

## TEN TU MENTE BIEN

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.

### 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. Ya sea una grúa torre o un puntero láser, asegurarse de que todo funcione correctamente antes de realizar su trabajo lo mantendrá a usted y a sus compañeros de equipo seguros.

### CONECTA MENTE Y CUERPO

¿Y cómo podríamos aumentar nuestra capacidad de ser más conscientes de nuestro entorno? 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. ¡También nos mantiene mentalmente fuertes!



### 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. Siéntese erguido y con la columna recta, pero no rígido.

**2. Realice tres respiraciones largas, profundas y nutritivas:** inhale por la nariz y exhale por la boca. Deje que su respiración se ajuste a su propio ritmo, mientras simplemente la sigue dentro y fuera. Observe el ascenso y descenso de su pecho y abdomen mientras respira.



**3. Pregúntese: "¿Cuál es mi intención para hoy?"** Utilice estas indicaciones para ayudar a responder la pregunta mientras piensa en las personas y actividades que enfrentará. Pregúntese:

- ¿Cómo podría presentarme hoy para tener el mejor impacto?
- ¿Qué calidad mental quiero fortalecer y desarrollar?
- ¿Qué necesito para cuidarme mejor?
- Durante los momentos difíciles, ¿cómo podría ser más compasivo con los otros y conmigo mismo?
- ¿Cómo podría sentirme más conectado y realizado?

**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; come bien" o cualquier otra cosa que consideres importante.

**5. A lo largo del día, compruébalo contigo mismo.** Haz una pausa, respira y revisa tu intención. Observe cómo cambia la calidad de sus comunicaciones, relaciones y estado de ánimo.

**Savannah Peters, MS, ATC, LAT** || Savannah es especialista en prevención de lesiones en Hillsboro, OR. Creció en California y luego continuó sus estudios en Nueva York, donde estudió y jugó voleibol en la Universidad Clarkson en Potsdam, Nueva York. Tiene una maestría de la Universidad Stony Brook. Le gusta jugar voleibol, crear y explorar nuevos alimentos y pasar el rato con sus gatos, Potato y Luna.

**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.