

LA APTITUD DE LA RELACIÓN

VOLUMEN 9
NUMERO 10
ARCHIVO

POR SAVANNAH PETERS, MS, ATC, LAT

Cuando piensas en una persona sana, ¿qué visualizas primero en tu mente? ¿Peso, piel, postura o rasgos dietéticos, tal vez? Estos

rasagos nos colocan en el camino correcto para un estilo de vida saludable, pero se necesita mucho más que un cuerpo físicamente sano para disfrutar una vida larga y sana. [Un estudio de Harvard](#) realizado a lo largo de 80 años afirma que las relaciones y las comunidades sólidas hacen que las personas sean más felices, más saludables y les permiten vivir más tiempo. A lo largo de los años, los investigadores se sorprendieron al descubrir que las fuertes relaciones positivas que tenemos en nuestra vida tienen poderosas influencias en nuestra salud física y mental.



EL PODER DE LAS RELACIONES

Todos queremos estar lo más saludables posible durante el tiempo que podamos. Como proveedores de atención médica, Work Right tiene la oportunidad de alentar y compartir recursos para hábitos saludables para toda la vida con nuestros atletas industriales. La salud física es mucho más que sólo física. Muchos de nuestros atletas industriales son profesionales que viajan: trabajan lejos del hogar y la familia, y se mantienen enfocados en ese trabajo para poder mantener a su familia y su comunidad. Este tipo de enfoque y disciplina a menudo puede resultar en un sentimiento de soledad. “La soledad mata. Es tan potente como el tabaquismo o el alcoholismo”, afirma Robert Waldinger, actual director del citado estudio. Es fácil aislarse y por eso es importante mantener una cultura de cuidado dentro de su entorno.

“Cuidar tu cuerpo es importante, pero cuidar tus relaciones también es una forma de autocuidado.” - Robert Waldinger

Mark Twain dijo una vez que “La buena vida se construye con buenas relaciones”. Cuando damos prioridad a la persona, damos un paso en la construcción de buenas relaciones y la creación de una influencia positiva en la vida de los demás. [Como dijo Aaron](#) en nuestro último boletín, los recordatorios diarios para practicar una mentalidad positiva marcan la diferencia. Todos podemos hacer esfuerzos para fortalecer nuestras relaciones y vivir una vida más sana y feliz.

EMPEZANDO

Todo suena bien, ¿verdad? Las buenas relaciones pueden conducir a una vida feliz y saludable. Protegen nuestros cuerpos, pero también protegen nuestros cerebros. Pero, ¿cuál es la solución fácil para llegar allí? Lamentablemente, no hay soluciones rápidas. Este viaje es para toda la vida. Sin embargo, ya sea que tenga 20, 40 o 60 años, hay un camino a seguir. Aquí hay algunas sugerencias iniciales para comenzar:

- Llame a un miembro de la familia con el que no haya hablado en mucho tiempo.
- Investigue los eventos que suceden en su comunidad.
- Hágales saber a sus compañeros de trabajo que los apoya.
- Reemplace el tiempo de pantalla con tiempo de personas.
- Designe una noche de cita mensual con su pareja o una noche de juegos con amigos.
- Sea curioso acerca de la vida de sus amigos y compañeros de trabajo. Hacer preguntas.
- Tome medidas para reparar una relación fracturada.



Savannah Peters, MS, ATC, LAT || Savannah es entrenadora atlética certificada y especialista en prevención de lesiones en Hillsboro, Oregón. Creció en el sur de California, luego siguió su educación superior en Nueva York, donde estudió y jugó voleibol en la Universidad de Clarkson. Tiene una maestría de la Universidad de Stony

Brook. En su tiempo libre le gusta jugar voleibol, crear y explorar nuevos alimentos y pasar el rato con sus gatos, Potato y Luna.

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.

