&#65533; Un estudio aleatorizado realizado en el Hospital de Diakonhjemmet en Oslo, Noruega, con 73 participantes con enfermedades reum&#65533;icas inflamatorias, artritis reumatoide, espondilitis anquilosante y artritis psori&#65533;ica, mostr&#65533;que el entrenamiento en mindfulness ten&#65533; efectos beneficiosos significativos, disminuyendo el estr&#65533;, el grado de tensi&#65533; emocional, la fatiga y el dolor y aumentando la sensaci&#65533; de bienestar y la capacidad de afrontar la enfermedad. Estos efectos se manten&#65533;n a los 12 meses del entrenamiento. &#65533; El entrenamiento consisti&#65533;en 10 sesiones de grupo durante un periodo de 15 semanas y una sesi&#65533; de refuerzo 6 meses m&#65533; tarde. Mindfulness o atenci&#65533; plena, es estar presente momento a momento, d&#65533;dose cuenta de la experiencia en el momento en que se est&#65533;teniendo, observando las sensaciones corporales presentes incluido el dolor, sus caracter&#65533;ticas , sin juicio ni valoraci&#65533;, aceptando lo que ocurre sin rechazo. http://www.medcenter.com/Medscape/content.aspx?id=33454&LangType=1034 Zangi HA, Mowinckel P, Finset A, Eriksson LR, H&#65533;ystad TO, Lunde AK, Hagen KB. A mindfulness-based group intervention to reduce psychological distress and fatigue in patients with inflammatory rheumatic joint diseases: a randomised controlled trial. Ann Rheum Dis. 2011 doi:10.1136/annrheumdis-2011-200351 &#65533;