

## Programa de reducción del estrés oncológico basado en mindfulness

**“Prestar atención de manera intencional  
al momento presente sin juzgar”**

Jon Kabat Zinn, médico referente en mindfulness.

### **¿Qué es el mindfulness?**

Es una manera de aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestras vidas, momento a momento. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdidas, alegrías y todos los desafíos de nuestra vida. Nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, desarrollando una mayor capacidad de discernimiento y un aumento de la compasión hacia nosotros mismos y los demás para acompañarnos y acompañar. Buscamos abrir la puerta a nuevas posibilidades, para vivir de una manera más plena y presente con lo que nos toque. Tomando un rol activo en el proceso de mejorar la salud y la calidad de vida.

### **Programa de cáncer y mindfulness**

El programa (MBCT y cáncer), cuya creadora es Trish Bartley, tiene como objetivo principal que el paciente tome un rol activo, ya sea frente a su diagnóstico o el proceso en general.

Se trabaja principalmente en la aceptación de lo que ya está ocurriendo, el autocuidado, la compasión, la regulación emocional, los pensamientos para que jueguen a favor y no en contra, ayudándonos a detener la rueda de la rumiación ansiosa, recordando que mientras haya vida y respiremos hay mucho por hacer, deshaciéndonos de aquello que no es importante y eligiendo momento a momento nuestro propio viaje.

Es un proceso de transformación general no solo para el paciente sino para todo su entorno donde no necesariamente debemos aprender algo, sino solo acompañar con una presencia genuina a quienes nos necesitan. Entendiendo que la muerte es parte de la vida, que todos de una forma u otra algún día moriremos.

### **¿A quién esta orientado?**

Está diseñado para que participen en simultáneo los pacientes (más de 2 meses de recibido el diagnóstico de cáncer) y sus familiares junto a profesionales que acompañan en el proceso.

**Duración:** 6 encuentros teóricos-experienciales, de 2h cada uno, donde la humanidad compartida nos une en cada uno de ellos.

**Modalidad:** virtual.

**Requiere inscripción previa.** En breve será contactado para poder conocerlo y saber si el programa es el espacio más adecuado para usted en este momento. De lo contrario lo orientaremos para pensar cuál puede ser el mejor espacio para acompañarlo en el proceso.

Para inscribirse o recibir más información:  
escribir mail a [areapsicosocial@lalcec.org.ar](mailto:areapsicosocial@lalcec.org.ar)