

## **BIENESTAR CON TNF Y MINDFULNESS**

Hola a todos,

Mi nombre es Irene Roura García, soy enfermera de salud mental, hipnoterapeuta y coach especializada en brindar apoyo a personas con Trastorno Neurológico Funcional (TNF).

En los últimos años he trabajado en Inglaterra, en una planta hospitalaria de neuropsiquiatría en Bristol, ofreciendo cuidado y tratamiento, junto a un equipo multidisciplinar, a personas con TNF que ingresaban durante tres semanas.

En diciembre del año pasado (2022) decidí dejar el entorno hospitalario para dirigir mi motivación, experiencia, conocimientos y dedicación hacia el desarrollo de mi práctica profesional como terapeuta de apoyo a personas con TNF.

En este post comparto con vosotr@s un poco sobre la práctica del Mindfulness, o atención plena (una de las técnicas que enseñé tanto en mis sesiones individuales como en los cursos que ofrezco), y los beneficios de ésta en el TNF.

Es importante tener en cuenta que cada persona es única, y lo que funciona para uno puede no funcionar para otro. Por eso os animo a que, de todas las técnicas y prácticas que aprendáis en vuestro proceso de aprendizaje y auto-conocimiento, elijáis aquellas que resuenen más con vosotros, os sean más beneficiosas y se adapten mejor a vuestras necesidades individuales.

### **Mindfulness (atención plena)**

Mindfulness es la práctica de llevar la atención al momento presente, sin juzgar. Implica estar presentes en lo que estamos haciendo.

La respiración consciente y profunda, la conexión con nuestros sentidos y la observación de nuestro mundo interno (pensamientos, emociones y sensaciones), por ejemplo, son algunas de las formas prácticas de llevar nuestra atención al ahora. Cultivar la atención plena promueve la relajación, reduce los niveles de estrés y mejora el bienestar general.

El concepto de mindfulness tiene sus raíces en las enseñanzas de la tradición budista. Sin embargo, el término "mindfulness" se popularizó más ampliamente gracias a la adaptación de estas enseñanzas en el ámbito de la psicología occidental.

Jon Kabat-Zinn, un biólogo molecular, fue pionero en la introducción del mindfulness en el ámbito de la salud mental. En la década de 1970, desarrolló el programa de Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR, por sus siglas en inglés) en la Universidad de Massachusetts. Este programa integró prácticas de meditación mindfulness con enfoques científicos y psicológicos, destinado a ayudar a las personas a gestionar el estrés, el dolor y las enfermedades crónicas.

### **Beneficios de Mindfulness en TNF**

### Reducción de estados de preocupación y ansiedad:

Las técnicas de Mindfulness ofrecen herramientas eficaces para reducir estados de preocupación o ansiedad asociados al TNF.

Llevar la atención al momento presente, de forma consciente y sin juzgar, contribuye a la disminución de pensamientos que provocan ansiedad e inquietud, lo cual, a su vez, va a tener un impacto positivo en la reducción de la intensidad, duración y frecuencia de los síntomas.

### Mejora de la Regulación Emocional:

La atención plena nos capacita para observar nuestras emociones sin sentirnos tan abrumados por ellas. La práctica de escucharnos y de reconocer sentimientos tal y como son en ese momento, sin juzgar, promueve el autoconocimiento y la aceptación.

Por otro lado, la práctica de mindfulness desempeña un papel fundamental en la activación del sistema nervioso parasimpático. Este componente del sistema nervioso autónomo se encarga de contrarrestar el estrés y la agitación, conduciendo a un estado de calma y equilibrio emocional, y promoviendo una gestión saludable de las respuestas emocionales.

Mejora la Conciencia Corporal: Las prácticas de atención plena fomentan la conexión entre la mente y el cuerpo. Al estar atentos a las sensaciones corporales, las personas pueden desarrollar una mejor comprensión de sus síntomas, lo que lleva a una autogestión mejorada y a una sensación de control.

Aquí os dejo una imagen con beneficios más específicos del Mindfulness en algunos de los síntomas de TNF:

.

Espero que la información compartida en este post os sea beneficiosa y os motive a continuar explorando y descubriendo las diferentes prácticas y técnicas que pueden ayudaros a utilizar la mente y cuerpo para vuestro propio beneficio, ya seáis una persona afectada con TNF, un familiar, un profesional etc. En el próximo post, compartiré tres ejercicios simples para poner en práctica los conceptos explicados. Si tenéis alguna pregunta, no dudéis en escribirme a mi correo electrónico [irenerouragarcia@gmail.com](mailto:irenerouragarcia@gmail.com), estaré encantada de conectar con vosotros. Hasta pronto.

Kabat-Zinn, J. (1994). Dondequiera que Vayas, Ahí Estás: Meditación de Atención Plena en la Vida Cotidiana. Hyperion.

Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M., & Stewart, A. (2009). Conciencia Corporal: constructo y medidas de autoinforme. PLoS one, 4(5), e5614.

Goldstein, E. (2013). El Efecto del Ahora: Cómo un Momento Consciente Puede Cambiar el Resto de Tu Vida. Atria Books.

Porges, S. W. (2015). La Teoría Polivagal: Fundamentos Neurofisiológicos de las Emociones, el Apego, la Comunicación y la Autorregulación. Ediciones Eleftheria.

Alonso Puig, M. (2017). Tomate un respiro: Mindfulness: el arte de mantener la calma en medio de la tempestad. Espasa Libros.