

## Actividad Atención Plena

La atención plena o también conocida como "Mindfulness" es la capacidad humana básica de poder estar en el presente y de "recordarnos" estar en el presente. Es decir, constantemente volver al aquí y ahora.

Sin embargo, y aunque creemos tener control consciente de nuestra atención, lo que normalmente sucede es que estamos constantemente atendiendo a pensamientos acerca del pasado o del futuro, o bien reconociendo solo una pequeña porción de lo que está sucediendo en el presente: si lo que estoy experimentando me gusta, quiero que continúe o si

lo que estoy experimentando me desagrada, quiero que desaparezca.

Mindfulness permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando.

