

Entrena tu cerebro: haz una pausa, piensa y tomarás decisiones más seguras

Los expertos nos dicen que cada problema tiene por lo menos dos puntos de vista:

- Podemos confiar en nuestra reacción involuntaria y automática guiada por intuición y prejuicio inconsciente.
- Podemos resolver problemas deliberada y analíticamente.

A veces a esto se le dice pensamiento “rápido” y “lento”, y hay ventajas y desventajas en ambos. Por ejemplo, si estamos a punto de ser atropellados por un taxi a gran velocidad, la mejor manera de actuar es saltar fuera de peligro. Pero si nos sorprende un incendio, la acción apropiada requiere pensamiento consciente.

Muchas veces cuando tomamos decisiones de seguridad es necesario hacer una pausa y pensar deliberadamente. Esto ayuda a contrarrestar cualquier prejuicio, por ejemplo, suponer que los líderes de la compañía siempre saben lo que es correcto, o perpetuar las costumbres de siempre. Considera preguntar lo siguiente:

- ¿Cuáles son otras maneras para realizar esta tarea?
- ¿Cuáles alternativas son las más seguras?
- ¿Hay suficiente información para una decisión informativa?
- ¿Falta alguna información clave?
- ¿Por qué lo hacemos así?

Las siguientes técnicas también pueden ayudar a desarrollar adaptación y aumentar el desempeño, enfoque y la memoria mientras disminuye estrés, ansiedad y fatiga.

Enciende tu mente

Presenta preguntas simples para activar el pensamiento intencionalmente:

- ¿Qué ha cambiado desde mi último turno?
- ¿Cómo lo haría otra persona?
- ¿Existe ahora la seguridad?

HAZ UNA PAUSA antes de actuar

Percibir la situación.

Al menos 10 segundos de pausa.

Usar conocimiento antes de actuar.

Solicitar nuevas soluciones.

Analizar si todo sigue como se espera.

Salir a caminar

Un paseo enfocado, como en un laberinto, activa el estado mental contemplativo o meditativo.

Cómo anticipar los peligros

Realiza un análisis de peligros laborales o un plan antes de realizar las tareas.

Cuídate a ti mismo

Cuando tenemos menos fatiga, comemos una dieta balanceada y manejamos el estrés, podemos aumentar nuestra capacidad de usar la mente intencionalmente.

Abandona las pantallas

Cuando te alejas de tus aparatos electrónicos, puedes descansar, revitalizarte y reenfocarte.

Cómo practicar plenitud mental

Sigue estas instrucciones por cinco minutos al día:

1. Siéntate con tu espalda en posición recta.
2. Respira profundo y cierra tus ojos.
3. Reconoce tu respiración natural, pero no la cambies.
4. Si te distraes, concéntrate otra vez en tu respiración.

