

carse y sobre qué centrarse dependiendo de los objetivos o valores propios, y una vez que una situación es elegida se vive tal y como es, con aceptación.

La mayoría de los autores señalan que para comprender el significado de *mindfulness* la clave es la práctica; no hay otra forma de conocer cómo puede transformar la vida y la relación con el miedo, la ansiedad, la depresión o el pánico (Brantley, 2010). En definitiva, supone asumir un compromiso, disponer de la energía y disciplina suficiente para practicar, prestando una cuidadosa atención con actitud cordial y sin juicio previo. Durante la práctica se aprende a centrar la atención donde se quiera, evitando que sensaciones, preocupaciones, pensamientos, etc., nos aparten del presente.

En esencia, *mindfulness* puede considerarse como un fin en sí mismo, una forma de vivir, practicando mientras realizamos nuestras actividades habituales el ser conscientes de lo que estamos haciendo. Ahora bien, mantener la atención en lo que ocurre sin pretender cambiarlo y aceptándolo es algo difícil. Llegar a la conciencia plena, exige mucho esfuerzo para cambiar los hábitos de falta de atención y distracción que hemos desarrollado a lo largo de toda una vida (Brantley, 2010). Por otro lado, es difícil detenerse y sentir el momento presente en toda su plenitud, especialmente cuando nos abrimos para acoger lo doloroso e indeseable que hay en nuestra vida, ya que habitualmente practicamos lo que algunos autores denominan *mindlessness*, un estado en el que no prestamos atención al realizar las actividades, no percibimos las sensaciones que ocurren en nosotros y nos preocupamos del futuro o permanecemos dándole vueltas al pasado, actitud que podría interpretarse como una estrategia de evitación para no atender un pensamiento, emoción u objeto de percepción (Brown y Ryan, 2003).

5. Componentes de *mindfulness*

Conseguir llegar a las experiencias descritas de *mindfulness*, requiere implicarse en una serie de conductas que conllevan cambios cognitivos y actitudinales importantes en relación con nuestra forma habitual de relacionarnos con nuestros eventos internos y contexto externo. Estas conductas intencionales pueden considerarse los componentes esenciales de la práctica de *mindfulness*. Aunque la atención plena, no es un fenómeno exclusivamente cognitivo, sí se caracteriza por dos componentes de ese carácter, el *cultivo de la atención* y de la *concentración* (Simón, 2006). Entre las propuestas realizadas, Bishop et al. (2002) proponen un modelo muy exhaustivo que incluye los siguientes componentes: autorregulación de la atención y orientación hacia las propias experiencias en el momento presente, caracterizada por curiosidad, apertura y aceptación.

