

a) En primer lugar se describen técnicas de respiración:

I. Antes de practicar cualquier ejercicio exponer una sonrisa en la cara.

II. Sentados en la cama o sillón brazos flexionados que acogen la experiencia.

III. Posición digna, con dos ángulos de 90° (espalda y piernas).

IV. Respiración de Aterrizaje: Observar la respiración (1 minuto-1 aterrizaje).

V. Respiración Mindfulness: Mente serena, cuerpo sin tensión. Foco de atención en la inspiración, espiración y abdomen.

VI. Respiración Delfín. Inspiración corta intensa, hacer una pausa contando 1,2,3 y hago una espiración lenta. Otra pausa y vuelvo a comenzar.

(Esta respiración se suele usar en momentos muy estresantes)

VII. Body scan: 10 pasos (10-cabeza, 9-cara, 8-cuello y garganta, 7 hombros, espalda, brazos y manos, 6-pecho, 5-abdomen, 4-caderas, 3-piernas y pies, 2- todo el cuerpo se relaja y 1-la mente se relaja) con 2 respiraciones en cada parada). Mente serena, cuerpo se relaja.

b) Posteriormente se explican ejercicios de Mindfulness:

I. Si nos encontramos en piloto automático, sin dolor emocional. Respiración de Aterrizaje.

II. Si nos encontramos en piloto automático, con dolor emocional (ansiedad). Utilizar la respiración delfín (3 veces necesarias hasta desaparecer síntoma).

III. Si existe una aceleración mental. Realizar la respiración Mindfulness.

IV. Si existe problemas de sueño. Aceptación + body scan. Mente serena, cuerpo se relaja.

» **RESULTADOS Y DISCUSIÓN.** Descripción resultados en función objetivos. Análisis coherente. Debe contrastar los objetivos iniciales del estudio con los datos obtenidos, establece las limitaciones, las conclusiones emergen de la discusión y dan respuesta a los objetivos del estudio.

Debido al desconocimiento de esta técnica de meditación y al escaso tiempo efectivo para practicar este método con los pacientes nos encontramos con los siguientes resultados: Durante la estancia en nuestra unidad todos los pacientes de la muestra que practicaban la técnica referían que se encontraban más relajados pero en sus domicilios el 40% siguen practicando esta técnica en la actualidad.

» **APORTACIÓN DEL TRABAJO A LA SEGURIDAD DEL PACIENTE.**

Gracias al Mindfulness los pacientes pueden lograr disminuir la ansiedad estrés y controlar sus emociones evitando así complicaciones relacionadas con las enfermedades cardíacas.

» **PROPUESTAS DE LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.**

Conociendo los beneficios de mindfulness se podría realizar investigaciones relacionadas con Mindfulness y los pacientes oncológicos.

» **BIBLIOGRAFÍA.**

-www.mindfulness-salud.org.

-NANDA. Diagnósticos Enfermeros: Definiciones y Clasificación. 2007-2008. Madrid. Elsevier 2008.

-Kabat Zinn. J. (2004). Vivir con Plenitud las Crisis. 8ª Edición. Kairos. 2004.

-Simón, V. (2013) Aprender a Practicar Mindfulness. 7ª Edición. Sello Editorial.

-Simón, V. (2007), Mindfulness y neurobiología, Revista de Psicoterapia, XVII (66-67): 5-30.