

Conocimiento Metacognitivo → Experiencia Metacognitiva.

- **Metacognición:** es la capacidad que tenemos las personas para reflexionar sobre nuestros propios procesos de pensamiento y la forma en que aprendemos. Gracias a ella, podemos conocer y regular los procesos mentales básicos que intervienen en la cognición.
- **Mindfulness:** significa “prestar atención de una manera particular: de forma intencionada, al momento presente y sin juzgar nada”. (Jon Kabat-Zinn)
- **“Piloto automático”:** hace referencia a nuestra tendencia a reaccionar sin darnos cuenta.

EL CICLO BÁSICO DEL MINDFULNESS

- **Objetivo:** mantener la atención el mayor tiempo posible en el objeto seleccionado como ancla de la atención.
- **Proceso:** cuando te des cuenta de que tu atención se desvió del objeto, simplemente vuelve a él. Así tantas veces como sean necesarias hasta completar el tiempo de entrenamiento indicado.

