

MINDFULNESS

Desde hace más de 25 años, Elana Rosenbaum forma en Mindfulness a pacientes y profesionales de la salud en diversos centros de tratamiento del cáncer en Estados Unidos. En 1995 le diagnosticaron un linfoma de Non-Hodgkin y tuvo que someterse a un trasplante de células madre; desde entonces imparte talleres y ha creado meditaciones guiadas en CD para pacientes de cáncer.

En España, a Ana Arrabé el diagnóstico de un cáncer le permitió aprender cómo funcionan el cuerpo y la mente, y la relación entre ambos. Trasplantada de médula, pasó cinco semanas en una burbuja en la que se sometía al recuento de linfocitos varias veces al día. Pude “darme cuenta de cómo una emoción que generaba sensaciones desagradables hacía que la cifra bajara”. Y es que “el sistema inmune es fundamental en el proceso de recuperación de la salud”, recuerda.

Ingeniero informático, al terminar el proceso de recuperación “me reincorporé al trabajo y pude constatar que

Bárbara Tovar. Psicóloga

