

Plenitud mental: concentración en el presente para la seguridad.

Esta fuente de información es parte del proyecto de SAIF para líderes, el cual tiene la intención de ayudar a empleadores y líderes de organizaciones a establecer una cultura de seguridad sólida y sustentable usando conceptos y estrategias basados en estudios e investigaciones.

La manera correcta de conseguir la plenitud mental

La compañía *Alaska Tanker* transporta petróleo crudo desde Alaska hasta los puertos al oeste de los Estados Unidos. Ellos emprendieron una iniciativa de inteligencia emocional y plenitud mental que redujo enormemente las lesiones laborales y los derrames accidentales de petróleo.

Parte de su estrategia incluyó momentos diarios de plenitud mental diseñados para prestar atención de manera específica, en el presente, y sin juzgar. Esta práctica fue diseñada para renovar o reconectar la mente, para que los trabajadores participaran más, y usaran menos la parte de la mente que funciona automáticamente.

Ésta es su estrategia:

- Reconoce cuando te distraes;
- Enfoca tu mente otra vez;
- Permanece enfocado por más tiempo;
- Ajusta tu nivel de atención cuando sea necesario;
- Aumenta el rendimiento laboral y reduce el exceso de confianza.

¿Qué es plenitud mental y cómo puede ayudar en la seguridad del trabajo? Es la práctica o costumbre de estar atento conscientemente de lo que sucede alrededor, y puede ser una estrategia eficaz contra las distracciones o actos impulsivos que causan lesiones laborales.

Los sistemas de la mente

Empecemos con la mente, y el libro escrito por Daniel Kahneman titulado *Pensar rápido, pensar despacio* (*Thinking, Fast and Slow*). Él escribe sobre dos sistemas en el cerebro: el sistema 1 es automático, subconsciente y emocional; el sistema 2 es lógico, consciente, deliberativo y lento.

El sistema 1 es más que solo la reacción de lucha o huida (éstas son nuestras reacciones cuando estamos bajo tremendo estrés). También cubre el comportamiento que se aprende hasta el punto de que se convierten en comportamiento automático. Por ejemplo, reaccionar en un simulacro de incendio después de practicarlos tantas veces. También nos permite realizar cálculos simples de matemáticas, leer palabras cortas y fáciles, y determinar la fuente de un ruido. El sistema 1 tiene su función, como en el ejemplo del simulacro de incendio. Nuestro entrenamiento para reaccionar de cierta manera cuando usamos la parte de nuestra mente de reacción, de lucha o huida puede

ser beneficioso. Pero si tu mente entra a modalidad de control automático durante el trabajo regular, puede provocar lesiones.

El sistema 2 incluye actividades como concentración en una persona dentro de un cuarto lleno de gente, la comparación de los beneficios de dos autos que vas comprar, y el descubrimiento de modelos específicos. Este tipo de concentración requiere que estés más presente y participando en lo que estés haciendo.

La meta de plenitud mental, basada en este modelo, es permanecer en la concentración del sistema 2—presente y participativo.

Beneficios de plenitud mental

Ya que la mente tiene neuro plasticidad (la habilidad de formar conexiones nuevas), la práctica de plenitud mental puede dar beneficios más allá de la habilidad de permanecer en el presente. Te ayuda a participar más en lo que estés haciendo, lo cual te permite sacarle más provecho a tu vida. Los estudios han mostrado que la práctica de plenitud mental puede aumentar tu habilidad para enfrentar eventos negativos, mejorando tu capacidad de enfrentar dificultades. Todo esto llega a lograr mejor bienestar, mejor salud física y menos estrés.

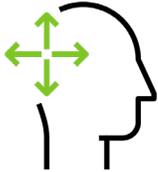
Seguridad consciente

Aquí tenemos algunas ideas para promover plenitud mental en la seguridad:

1. **Concéntrate en la respiración.** Es buena técnica para conseguir plenitud mental. Cuando prestamos atención a la respiración mientras inhalamos y exhalamos, tu mente se relaja y vuelve a centrarse.



2. **Examina el cuerpo.** Esta técnica meditativa y popular requiere que estés al tanto de las sensaciones en tu cuerpo. Cierras tus ojos y reconoces la tensión o estrés que sientes. Puedes empezar con los dedos de tus pies y continuar hacia la parte superior de tu cabeza.



3. **Pausa consciente.** Esto solo es pausar para recordarte a ti mismo a permanecer consciente. Es normal que la mente quiera pensar en otras cosas, especialmente cuando estás haciendo las tareas que has hecho muchas veces antes. Este tiempo de pausa y reflexión por un segundo te devuelve al presente.



4. **Darse cuenta activamente de cosas nuevas.** Esto requiere escanear el entorno y notar cualquier cosa que sea diferente o nueva. Esto requiere que tu mente se enfoque en el presente.



5. **Cuenta regresiva en tu mente.** Es excelente manera de regresar al sistema 2 de tu mente porque requiere que pongas las cosas en un orden diferente. Este método te devuelve al presente y también puede ayudar a calmarte si sientes estrés.



6. **Colorea, haz garabatos, o dibuja.** Hay una razón por la cual libros para colorear han crecido en popularidad, sin importar la edad. Colorear es otra manera de llegar a plenitud mental que te lleva al presente y promueve relajamiento.



La plenitud mental puede ser una estrategia útil para mejorar la seguridad en el trabajo. La práctica puede proteger contra las distracciones o exceso de confianza que pueden provocar problemas. Cuando los trabajadores aprenden unas cuantas técnicas fáciles, esto puede mejorar la seguridad en el trabajo y simultáneamente aumentar el bienestar total; todos se benefician.

Ideas para actividades

- Piensa en tus equipos de trabajadores y sus tareas. ¿Existe alguna manera en desarrollar las prácticas de plenitud mental en sus actividades diarias?
- Hay varias aplicaciones (conocidas como *Apps* en inglés) que proveen una fuente de recursos para enfocar tus esfuerzos, incluyendo prácticas de meditación que ayudan a reconectar tu mente para estar en el presente. Algunos ejemplos de aplicaciones son *Calm*, *Headspace*, y *Insight Timer* (algunas cobran suscripción).
- Invita a un profesional de plenitud mental a una reunión o fiesta de trabajadores que pueda enseñar sobre sus beneficios y proveer sugerencias para las actividades diarias.