

Mindfulness para la ansiedad



Ruth Albores

MEDITACIÓN MINDFULNESS

Ruth Albores

Estudie la licenciatura y el posgrado en sociología en la Universidad Autónoma Metropolitana. Mi formación estuvo siempre vinculada a la idea de que los cambios debían venir del exterior. Estuve envuelta en la época de los movimientos sociales, de la Revolución cubana, el movimiento por los derechos de las mujeres, la diversidad sexual y los derechos humanos.

Con el pasar de los años y los cambios en mi persona, comencé a cuestionarme estas creencias. En esos años mi vida era un verdadero caos. Y decidí voltear la mirada a una búsqueda del espacio interior, de la meditación y de a transformación personal. Conoce más sobre mi historia

En mi búsqueda me topé con Mindfulness y este encuentro cambio mi vida. Comencé a practicar la meditación y aprender la filosofía Mindfulness.

Actualmente, soy Terapeuta cognitivo conductual, Maestra certificada de Mindfulness, Facilitadora certificada en Alimentación Consciente y miembro de la Asociación Internacional de Maestros de Mindfulness.

He impartido cursos en diversos institutos y universidades, entre los que destacan el Instituto Helénico, Instituto de Terapia cognitivo conductual, la Universidad Metropolitana y el Poder Judicial de la Ciudad de México

La enseñanza de Mindfulness me ha permitido presenciar la manera en que muchas personas han logrado transformar positivamente sus vidas y encontrar estados de profunda paz y tranquilidad.



Mindfulness y la ansiedad

Las emociones, como la ansiedad, la ira, el miedo o la tristeza, pueden desafiarnos y perturbar nuestra compostura todos los días, a veces más de una vez, a veces repetidamente.

Conocemos estos sentimientos tan bien, que son como amigos familiares con los que estamos acostumbrados a pasar el rato, pero también nos molestan. Cuando estamos en las garras de una emoción difícil, puede ser difícil obtener perspectiva. Vemos el mundo entero a través de la lente de esa emoción en particular. Si estamos ansiosos, el futuro siempre es sombrío. Cuando tenemos miedo, cada posibilidad es una amenaza. Cuando la tristeza nos atrapa, no hay lugar ni para una pizca de alegría.

Detrás de cada una de nuestras emociones negativas hay un núcleo de verdad, aunque se nos ha ido de las manos. Los psicólogos afectivos, que estudian nuestro paisaje emocional, creen que todas las emociones tienen un propósito adaptativo. La ansiedad nos ayuda a responder rápidamente a las amenazas reales, la tristeza ralentiza las cosas y nos ayuda a adaptarnos a la pérdida.

Mindfulness es la habilidad que consiste en colocar nuestra atención en las experiencias (físicas, mentales y emocionales) del momento presente sin ningún tipo de juicio y sin reaccionar a ellas. Al aumentar nuestra atención y concentración, la práctica de la atención plena puede darnos la estabilidad suficiente para explorar con curiosidad estas emociones a medida que surgen, sin apresurarnos a actuar en consecuencia o dejarnos arrastrar por la espiral de la ansiedad.

La ansiedad se suaviza cuando podemos crear un espacio entre nosotros y lo que estamos experimentando. Cuando reacciones de manera no consciente, estas pueden convertirse gradualmente en hábitos perjudiciales para tu salud y bienestar. En consecuencia, estos patrones de reactividad aumentan tu sufrimiento o angustia.



Por eso es tan importante discernir claramente la diferencia entre reaccionar sin darte cuenta y responder con atención plena. Cuando tomas conciencia del momento presente, obtienes acceso a recursos que quizás no tenías antes. Puede que no seas capaz de cambiar una situación, pero puedes cambiar conscientemente tu respuesta a ella. En lo que respecta al pánico, cuando te das cuenta de que estás en un estado de pánico, puedes empezar a responder a él de una manera que disminuya su intensidad en lugar de inflamarlo o alimentarlo.

A medida que tu práctica de la atención plena se profundiza, puedes evitar gradualmente que los ataques de pánico incluso ocurran y comenzar a sentirte mucho más profundamente a gusto contigo mismo y con el mundo.



Cada vez son más la cantidad de estudios que evidencian la relación entre la práctica de mindfulness y la disminución de estrés y síntomas asociados, el desarrollo de emociones positivas y una mayor calidad de vida. La investigación muestra que el cultivo de la atención, la consciencia y la aceptación propiciada con la práctica de mindfulness está asociado a menor ansiedad, depresión, estados de ira y preocupación. Otro elemento clave de la meditación mindfulness es el cultivo de la ecuanimidad o la reacción no impulsiva. El entrenamiento en mindfulness puede ayudar a las personas a experimentar estrés o ansiedad sin responder de manera impulsiva o destructiva.

En este curso aprenderás diferentes tipos de técnicas y meditaciones que te permitirán:

- Permanecer en el momento presente libre de ansiedad
- Reconocer los síntomas de la ansiedad
- Observar tus sensaciones físicas, pensamientos y emociones asociados a la ansiedad desde un lugar de calma y tranquilidad
- Aprender a cambiar tu voz crítica por una voz amable y gentil hacia tu persona
- Aprender a utilizar tus recursos internos para sanar y aliviar el sufrimiento que produce la ansiedad

Este curso tiene una duración aproximada de 8 horas y se puede tomar en diferentes formatos:

En grupo
Individualmente
En retiro de un día intensivo

No pierdas la
oportunidad de liberarte
de la ansiedad y
empezar a vivir de
manera más plena y
feliz



Contacto:

Ruth Albores

5545567462

atencionplena94@gmail.com

www.meditacionplena.online

Ruth Albores
MEDITACIÓN MINDFULNESS