



## SALUD MENTAL

POR BETH BRIGGS



¡Hagamos una pequeña lluvia de ideas esta semana y hablemos sobre cómo podemos entrenar nuestro cerebro para una mejor salud mental! Con un poco de práctica, podemos usar nuestra cabeza para ayudarnos a calmarnos cuando estamos estresados o ansiosos, o para regular nuestro estado de ánimo mientras estamos en el trabajo o jugando.

### Poder Cerebral

Nuestros cerebros procesan nuestro entorno de dos maneras generales: procesamiento de abajo hacia arriba y procesamiento de arriba hacia abajo. El procesamiento ascendente opera inicialmente desde la parte más primitiva de nuestro cerebro, el tronco encefálico; el procesamiento de arriba hacia abajo comienza en la parte más evolucionada, la corteza.

Cualquiera puede aprender a activar estas partes más primitivas de nuestras regiones cerebrales inferiores mediante el uso de actividades y estrategias destinadas a cambiar o regular nuestro estado de ánimo. En otras palabras, ¡podemos aprender a controlar nuestro cerebro!

### El tronco encefálico

Para estas estrategias de salud mental, nos centraremos en la región inferior del cerebro, el tronco encefálico. Regula la respiración, el ritmo cardíaco y la temperatura corporal.

Mientras está en el trabajo, estas técnicas se pueden usar para calmarse cuando experimenta pánico, ansiedad u otros sentimientos relacionados que son angustiosos.

- Respiración profunda: diferentes patrones de respiración **activan nuestros cerebros** relacionados con el estado de ánimo, la atención y la conciencia corporal. Prueba estas diferentes técnicas:
  - **Respiración progresiva:** relájese y disminuya el estrés con la técnica descrita [aquí](#).
  - **Respiración abdominal:** también conocida como respiración diafragmática, consulte otro [blog anterior](#) para obtener instrucciones y sus beneficios.
  - **Respiración por las fosas nasales:** vea [este video](#) para obtener instrucciones sobre este ejercicio.
- Masticar chicle o chupar mentas
- Ropa que le quede bien sobre el pecho y el estómago
- Acariciar a un animal rítmicamente
- Actividad musical: escuchar música, cantar, tocar la batería



### El Mesencéfalo

El mesencéfalo es la porción más adelantada del tronco encefálico y es responsable de las habilidades motoras finas y gruesas, los movimientos y el equilibrio.

En el trabajo, estas sencillas actividades se pueden utilizar para aprovechar al máximo los descansos y mantener el cuerpo y la mente regulados para el trabajo, concentrados y tranquilos. Después del trabajo, actividades como dibujar, hacer jardinería, tejer o cualquier otra cosa que involucre un movimiento fino y rítmico puede ser una manera fantástica de relajarse.

- Isométricos - ejercicios que implican la contracción estática del músculo sin movimiento de la articulación.
- Equilibrio
- Entrenamiento de resistencia
- Levantamiento de pesas
- Caminar, trotar o correr

Pruebe un isométrico para el hombro: Empuje la parte superior de su mano contra la pared. Mantenga 5-10 segundos



**Acerca de Beth Briggs, MS, ATC ||** Beth es entrenadora atlética con el equipo de Normal, IL. Recientemente se graduó de la Universidad Estatal de Illinois con su Maestría en Kinesiología, donde se desempeñó como entrenadora atlética del Army ROTC y del equipo de natación y buceo de la ISU. Cuando no está trabajando, se puede encontrar cocinando demasiada comida, en el gimnasio o pasando tiempo al aire libre con sus dos cachorros, Elsie y Bear.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.