

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

WR

¡A JUGAR! POTÉNCIATE CON LOS VIDEOJUEGOS



VOLUMEN 9 | NUMERO 15 | ARCHIVO

POR DAKOTA COOL, ATC

Al final de un largo turno o de un ajetreado día de trabajo, dejar tiempo para que nuestros cuerpos se recarguen es vital para el trabajo del día siguiente. La actividad física regular puede hacer maravillas para el cuerpo humano, ¡pero no descuidemos también nuestra salud mental! Cuando nuestros cerebros necesitan cargarse, los beneficios de tener un pasatiempo que nos brinde alegría son innumerables. Para mí y para muchos otros, iniciar un videojuego al final del día para relajarnos es un placer culposo, pero **es una excelente manera** de estimular nuestras mentes y aliviar el estrés.



SUBIR DE NIVEL

La belleza de los videojuegos es la amplia variedad que están disponibles hoy en día. ¡Hay algo para todos! Hay juegos que nos ayudan a planificar y elaborar estrategias, que requieren atención y atención a los detalles. Otros juegos están diseñados para ayudarnos a relajarnos y desconectarnos, lo que puede ser igualmente importante. Algunos juegos requieren que nos conectemos virtualmente con otros, satisfaciendo el deseo humano de interactuar con otros, pero eso podría ser problemático debido a los compromisos y horarios de la vida real. Los videojuegos incentivan el establecimiento de objetivos y brindan una sensación de logro cuando subimos de nivel, completamos misiones o batimos récords.



LA ESTRATEGIA CORRECTA

Establecer límites para nosotros mismos es importante para no impactar otras áreas de nuestras vidas. Aquí hay algunas maneras en que podemos reducir el riesgo de efectos negativos no deseados.

- **Tome descansos** durante su sesión de juego para ponerse de pie, estirarse y evaluar su postura.
- **Asegúrate de tener agua** cerca para mantenerte hidratado, mientras te sumerges en un mundo virtual.
- **Configure un temporizador o alarma** para evitar perder la noción del tiempo y mejorar la cantidad y la calidad del sueño que tendrá.
- **¡Juega con otros!** El juego cooperativo ayuda a mejorar las habilidades sociales, reduce la soledad y hace que jugar sea una experiencia más placentera y compartida.

CUÁNDO HACER PAUSA Y REINICIAR

Todos sabemos que se puede tener demasiado de algo bueno. Los videojuegos no son diferentes. Ya sea una noche de atracones viendo tu programa favorito o jugando videojuegos, la falta de sueño tiene un **impacto negativo** en nuestro bienestar.

Un horario de sueño constante es vital para regular nuestro estado de ánimo y el momento más importante para que nuestro cuerpo se recupere. La exposición a la luz azul y la estimulación mental justo antes de acostarse dificultan conciliar el sueño (¡Esto también se aplica a nosotros cuando revisamos nuestros teléfonos en la cama antes de dormir!) La pérdida de sueño nos hará sentir somnolientos al día siguiente, lo que nos pondrá a nosotros y a otros atletas industriales en riesgo. Perder el sueño elimina los beneficios que nuestra afición a los videojuegos proporciona en primer lugar.



El equilibrio es la clave en tantos aspectos de nuestra vida, y encontrarlo puede llevar tiempo. Sin embargo, encontrar ese equilibrio y crear una salida para una recarga mental crea un espacio saludable entre nuestro trabajo y nuestra vida personal.



Dakota Cool, ATC || Dakota es una entrenadora atlética certificada ubicada en el área metropolitana de Portland. Se ha ocupado de atletas universitarios y ha adaptado equipos médicos duraderos a personas necesitadas antes de la transición al entorno industrial. Además de instalarse con un videojuego, a Dakota le gusta apoyar a los clubes de fútbol profesional de Portland, pelear con sus cuatro mascotas o disfrutar de Ramen o Spam Musubi.

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.