



## REPETICIONES MENTALES PARA LA PREPARACIÓN PREVIA AL TURNO

POR MICHELLE LEITHEISER, LAT, ATC, CSCS

Los entornos industriales son exigentes. Son rápidos, ruidosos y, a menudo, físicamente intensos. El entorno requiere algo más que fuerza y resistencia. También requiere claridad mental para realizar tareas de forma segura y eficiente. Ya sea que esté operando maquinaria pesada, realizando tareas repetitivas o solucionando un problema sobre la marcha, la preparación mental es su arma secreta. ¿Qué estamos haciendo para calentar nuestras mentes antes de que comience jornada laboral?

### METIENDO LA CABEZA EN EL JUEGO

Si bien los calentamientos físicos suelen ser la prioridad cuando nos preparamos para el trabajo, nuestro estado mental desempeña un papel igualmente crucial para garantizar que rindamos al máximo. Desde la seguridad hasta la eficiencia, la preparación mental puede ser la diferencia entre un turno tranquilo y uno estresante. A continuación, le mostramos cómo comenzar cada turno con la mentalidad adecuada.

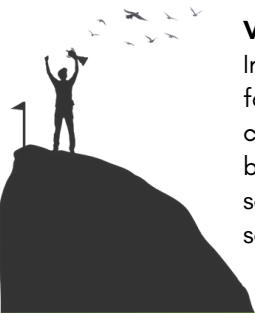
#### Establezca una intención positiva

Una mentalidad positiva cambia. Tómese un momento para establecer una intención positiva. Cuando comenzamos el día con la intención de tener éxito, nuestro cerebro trabaja a nuestro favor para mantenernos concentrados y tranquilos bajo presión. Es como decirse a uno mismo: "¡Lo tengo!" antes de sumergirse en la jornada laboral. En Work Right, lo llamamos "solo buenas vibraciones". Porque la actitud correcta no se trata solo de optimismo, se trata de mantenerse firme y preparado para lo que traiga el día



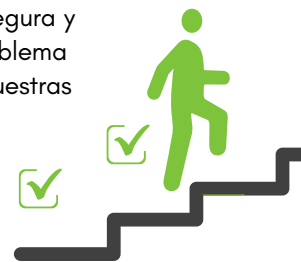
#### Visualice el éxito

Imagínese afrontando los desafíos laborales con facilidad. Imagínese completar tareas laborales con éxito o simplemente mantener la calma bajo presión. Visualizar el éxito nos ayuda a sentirnos más seguros y preparados para lo que se nos presente.



#### Desglósalo

El trabajo puede resultar abrumador si consideramos la montaña de tareas que tenemos por delante. Pruebe a dividir la lista de tareas pendientes, priorizar las tareas del día y celebrar las pequeñas victorias por el camino. Completar tareas más pequeñas nos ayuda a mantenernos centrados y a no sentirnos abrumados.



#### Tómate descansos

¡No olvides recargar energías! Nuestro cerebro necesita reiniciarse tanto como nuestro cuerpo. Los descansos breves a lo largo del día mantienen la mente alerta y evitan el agotamiento. Ya sea una caminata rápida, un refrigerio o solo unos minutos de estiramiento, tomarse un tiempo para reiniciar es una parte clave para mantenerse mentalmente preparado. Tomarse unos minutos para respirar profundamente y concentrarse en el momento presente puede despejar su mente y reducir el estrés.



### LA MENTALIDAD IMPORTA

Así como el calentamiento previo al turno prepara el cuerpo, el calentamiento mental prepara la mente. Una mente concentrada y preparada ayuda a detectar los riesgos antes de que se conviertan en problemas, a afrontar los desafíos con confianza y a mantenerse alerta durante todo el día.

Antes de comenzar el turno, tómese esos momentos adicionales para concentrarte, eliminar las distracciones y encontrar el estado mental adecuado. Porque cuando tu mente esté preparada, el resto vendrá solo.

**Michelle Leitheiser, LAT, ATC, CSCS** || Michelle llega al ámbito industrial con 17 años de experiencia en entrenamiento atlético. Se graduó de la Universidad Estatal de Dakota del Sur y ha trabajado en atletismo universitario y de secundaria. En 2020, obtuvo su certificación de fuerza y acondicionamiento. Disfruta trabajando con una variedad de personas y educándolas sobre la forma en que se mueven. Fuera del trabajo, Michelle y su esposo tienen dos hijos a los que acompañan en diversas actividades. Todo el tiempo libre que tiene lo dedica a leer o a hacer voluntariado para varios grupos comunitarios.



**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.