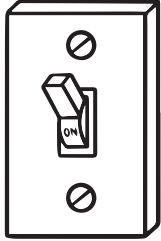


# Entrena tu cerebro

Aumenta la plenitud mental y el enfoque de estas actividades durante todo el día

## Enciende tu mente

Las preguntas simples pueden activar el sistema 2



¿Qué ha cambiado desde mi último turno?

¿Cuál sería el punto de vista de otra persona?

¿Significa esto que tengo seguridad?

## PAUSA consciente

### Percibir

El reconocimiento pleno de la situación

### A darte

Por lo menos 10 segundos

### Usar tu conocimiento

Antes de cualquier acción

### Solicitar

Esfuerzo para encontrar soluciones nuevas

### Analizar

¿Está todo como lo esperas?



## Salir a caminar

Un paseo enfocado activa la plenitud mental



Caminar por un laberinto es actividad del sistema 2, y puede provocar estado mental contemplativo o meditativo

## La seguridad es lo principal

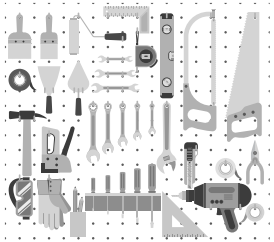
Realiza el análisis de peligros laborales o un plan antes de las tareas

El sistema 2 se active cuando usas un sistema formal de evaluación y control de peligros



## Reducir las distracciones

Las distracciones visuales y mentales reducen nuestra capacidad de pensar deliberadamente

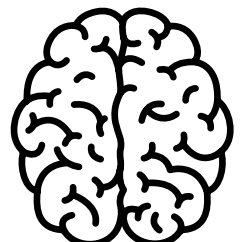


Antes de empezar una tarea, aparta unos minutos para organizar y ordenar

Recuerda, un lugar para todo y todo en su lugar

## Cuídate a ti mismo

Nuestro sistema 2 se mejora cuando reducimos la fatiga, comemos una dieta balanceada, y manejas el estrés



## Abandona las pantallas

Apártate intencionalmente de tus aparatos electrónicos

Apagarlos da tiempo para descansar, revitalizarte y reenfocarte



## Practicar plenitud mental

- Siéntate con tu espalda en posición recta
- Respira profundo y cierra tus ojos
- Reconoce tu respiración natural, pero no la cambies
- Continúa concentrado en tu respiración
- Si te distraes, concéntrate otra vez en tu respiración

Intenta esto diario por 5 minutos



Al practicar estas técnicas puedes desarrollar resistencia, aumentar el desempeño, el enfoque y la memoria mientras reduces estrés, ansiedad y fatiga.