29/05/2024

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Cómo mejorar tu concentración en el trabajo con técnicas de mindfulness

En el acelerado mundo laboral actual, la capacidad de mantener la concentración es más valiosa que nunca. Con constantes distracciones como notificaciones de dispositivos electrónicos, reuniones agendadas y múltiples tareas por completar, la mente puede fácilmente dispersarse, afectando tanto la productividad como el bienestar personal. Aquí es donde técnicas como el mindfulness pueden marcar una gran diferencia.

¿Qué es el *mindfulness*?

El *mindfulness*, o atención plena, es una práctica derivada de tradiciones contemplativas orientales que ha ganado popularidad en Occidente en las últimas décadas. Se centra en estar plenamente presente y consciente en el momento actual, sin juzgar los pensamientos o sensaciones que surjan. Aplicado al entorno laboral, el *mindfulness* puede ayudar significativamente a mejorar la concentración, reducir el estrés y promover un ambiente laboral más equilibrado y productivo.

Beneficios del *mindfulness* en el trabajo

1. **Mejora de la concentración**: La práctica regula

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |