativos (UCP).

MATERIAL Y MÉTODO

Participaron 58 personas que, a lo largo de 6 meses (2015), realizaron un total de 169 sesiones. Se incluyeron todas aquellas personas que pudieron y quisieron participar. De media realizaron 8 sesiones (mediana = 6, mínimo = 1 y máximo = 21, frecuencia = 2 semanales). Cada sesión tenía una duración de 40 minutos. Una vez implementado el taller de mindfulness, se tomaron medidas de FC y SS antes y después de cada sesión y se observaron y recogieron por escrito las iniciativas y repercusiones observables por la psicóloga de la UCP.

RESULTADOS

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p = 0,001$) tanto en FC como en SS. Para ello se ponderó el contraste de medias pre - post con la variable número de sesiones. Otro tipo de consecuencias surgidas espontáneamente a raíz de la participación en el taller fueron la creación de grupos de autoayuda, la disminución de la conspiración del silencio, la mejora de la relación con el equipo, la disminución de la incidencia de duelo complicado, el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas y el abordaje de las tareas de duelo anticipado.

CONCLUSIONES

La utilidad del mindfulness se plantea una vez más como de amplio espectro en cuanto a los beneficios concretos que genera a nivel físico, psicoemocional y espiritual.

BIBLIOGRAFÍA

McBee L, Westreich L, Likourezos A. A Psychoeducational Relaxation Group for Pain and Stress Management in the Nursing Home. *J Social Work Long Term Care*. 2004;3:15–28.