

# MINDFULNESS



**Ruth Albores**

**BIENVENID@S**

## 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.

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

Gracias por permitirme guiarlos en el proceso y espero, de corazón, que estas enseñanzas los ayude a emprender el camino hacia una vida más consciente, plena y feliz.

RUTH  
ALBORES

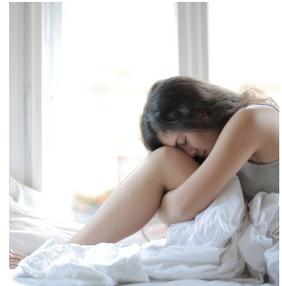


# Introducción

Hace algunos años mi vida era un auténtico caos. Iba corriendo a todos lados, se me perdían las llaves del coche, de mi casa, documentos importantes e incluso varias veces dejé a mi mascota olvidada en la clínica veterinaria. Me sentía agobiada y de muy mal humor todo el día. Por la noche, llegaba a casa verdaderamente agotada, sin ningún ánimo de cocinar o de platicar con mi hija. Aterrizaba directamente a mi cama y literalmente me moría. Y al día siguiente lo mismo, lo mismo y lo mismo.



¿Esta historia les suena conocida? Desgraciadamente, así es la vida cotidiana de muchas personas hoy en día. Cada vez son más las personas que sufren estrés, ansiedad e incluso depresión.



Como era de esperarse, comencé a enfermarme. Tenía un constante dolor de cabeza, palpitaciones, angustia. Acudí al médico y obviamente me recetó ansiolíticos. Por supuesto, yo no podía contemplar la posibilidad de renunciar a mis múltiples actividades.



En esa época, era docente universitaria, estaba iniciando un negocio de material didáctico, me estaba divorciando y al mismo tiempo, criando a una pequeña de 4 años. En ese entonces, desconocía la importancia de escuchar al cuerpo y de detener el ajetreo para hacer consciencia sobre lo que me estaba pasando.

Toqué fondo y definitivamente no podía continuar viviendo de esta manera. Empecé a buscar alternativas, opciones que me ayudarán a salir de la depresión y que me permitieran cambiar el infierno que vivía.

Conocí el programa de mindfulness de la Dra. Michelle May y auténticamente mi vida se transformó. Cuando escuché hablar a la Dra. May sobre la importancia de recurrir a las señales internas del cuerpo para responder más adecuadamente al mundo exterior, me hizo total sentido. Me di cuenta que yo estaba completamente desconectada de mi cuerpo, de mis sensaciones, emociones y por supuesto, del momento presente.

Comencé a practicar mindfulness aplicado a la alimentación y noté como, poco a poco, me iba sintiendo mucho menos estresada e impulsiva y más tranquila. Decidí profundizar en las enseñanzas, tomar más cursos de mindfulness, pero sobre todo, entendí la importancia de esforzarme para disciplinarme en la práctica de la meditación. No fue fácil establecer una práctica formal y regular de mindfulness. Lo lograba dos o tres semanas y luego volvía al automatismo y el agobio hasta que finalmente pude convertir la meditación en un hábito de vida.

Los problemas que me agobian y las situaciones que me estresan, continúan estando presentes; sin embargo, mi manera de relacionarme con ellos y de responder al estrés se ha transformado. Aprendí a desarrollar la habilidad de relajarme y de resolver las situaciones estresantes desde un estado de calma y tranquilidad. Pude observar cómo la impulsividad que era mi rasgo distintivo, comenzaba a ceder. Estaba empezando a responder en vez de reaccionar.

Fue entonces cuando sentí que estaba preparada para enseñar mindfulness a otras personas que viven con estrés crónico, ansiedad y depresión. Empecé a impartir cursos de mindfulness a adultos, niños y adolescentes, con la finalidad de que otros también se beneficiarán de esta práctica.

En los últimos doce años he podido ver la manera en que la práctica de mindfulness ha transformado la vida de muchas personas. La mayoría de ellos han aprendido a controlar su ansiedad y su impulsividad, otros han mejorado los síntomas de depresión y algunos han podido disminuir el dolor crónico asociado a ciertos padecimientos como la migraña o la fibromialgia. También he podido presenciar cómo muchas personas han podido mejorar sus conductas adictivas utilizando las herramientas de mindfulness.

Mis alumnos suelen decirme que han intentado aprender mindfulness mediante la lectura de libros de autoayuda o videos de internet, pero se les dificulta mucho comprender ciertos conceptos y aplicar la técnica de mindfulness.

Y es lógico que el aprendizaje de mindfulness resulte complicado, ya que como podrán notar más adelante, la mayoría de las actitudes que asumimos cuando meditamos van en contra de nuestra "naturaleza". ¿Cómo va a ser natural pedirle a alguien que frente a una situación adversa responda desde un estado de calma y tranquilidad?, ¿Qué permanezcamos ecuanímes frente al dolor?, ¿Qué encontremos equilibrio emocional frente a la muerte de un ser querido?

Transformar la reacción impulsiva que se presenta de manera natural frente a lo adverso, suena un poco ilógico. Pero esto es algo que definitivamente se logra con la práctica regular de mindfulness. Esto ha quedado demostrado en cientos de investigaciones científicas que dan cuenta de los múltiples beneficios que tiene la práctica regular.

Entonces, las enseñanzas y la práctica de Mindfulness tienen que ver con la transformación personal, los cambios de conducta que deseamos realizar. Y todos sabemos lo difícil que es lograr cambios y sobre todo sostenerlos a largo plazo. Por eso resulta trascendente reflexionar acerca de nuestra capacidad y autoconfianza en comprometernos con establecer una práctica regular de Mindfulness.

# REFLEXIÒN

En el siguiente espacio reflexiona y anota ..

PREGUNTA	DESCRIPCIÒN
¿Por qué deseas aprender Mindfulness?	
¿Has practicado meditaciòn Mindfulness con anterioridad?	
¿Estás pasando por alguna situaciòn difícil o adversa en este momento?	
¿Esperas hacer cambios en tu vida con la meditaciòn? ¿Cuáles?	
¿Te sientes preparad@ para empezar a practicar en este momento de tu vida?	
¿Qué tan dispuest@ y comprometid@ te sientes para establecer una rutina diaria de meditaciòn?	

# ACCIÓN

## RESPIRACIÓN RELAJANTE

Busquen un lugar tranquilo y en silencio. Tomen asiento y procuren que su postura les sea cómoda.

Cierren sus ojos y vamos a empezar haciendo tres respiraciones profundas. Traten de que la exhalación sea un poco más prolongada que la inhalación.

Quizá puedan establecer la intención de liberarse del estrés del día o la semana y de propiciar un estado de profundo relajamiento.

Ahora, vamos a recorrer nuestro cuerpo con la atención. Llevando el aire al inhalar a las diferentes partes del cuerpo, empezando por los pies. Y con cada exhalación liberamos de tensión a los tobillos, plantas y dedos de los pies. Vamos a realizar este ejercicio varias veces hasta sentir que esta parte del cuerpo ha quedado relajada.

Seguimos con las piernas, incluyendo rodillas y muslos. Hacemos lo mismo. Llevamos aire hasta esta zona del cuerpo y al exhalar liberamos las piernas de toda tensión muscular.

Ahora llevamos la atención a la zona del abdomen, ampliando el enfoque a la pelvis y los glúteos. Nuevamente, llevamos el aire al inhalar a esta zona del cuerpo y al exhalar liberamos.

Y seguimos nuestro recorrido por las otras parte del cuerpo, sobre todo de aquellas que sentimos tensas, rígidas.

Y cuando hayan terminado el recorrido, permanezcan por unos minutos, llevando el aire a todo el cuerpo con la intención de liberarnos y propiciar un estado de profundo relajamiento.

Quando estén listos, pueden abrir sus ojos

Si deseas adquirir el audio con la meditación guiada puedes visitar [www.mindfulness-mx.com](http://www.mindfulness-mx.com)  
Visita catálogo de productos [AQUÍ](#)

## REGISTRO

En el siguiente espacio reflexiona y anota ..

PREGUNTAS	DESCRIPCIÓN
<p>¿Pudiste abrir un tiempo y un espacio en tu día a día para practicar? ¿Resultó difícil?</p>	
<p>¿Qué tipo(s) de meditación practicaste y por cuanto tiempo al día?</p>	
<p>¿Cómo te sentías antes del ejercicio? ¿Notaste alguna diferencia en tu cuerpo o tu mente después de practicar la meditación?</p>	
<p>¿Pudiste percibir algún cambio en tu ánimo o en tus reacciones frente a eventos difíciles?</p>	
<p>¿Qué tan motivado o motivada te sientes para continuar practicando Mindfulness?</p>	

**“No podemos detener  
las olas del mar,  
pero podemos aprender  
a surfear”**

Anónimo



Ruth Albores