

# MINDFULNESS

A photograph of a Zen garden with concentric ripples in the sand and a central dark stone. The text 'Momento a momento' is written diagonally across the ripples.

## **Meditaciones guiadas**

*Ruth Albores*

*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.

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 meditaciones los ayude a emprender el camino hacia una vida más consciente, plena y feliz.

## Mi historia

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 catorce 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.



## Testimonios



**Durante 14 años he impartido cursos, clases y retiros de Meditación Mindfulness. Estos son algunos de los testimonios que amablemente me han regalado mis alumnos**

En este curso he tenido un gran aprendizaje sobre todo de conocer el funcionamiento de la respiración y el como poder regresar a la atención plena y el trato amable hacia uno mismo y hacia los demás, eso marca la diferencia, aprender a no juzgar y tener control de nosotros mismos. Y esa calma mental tan necesaria y deseada.

María Guadalupe

Siempre me había rehusado a intentar aprender a meditar, pensaba que era poner mi mente en blanco y como no lo lograba desertaba, hasta que conocí a la maestra Ruth y fui invitada a este maravilloso retiro de todo un día que por cierto se pasa rapidísimo, en el cual aprendí a estar en el momento presente durante todas mis actividades diarias

Ceci

Mindfulness me ha ayudado a disfrutar los momentos del día a día, con la concentración y productividad y a no descargar el estrés con las demás personas y a aceptar que hay cosas que no son posibles cambiar y que no todos los días van a ser calmados o "perfectos" como uno idealiza, sino que tiene sus altos y bajos y hay que aprender a aceptarlos y que no nos afecten.

Diana

Agradezco a Ruth sus enseñanzas, responsabilidad, compromiso e integridad. Es un ser humano que predica con el ejemplo. Muchas gracias.

Natividad

Con todo esto puedo decir que me siento feliz, pleno, emocionado y muy contento por los resultados. Incluso he logrado disfrutar sentir nervios y permitirme vivir nuevas experiencias sin el miedo que sentía antes ante algo fuera de mi control. Se que mientras mas aprenda y conozca mis emociones y realice situaciones de manera consciente, llegara abundancia y felicidad a mi vida. Desde hace poco estoy listo para recibirlas y merecerlas.

Sin lugar a duda puedo decir que el tiempo y dinero que le he dedicado, es la mejor inversión que he hecho en mi vida.

Gracias a Ruth por la dedicación a mi caso.

Edgar

## ¿Qué es Mindfulness?



La práctica de la atención plena constituye básicamente una forma de prestar atención. Se puede considerar como una habilidad que nos permite centrar la mente en el momento presente. Es un entrenamiento de la mente que permite desarrollar recursos internos de auto observación y auto regulación, ofreciendo la posibilidad de desactivar “el piloto automático” con el que solemos responder a los acontecimientos.

# La Ciencia detrás de Mindfulness



**Mindfulness viene de la meditación Vipassana que practican los monjes budistas desde hace muchos años. El budismo dispone de muchas técnicas tanto para tranquilizar la mente como para la auto observación y el autoconocimiento.**

La práctica de la meditación comienza a ser estudiada desde el ámbito de la neurociencia. En la década de los 60 Jon Kabat Zinn y Richard Davidson comenzaron a estudiar los beneficios de la meditación en la salud física y mental. Estudiaron a personas que no practicaban la meditación y los compararon con monjes tibetanos que acababan de asilarse en occidente. Descubrieron que la práctica regular de mindfulness cambia la estructura y función cerebral.

Lo que descubrieron los científicos fue que la práctica regular de la meditación disminuye la actividad de la amígdala cerebral, que es el botón de alarma del organismo. La amígdala nos avisa cuando estamos frente a un peligro o amenaza.

También descubrieron que la zona del cerebro vinculada a las emociones positivas se activa más en personas que practican regularmente la meditación.

Por su parte, la Dra. Sara Lazar descubrió que en las personas que meditan hay un aumento de materia gris en la zona de la memoria y concentración.

En resumen, los científicos descubrieron que las personas que meditan de manera regular son personas menos estresadas e impulsivas, más felices y empáticas y más concentradas, que las personas que no meditan.

## Beneficios de Mindfulness



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 estudio**

**Llevado a cabo entre estudiantes muestra que la práctica de mindfulness disminuye la rumiación de pensamientos, un proceso cognitivo vinculado a la depresión y otros desordenes mentales. (Jain et al., 2007). Ramel (2004) encontró una disminución de la rumiación incluso en personas con una larga historia de depresión.**

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 emociones negativas sin responder de manera impulsiva o destructiva

Así mismo puede ayudar a que las personas sean más hábiles para dejar de fumar (Davis et al., 2007), a mejorar algunos trastornos alimentarios (Kristeller, Baer & Quillian-Wolever 2006), y reducir el consumo de alcohol y sustancias tóxicas (Bowen et al., 2006). Mindfulness puede también mejorar la calidad del sueño cuando el trastorno del sueño está asociado a factores como el estrés y la ansiedad (Winbush, Gross & Kreitzer, 2007).

La evidencia científica ha mostrado una relación entre la práctica de mindfulness y sus efectos positivos en algunas condiciones médicas asociadas al estrés incluyendo psoriasis (Kaban Zinn et al., 1998), diabetes tipo 2 (Rosenzweig et al., 2007), fibromialgia (Grossman et al., 2007) y dolor crónico de espalda baja (Morone, Greco & Weiner, 2008).



## Contenido del paquete de meditaciones guiadas



El paquete contiene un total de **37** meditaciones guiadas distribuidas en cuatro carpetas con diferentes objetivos

# Carpeta: Calma y tranquilidad mental

17 meditaciones guiadas

**Ejercicios que enfocan la atención en un objeto para aquietar**

**los pensamientos y tranquilizar la mente. Este tipo de ejercicios ayudan a soltar los pensamientos obsesivos o cargados de emociones fuertes como la ira, el miedo o la tristeza y utilizar el objeto de atención para permanecer en el momento presente y aquietar los pensamientos y emociones adversas.**

# Contenido

Anclaje en la respiración

Encontrando mi postura

Escaneo corporal 10 minutos

Escaneo corporal 20 minutos

Escaneo corporal relajante

Inhalar y exhalar con atención

plena

Meditación en el sonido 6

minutos

Meditación en el sonido 25

minutos

Presencia consciente

Regresando a casa

Relajación profunda

Relajación progresiva

Respiración con atención plena

6 minutos

Respiración relajante

Sesión corta de relajación

Sesión larga de meditación en

la respiración

Visualización relajante



# **Carpeta: Pensamientos y emociones**

**12 meditaciones guiadas**

**Ejercicios para aprender a observar la mente y el estado**

**emocional con la finalidad de distanciarnos de las experiencias**

**adversas. Este tipo de ejercicios nos permiten aceptar las experiencias emocionales difíciles para trabajar mejor con ellas y propiciar mayor equilibrio emocional.**

# Contenido

Aceptando a  
experiencia emocional  
Atención en la  
experiencia adversa  
Etiquetado de  
pensamientos  
Meditación abierta 10  
minutos  
Meditación  
contemplativa  
Meditación en el dolor  
Meditación en el miedo



Meditación en la  
emoción adversa  
Meditación en la  
montaña  
Observando el flujo de  
pensamientos  
Observando las  
distracciones  
Práctica para aliviar la  
ansiedad

# Carpeta: Compasión

4 meditaciones guiadas

**Ejercicios para generar estados emocionales positivos en momentos de sufrimiento. Este tipo de ejercicios nos ayudan a cultivar compasión por nosotros mismos y los demás para relacionarnos mejor en momentos de sufrimiento.**

## Contenido

**Meditación Metta**

**Meditación Tonglen**

**Práctica de autocompasión**

**Práctica de compasión y amor incondicional**

# Carpeta: Vida diaria

4 meditaciones guiadas

Ejercicios para aplicar *Mindfulness* en la vida diaria

## Contenido

Caminar con consciencia plena

Comer con atención plena

Meditación para dormir

Práctica de alimentación consciente



# Instrucciones



**A continuación, te quiero dar algunas recomendaciones acerca de la práctica de la meditación mindfulness:**

**1.- Evita escuchar los audios o hacer los ejercicios, cuando vayas manejando o cuando estés realizando cualquier actividad que demande tu atención plena o total concentración.**

**2- Las meditaciones contenidas en este paquete no sustituyen ningún tratamiento médico. En caso de que sufras de estrés, ansiedad o depresión y tu médico te haya recetado algún medicamento, no dejes de tomarlo. Si notas que tu ánimo o bienestar mejora, siempre consulta con él o ella, cualquier cambio que quieras hacer en lo referente a la prescripción médica.**

**3- Debido a que los audios han sido grabados en vivo, escucharas sonidos y ruidos del medio ambiente. Por lo que te sugiero qué al escucharlos, coloques tu reproductor en un volumen medio, ni muy alto, ni muy bajo, para que puedas escuchar mi voz pero los ruidos del fondo no te distraigan. Al comienzo de cada audio escucharás el sonido del diapasón, que es muy agudo, y puede lastimar los oídos, por eso té recomiendo checar el volumen de tu reproductor antes de escuchar los audios y con mayor razón, si vas a utilizar audífonos.**

**4.- Deberás escuchar las meditaciones guiadas dos veces al día y 5 días a la semana como mínimo. Procura, poco a poco, que tu práctica se vuelva una rutina diaria, porque solamente de esta manera, obtendrás los beneficios de esta extraordinaria herramienta milenaria**

5.- Te sugiero empezar por los ejercicios de la carpeta Calma y tranquilidad o de Vida cotidiana y ya que lleves practicando un tiempo, podrás acceder a las meditaciones contenidas en la carpeta Pensamientos y emociones

6.- Si deseas practicar las meditaciones para trabajar con pensamientos o emociones adversas, nunca traigas a tu memoria algún evento traumático como un secuestro, abuso o violación. Este tipo de situaciones se deben abordar con el acompañamiento de un profesional

7.- Antes de empezar a meditar, te sugiero desconectar teléfono, celular , alarmas y cualquier otro dispositivo que pueda interrumpirte. Así mismo avísale a las personas que viven contigo que vas a dedicar 15 o 20 minutos a meditar y que no podrás atenderlos durante este tiempo. Resulta muy importante compartir esta experiencia con los niños para que entiendan la importancia de no interrumpir. Al notar los beneficios de la práctica, con el tiempo, son ellos quienes le recuerdan a mamá o papá que deben meditar.

8.- La mejor postura para practicar la meditación es sentado en una silla o en el suelo. Lo más importante es que tu espalda esté derecha pero no tensa. Es una actitud que combina una postura tranquila, pero al mismo tiempo alerta. Las manos puedes colocarlas entrelazadas con los dedos pulgares tocándose para que puedas sentir la tensión en el cuerpo en caso de que se presente. O descansando en los muslos o las rodillas. Así mismo te recomiendo cerrar completamente tus ojos para evitar distracciones. Si las primeras veces que haces los ejercicios, te quedas dormido, no te preocupes es normal. Poco a poco y con la practica regular, iras dominando el sueño que produce la quietud interior.

9.- Mi última recomendación es que cuando lleves tres o cuatro semanas practicando la meditación con atención plena, te observes a ti mismo, para ver si percibes pequeños cambios en tu forma de pensar, en tu ánimo y en tus reacciones ante los eventos que te estresan.



Si necesitas apoyo o acompañamiento con gusto  
estoy aquí para ayudar



Contacto

Ruth Albores

atencionplena94@gmail.com

5545567462

<https://www.meditacionplena.online/>