

### **Que es el Mindfulness**

Mindfulness o conciencia plena, implica estar presentes de manera activa y reflexiva en el momento actual. Es una experiencia contemplativa que no busca emitir juicios de valor, si no, se trata de observar y aceptar la experiencia tal y como acontece. La experiencia de conciencia plena supone aceptar los sucesos y sensaciones en lugar de la evitación de tales experiencias, es decir, sin buscar controlar pensamientos, emociones o sentimientos. Esto implica poder elegir experimentar conductas funcionalmente diferentes a aquellas que pueden estar ocasionando el problema motivo por el que la persona solicita ayuda (Vallejo Pareja, 2006).

Con el objetivo de cultivar esta forma de ser en el mundo se utiliza un que incorpora meditación, ejercicios de yoga y diferentes ejercicios de práctica no formal que pueden aplicarse en ambientes cotidianos, basados en los programas de entrenamiento propuestos por Jon Kabat Zinn (1994) y otros. Se considera que con entrenamiento y práctica pueden adquirirse competencias que pueden generalizarse y tener sus efectos positivos en la vida y funcionamiento cotidiano de la persona (Vallejo Pareja, 2006).

### **REFERENCIAS**

Vallejo Pareja, M.A. (2006). Atención Plena. EduPsykhé. Volumen 5(2), p.231-253.