



## COLGANDO (MENTALMENTE) DURO

VOLUMEN 10 | NUMERO 03 POR SAL CHAVEZ, MSED, LAT, ATC

Mantenerse físicamente activo y en forma puede tener un impacto positivo en su vida. ¡Consulte! Este es un adagio esperado de un entrenador atlético, pero ¿con qué frecuencia considera su fuerza mental junto con su fuerza física? Desarrollar fortaleza mental le permite manejar el estrés, tener relaciones saludables, aprender bien y trabajar bien, ¡y equilibrar nuestro trabajo y nuestra familia!

### MENTALMENTE FUERTE

Entonces, ¿por qué deberíamos priorizar una mente fuerte? Los estudios han demostrado que las personas con una gran fortaleza mental todavía enfrentan la ansiedad, el estrés y la presión, pero son capaces de afrontar mejor esas situaciones y abordarlas como desafíos superables. Aquí hay algunos beneficios:

- Manejo del estrés
- Motivación
- Coraje
- Adaptabilidad

Es bueno señalar que la fortaleza mental es una habilidad que se puede desarrollar con el tiempo y afinarse mediante la práctica, la autorreflexión y el aprendizaje de las experiencias. Aunque a algunas personas les resulte natural, cualquier persona puede trabajar para fortalecer su mente y tener una vida más resistente y satisfactoria.

### #GYMR - MANTÉN TU MENTE EN ORDEN

Todos sabemos que el trabajo puede ser estresante de múltiples maneras, por lo que debería ser una decisión fácil mejorar las habilidades que nos ayudan a afrontar los factores estresantes que nos enfrentamos cuando trabajamos en el entorno industrial.

Para el atleta industrial, un estado positivo de salud mental se traduce probablemente en un mayor entusiasmo y dedicación a las tareas. Los trabajadores con mala salud mental pueden provocar una reducción del compromiso en el trabajo y relaciones tensas, lo que tiene un efecto negativo en el desempeño laboral.

A continuación se muestran algunos ejemplos de cómo empezar:

- Reconoce tus emociones
- Practicando la autocompasión
- Evalúa tu desafío
- Consciencia
- Trabaja con un profesional de salud mental
- Estilo de vida saludable 

¡LEA MÁS ESCANEANDO EL CÓDIGO QR!

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.

