

Prácticas Mindfulness

En un mundo laboral que rara vez se detiene, encontrar momentos de presencia se vuelve indispensable para recuperar claridad, enfoque y bienestar. Este recurso fue creado para ayudarte a integrar el mindfulness en tu día a día de forma sencilla y sostenible, sin añadir más carga a tu agenda.

Aquí descubrirás **8 maneras prácticas de aplicar mindfulness en el trabajo**, diseñadas para ayudarte a bajar la velocidad mental, fortalecer tu atención y gestionar mejor el estrés. Cada recomendación **puede incorporarse en pocos minutos y adaptarse a tu rutina** profesional, ya trabajes en oficina, desde casa o en movimiento.



Gracias por descargar este recurso creado por Acco Brands México. En nuestro sitio web puedes encontrar más materiales gratuitos como este.

Este contenido es de libre acceso, pero está prohibida su comercialización.

8 maneras de practicar *Mindfulness* en el trabajo

● Tómate Descansos

Romper tu día puede ayudarte a ser más consciente del tiempo y hacer espacio para revisar tus necesidades.

● Estar presente

Practicar la atención plena puede ayudarte a reenfocar tu atención entre las distracciones.

● Practicar la aceptación

Algunos días son mejores que otros, sé cuándo dejarlo ir.

● Apóyate En El Estrés

El estrés puede ser una indicación de que necesitas reducir la velocidad: inclínate y ajústate según sea necesario.

● Fíjate en tu Cuerpo

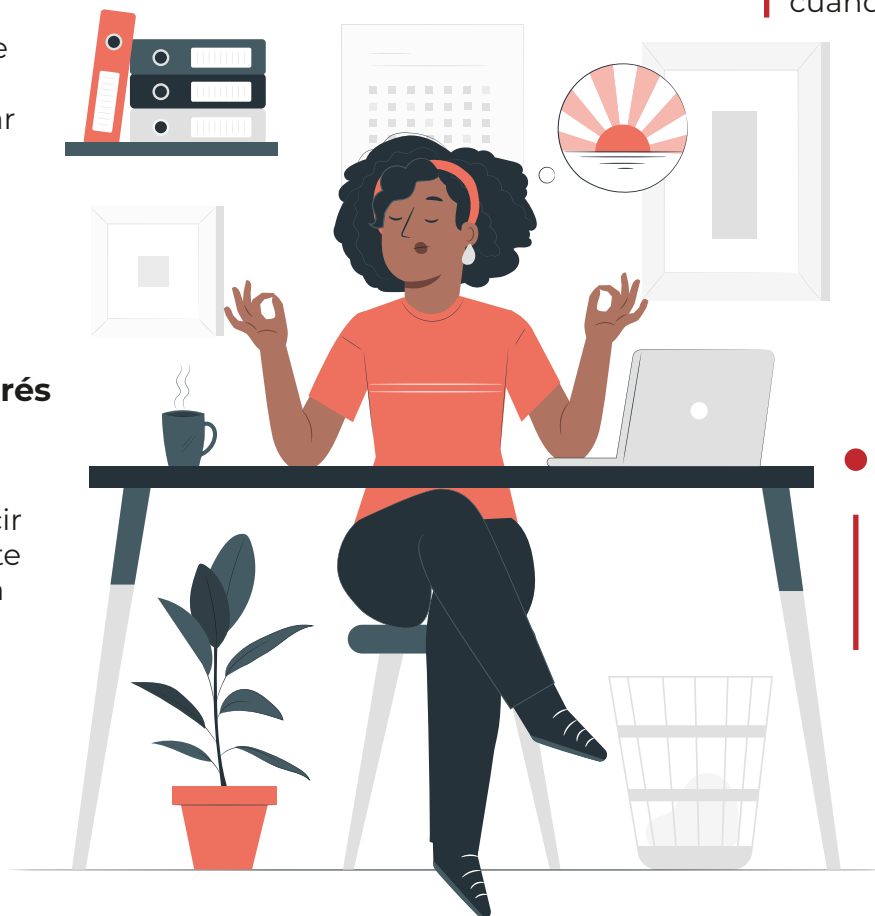
Trata tu energía física como lo haces con tu teléfono móvil, ¡cárgalo a menudo!

● Protege Tus Ojos

Practica la regla de visión 20-20-20 para reducir la fatiga ocular.

● Empaca Tu Almuerzo

Nutre tu cuerpo con la energía que necesita para apoyar tu trabajo y tu bienestar.



MINDFULNESS JOURNAL

L M M J V S D

FECHA: _____

¿CUÁL ES MI OBJETIVO PRINCIPAL PARA HOY?

¿DE QUÉ ESTOY AGRADECIDO(A) MOTIVADO(A) HOY?

¿QUÉ APRENDÍ HOY?

¿UNA PEQUEÑA COSA QUE PUEDO MEJORAR MAÑANA?

NECESITO MÁS DE...

NECESITO MENOS DE...

¿CUÁL ES EL MOOD DE HOY?

