

## Atención plena

Es una técnica de reflexión que invita a estar en el presente de manera consciente y completa. Conocida también como *mindfulness*, consiste en centrarse en los pensamientos o emociones sin juzgarlas, observándolas desde una perspectiva neutral, para permitir una mayor autoconciencia.



### ¿Te animas?

**Pausa y observa.** La atención plena te ayuda a detenerte para examinar los pensamientos y emociones. Te permite comprender cómo evitar reaccionar de inmediato y por qué.



**Acepta sin juicio.** Te permite explorar los pensamientos y emociones más a fondo, sin juzgar si son “buenos” o “malos”.



**Profundiza en la reflexión.** Te adentra en los pensamientos, emociones y experiencias. Esto facilita la reflexión sobre las acciones pasadas y cómo deseas avanzar en el futuro. Te permite promover la responsabilidad y valorar lo que es más importante para ti.



**Permite retarte.** Aumenta la sensación de dominio de las decisiones que tomas; hace posible vivir en plenitud y en la búsqueda constante de mejorar la forma de vivir.



## Consejos para la reflexión

- Reserva un momento especial para la reflexión diaria.
- Antes de hablar o actuar, reflexiona para asegurarte de que usarás la asertividad.
- Aprende a reconocer tus emociones.
- Sé amable contigo misma o contigo mismo y con los demás.



## Visítanos

<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>

#UnADMSaludable



## Practicar la reflexión



EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



# Practicar la reflexión

UnADM Saludable



## La reflexión en el trabajo

1. **Mejora del rendimiento laboral.** Te permite revisar tus acciones y decisiones laborales e identificar áreas de mejora.
2. **Permite la resolución de conflictos.** Tomarte el tiempo para reflexionar da pie a comprender la raíz del problema, así como mostrar empatía y dar soluciones constructivas.
3. **Optimiza la comunicación.** La reflexión facilita la expresión de ideas de manera más argumentada y lógica.
4. **Mejora la toma de decisiones.** Reflexionar antes de actuar te lleva a decisiones más asertivas.
5. **Fortalece la creatividad.** Contribuye a formular nuevas ideas y soluciones creativas.
6. **Aumenta la resiliencia.** Ayuda a lidiar con desafíos laborales y personales para mantener el equilibrio emocional.
7. **Impulsa el aprendizaje continuo.** Permite el crecimiento personal y profesional de manera constante.



## Técnicas de reflexión

1. **Meditación y atención plena (*mindfulness*).** Consiste en buscar un espacio en el que te sientes o acuestes y, en silencio, centres tu atención en tu respiración o en un objeto. Si surgen distracciones, las reconoces sin apegarte a ellas. Esto te ayuda a entrenar tu mente para estar más presente y reducir el estrés.
2. **Diario de reflexión.** Es un medio para expresarte y explorar tus pensamientos, emociones y experiencias. Te permite:
  - **Registrar y explorar:** anota tus pensamientos o sentimientos e indaga el porqué de estos y cómo puedes gestionarlos de manera saludable.
  - **Analizar experiencias:** anota vivencias significativas y reflexiona sobre lo que has aprendido.
  - **Establecer metas:** implementa metas personales y profesionales; da seguimiento al progreso y logro.
  - **Autoevaluar:** realiza un seguimiento de logros e identificación de áreas de mejora.
3. **Conversaciones introspectivas.** Son diálogos internos para explorar pensamientos y emociones. Se realizan mentalmente o en voz alta. Comienzan con preguntas como “¿Qué siento en este momento?”. Se profundiza preguntando “¿Por qué?” o “¿Qué más?”.



## Desconectar para conectar

En la actualidad estamos inmersos en pantallas y notificaciones digitales constantes. Al apartarnos de las distracciones favorecemos la atención y la reflexión. Desconectarte te permite:

- **Recuperar la claridad mental.** Apartar las distracciones te ayuda a liberar la mente de la sobreestimulación digital y ambiental, para así encontrar la tranquilidad necesaria para reflexionar.
- **Conectar con tu propia persona.** La desconexión digital fomenta la autoconciencia, que se basa en el conocimiento de una o uno mismo y la autocomprensión para una mayor satisfacción personal y laboral, control personal y felicidad.
- **Cultivar relaciones significativas.** Al reducir las distracciones digitales, fortaleces la práctica de la escucha activa, un lenguaje corporal positivo, el desarrollo de la empatía y la búsqueda de intereses comunes, a través de preguntas abiertas que te permiten forjar relaciones auténticas y significativas.

