

## COLGANDO (MENTALMENTE) DURO

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? La fuerza y la dureza mental pueden describirse como las habilidades emocionales y cognitivas para superar circunstancias adversas y replantear los pensamientos negativos. 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:** Controlar el estrés puede ser el método más impactante para mejorar su bienestar general. La reducción de los niveles de estrés se correlaciona con un menor riesgo de depresión, ansiedad y otras afecciones físicas.
- **Motivación:** Los individuos con una fuerte resiliencia mental poseen un locus de control interno elevado, lo que significa que creen que tienen control sobre sus circunstancias. Esta sensación de control sirve como fuerza impulsora, inspirándolos a persistir, evolucionar y buscar soluciones activamente.
- **Coraje:** Se eleva nuestra confianza en nosotros mismos, inculcando una mayor creencia en nuestra capacidad para descubrir soluciones. Fundamentalmente, tenemos la seguridad de que podremos soportar el peor de los casos, en caso de que se materialice.
- **Adaptabilidad:** Fortalecer nuestra capacidad de buscar soluciones mejora nuestra agilidad y 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.



**Sal Chavez, MSED, LAT, ATC** || Sal nació y creció en el lado sur de Chicago. Le gusta encontrar y probar una nueva cafetería con la mayor frecuencia posible, leer libros/cómics, domesticar sus plantas, tirar triples en la cara de la gente en su liga de baloncesto y mantenerse físicamente activo. Sal se graduó de la Universidad del Norte de Illinois, donde recibió su Licenciatura en Ciencias en Entrenamiento Atlético y también recibió su Maestría en Ciencias en Estudios Deportivos de la Universidad del Sur de Illinois.

**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.

### #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:** El trabajo puede ser agotador, así que contrólate y comprende que tus sentimientos son importantes.
- **Practicar la autocompasión:** Trabaja para silenciar a tu crítico interno y trátate con amabilidad y delicadeza, como harías con un amigo.
- **Evalúe su desafío:** A veces, percibimos pequeños inconvenientes como grandes catástrofes. Hacer esa distinción puede resultar beneficioso.
- **Atención plena:** Participar en la atención plena mejora su capacidad de responder en lugar de reaccionar impulsivamente. ¡Ejemplos son técnicas de respiración como la respiración en caja o la meditación o el yoga de un minuto!
- **Trabaja con un profesional de la salud mental:** Un terapeuta o consejero puede mejorar exponencialmente su fortaleza mental.
- **Estilo de vida saludable:** Realizar actividades como ejercicio regular, mantener una dieta equilibrada y garantizar un sueño adecuado no solo contribuye a un estilo de vida saludable sino que también favorece la resiliencia emocional. 🏆