

MINDFULNESS Y TNF

Ejercicios Prácticos

Irene Roura García

Hola de nuevo,

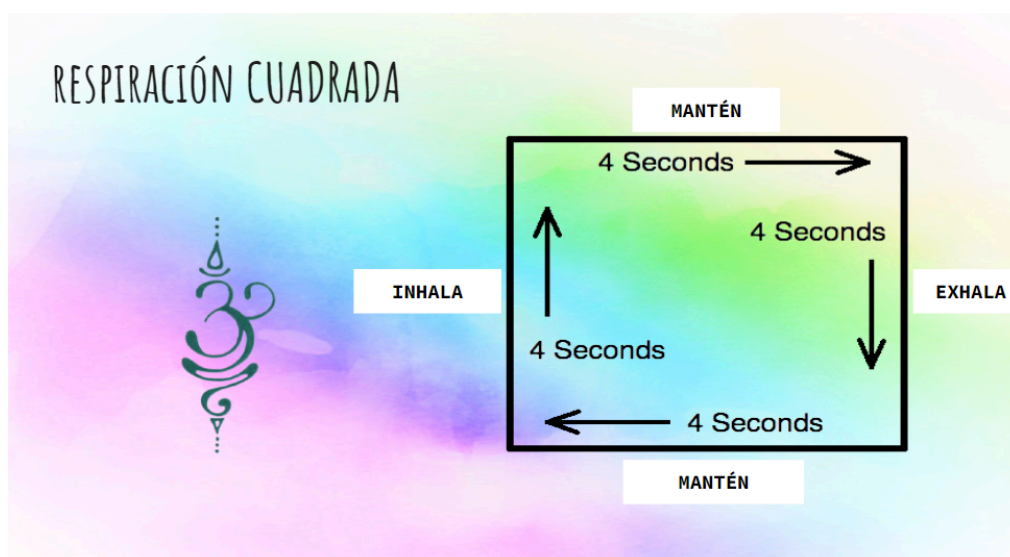
Hoy, 13 de Abril del 2024, día internacional del Trastorno Neurológico Funcional, quiero compartir con vosotr@s tres ejercicios prácticos de Mindfulness que podéis realizar en cualquier momento y lugar.

Las técnicas descritas a continuación son unas de las muchas prácticas/técnicas que personas con TNF han considerado útiles y beneficiosas para el manejo independiente de los síntomas y mejora del bienestar. De todas formas, es importante recordar que cada persona es única, y lo que funciona para uno puede no funcionar para otro. Por ello, te animo a que sigas descubriendo y aprendiendo diferentes técnicas y prácticas, eligiendo aquellas que se adapten más a tus necesidades y situación.

1. Ejercicio de respiración cuadrada

La técnica de la respiración en forma de cuadrado implica visualizar un cuadrado mientras respiras y cuentas hasta cuatro en cada fase. Aquí tienes los pasos:

1. Inhala: Mientras visualizas el primer lado del cuadrado, cuenta hasta cuatro mientras inhalas lentamente.
2. Retén la respiración: Sigue visualizando el segundo lado del cuadrado y mantén la respiración, contando hasta cuatro.
3. Exhala: Ahora, imagina el tercer lado del cuadrado y exhala gradualmente, contando hasta cuatro.
4. Espera antes de inhalar de nuevo: Completa la visualización trazando el cuarto lado del cuadrado, tomando una pausa sin respirar y contando hasta cuatro.



Repite este proceso, asegurándote de contar hasta cuatro en cada fase y utilizando la visualización del cuadrado como guía. Esta técnica combina la respiración consciente, la visualización y el ritmo regular, lo que puede ser efectivo para concentrar la mente y reducir el estrés.

2. Ejercicio 5. 4. 3. 2. 1

Esta es una práctica simple y efectiva que te ayuda a volver al momento presente utilizando los sentidos. Consiste en prestar atención a cinco cosas que puedes ver, cuatro cosas que puedes tocar, tres cosas que puedes escuchar, dos cosas que puedes oler y una cosa que puedes saborear en el momento presente. Aquí tienes una explicación detallada de cómo llevar a cabo esta técnica:

Encuentra 5 cosas que puedes ver:

Tómate un momento para observar conscientemente tu entorno. Identifica cinco objetos o elementos que capturan tu atención visual. Pueden ser cosas simples, como un bolígrafo, una flor o una nube en el cielo. Presta atención a los detalles de cada objeto.

Encuentra 4 cosas que puedes tocar:

Siente tu entorno. Toca cuatro cosas a tu alcance y enfócate en cómo se sienten. Pueden ser texturas diferentes, como la suavidad de una tela, la rugosidad de una superficie o la frescura de una hoja. Observa las sensaciones táctiles y cómo varían entre cada objeto.

Encuentra 3 cosas que puedes escuchar:

Presta atención a los sonidos que te rodean. Identifica tres sonidos distintos en tu entorno, ya sea el zumbido de una lámpara, el canto de un pájaro o el ruido del tráfico. Sintoniza con los sonidos sin juzgarlos, simplemente observarlos.

Encuentra 2 cosas que puedes oler:

Toma nota de los olores a tu alrededor. Identifica dos olores diferentes, ya sea el aroma del café, las flores o cualquier otro olor en tu entorno. Permítete sumergirte en el aroma y enfócate en cómo afecta tus sentidos.

Encuentra 1 cosa que puedes saborear:

Si tienes algo a mano para comer o beber, concéntrate en su sabor. Toma un bocado o un sorbo y experimenta completamente el sabor en tu boca. Observa las diferentes notas de sabor y cómo cambian mientras lo masticas o lo bebes.

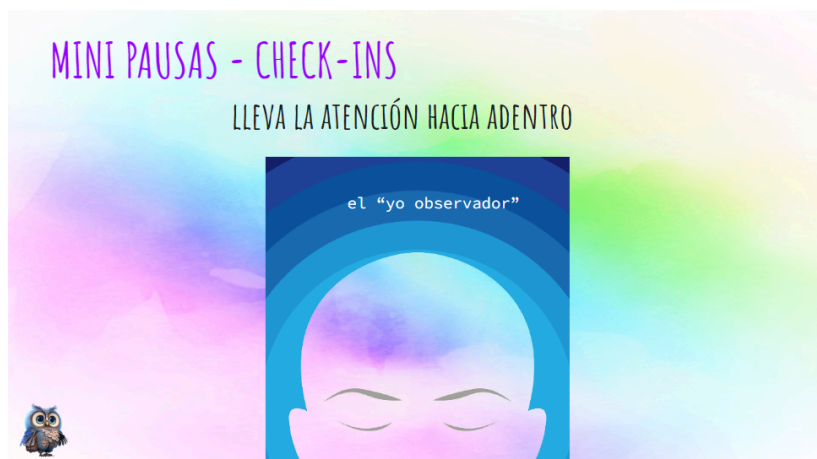


Esta técnica te ayuda a estar presente en el momento actual, alejándote de pensamientos ansiosos sobre el futuro o el pasado. Puedes practicar esta técnica en cualquier momento del día, especialmente cuando te sientas abrumad@ o preocupad@, para ayudarte a recuperar la calma y llevar tu atención al momento presente.

3. Check-in

Esta es una práctica breve y efectiva para sintonizar y conectar contigo mism@ y tomar conciencia de tu estado emocional, mental y físico en el momento presente. Hacer check-ins regulares nos permite conectarnos con nosotros mismos y escuchar a nuestra mente y cuerpo. Al obtener información sobre nuestro estado interno, podemos adaptar y/o ajustar lo que estamos haciendo si es necesario, promoviendo así el autocuidado. Puedes hacer este ejercicio en cualquier momento del día para mejorar tu bienestar y reducir el estrés. Aquí te dejo un ejemplo de como realizar esta práctica:

- Respira profundamente: Tómate un momento para conectar con tu respiración. Cierra los ojos si te sientes cómodo@ y respira profundamente durante unos momentos.
- Escala de bienestar: Imagina una "escalera de bienestar" del 1 al 10. Coloca mentalmente dónde te encuentras en esa escalera en este momento. ¿Cómo te sientes ahora?
- Palabra clave o color: Elige una palabra o un color que represente tu estado general.
- ¿Necesitas algo específico?: ¿Hay algo en particular que necesites en este momento para sentirte más cómodo/a o apoyado/a? Puede ser un breve descanso, un vaso de agua o simplemente un momento de tranquilidad.



Este ejercicio de check-in en mindfulness es una forma de sintonizar contigo mismo@, te ayuda a estar en el presente, a escucharte, a reconocer tus emociones y a desarrollar una mayor conciencia de ti mismo@. Puedes practicarlo tan a menudo como desees, adaptando la duración que mejor se adapte a tu rutina diaria.

Estos tres ejercicios son solo tres ejemplos de los muchos ejercicios de Mindfulness disponibles. Como ya comenté en el blog anterior, 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 vosotr@s, os sean más beneficiosas y se adapten mejor a vuestras necesidades individuales.

Espero que la información compartida en este post y en el anterior, te motiven a seguir descubriendo y aprendiendo diferentes prácticas y técnicas que te apoyen en la autoguía positiva; en la gestión independiente de tus síntomas y en la mejoría de tu bienestar emocional con TNF.

Si tienes alguna pregunta, no dudes en escribirme a mi correo electrónico irenerouragarcia@gmail.com, estaré encantada de conectar contigo. Hasta pronto.