



CONSTRUYENDO EL HÁBITO PREPARADO

POR JUSTIN ZIMMERMAN,
MS, ATC, CSCS

La mayoría de los deportistas de alto nivel siguen una rutina para estar en el estado mental adecuado antes de entrenar o competir. Una mente dividida puede llevar a errores con consecuencias potencialmente graves. Piense en dejarse expuesto a una entrada durante un partido de fútbol o en no prestar atención a su entorno mientras camina por una obra en construcción.

LA LISTA DE VERIFICACIÓN DIARIA PARA EL ÉXITO

PREPARED fue diseñado como una lista de verificación diaria de principio a fin para minimizar los riesgos de lesiones en el lugar de trabajo. Al adoptar una mentalidad PREPARED, podemos mantener la seguridad durante todo el día. Como humanos, somos falibles y podemos ser víctimas de errores humanos. PREPARED tiene como objetivo incorporar redundancia para mitigar dichos errores, de manera similar a una lista de verificación previa a una cirugía o un vuelo. Tanto los pilotos como los cirujanos pasan por años de capacitación para convertirse en expertos en sus campos específicos, pero incluso los expertos pueden ser víctimas de errores, por lo que los sistemas estructurados son tan valiosos.



Un beneficio clave de PREPARED es que trae lo que sabemos intuitivamente a la mente. Por ejemplo, la mayoría de nosotros sabemos que debemos beber más agua para mantenernos hidratados, pero aún así lo olvidamos. De manera similar, sabemos que girar el tronco para alcanzar una caja es menos seguro que tomarnos un segundo adicional para alinear los hombros, las caderas y los dedos de los pies antes de levantarla, pero ¿con qué frecuencia ajustamos realmente nuestros movimientos?

La mentalidad PREPARADA nos hace ser más conscientes de estos pequeños hábitos y realizar cambios intencionales para mejorar la seguridad y la eficiencia de nuestras tareas diarias.

CREANDO LA MENTALIDAD PREPARADA

Entonces, ¿cómo se crea una mentalidad PREPARADA en uno mismo y en el equipo? Estos son los pasos que recomiendo que sigan las personas:

Lento y constante: después de realizar la capacitación PREPARADA con el liderazgo del sitio, las personas normalmente se entusiasman y quieren educar a la fuerza laboral sobre todo.



Todo a la vez. Este es un error común.

En mi experiencia, el cambio que dura se produce lentamente. Bombardear a los miembros del equipo con nuevas ideas e iniciativas de una sola vez generalmente conduce a una aceptación mínima. En cambio, opte por un enfoque por fases, concentrándose en un principio PREPARADO durante unas semanas antes de presentar el siguiente.

Llévalo contigo: al principio de mi carrera, llevaba una impresión de una página de PREPARADO en mi cuaderno para una fácil referencia. Una versión de bolsillo o una tarjeta de presentación pueden ayudarlo a reforzar la lista de verificación hasta que se convierta en algo natural. Coloque materiales PREPARADOS en áreas de alto tráfico y rote sus ubicaciones periódicamente para mantener la novedad y la atención. Si necesita más materiales PREPARADOS, comuníquese con su especialista en prevención de lesiones de Work Right.

Prepárese para PREPARED: hacer de PREPARED un hábito diario comienza minimizando las barreras y creando oportunidades para la coherencia. Prepararse para PREPARED puede comenzar con acciones sencillas, como comprar bandas de resistencia para su rutina de calentamiento, revisar la mecánica corporal adecuada para ciertas tareas en sus reuniones previas al turno o mantener los materiales de PREPARED visibles y actualizados. Las cosas simples pueden reducir el esfuerzo necesario para crear una rutina.

Desarrollar una mentalidad preparada lleva tiempo, pero la inversión vale la pena para mover la cultura de su equipo hacia una centrada en la prevención. Si no ocupa un puesto de liderazgo, no dude de que aún puede ser el catalizador del cambio entre sus compañeros de trabajo y predicar con el ejemplo. Así que tome su lista de verificación de PREPARADO y alínease con la prevención de lesiones.



Justin Zimmerman, MS, ATC, CSCS || Justin comenzó su carrera en Work Right hace más de 5 años como especialista en prevención de lesiones. Desde entonces, ha asumido un puesto de ventas en el que destaca el increíble trabajo que realiza el equipo para influir en las vidas de las personas a las que que servimos y ampliar nuestro alcance. En su tiempo libre, puedes encontrar a Justin pasando tiempo con su esposa, sus 2 hijos o entrenando lucha libre.

Work Right 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.