

INTERVENCIÓN BASADA EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN PARA PACIENTES CON CÁNCER AVANZADO EN HULP

Rocamora, C., Palao, A., Rodríguez, B, Castilla, V., Nebot, I., Simón, M., Lozano, B.

Servicio de Psiquiatría – Hospital Universitario de La Paz De Madrid- IdiPaz

Centro San Camilo - Programa de Atención Integral Psicosocial a Personas con Enfermedad Avanzada. Obra Social La Caixa

INTRODUCCIÓN

En los últimos años las intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión han aumentado de forma exponencial en el campo de Oncología y específicamente en Cuidados Paliativos. Estas intervenciones mejoran el ajuste psicológico y el afrontamiento de la enfermedad, así como reducen el nivel de estrés.

OBJETIVO

Analizar el efecto de un programa de ocho semanas basado en Mindfulness y Compasión para pacientes ambulatorios con cáncer avanzado, fomentando una actitud amable y cálida frente al sufrimiento.

MÉTODO

MUESTRA

Pacientes mayores de edad, derivados desde Oncología, con diagnóstico de cáncer avanzado.

N = 11 Edad media = 55,18. Sexo: Mujeres = 10, Hombres = 1

PROCEDIMIENTO

Prácticas fundamentales del taller: escáner corporal, meditación sentada y caminando, movimientos conscientes y *loving-kindness*

Variables:

- Diferencias individuales pre-post intervención grupal en:
 - sintomatología ansiosa y depresiva
 - habilidades de *mindfulness* (observar, describir, actuar con conciencia, no enjuiciamiento y no reactividad)
- Valoración cualitativa de la experiencia de los pacientes.

INSTRUMENTOS

- Escala hospitalaria de depresión y ansiedad ("*Hospital Anxiety and Depression Scale*", HADS)
- Cuestionario de cinco facetas de *mindfulness* ("*Five Facets Mindfulness Questionnaire*", FFMQ).
- Entrevista corta semiestructurada.

RESULTADOS

- Cualitativos: Se observan, en líneas generales, una percepción subjetiva de bienestar emocional, sensación de vivir el momento presente con algo más de serenidad y tranquilidad y satisfacción de tomar conciencia del cuerpo y sus límites con aceptación.
- Cuantitativos: se analizaron las diferencias de medias encontrándose diferencias significativas en las variables del FFMQ. No se encontraron diferencias significativas en los síntomas de ansiedad y depresión medidos mediante el HADS.

CONCLUSIÓN

Este estudio presenta una mejora en el bienestar emocional subjetivo: espacio único y diferente; donde las prácticas de movimientos conscientes, y la práctica del escáner corporal han facilitado un lugar de recursos en el cuerpo, no solo de sufrimiento. Dado la inmediatez de su finalización, continuaremos estudiando los datos obtenidos y sus conclusiones.