

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



TEN TU MENTE BIEN

VOLUMEN 10 | NUMERO 10

POR SAVANNAH PETERS, MS, ATC, LAT

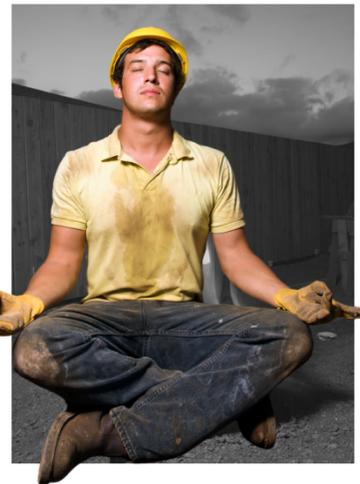
Si eres mayor o más joven, grande o pequeño, novato o yogui (maestro de yoga) experimentado, hay un espacio para que la atención plena tenga un impacto positivo en tu vida. Los beneficios de ser consciente están disponibles para todos los que tienen tiempo para practicar sus habilidades. No se necesita ningún equipo lujoso, ni hay que pagar cuota de iniciación, se puede practicar en interiores o exteriores, de forma independiente o en grupo. Todo lo que se necesita es tu mente, un par de minutos y probablemente un poco de respiración.



¡LEA MÁS ESCANEANDO EL CÓDIGO QR!

PREPARADO PARA EL RIESGO

Como atletas industriales, la falta de conciencia sobre su entorno puede contribuir a peligros críticos que aumentan la probabilidad de sufrir lesiones a usted o a otras personas. La incorporación de nuestros principios **PREPARADOS, [R] Revise sus peligros y [E] Evalúe su equipo**, puede ayudarnos a permanecer en el momento y concentrados en las tareas que tenemos entre manos. Es importante evaluar la seguridad de la escena no solo como parte de su rutina matutina, sino también al regresar a su sitio después de un descanso o en cualquier momento que se aleje. Además de los peligros potenciales en el medio ambiente, es fundamental que evalúe y reevalúe la integridad de su equipo.



CONECTA MENTE Y CUERPO

Una práctica de mindfulness ayuda a desarrollar una mayor conciencia y fortalecer la conexión entre la mente y el cuerpo. Puede animarte a tomar nota de las sensaciones físicas y asumir el papel de observador de tus pensamientos y experiencias sin interpretaciones ni juicios. También se ha demostrado que practicar la atención plena reduce el estrés y la ansiedad, mejora la intensidad del dolor a corto plazo y reduce los niveles promedio de azúcar en sangre.

ATENCIÓN PLENA EN ACCIÓN

Pruebe este **método de despertar** consciente para comenzar el día con un propósito. Es mejor realizar esta práctica a primera hora de la mañana, antes de consultar el teléfono o el correo electrónico.

1. **Al despertar, siéntese en su cama o en una silla en una postura relajada.** Cierra los ojos y conecta con las sensaciones de tu cuerpo sentado.
2. **Realice tres respiraciones largas, profundas y nutritivas:** inhale por la nariz y exhale por la boca.
3. **Pregúntate: "¿Cuál es mi intención para hoy?"**
4. **Establece tu intención para el día. Por ejemplo:** "Hoy seré amable conmigo mismo; tenga paciencia con los demás; Da generosamente; permanecer en tierra; perseverar; divertirse. 🌱"

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.

