

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



VOLUMEN 9 | NUMERO 9 | ARCHIVO

## BUENA VIBRA SOLAMENTE

POR AARON WEIDMAN, MS, ATC, CEAS

Todos estuvimos allí. Es martes a mediados de enero, el sol se pone a las 4:30 p.m. Está oscuro cuando vas a trabajar y está oscuro cuando sales del trabajo. Tienes un turno de más de 10 horas y no te anima. Esto no es la mentalidad que deseas como atleta industrial ni como especialista en prevención de lesiones. Esta negatividad es palpable. Puede verlo en los rostros de las personas y escucharlo en sus palabras. Entonces, ¿qué podemos hacer? Podemos elegir una mentalidad diferente y ser positivos. Podemos ser luz en un mundo oscuro. ¡Podemos ser #BuenaOndaSolamente!

### TODO COMENZÓ...

Como líder de un equipo, decidí que no íbamos a caer en esta trampa. Íbamos a ser positivos y alegrar los días de las personas. Íbamos a ser #BuenaOndaSolamente y no dejarnos deprimir.

EL MANTRA SE CONVIRTIÓ EN NUESTRO GRITO DE GUERRA Y NUESTRO BOTÓN DE REINICIO, TODO A LA VEZ.

Lo escribí en la pizarra de nuestro Centro de Bienestar y lo mencioné con frecuencia. Uno de mis colegas nos compró calcomanías para nuestras computadoras con este mantra, y luego nos enviamos mensajes cuando lo víamos en nuestra vida diaria en camisetas y letreros. También era contagioso. Hablamos activamente al

respecto y cambiamos nuestra mentalidad mientras interactuábamos con los miembros del equipo en el piso y con EHS. La buena onda tenía una manera de realmente unirnos. El mantra se convirtió en nuestro grito de guerra y nuestro botón de reinicio, todo a la vez.

El mundo puede ser desafiante incluso para los más verdaderos creyentes de #BuenaOndaSolamente. Ninguno de nosotros es inmune. Me he visto arrastrado al abismo de las malas vibraciones, pero tan pronto como veo el verde de mi camisa o saco mi cuaderno o mi botella de agua y veo esa pegatina de GVO, es un recordatorio para volver a ese espacio mental positivo.

### TODOS PODEMOS HACER ESTO?

¡Seguro que podemos! Pero, ¿cómo podemos entrar en el estado de ánimo correcto todos los días? La respuesta es la que nadie quiere escuchar, ¡depende! A veces es una canción de la radio o de una lista de reproducción. Otras veces es algo tonto o lindo que hace mi perra, Zoey, en la mañana antes del trabajo. Otros días es un esfuerzo consciente que requiere trabajo para averiguarlo. Todos tenemos que encontrar esas cosas que nos ayudan a tener la mentalidad correcta, y es diferente para todos. (¡No, no puedes tomar prestada a Zoey!)



### SÉ EL CAMBIO

Como especialistas en prevención de lesiones y *proveedores de atención médica*, tenemos la oportunidad de ayudar a las personas en sus vidas, no solo en el trabajo. No solo podemos ayudarlos *físicamente* con nuestro conjunto de habilidades y nuestro gel Stopain, también podemos ayudarlos *mentalmente* siendo positivos y ayudándolos a cambiar su mentalidad a un estado más positivo. ¡El cambio también puede comenzar con usted, como atleta industrial! Esta mentalidad tiene la capacidad de reverberar hacia adentro para ayudarlo a tener un mayor enfoque, más energía y mejores días. Esta mentalidad también repercute en quienes te rodean. Creo que encontrarás que las vibraciones son contagiosas. Me recuerda lo que me dijo una vez un gerente de EHS: "Aaron, siempre estás sonriendo y eso trae positividad a mi día. Siempre me encanta cuando usted y su equipo vienen a hablar con nosotros porque siempre parecen felices, y eso es un cambio de ritmo de muchas de las interacciones que tengo".

Eso es todo. **Eso es lo que podemos hacer por las personas, nuestros compañeros de trabajo y nuestros compañeros de equipo.** Eso trae las buenas vibraciones que todos buscamos. Eso es ser #BuenaVibraSolamente. ¿Hasta dónde resonarán tus Vibes?



**Aaron Weidman, MS, ATC, CEAS** || Aaron es un entrenador atlético certificado en el área de Normal, IL. Aaron ha pasado su carrera ayudando a atletas, pacientes y miembros del equipo a prevenir y recuperarse de lesiones y le apasiona la prevención. Cuando Aaron no está en el trabajo, disfruta viajar con su esposa o estar en casa mimando a Zoey, su terrier escocés.

**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.

