

Resultados preliminares de un programa de regulación emocional a través de Mindfulness dirigido a personas con cáncer

Berzal, E., Ruesga, M., Angulo, R., Hernández, T., Hortelano, C., Izárbez, S., Márquez, M., Parejo, M., Sánchez, M. I., San José, R., Sepulcre, R. y Yélamos, C.



INTRODUCCIÓN

El proceso oncológico se acompaña de alta e intensa labilidad emocional, por lo que el desarrollo de estrategias de afrontamiento óptimas para manejar las emociones que van apareciendo en cada una de las fases de la enfermedad son imprescindibles.,

En Psicooncología, Mindfulness ha demostrado beneficios similares a los conseguidos en otras áreas de la salud:

Reducir el nivel de estrés¹

Disminuir sintomatología ansiosa y depresiva²

Aminorar síntomas de dolor crónico³

Mejora del bienestar personal⁴

Mejora la inteligencia emocional y la regulación emocional⁵

Objetivo: Disminuir el malestar emocional de las personas con cáncer en tratamiento activo, a través de la regulación emocional, la práctica de mindfulness y la facilitación de respuestas menos reactivas, orientadas a valores.

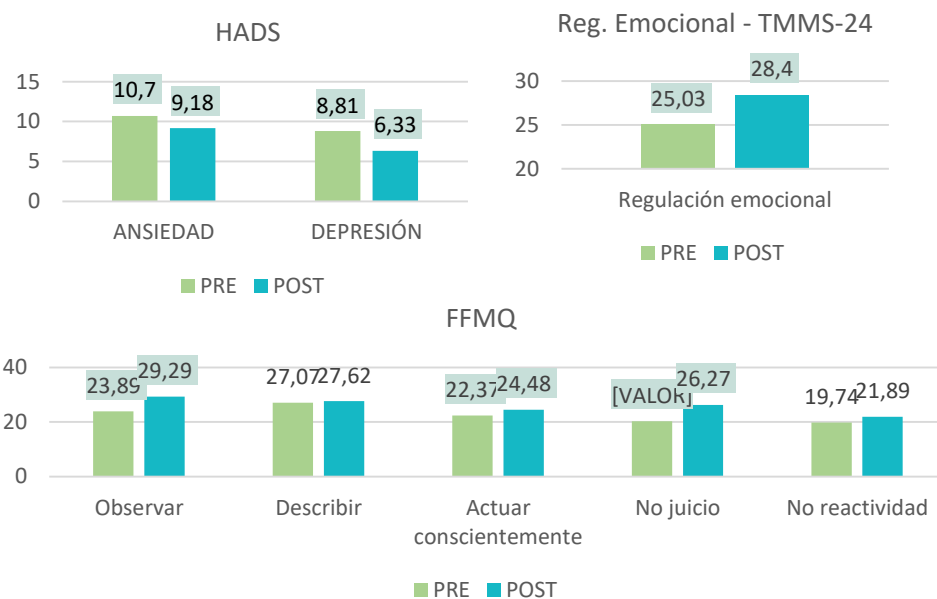
MÉTODO

El programa, desarrollado por la AECC consta de 8 sesiones y se realizó con 7 grupos en modalidad online (n=31). La evaluación se realizó previa y posterior a la implementación del programa.

Síntomas Ansiedad y Depresión	Escala hospitalaria de ansiedad y depression (HADS)
Regulación Emocional	Subescala Regulación emocional de la Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24)
Dimensiones Mindfulness	Cuestionario Mindfulness cinco facetas (FFMQ)

RESULTADOS

Los resultados preliminares de la puesta en marcha de este programa fueron significativos en la reducción del malestar emocional percibido, en la subescala de regulación emocional, así como en las principales dimensiones Mindfulness.



CONCLUSIONES

La mayor parte de los programas basados en Mindfulness aplicados hasta el momento en Psicooncología no tomaban como objetivo principal la regulación emocional.

Los resultados preliminares de este programa reflejan la eficacia de utilizar Mindfulness y una perspectiva contextual en la regulación emocional y la mejora de la sintomatología anímica. Se considera necesario continuar trabajando en esta línea para ratificar la eficacia del programa.

1. León, C., Mirapeix, R., Blasco, T., Jovell, E., Arcusa, A., Martín, A. & Seguí, M. (2013). Mindfulness para la reducción del malestar emocional en pacientes oncológicos. Estudio comparativo con una intervención psicoeducativa estándar. Psicooncología. 10(2-3), pp. 263-274
2. Zhang, M.-F., Wen, Y.-S., Liu, W.-Y., Peng, L.-F., Wu, X.-D., y Liu, Q.-W. (2015). Efectividad de la terapia basada en la atención plena para reducir la ansiedad y la depresión en pacientes con cáncer. Medicine, 94(45).
3. Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. General Hospital Psychiatry, 4, 33-47. [http://dx.doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](http://dx.doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
4. Keng, S., Smoski, M., Robins, C. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. Clin Psychol Rev, 31(6), 1041-1056. Doi 10.1016/j.cpr.2011.04.006
5. Delgado, L. C. (2009). Correlatos psicofisiológicos de mindfulness y la preocupación. Eficacia de un entrenamiento en Habilidades Mindfulness (Tesis doctoral). Universidad de Granada, España.