



Mindfulness Based Cancer Recovery (MBCR)

Recuperación del Cáncer basada en la Atención Plena

Programa de 9 semanas



Guía de aprendizaje y práctica **Introducción**

*Programa desarrollado por Dra. L. Carlson & Dr. M. Speca - PhD.
R. Psych, Departamento de Oncología, Facultad de Medicina,
Universidad de Calgary (Canada).*

*Traducido, adaptado y facilitado por Frederic Giraud, instructor
certificado de Mindfulness, respiración consciente y meditación,
miembro de la Asociación internacional de profesores de
mindfulness (IMTA)*

Introducción

Felicitaciones por tu participación en nuestro Programa de Recuperación del Cáncer Basado en la Atención Plena (MBCR, por sus siglas en inglés). Al decidir embarcarte en esta aventura, estás dando un paso importante para mejorar tu bienestar personal durante este momento particularmente difícil de tu vida.

A lo largo de este programa, aprenderás a redescubrir el momento presente, lo que te permitirá reconectarte con el aquí y el ahora y navegar tu viaje con la enfermedad con una mayor sensación de calma, concentración y conexión.

Este programa está diseñado específicamente para pacientes con cáncer, abordando el estrés único y los desafíos emocionales que conlleva un diagnóstico y tratamiento de la enfermedad. Exploraremos la compleja relación entre tu cuerpo y tu mente, ayudándote a desarrollar una conciencia de las sensaciones, pensamientos y emociones que surgen dentro de ti.

Al cultivar esta conciencia, desarrollarás una comprensión más profunda de tus experiencias internas y aprenderás a acercarte a la vida con compasión y claridad. Esto es especialmente importante cuando se trata del dolor físico, la fatiga y la turbulencia emocional que a menudo acompañan al cáncer y su tratamiento.

Uno de los elementos clave de este programa es aprender a reducir eficazmente el estrés y manejar emociones difíciles como la ansiedad, el miedo, la ira y la tristeza. Obtendrá herramientas y técnicas prácticas que lo ayudarán a mantenerse resiliente y centrado, incluso frente a las incertidumbres médicas, los efectos secundarios del tratamiento y la carga emocional de un diagnóstico de cáncer.

La comunicación consciente es otro aspecto crucial del programa MBCR. Descubrirás cómo comunicarte de manera más consciente y cultivar la amabilidad en tus interacciones con los demás, mejorando tu capacidad para construir y fortalecer relaciones significativas. Esto es especialmente importante a medida que navega por las conversaciones con el personal médico, los cuidadores y los seres queridos, asegurándose de que sus necesidades y sentimientos se expresen y comprendan claramente.

A lo largo de este curso, también cubriremos el manejo del estrés específico del tratamiento del cáncer, como los efectos secundarios de la terapia, los cambios en la imagen corporal y el impacto emocional de la remisión o recurrencia. Aprenderás estrategias que te ayudarán a mantener los pies en el suelo y mantener una sensación de control frente a estos desafíos.

Por último, te guiaremos en el desarrollo de una práctica personal sostenible de mindfulness. Aprenderás a incorporar la atención plena en tu vida diaria, asegurándote de que los

beneficios de esta práctica continúen sosteniéndote mucho después de que finalice el programa. Esta práctica continua le ayudará a mantener una sensación de paz y resiliencia a medida que avanza en su viaje contra el cáncer.

Objetivos y esquema del curso

Piensa en lo que planeas lograr con este programa. Tal vez estés buscando métodos efectivos para manejar el estrés o la ansiedad, estrategias para navegar por la enfermedad o las circunstancias difíciles de la vida, un mejor enfoque, una mayor capacidad para estar presente y completamente comprometido con la vida, o una aceptación más profunda de ti mismo y de los demás tal como son. **¿Cuáles son tus expectativas para los resultados de tu participación en este programa?**

Por lo tanto, es crucial revisar las razones de tu participación y aclarar tus intenciones. Esta claridad puede darte propósito y dirección, guiándote a través de obstáculos y momentos de compromiso vacilante. Antes de comenzar el curso, tómate un tiempo para pensar en las siguientes preguntas. Puedes consultar tus respuestas para recordarte tus intenciones originales a medida que avanzas.

¿Cuál es mi intención?

¿Qué te inspiró a tomar este curso de mindfulness?

¿Cuáles son mis expectativas del curso?

¿Qué quiero o espero obtener de este curso?

Cómo sacar el máximo partido a este curso

Bienvenido a esta sección del programa donde aprenderás todo lo que necesitas saber para poner tu práctica de mindfulness en el camino del éxito, en esta parte, descubrirás por qué practicar y el poder de desarrollar hábitos, cómo crear tus rutinas de mindfulness y qué herramientas puedes utilizar para preparar esta práctica para el éxito.

Nos gustaría recordarte la importancia de la práctica personal y el compromiso con aproximadamente **30-40 minutos de práctica diaria de mindfulness** durante la duración de este curso. Cuanto más puedas invertir en el curso, más estable será tu práctica al final y más seguro te sentirás para avanzar en estos enfoques en tu vida.

Puede ser difícil cambiar nuestros hábitos y practicar una nueva habilidad. Es posible que tengamos dificultades para encontrar tiempo de práctica regular y es posible que tengamos que negociar con familiares, amigos o colegas para asegurarnos de que estamos protegiendo este espacio y tiempo dedicados, sin las distracciones de la vida cotidiana.

A veces podemos encontrar que nos resistimos fuertemente a este cambio de enfoque y hábito en nuestras vidas, independientemente de nuestra intención de desarrollar estas habilidades. Podemos notar nuestros intentos de evitar la oportunidad de practicar, encontrar innumerables razones para no hacerlo y listas interminables de otras cosas más importantes que requieren nuestro tiempo. Es posible que nos resulte difícil estar tranquilamente en nuestra propia compañía, sin distracciones y sin metas obvias; podemos estar aburridos; ¡Podemos quedarnos dormidos! Nos daremos cuenta de cómo la mente ordinaria está tan acostumbrada a la distracción y a la conciencia embotada y de lo resistente que es al cambio.

Te beneficiarás de comenzar este viaje con un espíritu de **paciencia y compromiso**. Esto significa no saber cuál será el resultado, o qué se desarrollará, sino confiar en las prácticas en las que te involucras. También significa perseverar, incluso cuando sientes que no estás progresando o cuando las cosas parecen difíciles.

Jon Kabat-Zinn describió las prácticas de mindfulness como "tejer un paracaídas". Explica que no queremos empezar a entrenar para tejer nuestro paracaídas solo cuando estamos en problemas y tenemos que saltar del avión. Más bien, queremos tejer el paracaídas día y noche, con la esperanza de que cuando necesitemos el apoyo de la práctica de la atención plena, esta tenga una mejor oportunidad de sostenernos y apoyarnos eficazmente

El valor de la práctica diaria

- ¿Por qué practicar mindfulness?

Mindfulness es una práctica y una forma de vida, no solo una teoría. Para cosechar todos los beneficios y crear un cambio duradero, necesitamos integrar la atención plena en nuestra vida diaria.

- **La importancia de la práctica**

Aprender mindfulness es como aprender a andar en bicicleta. Al igual que tuviste que practicar y perseverar para andar en bicicleta, la atención plena requiere práctica regular para dominarla.

Practicar la atención plena fortalece tu capacidad para existir en el presente y aceptarte a ti mismo y a los demás.

- **Cómo entrenar**

No te preocupes por el tiempo y el esfuerzo. Esta sección proporciona un programa integral de atención plena, que lo guía paso a paso. A través de este programa, entrenarás las áreas del cerebro responsables de la atención, la conciencia y la regulación emocional. Esto te ayudará a adoptar nuevos hábitos saludables que te lleven a una mente más enfocada, tranquila y equilibrada.

- **Beneficios del Mindfulness**

Al practicar la atención plena, experimentarás beneficios como una mayor concentración, una reducción del estrés y una mejora del bienestar general. Tan solo 20 minutos al día pueden producir resultados significativos.

El poder de los hábitos

- **El poder de los hábitos**

Los hábitos juegan un papel importante en nuestras vidas porque somos criaturas de la rutina. La mayoría de nosotros seguimos un ritual matutino fijo, como levantarnos de la cama, hacer ejercicio, cepillarnos los dientes y desayunar. La incorporación de hábitos saludables, como el ejercicio regular, una dieta equilibrada, la socialización y la atención plena, puede mejorar enormemente nuestras vidas.

- **Identificar y cambiar hábitos poco saludables**

La atención plena nos ayuda a tomar conciencia de los hábitos poco saludables, como fumar, el consumo excesivo de alcohol o el diálogo interno negativo. Reconocer estos patrones nos permite iniciar el cambio y adoptar hábitos más constructivos.

- **Recableando el cerebro**

Al formar nuevos hábitos positivos, la atención plena reconecta el cerebro hacia un mayor bienestar y felicidad a través de la neuroplasticidad. El mindfulness puede transformar nuestras vidas a través de la práctica diaria y el desarrollo de nuevos hábitos.

Establece una rutina diaria de meditación

¿Cuándo meditar?

Ten en cuenta tu horario diario para determinar el mejor momento para meditar:

- **Mañana:** Muchos descubren que la meditación matutina les ayuda a comenzar el día con calma y concentración.
- **Mediodía:** Una meditación al mediodía puede servir como un reinicio, proporcionando relajación y concentración para el resto del día.
- **Noche:** Meditar después de un día ajetreado puede ser una excelente manera de relajarse.

Se recomienda tener un horario fijo, pero es mejor cambiar la hora de vez en cuando en lugar de saltarse la meditación por completo. Encuentra lo que funciona mejor para ti todos los días.

¿Dónde meditar?

Elige un lugar cómodo y relativamente tranquilo donde no sea probable que te molesten para tu práctica de meditación.

Superar los desafíos de la meditación

Navegando la resistencia para establecer una nueva rutina

A la hora de establecer una nueva rutina, es habitual encontrar resistencia, muchas veces de la mente. Anticiparse a esta resistencia es esencial para abordar con éxito estos desafíos.

Superar obstáculos de forma proactiva

Antes de comenzar tu programa de meditación, reconoce que es normal enfrentar desafíos. Saber que no estás solo en esta situación puede ayudarte a superarlos. Visualiza la creación de hábitos como subir una escalera, comenzando con la incertidumbre y progresando gradualmente hacia la confianza y la determinación.

Fluctuaciones del estado de ánimo

Espera fluctuaciones en tu mentalidad. Algunos días pueden traer dudas, mientras que otros traen determinación. Estas fluctuaciones son parte del viaje de aprendizaje y no deberían disuadirte de tu práctica de meditación.

La meditación no es inherentemente difícil. La esencia radica en aceptar las cosas como son y dejar de juzgar. La resistencia inicial a la quietud es solo la mente que se aferra a los hábitos familiares.

Es posible que te encuentres con pensamientos como "No de inmediato", "No puedo quedarme quieto" o "Sigo quedándome dormido". Estos son normales y, a menudo, van acompañados de juicios negativos. Reconócelos como desafíos temporales.

Superar los desafíos iniciales

Con perseverancia y paciencia, puedes superar estos desafíos iniciales. Acepte la incomodidad, manténgase comprometido y confíe en que su práctica mejorará su bienestar. Enfrentar estos desafíos de frente te hará más fuerte y resistente en tu camino de meditación.

Establecer tu práctica diaria de mindfulness

Establecer una práctica de la vida diaria

Las prácticas de la vida diaria varían cada semana y no requieren un tiempo específico para ser reservadas. La mayoría de los ejercicios se pueden incorporar a sus actividades diarias, lo que hace que el "cuándo" y el "dónde" sean flexibles.

Cuándo y dónde practicar

Puedes practicar los ejercicios de la vida diaria cuando y donde quieras. Esta flexibilidad resalta el mindfulness como una forma de vida, no solo como una práctica de meditación, lo que te permite aplicarlo en cada momento del día.

Integrar el mindfulness en la vida cotidiana

A medida que avanzas en el programa, es probable que te encuentres aplicando la atención plena con más frecuencia, ya que el momento presente es un lugar gratificante.

Recuerde practicar

Un desafío común es olvidarse de hacer ejercicio. Es posible que llegues al final del día y te des cuenta de que lo olvidaste. Para contrarrestar esto, especialmente en las primeras semanas, usa recordatorios y otras herramientas de apoyo para ayudarte a recordar practicar.

Consideraciones de salud

Para los pacientes oncológicos que participan en el programa, es importante **adaptar y modificar las prácticas**, especialmente las secuencias de yoga, de acuerdo con sus necesidades, teniendo en cuenta las posibles limitaciones debido a tratamientos, cirugías o efectos secundarios. Reconozca sus propias limitaciones y ajuste las prácticas en consecuencia: esto es la atención plena en acción.

A lo largo del programa, ya sea que se enfrente a limitaciones físicas o no, pueden surgir emociones o recuerdos difíciles. Es esencial priorizar tu bienestar emocional y mental. Si ya está bajo el cuidado de un consejero o médico, **hazles saber sobre tu participación y mantenlos informados de tus experiencias**. Esto les permite monitorear de manera efectiva cualquier reacción inesperada.