

# MINDFULNESS

## FACTORES QUE IMPIDEN LA ATENCIÓN PLENA



### ENTORNO DIGITAL

Las aplicaciones móviles y las redes sociales hacen que desviemos nuestra atención del trabajo para consultar los mensajes que nos van llegando

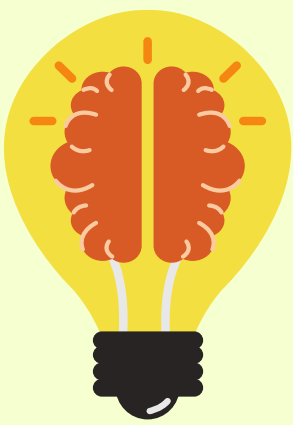
### RUIDO

Provoca que nuestra capacidad de concentración sea menor y es probable que optemos por abandonar nuestra labor.



### NOSTROS MISMOS

Nuestra cabeza salta de un pensamiento a otro y en ocasiones, la falta de control u organización nos juega malas pasadas, provocando un caos en la gestión de nuestro tiempo.



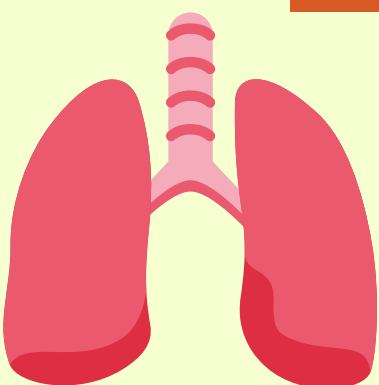
## EJERCICIOS MINDFULNESS



### PINTAR Y COLOREAR

Es otra práctica que se recomienda, ya que transportarte a la infancia aporta beneficios para el desarrollo personal.

### MEJORAR LA RESPIRACIÓN



La más fácil es la respiración cuadrada, que consiste en ser consciente de que estas respirando, acompañarla y alejar cualquier pensamiento que pueda distraerte de esta acción.



**Seguridad  
Imperio Ltda**  
Marca Registrada