



KIT DE HERRAMIENTAS DE BIENESTAR PARA VETERANOS



AUTORES: Jennifer L. Bryan, doctorado (PhD); Moushumi Sahu, licenciatura en ciencias (BS); Soumya Somani, licenciatura en artes (BA); Armandina Garza, licenciatura en ciencias (BS); Ali Abbas Asghar-Ali, médico (MD)

CONTENIDO

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS	4	Mantener un diario de autocompasión	23
Entendiendo los objetivos SMART	5	Meditación del amor bondadoso	24
Creando su propio objetivo SMART	6	Pensar positivamente	25
Encontrar soluciones para las barreras que impiden alcanzar los objetivos	7	Reconstruyendo pensamientos positivos	26
		Pensar en áreas grises	27
		Usar la perspectiva en tercera persona	28
ENTENDIENDO LA SALUD	8	Reflexionando sobre sus fortalezas	29
Reflexionar sobre ser saludable	9	Reflexionando sobre la perseverancia	30
Tomar el control de sus comportamientos de salud	10	Entendiendo la gratitud	31
Reflexionar sobre lo que lo hace sentir saludable	11	Hacer un frasco de gratitud	32
Identificar barreras a las actividades que lo hacen sentir más saludable	12	Hacer una visita de gratitud	33
Entender los determinantes sociales de la salud	13	Hacer actos de bondad	34
Profundizando en los determinantes sociales de la salud	14	Creando una comunidad de bondad	35
Entender los factores estructurales y sistemáticos	15	Entendiendo la atención plena	36
Entender cómo los determinantes sociales de la salud influyen en la salud	16	Uso de la atención plena en las relaciones	37
Identificar los determinantes sociales de la salud	17	Caminar con atención plena	38
Hacer uso de su red de apoyo	18	Involucrar los cinco sentidos	39
		Iniciando la meditación	40
		Respirar utilizando el vientre	41
		Reflexionando sobre lo que lo relaja	42
HERRAMIENTAS DE BIENESTAR	19	Mantener un diario de horarios	43
Entendiendo la autocompasión	20	Reflexionando sobre el tiempo	44
Notar las diferencias entre hablar con un amigo y con uno mismo	21	Aumentar as actividades que disfruta	45
Reformular los pensamientos críticos a pensamientos compasivos	22		

ACERCA DE ESTE KIT DE HERRAMIENTAS

Pasar tiempo de calidad con otros	46
Abordar la soledad	47
Moviendo su cuerpo	48
Incorporar más movimiento en su día	49
Risas	50
Compartir una historia divertida	51
Entender la importancia del sueño	52
Creando un entorno exitoso para dormir	53
Comenzar una rutina a la hora de acostarse	54
Comer para tener vitalidad	55
Comer conscientemente	56
Crear rutinas de alimentación	57
Comer juntos de forma más saludable	58
Creando recetas adaptadas	59
Mantener un diario de alimentos	60
MÁS RECURSOS DE BIENESTAR	61
Recursos de aplicaciones de VA	62
Recursos digitales de VA	63
¿Se siente abrumado?	64

¿Qué es?

Es un conjunto de herramientas que se basa en la ciencia del bienestar y se organiza en actividades cortas y fáciles de usar.

¿Esto es para mí?

Esto es para cualquier veterano que quiera mejorar su bienestar.

¿Por qué usarlo?

Podría ayudarlo a sentirse más feliz, menos estresado y con más control. ¿Qué tiene que perder?

¿Cómo usarlo?

Revise el kit de herramientas y mire lo que tiene para ofrecer. Intente lo que le gustaría a su propio ritmo. Si elige una herramienta de escritura, no se preocupe por la ortografía o la gramática cuando escriba. Puede hacer las actividades por su cuenta o con familiares y amigos. Incluya a otros si cree que hará que la actividad sea más agradable o si cree que es más probable que siga el ritmo de una actividad si un amigo o familiar es parte de ella.

Compartir actividades con familiares y amigos puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos.

¿Cuándo usarlo?

Siempre que funcione para usted. Algunas actividades se pueden usar cuando tiene solo uno o dos minutos, como cuando está esperando en la fila del supermercado. Es posible que desee incluir algunas herramientas en su vida diaria y otras cuando desee un impulso de bienestar. Con el tiempo, es posible que se encuentre usando muchas de las herramientas sin hacer referencia al kit de herramientas. En última instancia, el objetivo es utilizar todas las herramientas con la frecuencia que desee para apoyar su bienestar. No hay fecha de finalización; el bienestar es un viaje de por vida. Algunas de estas herramientas pueden ser nuevas. Algunos pueden requerir más práctica que otros.

¿Cómo puedo saber si las herramientas de la guía están funcionando para mí?

Reflexión. Piense en cómo se siente antes y después de usar una herramienta. Algunas herramientas pueden tardar algún tiempo en "hacer efecto". Verifíquelo usted mismo después de usar una herramienta por un tiempo. ¿Se siente diferente o piensa de manera diferente? Después de usar algunas herramientas, es posible que descubra que su cuerpo se siente más ligero; y después de usar otras herramientas, puede notar interacciones más agradables con los demás. Si se queda estancado o se siente abrumado por una actividad o sección, siempre puede volver más tarde. Este kit de herramientas se puede realizar a su propio ritmo.

Algunas de estas actividades y conceptos pueden ser nuevos. Algunos pueden requerir más práctica que otros.

El contenido de este manual no representa las opiniones del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA, por sus siglas en inglés) ni del gobierno de los Estados Unidos. El desarrollo de esta guía fue apoyado por el Centro de Investigación, Educación y Clínica de Enfermedades Mentales del Sur Central de la VA (MIRECC, por sus siglas en inglés).



ESTABLECIMIENTOS DE OBJETIVOS



Antes de empezar, veamos el establecimiento de objetivos.

Los objetivos SMART se pueden utilizar para planificar y llevar a cabo cualquier actividad en la guía.

ENTENDIENDO LOS OBJETIVOS SMART

Antes de lograr un objetivo, es importante tener claro cual es el objetivo. Estableciendo un objetivo SMART lo ayudará a prepararse para el éxito.

Acrónimo SMART	Definición	Ejemplo
<u>E</u>specíficos	Describa su objetivo de la manera más clara y con el mayor detalle posible.	Trotar/caminar por el sendero alrededor del lago por la mañana antes del trabajo.
<u>M</u>edible	Utilice un número u otra forma de seguir objetivamente su progreso.	Trotar/caminar durante 15 minutos, 4 veces a la semana.
<u>A</u>lcanzable	Hágalo desafiante pero que sea algo que este a su alcance.	Podré incluir al menos 15 minutos de trote/caminata a mi horario.
<u>R</u>ealísta	Asegúrese de que sea algo que pueda hacer.	Trotar/caminar durante 15 minutos al principio, no 2 horas.
<u>T</u>iempo	Establezca una fecha en la que se debe lograr su objetivo.	Comienza el sábado y continúa durante 2 meses.

CREANDO SU PROPIO OBJETIVO SMART

Elija un objetivo de este kit de herramientas o uno en el que ya esté trabajando y transfórmelo de manera inteligente utilizando la herramienta "SMART". Si aún no ha seleccionado un objetivo, vuelva a esta página una vez que tenga un objetivo en el que le gustaría trabajar.

Mi objetivo:

Específico:

Medible:

Alcanzable:

Realista:

Tiempo establecido:

Al crear su objetivo SMART, piense si es algo que le gustaría hacer solo o con familiares y amigos. Por ejemplo, si tiene el objetivo de dar una caminata diaria, puede optar por caminar solo para tener la oportunidad de despejar la mente o, por otro lado, es posible que quiera invitar a alguien con quien quiera conectarse, para que se una a usted en la caminata.

ENCONTRAR SOLUCIONES PARA LAS BARRERAS QUE IMPIDEN ALCANZAR LOS OBJETIVOS

Toparse con barreras es normal. Las soluciones que surgen de una lluvia de ideas pueden ayudarlo a mantenerse en el camino.

Objetivo	BARRERAS	SOLUCIÓN
Ir a caminar 3 veces por semana antes del trabajo.	Es difícil encontrar mis zapatos por la mañana.	Quitarme las zapatillas frente a la puerta principal cada día después de caminar.





ENTENDIENDO LA SALUD

Sentirse saludable puede ayudarlo a disfrutar de la familia, los amigos y el tiempo.

REFLEXIONAR SOBRE SER SALUDABLE

Estar sano no es solo no estar enfermo.

ES:

- Tener vitalidad
- Tener energía para disfrutar de la vida
- Hacer lo que lo hace feliz
- Tener fuerza para enfrentar dificultades
- Hacer lo mejor de su vida

¿Qué significa la salud para usted?

¿Cómo encajan sus amigos y familiares en su definición de salud?



TOMAR EL CONTROL DE SUS COMPORTAMIENTOS DE SALUD

Es posible que sienta que no tiene control en muchas situaciones de su vida. Pero recuerde...

- Usted tiene control sobre muchas de sus propias acciones.
- Tómese el tiempo para pensar en situaciones sobre las que tiene control. Compárelas con situaciones sobre las que es posible que no tenga el control. ¿Qué tienen en común? ¿Cómo son diferentes?
- Usted decide cómo actuar
 - » Por ejemplo, aunque es posible que no pueda evitar exponerse a la gripe, usted puede controlar el riesgo y la forma en que lo maneja, si tiene gripe. Algunas cosas que pueden estar bajo su control podrían ser recibir una vacuna contra la gripe, comer alimentos ricos en nutrientes, beber mucha agua y aprovechar las oportunidades para descansar.
 - » Los comportamientos saludables, como dormir lo suficiente, pueden ayudarlo a sanar más rápido; mientras que los comportamientos poco saludables, como ver televisión hasta la mitad de la noche, podrían hacerle sentir peor.

Aspectos de la vida que muchas personas pueden controlar para sentirse más saludables:

- Rutina de sueño
- Equilibrio entre la vida laboral y personal
- Organización del tiempo
- Dieta
- Sus Pensamientos
- Ejercicio



REFLEXIONAR SOBRE LO QUE LO HACE SENTIR SALUDABLE

Piense en las actividades que lo hagan sentir más saludable o menos saludable. Enumérelas a continuación para averiguar las actividades que podría hacer con más frecuencia y las que debe evitar.

Actividades que me hacen sentir MÁS saludable	Actividades que me hacen sentir MENOS saludable

IDENTIFICAR BARRERAS A LAS ACTIVIDADES QUE LO HACEN SENTIR MÁS SALUDABLE

Puede haber cosas que lo hagan sentir saludable, pero pueden parecer fuera de su alcance. Piense en cualquier parte de la situación sobre la que pueda tener control. Estas podrían parecer cosas pequeñas o grandes.

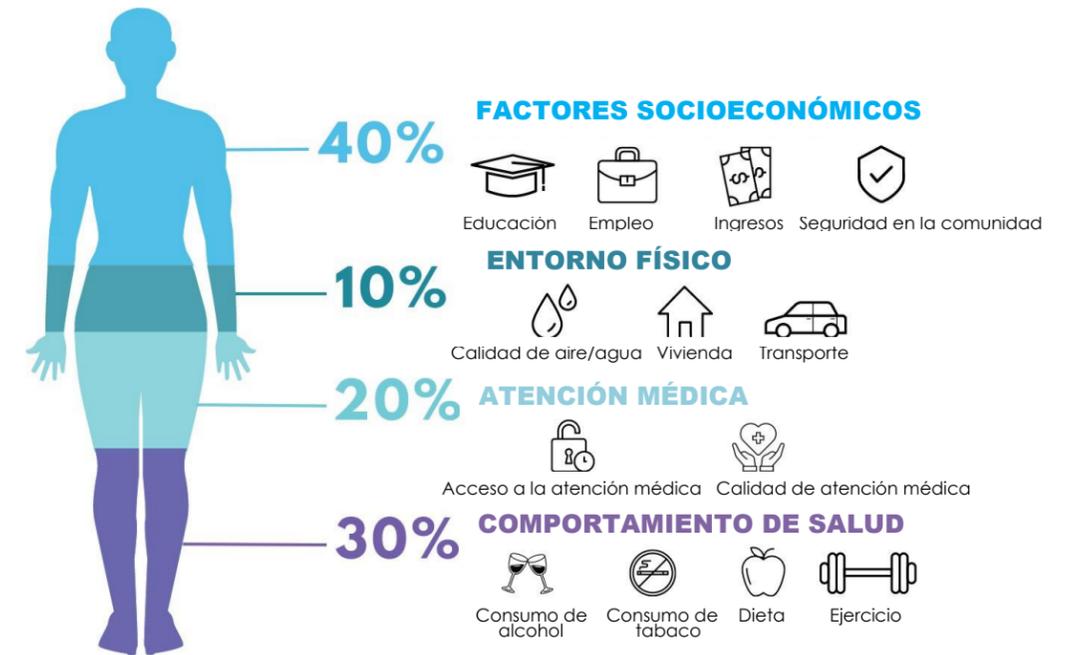
Por ejemplo, en la cafetería de su trabajo las únicas opciones dentro de su presupuesto son los alimentos fritos. Alimentos que usted no se siente con energía después de almorzar. Usted prefiere comer alimentos más saludables pero se sienta estancado en el hecho de que no hay opciones de estos alimentos saludables que estén dentro de su presupuesto. Usted hace una lluvia de ideas. Podría preparar una cena de porción más grande y traer las sobras para el almuerzo, llevar una naranja y omitir las papas fritas para darle más equilibrio a su almuerzo, o pedirle al gerente que incluya opciones de alimentos que sean a la parrilla o al horno y más precios más económicos.

Otro ejemplo podría ser que el espacio público cerca de usted no tenga árboles ni vegetación. Es posible que ni siquiera sepa por dónde empezar a comprar un árbol y cómo plantarlo. Sin embargo, una opción puede ser buscar árboles gratuitos que ofrecen muchas ciudades. En la columna de la izquierda a continuación, enumere las cosas que pueden parecer fuera de control, pero que afectan su salud. En la columna derecha, considere posibles soluciones.

Cosas que parecen estar fuera de su control	Cosas que podrían ayudar a la situación

ENTENDER LOS DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD

- Su salud está influenciada por sus elecciones y comportamientos, así como por cosas fuera de su control. Una gran parte de su bienestar está formado por determinantes sociales de la salud. Los determinantes sociales de la salud son factores en su vida que no están directamente relacionados con el tratamiento médico/mental, pero que aún pueden afectar su salud. Cosas como el lugar donde vive, su acceso a la educación, la comida que come y el apoyo que recibe de amigos y familiares se consideran determinantes sociales de la salud.
- Estos factores pueden hacer que sea más fácil o más difícil para nosotros mantenernos saludables.
- Muchos de estos determinantes de la salud a menudo están más allá de su control directo.
- La siguiente imagen muestra el impacto de los determinantes sociales de la salud y los comportamientos de salud en su salud general.



“La salud es el resultado de las decisiones que las personas pueden tomar en respuesta a las opciones que tienen”.

- Secretaría del Comité Asesor sobre los Objetivos Nacionales de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades para 2020.

PROFUNDIZANDO EN LOS DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD

- Por ejemplo, si el supermercado está a 30 minutos de distancia y requiere un cambio de autobús, usted podría ir a la tienda de la esquina que está a sólo 5 minutos a pie. Eso haría que sea mucho más difícil obtener frutas y verduras frescas en el supermercado y puede terminar confiando en los alimentos empaquetados de la tienda de la esquina.
- A medida que trabaja en sus objetivos de bienestar a través de esta guía, es posible que se encuentre con algunos de estos determinantes sociales. Entender la influencia que tienen en su salud lo ayudará a identificar y resolver problemas que podría enfrentar.
- Entender que partes de su salud están fuera de su control directo podría ayudarlo a sentirse menos desanimado si no puede hacer los cambios o no ve los resultados que quería a pesar de sus mejores esfuerzos.

68%

de las personas experimenta al menos un desafío relacionado con un determinante social en un momento dado.

ENTENDER LOS FACTORES ESTRUCTURALES Y SISTEMÁTICOS

- Además de los determinantes sociales, existen otros factores o capas de barreras, como se muestra en el modelo de abajo. Estas barreras pueden variar desde leyes y políticas hasta cuestiones como el racismo, el edadismo y el sexismo.
- Un ejemplo de esto son las leyes de segregación racial en la vivienda de la década de 1960. Estas leyes obligaron a las personas de grupos históricamente marginados a vivir en comunidades que podrían haber tenido más fábricas o vertederos zonificados en sus vecindarios. Sus hijos y nietos, que aún viven en estos vecindarios, pueden estar más expuestos a la contaminación del aire y la tierra, lo que aumenta su riesgo de desarrollar afecciones como el asma y el cáncer.
- Otro ejemplo es que las mujeres en general sufren más acoso y discriminación en el lugar de trabajo que los hombres. Esto puede afectar negativamente su salud mental y física y dañar su carrera, ya que sus contribuciones pueden ser pasadas por alto o pueden eventualmente dejar su trabajo.



ENTENDER CÓMO LOS DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD INFLUYEN EN LA SALUD

Puede trabajar a través del siguiente ejemplo para aplicar lo que ha leído:

- Jaimie es un veterano de 26 años que recientemente se separó del servicio militar. Jaimie sirvió durante 8 años en el ejército después de unirse cuando tenía 18 años.
- Jaimie estaba buscando su primer trabajo, pero no sabía por dónde empezar basándose en su experiencia. Aunque sobresalió en sus deberes en el ejército, ninguno de los trabajos que buscó era igual a su Especialidad Ocupacional Militar (MOS, por sus siglas en inglés).
- Sin trabajo, Jaimie no podía pagar su alquiler y se preocupaba no tener un lugar dónde vivir. También renunció a su teléfono celular para ahorrar dinero.
- Para ahorrar dinero en las facturas del supermercado, Jaimie comía comidas más baratas en restaurantes de comida rápida.
- Desde que dejó el ejército, no dormía bien y se sentía más nervioso. Jaimie quería visitar una clínica para hacerse un chequeo médico, pero no tenía automóvil y tenía problemas para coordinar su atención médica con su administrador de atención médica sin un teléfono.

Piense en las siguientes preguntas:

1. ¿De qué manera está afectando la adaptación a la vida civil la salud física y mental de Jaimie?
2. ¿Puede identificar determinantes sociales específicos que están influyendo en la salud de Jaimie en este escenario?

Aquí hay algunos determinantes que podría considerar a medida que trabaja en este escenario:

- » **Empleo y vivienda:** La falta de un trabajo afecta la capacidad de Jaimie para pagar una vivienda, lo que potencialmente lo lleva a ser desalojado y experimentar la falta de vivienda. Esto no solo aumenta su estrés, sino que también tiene otros impactos en su salud, como exponerlo al clima y a los delitos y limitar su acceso a los alimentos.
- » **Ingresos y dieta:** La falta de ingresos afecta la capacidad de Jaimie para comer alimentos nutritivos. Esto puede empeorar la salud de Jaimie.
- » **Transporte y acceso a la atención médica:** Jaimie no tiene acceso a transporte. Esto es difícil para él, ya que quiere visitar una clínica para hacerse un chequeo médico.

IDENTIFICAR LOS DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD

A medida que trabaja en la guía, también puede enfrentar desafíos que pueden relacionarse con los determinantes sociales de la salud. Reconocer estos desafíos es el primer paso para abordarlos. Siempre puede volver a esta sección y completar la siguiente tabla como ayuda para rastrear los desafíos que tiene mientras trabaja hacia sus objetivos de salud. La primera fila se proporciona como ejemplo.

OBJETIVO	DESAFÍO(S) ENCONTRADO(S)	POSIBLES SOLUCIONES
Ejemplo: Quiero ser más activo físicamente.	Estoy teniendo dificultades para encontrar parques o senderos para caminar cerca de mi casa.	Puedo intentar actividades físicas como yoga o ejercicios de peso corporal como flexiones y sentadillas en casa.

Recuerde: su salud se ve afectada por sus elecciones personales y cosas fuera de su control. ¡Hágase cargo de lo que está bajo su control y trabaje con su red de apoyo para abordar las cosas fuera de su control!

HACER USO DE SU RED DE APOYO

A veces, tomar medidas que beneficien su salud puede ser más fácil con el apoyo de otros.

¿Cómo pueden su familia y amigos ayudar a apoyar sus comportamientos saludables?

- Compartir la experiencia de intentar un nuevo objetivo de salud con amigos y familiares podría ser divertido. Si la persona con quien elige compartir su objetivo también está interesada en trabajar hacia el mismo objetivo, pueden motivarse mutuamente y compartir actividades.
- Un familiar o amigo puede querer apoyarlo para alcanzar su meta de salud o unirse a usted para alcanzar una de las metas de ellos. Pueden discutir qué significa la "salud" para cada uno y tomarse el tiempo para generar ideas sobre cómo pueden apoyar los objetivos de salud de cada uno.

¿Cómo puede su familia y amigos ayudarlo a evitar actividades menos saludables?

- La familia y los amigos pueden ayudarlo a evitar comportamientos menos saludables que intenta cambiar al evitar los comportamientos ellos mismos. Por ejemplo, si está tratando de reducir el consumo de tabaco o bebidas menos saludables como el alcohol, las bebidas energéticas o los refrescos, podrían evitar fumar o beber cuando estén con usted.

La familia y los amigos pueden apoyar sus objetivos de salud:

- Escuchando sus preocupaciones
- Recordándole por qué quiere alcanzar sus metas
- Ofreciéndole apoyo emocional y aliento a través de su viaje
- Ayudándolo a encontrar soluciones a los obstáculos que pueden estar en su camino
- Unirse a usted en su viaje



HERRAMIENTAS DE BIENESTAR

ENTENDIENDO LA AUTOCOMPASIÓN

¿Alguna vez se ha sentido frustrado cuando las cosas no salieron de la manera que había planeado? ¿Alguna vez se ha sentido solo, como si fuera el único en el mundo que comete errores o experimenta momentos difíciles?

¡NO ESTÁ SOLO!

COMETER ERRORES ES PARTE DEL SER HUMANO.

- La autocompasión es ser compasivo con uno mismo cuando está sufriendo. Es tratarse a uno mismo con la misma compasión con la que trataría a otra persona. No importa qué tanto intente ser perfecto; parte del ser humano es pasar por momentos difíciles o cometer errores. Cuando tenga estos momentos humanos, trátese con amabilidad.
- La autocompasión no es poder "salir de apuros" sino, en cambio, tratarse con amabilidad mientras enfrenta momentos difíciles y trabaja para corregir errores.

Veamos un ejemplo: Tenisha tuvo un día agitado en el trabajo y regresó a casa donde sus dos niños se estaban peleando. Ella gritó a sus hijos y se sintió mal después.

Tenisha tenía **pensamientos autocríticos** y dijo cosas autocríticas a sus hijos sobre la situación.

- Los pensamientos autocríticos de Tenisha fueron: "Soy una madre terrible. Me dije a mí misma que no iba a gritarles a mis hijos; esa es otra cosa en la que fallé".
- Las afirmaciones autocríticas de Tenisha a sus hijos fueron: "Lamento haberles gritado; tienen una madre terrible".

Ahora, veamos a Tenisha usando **pensamientos y palabras autocompasivas**.

- Los pensamientos autocompasivos de Tenisha fueron: "Bueno, esa no es la mamá que quiero ser. He tenido un día muy largo y necesito recargarme. Me sentiré mejor si me quito la ropa de trabajo y uso un suéter acogedor. Me permitirá centrarme mejor en las necesidades de los niños. Después de que los niños se vayan a la cama, me relajaré con una taza caliente de té de hierbas".
- Las afirmaciones autocompasivas de Tenisha a sus hijos fueron: "Siento haber gritado. Todavía estoy trabajando en mis habilidades como mamá. La próxima vez que esté molesta, respiraré profundamente antes de reaccionar".

NOTAR LAS DIFERENCIAS ENTRE HABLAR CON UN AMIGO Y CON UNO MISMO

A menudo, uno es más amable con sus amigos que con uno mismo. La próxima vez que se sienta molesto consigo mismo, pregúntese qué podría decirle a un amigo que esté en la misma situación. ¡Conviértase en su propio amigo! ¿Piensa cosas sobre usted mismo que no diría a alguien que le importa?

Imagine que un buen amigo se siente mal consigo mismo. ¿Qué le dirías para mostrarle que le importa?

¿Qué palabras? _____

¿Qué tono? _____

¿Qué sentimientos? _____

Ahora, imagine que usted está en la misma situación en la que su amigo estaba en el caso anterior. ¿Cómo respondería?

¿Qué palabras? _____

¿Qué tono? _____

¿Qué sentimientos? _____

¿Hay alguna diferencia?

¿Qué palabras? _____

¿Qué tono? _____

¿Qué sentimientos? _____

¿Por qué?

¿Qué cambiaría si hablara consigo mismo de la manera que lo haría con un amigo?

REFORMULAR LOS PENSAMIENTOS CRÍTICOS A PENSAMIENTOS COMPASIVOS

Todo el mundo tiene pensamientos críticos a veces. Reflexione sobre algunos pensamientos críticos que ha tenido en el pasado y escríbalos en la primera columna. En la siguiente columna, trate de replantear el pensamiento crítico para ser más amable consigo mismo.

Ejemplo: a Javier le dolía mucho la espalda, peor de lo habitual, y no pudo asistir al partido de fútbol americano de su hijo.

PENSAMIENTOS CRÍTICOS	PENSAMIENTOS COMPASIVOS
No valgo nada.	Tengo mucho dolor y mi médico dijo que, si no me lo tomo con calma, en los días malos, puedo lastimarme más.
Soy el peor padre.	Soy un buen papá que está pasando por un momento difícil. Estoy haciendo lo mejor que puedo con el dolor que tengo. Estoy decepcionado de no poder estar en el juego, y eso está bien.
Mi hijo piensa que no me importa.	Cuando mi hijo llegue a casa, le diré cuánto lo amo y desearía haber estado allí. Le pediré una descripción extremadamente detallada.

MANTENER UN DIARIO DE AUTOCOMPASIÓN

Un diario de autocompasión le permite reflexionar sobre sus experiencias, emociones y reacciones en un espacio seguro y sin prejuicios. Le da la oportunidad de pensar en experiencias difíciles y explorarlas con más profundidad y comprensión.

Cuando escriba sobre un momento difícil que ha tenido, use palabras y frases más amables o empáticas para describirse a sí mismo en la situación. Esto puede cambiar la forma en que ve las cosas y hacer que sea menos duro consigo mismo.

Así es como puede comenzar su propio diario de autocompasión:

1. Escriba una experiencia que haya sido desafiante. Sea lo más detallado posible.
2. ¿Cómo se ha sentido durante la experiencia? ¿Triste? ¿Enojado? ¿Ansioso? Escriba esas emociones.
3. Ahora, escriba tres cosas que podría decirse a sí mismo en respuesta a la difícil experiencia. Estas deben ser frases amables y de apoyo, que le recuerden su valía y valor. Por ejemplo: "Estoy haciendo lo mejor que puedo", "No estoy solo en esta lucha" o "Soy una buena persona que esta pasando por un momento difícil".
4. A continuación, reflexione sobre la humanidad común (todo el mundo enfrenta dificultades) de la experiencia. Escriba una frase como: "No soy el único que experimenta estas dificultades"; "Solo soy humano"; o "Soy humano y está bien cometer errores".

Lo siguiente es un extracto de ejemplo para un diario de autocompasión:

Experiencia desafiante:

Hoy, en el trabajo, cometí un error con el pedido de un cliente. Se molestaron y me gritaron. No sabía qué hacer y tuve que llamar a mi gerente para manejar la situación. Sentí que había fracasado en un trabajo simple que he hecho muchas veces antes.

Emociones:

Me sentí realmente avergonzado y frustrado conmigo mismo. Pensé en ello todo el día.

Frases amables y de apoyo:

1. Tengo la fuerza para aprender de esta experiencia y mejorar. He superado los desafíos en el pasado y lo haré en el futuro.
2. Soy una buena persona que cometió un error. Soy experto en el servicio al cliente y soy increíble en las ventas. Merezco respeto y comprensión. Tratar con el cliente molesto fue difícil hoy.

Reflexión sobre la humanidad común:

Todos los humanos cometemos errores. Uno de mis compañeros de trabajo arruinó un pedido la semana pasada. Todavía valoro a esa persona como compañero de trabajo. Todos cometemos errores y nosotros aprendemos.

MEDITACIÓN DEL AMOR BONDADOSO

La meditación del amor bondadoso es una técnica que puede ayudarlo a cultivar emociones positivas como el amor, la bondad y la compasión hacia usted mismo y hacia los demás. Usted podría hacer esta actividad antes de irse a dormir todas las noches o cuando se encuentre con dificultades o decepciones en su vida diaria.

1. Con los ojos cerrados y mientras este en una posición cómoda, repita silenciosamente las siguientes frases (o sus propias frases similares si quiere), una a la vez:
 - “Deseo ser feliz”.
 - “Deseo ser saludable”.
 - “Deseo estar a salvo”.
 - “Deseo vivir con facilidad”.
2. Repita cada frase varias veces, lentamente y con intención, permitiendo que las palabras se hagan profundas y resuenen con su corazón.
3. A medida que repita cada frase, trate de crear una sensación de calidez y amor hacia sí mismo, como si se estuviera enviando a sí mismo un regalo de amor bondadoso.
4. Si le resulta difícil sentir amor y bondad hacia sí mismo, puede visualizar un momento en el que alguien expresó estos sentimientos hacia usted. Alternativamente, puede imaginar a alguien que conoce que irradie amor y bondad e imaginar que esa persona le está enviando “amobondadoso”.
5. Cuando esté listo, abra suavemente los ojos, respire profundamente unas cuantas veces y tómese un momento para notar cómo se siente. Es posible que se sienta más relajado, tranquilo y conectado consigo mismo y con los demás.
6. Repita esta práctica a diario o con la frecuencia que desee para cultivar la autocompasión y el amor bondadoso hacia sí mismo y los demás. Con la práctica regular, podrá descubrir que se vuelve más resiliente, compasivo y amoroso consigo mismo y con los demás.

PENSAR POSITIVAMENTE

- El pensamiento positivo es mirar el mundo con optimismo. Es tener la sensación de que todo funcionará y esperar que sucedan cosas buenas. Un ejemplo podría ser cuando llueve, pensando en lo exuberante que se verán la hierba y las plantas al día siguiente.
- Ser positivo no le quitará dificultades, pero puede ayudarlo a seguir adelante.
- Pensar positivamente no solo suena bien. Aquellos que piensan y se sienten más positivamente son más creativos a la hora de resolver problemas. Aquellos que piensan que sucederán cosas buenas tienen mejor salud cardíaca y sistemas inmunes, menos inflamación y vidas más largas.
- Desear o “forzarse” a sentirse más positivo, a menudo, puede resultar contraproducente y causarle emociones negativas. Si tiene una emoción negativa, está bien. Reservar tiempo para sentir emociones positivas o trabajar en el pensamiento positivo es cuando se experimentan los beneficios.

Usted tiene cierto grado de control sobre sus pensamientos cuando enfrenta situaciones difíciles.

Por ejemplo: Malia salió a cenar con unos amigos. Rieron durante horas y disfrutaron de una comida deliciosa. Cuando llegó a su auto para irse a casa, había una camioneta que la bloqueaba y tuvo que esperar 10 minutos antes de poder irse. Malia siguió pensando en cómo esto arruinó su noche. Cuando llegó a casa, su esposa le preguntó cómo pasó la noche. Malia dijo que la pasó mal y explicó cómo tuvo que esperar 10 minutos para poder salir del estacionamiento.

Ahora, imaginemos el momento en que Malia se dio cuenta de que no podría salir del estacionamiento por un tiempo. Ella se dio un momento para pensar positivamente y decidió usar el tiempo en el auto de una manera divertida, por lo que llamó a su primo Kai. Cuando llegó a casa, le contó a su esposa todo sobre su noche alegre con amigos y cómo se conectó con Kai.

Piense en un momento en que una situación fue frustrante y el pensamiento positivo podría haber ayudado a mejorar la situación. En la siguiente tabla, enumere la situación y los pensamientos positivos que podría haber tenido en la situación.

RECONSTRUYENDO PENSAMIENTOS POSITIVOS

Piense en un momento en el que algo le pasó y reaccionó negativamente.

¿Cómo podría haber reaccionado de una manera más positiva y cómo habría ayudado eso a su situación?

SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	PENSAMIENTO POSITIVO ALTERNATIVO
Ejemplo: neumático pinchado antes de ir al trabajo.	Nunca me pasa nada bueno.	Pude arreglarlo/llamar a asistencia de emergencia.



Todos enfrentan dificultades, pero su mentalidad puede afectar la forma en que se siente y cómo maneja las dificultades.

PENSAR EN ÁREAS GRISES

A veces, podemos ver las cosas, situaciones o personas como todas buenas o todas malas. Esto se llama pensamiento en "blanco y negro". El pensamiento en blanco y negro puede dejar que una pequeña experiencia negativa eclipse las buenas experiencias.

Ejemplo: Dan salió al parque para perros con DeSean. Se sintió agradable estar fuera, ver a los perros jugar y ponerse al día. Se sintió más cercano a DeSean después de ese día. Dan le preguntó a DeSean si quería venir a la misma hora la próxima semana. DeSean dijo que no podría hacerlo. La respuesta inicial en blanco y negro de Dan fue: "Realmente debe odiar estar aquí. No es el amigo cercano que pensé que era". Alternativamente, Dan podría haberse dado la oportunidad de pensar en los "grises" de la situación, por ejemplo, "A pesar de que no puede venir la próxima semana, la pasamos muy bien hoy. No todos pueden hacerlo siempre".

Piense en los pensamientos en blanco y negro. ¿Cómo se pueden añadir grises?

Pensamiento blanco y negro	Pensamiento "gris"
El médico de Lia le informó que su colesterol estaba más alto. Lia inmediatamente piensa: "Dejaré de comer todos los postres".	El médico de Lia le informó que su colesterol estaba más alto. Lia piensa: "Limitaré los postres y solo los comeré los domingos después de la cena".

USAR LA PERSPECTIVA EN TERCERA PERSONA

Es fácil sentirse atrapado en sus problemas y perder de vista el panorama general. **Piense en su lucha con otro individuo desde el punto de vista de una persona neutral (como si fuera una cámara oculta) que quiere lo mejor para usted y la otra persona.**

Escriba sobre algo que le molestó recientemente. Use hechos para describir la situación.

Ejemplo: Mi jefa me está dando mucho más trabajo y responsabilidad que a otros en posiciones similares. Esto me hace enojar y sentir que se está aprovechando de mí.

Piense en esta situación como una tercera persona (como si se estuviera viendo por una cámara oculta) que quiere lo mejor para todos y que puede ver las cosas desde ambos lados. ¿Cómo podrían ver las cosas de manera diferente?

Ejemplo: Mi jefa tiene un proyecto de alta prioridad con el que necesita mi ayuda y confía en que tengo las habilidades para hacer el trabajo correctamente.

Usar el punto de vista de terceros puede ayudar con conflictos futuros. ¿Qué obstáculos podría enfrentar usando la perspectiva de un tercero en el futuro? ¿Qué puede hacer para superar esos obstáculos?

Ejemplo: Obstáculos: Cuando me enojo, es difícil para mí pensar en otra cosa.

Superar: Vaya a caminar para calmarse y piense en lo que un tercero podría decir.



REFLEXIONANDO SOBRE SUS FORTALEZAS

Apreciarse a sí mismo es una forma de practicar la positividad.

Tómese unos momentos para pensar en la semana pasada y sus fortalezas. ¿Qué hizo bien? Escriba algunos ejemplos con detalles a continuación. Sus fortalezas pueden ser grandes o pequeñas.

Por ejemplo: Mi pareja y yo disfrutamos recibir amigos para la cena. Cuando entré a la cocina después de que todos se habían ido y vi platos por todas partes, pensé: "Reto aceptado". Lo tomé como un juego y traté de cargar el lavavajillas como un juego de Tetris. Cuando coloqué el último plato en el espacio que quedaba exactamente para él, reclamé mi victoria sobre la pila de platos.

Recuerde: practicar la positividad y apreciarse a sí mismo es un proceso continuo. Por lo tanto, sea amable y paciente consigo mismo y siga reconociendo sus fortalezas y logros regularmente.

Practicar la positividad puede fortalecer las relaciones cuando se hace con los demás. A continuación, se muestra una actividad que puede hacer con alguien:

1. Comuníquese con un amigo, familiar o colega que crea que estaría interesado en participar en esta actividad. Explique el ejercicio e invítelo a unirse a usted en esta práctica.
2. Tómense turnos para compartir las tres fortalezas que aprecian del otro. Sea específico y genuino.
3. Después de que cada persona comparta sus agradecimientos, tómense un momento para reflexionar juntos sobre cómo estas cualidades positivas han contribuido a sus vidas. Resalten las fortalezas de cada uno que quizás no hayan notado en ustedes mismos.

Por ejemplo, Theresa, la suegra de Lola, le dice cuánto admira las habilidades de liderazgo de Lola como directora de una importante cadena minorista.

Comprometerse a realizar controles regulares con otras personas en esta actividad puede ser una gran manera de fortalecer sus relaciones y animar a los que lo rodean.

REFLEXIONANDO SOBRE LA PERSEVERANCIA

La perseverancia es hacer algo, aunque sea difícil. Enfrentar obstáculos puede proporcionar una oportunidad para crecer. **Escriba sobre una situación en la que ha aprendido de un obstáculo.** Este enfoque puede ayudar cuando se enfrenta a otras dificultades.

Ejemplo: la compañía de Joe está actualizando el software y despedirá a cualquiera que no aprenda a usar el nuevo software. Ha escuchado de otros que el software es difícil de usar y está preocupado de que no será lo suficientemente inteligente como para aprender a usarlo. Una semana después del entrenamiento, todavía está teniendo dificultades, a pesar de pasar muchas noches hasta tarde. Está pensando en dejar su trabajo pero realmente disfruta de su trabajo. Joe recordó que ha aprendido muchas tareas nuevas desde que comenzó en la empresa, algunas de las cuales requerían tiempo y práctica para aprender.

Recordar cómo perseveró en el pasado hizo que se sienta más decidido a dominar el software. Siguió tomando notas cuidadosas y, después de una semana de quedarse hasta tarde en el trabajo, el trabajo se hizo más fácil. Una vez más, su perseverancia dio sus frutos.



ENTENDIENDO LA GRATITUD

La gratitud tiene dos partes:

1. Darse cuenta de que hay algo bueno en su vida.
2. Reconocer la fuente de la bondad fuera de si mismo (otra persona, un animal, un ser superior, el universo, etc.).

Experimentar y expresar gratitud tiene varios beneficios, que incluyen una mejor salud mental, menos preocupaciones, relaciones más felices y un mejor sueño, más salud cardíaca y mejor sistema inmunológico, entre otros.

Recuerde: la gratitud no es solo para el Día de Acción de Gracias.

Una manera de agregar momentos de gratitud a su vida es un diario de gratitud.

- Puede usar un diario de gratitud para anotar las cosas de su vida por las que está agradecido.
- Mantenga un cuaderno junto a su cama. Al final del día, escriba algunas cosas que sucedieron ese día por las que está agradecido.
- No hay nada demasiado pequeño para poner en el diario de gratitud.

Para la próxima semana, cada día, escriba 3 cosas por las que está agradecido.

EJEMPLO:

1. Tuve una buena conversación con mi amigo.
2. Mi café tenía buen sabor.
3. El clima era agradable; parecía hermoso afuera.

Coloque un cuaderno junto a su cama y anote las cosas por las que está agradecido cada noche.

HACER UN FRASCO DE GRATITUD

Hay muchas maneras sencillas de expresar su gratitud hacia su familia y amigos. Desde enviar un mensaje de texto rápido hasta escribir una carta. Cuando se toma el tiempo para expresar gratitud, no solo hace que el destinatario se sienta apreciado y amado, sino que también lo ayuda a centrarse en los aspectos positivos de su relación con ellos.

Una forma de expresar gratitud a su familia y amigos es *creando* un frasco de gratitud:

1. Tome un frasco o un envase y personalícelo si lo desea.
2. En un pequeño trozo de papel, escriba una cosa por la que esté agradecido acerca de su pareja, amigos y familia. Podría ser algo pequeño, como una palabra o un gesto amable que han hecho (como sacar la basura), o algo grande, como su apoyo emocional durante una crisis.
3. Doble el papel y colóquelo en el frasco.
4. Anime a su pareja, familia y amigos a agregar sus propias notas al frasco.
5. Al final de la semana, puede reunirse y leer las notas juntas o leer algunas cada vez que necesite un impulso.

Expresar gratitud hacia su pareja, amigos y familia puede fortalecer sus conexiones y crear un sentido de aprecio y positividad en sus relaciones. Esta actividad es una forma sencilla de mostrar su gratitud y animar a otros a hacer lo mismo.



HACER UNA VISITA DE GRATITUD

Elija a una persona:

Piense en alguien que ha hecho algo por usted por lo que esté agradecido, pero nunca se lo ha dicho realmente. Podría ser un amigo, un colega o casi cualquier persona. Puede ser alguien que no ha visto en un tiempo.

Planifique una visita:

Trate de reunirse con la persona cara a cara. Si no es posible, puede hacer una videollamada. Hágale saber a la persona que tiene algo que compartir, pero no le diga qué es.

Qué escribir:

Comience la carta con "Querido/a___" y escriba una carta a su amigo. Escriba exactamente lo que hizo la persona, por qué está agradecido y cómo esta acción afectó su vida. Si no ha visto a esa persona en un tiempo, hágale saber lo que está haciendo en su vida ahora y con qué frecuencia recuerda sus acciones. Esto puede ser unas pocas frases o un párrafo, pero trate de que no sea más de una página.

En la visita:

Dígale a la persona que está agradecido por ella y le gustaría compartir una carta que ha escrito. Lea la carta lentamente y en voz alta a la persona. Esté abierto a su reacción.

Al final de la visita:

Recuerde darle a su amigo la carta.

Otra forma de incluir a otros en su práctica de gratitud es decir que está agradecido cuando lo siente. Puede ser con sus amigos y familiares u otras personas con las que se conecte cada día. Puede ser por cosas grandes o pequeñas. Por ejemplo, si nota que la embolsadora en la línea de pago del supermercado pone su pan en la parte superior de la bolsa para evitar que se aplaste, usted podría decir: "Gracias por cuidar el pan".



HACER ACTOS DE BONDAD

Ayudar a otros puede tener un efecto positivo en uno mismo.

Describe un acto de bondad que haya hecho o quisiera hacer.

Acción	Pensamientos y sentimientos
He donado sangre durante la campaña de donación de sangre.	¡Guau, no puedo creer que una pinta de mi sangre podría ayudar a salvar una vida; estoy asombrado!
He sostenido una puerta abierta para alguien que cargaba cajas.	Me hace sentir bien hacerle el día de alguien más fácil.

CREANDO UNA COMUNIDAD DE BONDAD

Involucrar a otros en actos de bondad también puede ayudar a crear una experiencia positiva y agradable que puede ser satisfactoria y gratificante. Puede formar un sentido de comunidad, construir un propósito compartido y crear un efecto dominó de bondad; con cada acto de bondad inspirando a otros a hacer lo mismo.

Aquí hay algunas cosas en las que podría tratar de involucrar a otros en actos de bondad:

- Ofrecerse como voluntario para organizar un grupo de amigos o familiares para participar en eventos de voluntariado en su comunidad local.
- Anime a sus amigos y familiares a participar en actos de bondad al azar con usted durante todo el día. Esto podría implicar dejar una nota bonita para alguien o consultar con un vecino adulto mayor para que lo ayude en su casa.
- Eche un vistazo al sitio web de actos de bondad al azar para obtener más ideas: <https://tinyurl.com/randomkind>.
- Únase a un grupo social enfocado en la bondad. Por ejemplo, podría conectarse con “La Misión Continúa” (“The Mission Continues”) local para ofrecerse como voluntario con los veteranos en su área.*
- Organice una recaudación de fondos de caridad con amigos o familiares para recaudar dinero para una causa que sea importante para usted. Esto podría ser correr una carrera, organizar una venta de pasteles o, incluso, crear una recaudación de fondos (por ejemplo, en Facebook usando este enlace: <https://www.facebook.com/fundraisers/>)*.

**Compartir recursos que no sean del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) no constituye un respaldo de productos y servicios por parte de VA.*



ENTENDIENDO LA ATENCIÓN PLENA

- La atención plena es ser consciente del momento presente. Esto puede incluir la conciencia de los sentimientos y los sentidos. La atención plena fomenta la conciencia sin juzgar. Esto significa ver las cosas tal como son y observar —pero no juzgar— sus experiencias. Esto incluye a si mismo, sus sentimientos, los demás, las cosas, el clima, entre otros. Al no etiquetar las cosas como buenas o malas, nos volvemos más abiertos de mente y susceptibles a aceptar.

Ejemplo de clima: John se va a trabajar y está lloviendo:

Los pensamientos con juzgamiento de John son: Está lloviendo. Qué día tan horrible. El tráfico se va a congestionar y mi mañana se va a arruinar.

Los pensamientos sin juzgamiento de John son: Está lloviendo. Las gotas se sienten frescas y húmedas en mi piel. El aire huele fresco. Las gotas de lluvia suenan rítmicamente rebotando en mi auto.

- Cuando sienta una emoción incómoda, no la evite. En su lugar, trate de experimentar la sensación. No juzgue lo que está sintiendo. Acéptelo y luego déjelo ir.

Ejemplo de emoción incómoda: Sophie está meditando por primera vez.

Ejemplos con juzgamiento de Sophie son: Ella se da cuenta de que su mente empieza a vagar. Se siente frustrada (emoción incómoda) porque no puede mantener su mente clara. Empieza a pensar que es una fracasada que ni siquiera puede meditar bien (pensamiento juzgador). Para sentirse mejor, deja de meditar y juega videojuegos.

Ejemplos sin juzgamiento de Sophie son: Ella se da cuenta de que su mente empieza a vagar. Se siente frustrada (emoción incómoda) porque no puede mantener su mente clara. Piensa que su mente ha vagado y volverá a concentrarse en su respiración. Esto sucede unas cuantas veces más, pero Sophie es capaz de cumplir su objetivo de meditar durante cinco minutos.

Cuando note que se está juzgando a si mismo, que tiene sentimientos incómodos u otras emociones poco inútiles, anote esta situación y los pensamientos sin juzgar sobre la situación.

Situación	Pensamientos sin juzgamiento
Estoy en un estadio muy lleno caminando hacia mi asiento.	Me siento ansioso. No tengo control sobre cuánta gente hay aquí. Puedo concentrarme en mi respiración hasta que llegue a mi asiento.

USO DE LA ATENCIÓN PLENA EN LAS RELACIONES

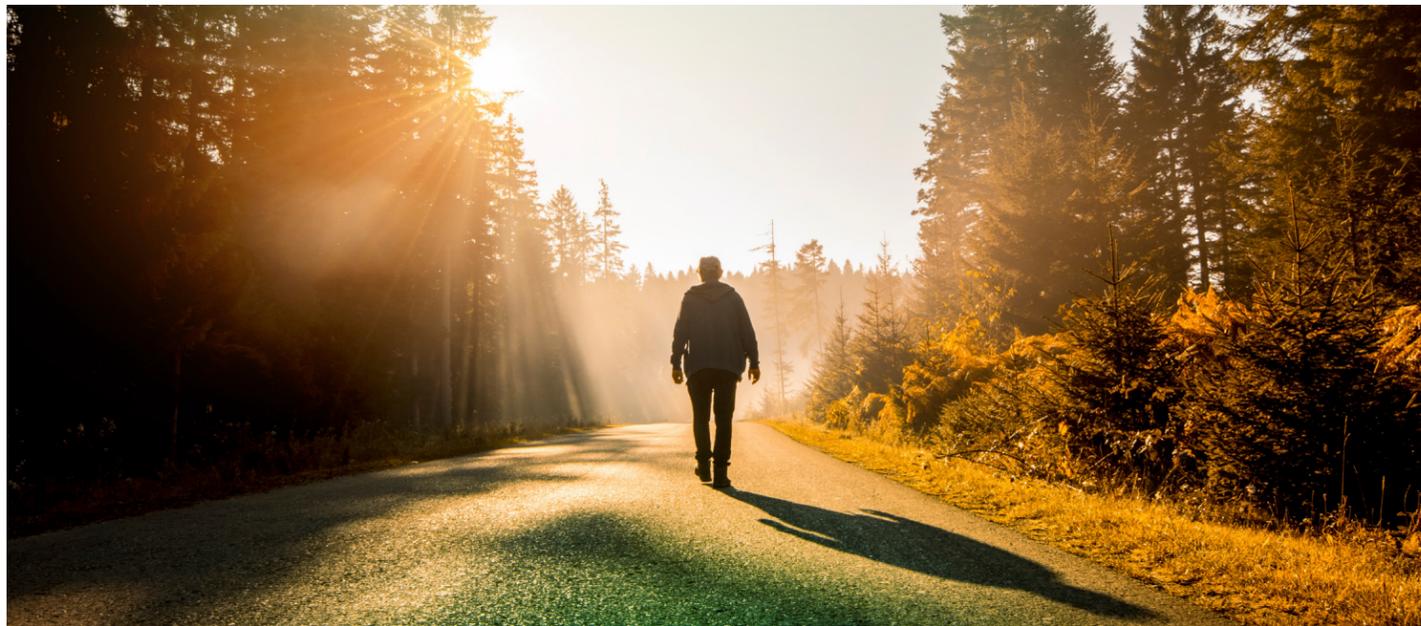
- Practicar la atención plena en las relaciones con la familia y amigos puede fortalecer los lazos, aumentar la comprensión y reducir los conflictos.
 - ¿Cómo puede practicar la atención plena en las relaciones con familiares y amigos?
 - » **Comunicación consciente:** Practique la escucha activa cuando hable con su familia y amigos. La escucha activa significa concentrarse en la conversación sin distraerse con sus pensamientos o emociones y distracciones externas, como el teléfono o la televisión. Evite interrumpir mientras la otra persona está hablando.
 - » **Conciencia sin juzgamiento:** Evite criticar, culpar o juzgar a su familiar o amigo por su comportamiento. En cambio, trate de entender qué lo ocasionó y aceptarlos por lo que son.
- Ejemplo: Usted invita al tío Joe a su casa para el Día de Acción de Gracias. Él rechaza su invitación y dice que estará acampando con su pareja.
- Pensamiento con juzgamiento:** No puedo creer que el tío Joe prefiera estar en el bosque acampando en el Día de Acción de Gracias. ¿No es egoísta no estar con su familia en Acción de Gracias?
- Pensamiento sin juzgamiento:** Estoy triste de que el tío Joe no esté en el Día de Acción de Gracias familiar. Echaré de menos sus animados comentarios del fútbol Americano. Pero sé que está deseando acampar con su pareja.
- Compartan una comida juntos y opinen sobre la comida en detalle en lugar de simplemente decir que estuvo buena (ver más sobre comer consciente).
 - Vayan a dar un paseo consciente al aire libre y describan las cosas que ven juntos.
 - Practicar estas formas de pensar y comunicarse puede ayudarlo a construir relaciones más significativas y positivas con su familia y amigos.



CAMINAR CON ATENCIÓN PLENA

Caminar con atención plena es una práctica que combina movimiento y atención plena, lo que le permite poner toda su atención al momento presente mientras camina. Esta actividad puede ayudarlo a sentir una sensación de calma, mejorar la concentración y ser más consciente de su entorno. Siga estas instrucciones para intentar caminar con atención plena:

1. Encuentre un ambiente tranquilo y calmo para su actividad de caminata consciente. Esto podría ser un parque, un jardín, su patio trasero, una playa, un jardín comunitario o cualquier entorno natural que le guste.
2. Tómese unos momento para quedarse quieto y llevar su conciencia a su respiración. Permita que su cuerpo se relaje y libere cualquier tensión que pueda estar reteniendo.
3. Comience a caminar a un ritmo cómodo y, a medida que camina, preste atención al movimiento de sus piernas, el cambio de peso y el contacto de sus pies con el suelo. Lleve la conciencia a sus sentidos al notar la sensación del aire en su piel, los sonidos a su alrededor y los aromas en el medio ambiente. Si su mente divaga, no se preocupe. Guíe suavemente su atención de vuelta al momento presente y la experiencia de caminar.
4. Preste atención a su alrededor. Observe la belleza de la naturaleza, los colores, las formas y las texturas. Tome en cuenta los sonidos de los pájaros que cantan, las hojas que susurran o las olas que rompen. Sienta el sol y la brisa en su piel. Permítase estar completamente inmerso en el momento presente.
5. Cuando se sienta listo, busque un lugar para dejar de caminar. Tómese un momento para quedarse quieto, cerrar los ojos y observar cómo se siente física y emocionalmente.



INVOLUCRAR LOS CINCO SENTIDOS

La actividad de los cinco sentidos lo ayuda a crear conciencia y presencia usando cada uno de sus cinco sentidos. Al enfocarse en lo que ve, escucha, toca, saborea y huele en el momento presente, puede conectarse con su alrededor. Siga estas instrucciones para probar el viaje de atención plena mediante los cinco sentidos. Esto se puede hacer como una práctica diaria, cuando está caminando a la parada de autobús, lavando los platos, cuando necesitas un descanso o si se encuentra perdido en la preocupación. Esta herramienta también puede ayudarlo a disfrutar del aire libre

1. Preste atención a cinco cosas que pueda ver. Observe sus colores, texturas y formas. ¿Nota algo nuevo que no ha notado antes?
2. Observe cuatro cosas que pueda sentir al tocarlas. Podría pensar en cómo se siente la silla al tacto, cómo se siente el suelo en sus pies. Es posible que desee tocar su taza de café, una manta, un árbol o cualquier otra cosa a su alrededor. ¿Siente alguna presión, calor o frescura en las manos o pies? Siéntase libre de tocar las texturas que observó hace un momento.
3. Observe tres cosas que pueda escuchar. Estas podrían ser cosas de su cuerpo como la respiración o la digestión o cosas a su alrededor como el sonido distante del tráfico. Trate de no juzgar los sonidos como buenos o malos, solo piense en ellos. Escuche atentamente. ¿Está escuchando más sonidos que antes de empezar?
4. Observe dos cosas que pueda oler. Esto podría ser comida, su perfume o suavizante de tela o el olor de las plantas si está afuera. Cerrar los ojos podría ayudarlo a agudizar su atención.
5. Observe una cosa que pueda probar. Tome un sorbo de su bebida o tome un pequeño bocado de comida o hielo. ¿Hay un regusto en la boca? Observe su lengua en la boca, su saliva y su respiración mientras exhala para ser más consciente.

Cuando haya terminado, haga una pausa para pensar en cómo siente el cuerpo en este momento. Compare cómo se siente ahora con cómo se sentía antes de la actividad, ¿ha cambiado algo?

Si hay alguna sensación que no experimenta, adapte la actividad para centrarse en las que sí experimenta.

INICIANDO LA MEDITACIÓN

La meditación es una forma útil de observar lo que está sintiendo.

CÓMO MEDITAR:

- Siéntese con las piernas cruzadas en el suelo o con la espalda recta en una silla.
- Trate de estar en un ambiente relajante sin distracciones como un televisor o una radio.
- Concéntrese en un aspecto de su respiración. Esto podría ser el aire que fluye fuera de su boca, su estómago moviéndose hacia arriba o hacia abajo, o cualquier otra cosa.
- ¡Es normal que su mente divague! Si nota que su mente está divagando, está bien! Enfóquese en su respiración de nuevo.
- Sin embargo, no luche con sus pensamientos. Si surgen, préstele atención y vuelva a pensar en su respiración, pero no reaccione. Libere sus pensamientos sin juzgarlos.
- Cuando esté listo y haya terminado su tiempo, abra los ojos lentamente y preste atención a cómo se siente.



RESPIRAR UTILIZANDO EL VIENTRE

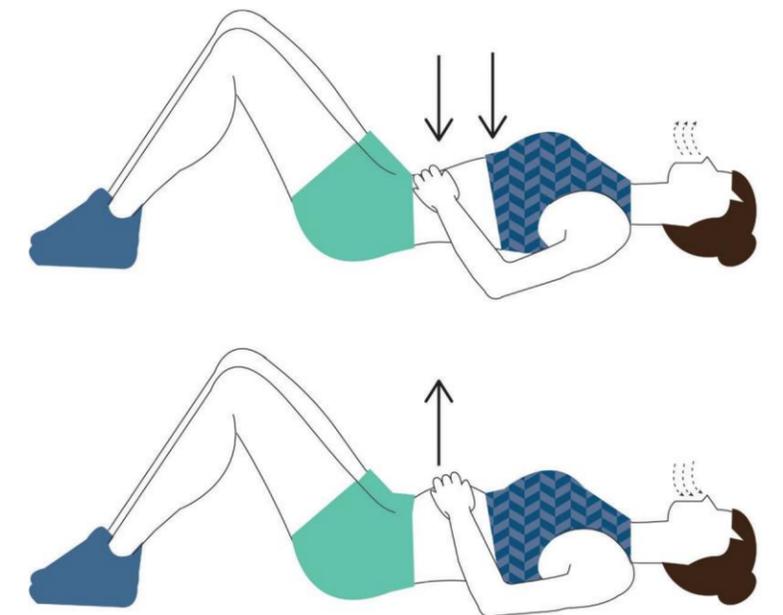
La respiración abdominal puede ayudarlo a liberar parte de su tensión en poco tiempo.

Intente este descanso cuando esté sentado en el tráfico o esperando en la fila del supermercado.

- Suavemente, comience a respirar de manera que una mano en su estómago suba y baje con cada inhalación y exhalación. (Haga una pausa para respirar...)
- Comience haciendo una o dos exhalaciones completas que empujen el aire desde el fondo de los pulmones.
- Inhale por la nariz e imagine que su estómago se llena como un globo se llena de aire.
- Exhale e imagine que el globo suelta el aire.
- Si su estómago no se mueve mucho, entonces su respiración es desde su pecho. Si su estómago se mueve, está respirando desde su vientre. Está respirando profundamente.

EJERCICIO RÁPIDO

1. Coloque una mano sobre su estómago.
2. Coloque la otra mano sobre el pecho.
3. Respire y observe qué mano se aleja más.



REFLEXIONANDO SOBRE LO QUE LO RELAJA

La relajación se puede hacer de muchas maneras, como meditar o llevar a su perro a caminar. Tómese un tiempo y haga las cosas que lo hagan sentir relajado.

Enumere lo que lo relaja a continuación.

ACTIVIDAD	CUÁNTO TIEMPO DURA LA ACTIVIDAD	CÓMO SE REALIZARÁ LA ACTIVIDAD
Hacer pasta casera y salsa marinara picante.	1.5 horas	El sábado por la tarde de 3:30 a 5:00 haré pasta de cabello de ángel con salsa marinara picante.



MANTENER UN DIARIO DE HORARIOS

Administrar bien el tiempo es importante para aprovechar al máximo su día, lo que incluye hacer las cosas que disfruta.

- A menudo, no nos damos cuenta de cómo usamos nuestro tiempo. Las siguientes páginas tienen un diario de horarios. En cada caja, escriba lo que hace durante esa hora del día. Sea lo más detallado posible. Por ejemplo, no pase por alto el tiempo que pase revisando las redes sociales. ¡10-15 minutos, unas 5-6 veces al día, pueden sumar! También recuerde ser honesto; ¡prepárese para sorprenderse!
- Este diario lo ayudará a ver a dónde va su tiempo. Podría ayudarlo a ser más productivo o encontrar más tiempo para actividades agradables.

Veamos el ejemplo de Eddie.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
5 P. M.	Conduci a casa.	Conduci a casa.	Conduci a casa.
5:30 P. M.	Hablé con Henry en la entrada de casa.	Calenté la comida y comí.	Calenté la cena y comí.
6 P. M.	Calenté la comida y cené. Fútbol Americano de los lunes por la noche. Platos durante el comercial.	Lavé los platos. Fui a la liga de bolos (boliche).	Revisé las redes sociales.
6:30 P. M.	Fútbol Americano de los lunes por la noche. Lavar los platos durante el entretiempo.	Bolos (Boliche)	Revisé las redes sociales.
7 P. M.	Fútbol Americano de los lunes por la noche.	Bolos (Boliche)	Comencé a preparar la comida.
7:30 P. M.	Futbol Americano de los lunes por la noche.	Bolos (Boliche)	Preparé la comida.

Puede usar el ejemplo de Eddie para crear su propia tabla. Comenzando desde que despierta hasta que se duerme; cree entradas cada treinta minutos de su día durante una semana.

REFLEXIONANDO SOBRE EL TIEMPO

1. Después de completar el diario semanal de actividades, ¿donde pasa la mayor parte del tiempo?

2. ¿Hay cosas que siente que dedica muy poco o demasiado tiempo haciendo?

3. ¿Cómo puede encontrar más tiempo para las actividades que le gustan? ¿Cómo podría dedicar menos tiempo a actividades en las que descubre que está dedicando demasiado tiempo (ya sea que las disfrute o no)?

AUMENTAR LAS ACTIVIDADES QUE DISFRUTA

¿Qué actividades disfruta?

¿Con qué frecuencia hace estas actividades?

¿Qué actividades le gustaría hacer más?

¿Qué actividades ha querido intentar hacer? ¿Ha querido intentar algo que hace otra persona?

- Encuentre una actividad que le guste hacer.
- Dejese llevar: estar activo se trata de divertirse.
- No pasa nada si no hace un actividad bien; se trata de disfrutar, no de entrenar para los Juegos Olímpicos.
- A veces, los objetivos pueden ser más fáciles y divertidos de lograr cuando se involucra a otras personas. Piense en quién (si es que hay alguien) querrá involucrar en algunas de sus metas.

TIEMPO PASAR TIEMPO DE CALIDAD CON OTROS

¿Pasa tiempo de calidad con su familia y amigos? ¿Es este tiempo agradable para usted? Si no es así, ¿qué medidas puede tomar?

Aquí hay algunos ejemplos:

1. Hagale saber a su familiar o amigo que le gustaría pasar tiempo con ellos. Puede ser cualquier cosa, desde ir a una caminata, cocinar una comida juntos, jugar juegos o ver una película. Podrían intentar cosas nuevas juntos, como tomar una clase de cocina o ir a un concierto. O podría hacer algo divertido que solía hacer, como tallar una calabaza o volver a unirse a la liga de bolos (boliche). Otra opción es comenzar una nueva tradición, como una noche de juegos semanal o una cita mensual para cenar.
2. Una vez que tenga una idea de las actividades que *tanto usted como sus familiares o amigos* disfrutarían, planifique una actividad que todos disfruten juntos.
3. Comparta las responsabilidades de planificar y prepararse para la actividad. Esto podría implicar dividir tareas como elegir la ubicación, llevar bocadillos o preparar la actividad.
4. Anime a todos a participar en la actividad y haga que sea agradable para todos. Por ejemplo, si está jugando un juego, asegúrese de que todos tengan la oportunidad de participar y divertirse.
5. Cuando pase tiempo con la familia y amigos, trate de estar presente y comprometido. Deje a un lado las distracciones como los teléfonos.



ABORDAR LA SOLEDAD

Si se siente solo, no está solo. El 52% de los estadounidenses afirman sentirse solos.

La soledad tiene un impacto en su salud similar al de fumar 15 cigarrillos al día. Las personas que experimentan soledad tienen un mayor riesgo de diabetes, enfermedad de Alzheimer, enfermedad cardíaca y derrame cerebral.

Si desea más conexión con la gente y no sabe por dónde empezar, diríjase a su tienda o cafetería local. Una pequeña conversación con su cajero o barista puede darle un impulso de conexión y disminuir los sentimientos de soledad. Otras formas de conectarse con otras personas incluyen:

- Reconectarse con otros veteranos, amigos y familiares
- Ofrecerse como voluntario
- Unirse a un club de lectura
- Unirse a una liga deportiva para adultos (fútbol de bandera, bolos (boliche), pickle ball)
- Asistir a los servicios religiosos
- Adoptar una mascota
- Conectarse en línea

Mantenerse en contacto con otros veteranos, familiares y amigos podría ser un objetivo.

¿Cómo se siente después de hablar con un familiar o amigo?

¿Cómo puede aumentar el tiempo que pasa con su familia y amigos?

¿NO SABE CÓMO INICIAR UNA CONVERSACIÓN?

Pregúntele a su amigo sobre algo bueno que haya sucedido en su día o cuéntale sobre una herramienta de bienestar que disfrute.

MOVIENDO SU CUERPO

Mover el cuerpo puede ser una excelente manera de revivir el estrés y aumentar el bienestar. A menudo, cuando pensamos en el ejercicio, pensamos en pasar tiempo en el gimnasio. Esto puede ser genial si le gusta ir al gimnasio y tener acceso a uno. Sin embargo, hay muchas otras formas de hacer que su cuerpo se mueva. Hable con su profesional de la salud sobre la seguridad durante el ejercicio.

Formas de mover su cuerpo

- Caminar
- Natación
- Subir las escaleras
- Bailar
- Jardinería
- Jugar con sus mascotas
- Hacer yoga
- Usar una bicicleta de escritorio
- Yoga en silla
- Tai Chi



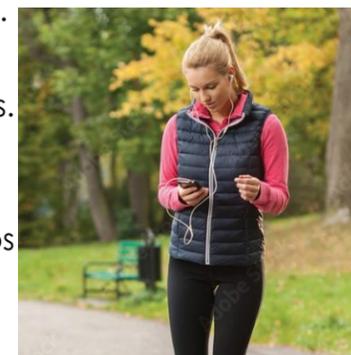
¿Cuáles son sus formas favoritas de mover su cuerpo?

¿Cómo se siente después de mover el cuerpo?

INCORPORAR MÁS MOVIMIENTO EN SU DÍA

¿Tiene dificultades para incluir el movimiento en su día? Intente los siguientes consejos:

- Programe el tiempo para el movimiento.
- Use pesas de mano.
- Únase a una liga deportiva para adultos.
- Pida a sus compañeros de trabajo que vayan a una reunión a pie.
- Está bien hacer más pequeños trozos de ejercicio a lo largo del día. Tres caminatas de 10 minutos pueden ser tan buenas como una caminata de 30 minutos.
- Escuche música mientras camina.
- Intente el yoga en silla.
- Cada poquito cuenta. Intente subir las escaleras o estacionarse en un lugar más alejado.
- No se exceda. Pasar de estar todo el día en el sofá a ser un corredor de maratón de la noche a la mañana no es realista.



Pasos de seguir para incorporar el movimiento en mi día:

A veces, tener un compañero de movimiento (sí, su perro cuenta) o un grupo ayuda a disfrutar de la actividad y a mantenerse responsable. Haga una lluvia de ideas para hacer ejercicio con su familia, amigos o un grupo de interés.

¿No sabe por dónde empezar? Eche un vistazo a Couch to 5k en www.c25k.com.

RISAS

¡LA RISA ES UNA BUENA MANERA DE SENTIRSE MÁS RELAJADO!

Reduce el estrés, disminuye el dolor, ayuda al sistema inmunológico y mejora el estado de ánimo.

¿Quiere reír más?

- Juegue con una mascota.
- Vea una película divertida.
- Llame a un amigo para ver si tiene alguna historia tonta para compartir.

Como un diario de gratitud, puede mantener un diario de cosas divertidas. Escriba tres cosas divertidas que lo hicieron reír ese día. Pueden ser cosas que sucedieron ese día o cosas que haya recordado del pasado.



COMPARTIR UNA HISTORIA DIVERTIDA

Compartir una historia divertida puede provocar felicidad, alegría y diversión. Reír junto con otras personas puede ayudarlo a mejorar su estado de ánimo, relajarse, crear recuerdos positivos y construir relaciones más fuertes.

1. Piense en algo gracioso que le haya sucedido. Podría ser algo reciente que haya anotado en su diario de cosas divertidas o una historia que recuerde de su pasado. Elija a un familiar o amigo a quien crea que disfrutaría escuchando la historia.
 2. Llame a su amigo o familiar (o a varias personas) para compartir.
 3. Después de compartir su historia, pregúnteles si ellos también tienen una historia divertida para compartir.
 4. Observe cómo se siente después de la conversación. ¡Considere hacer de esto una actividad regular con su familiar o amigo para continuar fortaleciendo su relación!
- ¡Recuerde divertirse, ser usted mismo y disfrutar de la conversación! Compartir una historia divertida con un familiar o amigo es una forma divertida de conectarse con los demás, reírse y reducir el estrés.



ENTENDER LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

Dormir de 7-8 horas es el tiempo recomendado para dormir cada noche. ¿Está durmiendo esta cantidad de horas?

- El sueño le da a su cuerpo la oportunidad de descansar y prepararse para el día siguiente.
- Durante el sueño, los músculos del cuerpo crecen y se reparan.
- Las personas que duermen las horas recomendadas pueden lograr más en el día.
- Dormir bien puede conducir a menos errores durante el trabajo.
- La falta de sueño está relacionado con muchas enfermedades, como enfermedades cardíacas, enfermedades renales, presión arterial alta, diabetes y derrame cerebral.
- El sueño puede ayudar a reducir los antojos de alimentos poco saludables.



CREANDO UN ENTORNO EXITOSO PARA DORMIR

Qué hacer:

- Levántese de la cama si no se duerme dentro de los 15 minutos.
- Haga ejercicio, pero durante la mañana, el mediodía o temprano por la tarde.
- Use la cama solo para dormir y tener intimidad.
- Encuentre una hora regular para despertarse
- Deje de usar su teléfono 30 minutos antes de acostarse.

Qué NO hacer:

- No coma ni beba cualquier cosa que pueda mantenerlo despierto, como refrescos o café.
- No consuma alcohol ni nicotina antes de irse a dormir.
- No duerma siestas al atardecer ni por la noche.
- No coma comidas abundantes cerca de la hora de acostarse.
- No beba mucho líquido antes de irse a dormir.
- No se quede en la cama durante mucho tiempo después de despertarse.
- No coma, lea ni vea televisión en la cama.

Si tiene problemas para dormir lo que necesita, puede ser útil crear un entorno y una rutina de sueño exitosos.

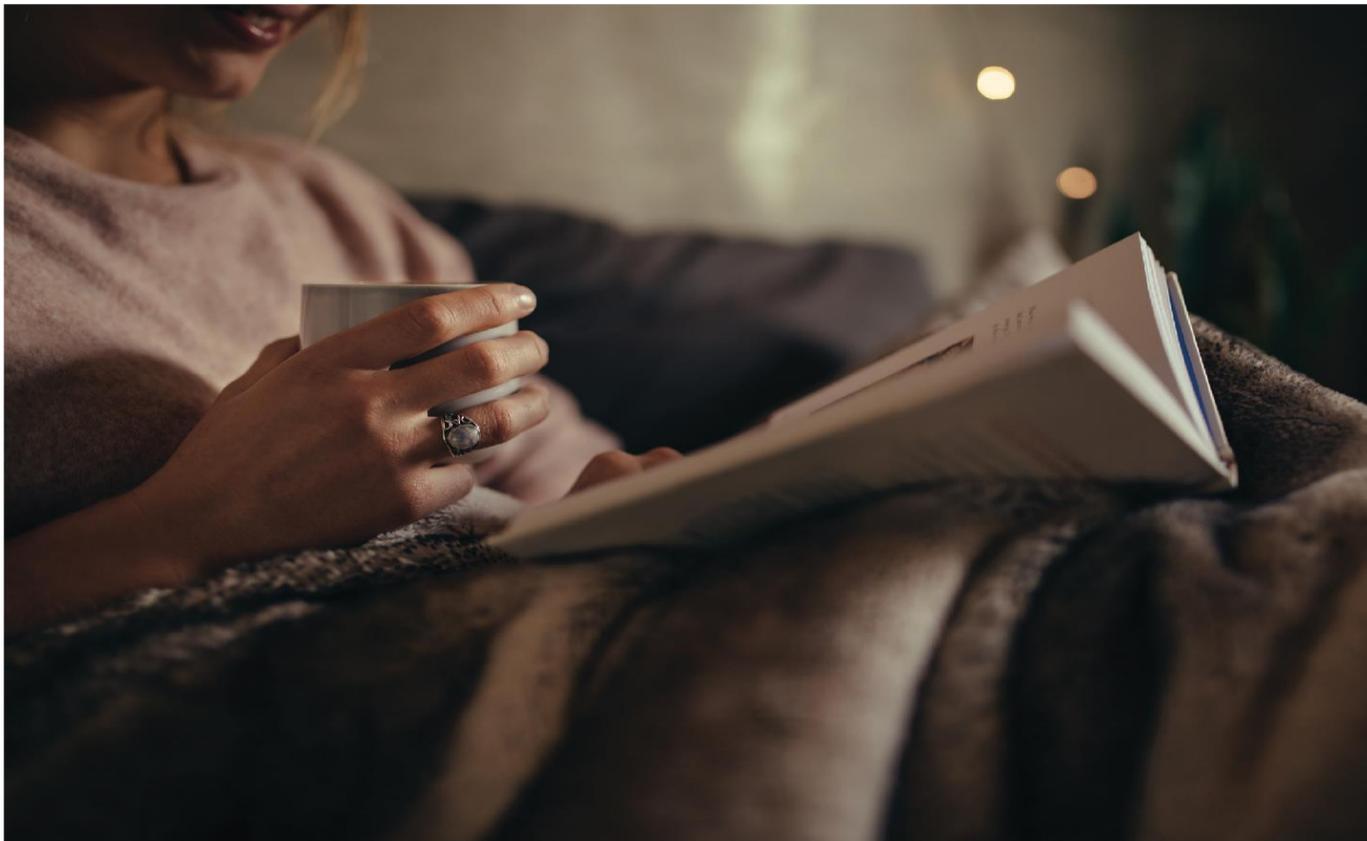
¿Cómo es su hora de acostarse ahora?

¿Qué cambios tendría que hacer?

COMENZAR UNA RUTINA A LA HORA DE ACOSTARSE

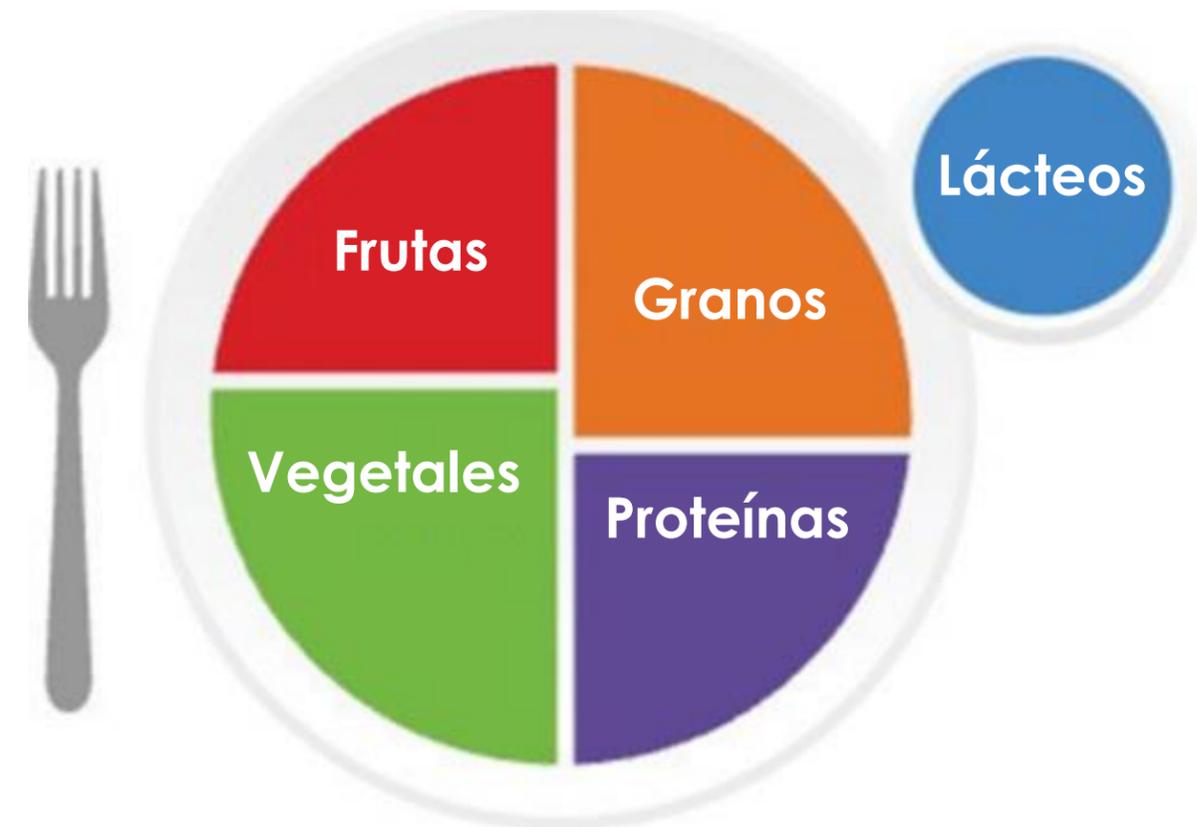
- Dese un baño.
- Lea un libro antes de dormir.
- Apague las luces.
- Ponga su teléfono en "no molestar"
- Póngase el pijama.
- Use aceite esencial de lavanda.
- Intente técnicas de comportamiento/de relajación para ayudar con la relajación física y mental.
- Colabore con su pareja. La creación de un ritual conjunto a la hora de acostarse para ambos podría ayudar a fortalecer su relación, mejorar la calidad del sueño, reducir el estrés y aumentar la intimidad.
- Reflexione sobre las maneras de mejorar su rutina a la hora de acostarse.

Si tiene problemas para dormir a pesar de mantener una rutina a la hora de acostarse, hable con su profesional de la salud.



COMER PARA TENER VITALIDAD

- Una dieta que no está equilibrada puede estresar al cuerpo.
- Los alimentos con mucha azúcar y sal ponen a una persona en mayor riesgo de sufrir enfermedades, como la diabetes y presión arterial alta.
- La comida también afecta el estado de ánimo. Comer sano es importante para su bienestar general.
- Comer para tener vitalidad significa comer alimentos que sean nutritivos y reducir los alimentos que pueden no apoyar su salud mental y física.
- Para obtener más información sobre nutrición general y nutrición para problemas de salud específicos, visite <https://www.nutrition.va.gov/>.
- Mire el plato de abajo para ver cómo los alimentos diferentes pueden equilibrar su plato.



COMER CONSCIENTEMENTE

La alimentación consciente es comer con atención e intención. Usted puede obtener beneficios como dejar de comer demasiado, controlar su peso y disfrutar de su comida.

- Reduzca las distracciones como la televisión y los dispositivos móviles
- Mire su plato. ¿Qué colores ve?
- Preste atención a los olores antes de comer
- Cuando muerda la comida, baje el tenedor y cierre los ojos.
- ¿Qué gustos siente?
 - » Amargo
 - » Dulce
 - » Salado
 - » Agrio
 - » Umami
- ¿Qué texturas siente?
 - » Cremoso
 - » Grumoso
 - » Crujiente
 - » Arenoso
 - » Desmenuzado
- Mastique lentamente su comida. ¡Preste atención a la experiencia!
- Pregúntese si todavía tiene hambre; si todavía tiene hambre, repita



CREAR RUTINAS DE ALIMENTACIÓN

CUÁNDO COMER

- Empiece el día con el desayuno.
- Evite comer comidas grandes antes de acostarse.
- Coma cuando tenga hambre, no cuando esté aburrido, triste o preocupado.
- Establezca horarios de comida y coma a esos horarios todos los días.

QUÉ COMER

- Coma el arco iris: agregue alimentos de diferentes colores a sus comidas.
- Intercambie el refresco por agua: agregue limón o menta para darle un poco de sabor.
- Desafíese a comer para su vitalidad.

CÓMO COMER

- Limite las distracciones para que pueda concentrarse en su comida.
- Use un plato o tazón más pequeño.



COMER JUNTOS DE FORMA MÁS SALUDABLE

El apoyo de la familia y los amigos puede ser valioso para comer de manera que apoye su vitalidad y logre sus objetivos de comer comidas más saludables. Al disponer de un sistema de apoyo, es más probable que se mantenga motivado y encaminado y haga cambios duraderos. Intente algunas de estas ideas para comer alimentos más saludables con familiares y amigos:

- Involucre a su familia en la planificación. Asegúrese de que se tengan en cuenta las preferencias y necesidades dietéticas de todos. Planifiquen juntos comidas que incluyan alimentos nutritivos. Esto también asegura que se incluyan las preferencias de todos.
- Prepare y cocine comidas con la familia o amigos para que la alimentación saludable sea más divertida. Pueden turnarse para experimentar con nuevas recetas o cocinar juntos para intentar recetas más saludables.
- Planifique actividades sociales que giren en torno a una alimentación saludable, como una clase de cocina saludable, una visita al mercado de los agricultores, una comida saludable en un restaurante o una comida saludable con familiares y amigos.



CREANDO RECETAS ADAPTADAS

- Asar a la parrilla, hornear, freír al aire o saltear en lugar de freír.
- Sustituya la mantequilla por puré de manzana al hornear.
- Agregue más verduras.

RECETA FAVORITA ACTUAL CON INGREDIENTE(S) POCO SALUDABLE(S)	VERSIÓN MÁS SALUDABLE

MANTENER UN DIARIO DE ALIMENTOS

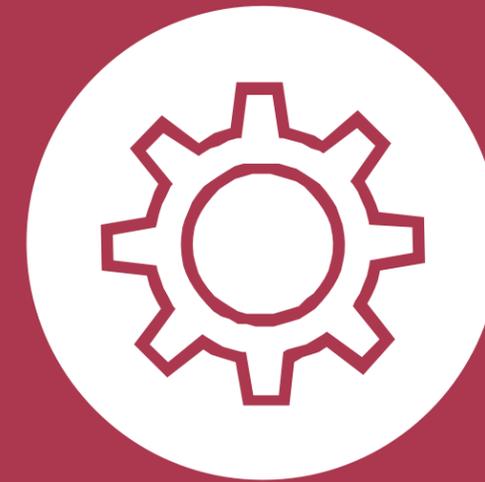
Escribir lo que come es una gran manera de ver lo que está comiendo en un día. Después de completar su diario de alimentos, reflexione sobre lo que comió y si hay algún cambio que le gustaría hacer.

Haga una lista de los alimentos que come durante una semana. Anote todo lo que coma, incluso un pequeño bocadillo entre comidas o bebidas que no estén con las comidas.

HORA	LUN
Desayuno	2 huevos revueltos grandes, 2 tiras de tocino, 6 onzas de jugo de naranja, 12 onzas de café negro con 1 cucharada de mezcla de leche y crema
Almuerzo	4 onzas Hamburguesa, papas fritas grandes, refrescos de 32 onzas, 4 galletas Oreo dobles
Cena	8 onzas de pastel de carne, 1 taza de puré de papas con ajo y mantequilla, 1 taza de ejote y 4 galletas Oreo dobles
Bocadillos	Bolsa de 2.75 onzas de Doritos, 6 galletas Oreo dobles
Bebidas	2--12 onzas de té helado endulzado

Reflexione sobre cómo puede agregar alimentos a su dieta que aumenten su vitalidad.

Ejemplo de reflexión: No me di cuenta de la frecuencia con la que estoy comiendo galletas y bebiendo refrescos. He tenido la intención de probar el agua con gas. Creo que recogeré algo de fruta para comer cuando quiera algo dulce.



MÁS RECURSOS DE BIENESTAR

RECURSOS DE APLICACIONES DE VA

Puede descargar estas aplicaciones desde la App Store de Apple o Play Store de Google.

	<p>MINDFULNESS COACH</p> <p>Aprenda atención plena para reducir el estrés y mejorar el equilibrio emocional.</p>
	<p>ACT COACH APP</p> <p>La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés) lo ayuda a vivir con sentimientos e impulsos desagradables sin evitarlos ni ser controlado por ellos.</p>
	<p>AIMS for Anger Management</p> <p>AIMS está diseñado para ayudarlo con los problemas de ira.</p>
	<p>Live Whole Health</p> <p>Aprenda habilidades para ayudarlo a alcanzar todas sus metas de salud.</p>

	<p>MOVE! COACH APP</p> <p>Esta es una aplicación de pérdida de peso útil para veteranos, miembros del servicio, sus familias y aquellos que quieren perder peso.</p>
	<p>CBT-I COACH APP</p> <p>Esta aplicación es para las personas que están participando en la Terapia Cognitiva Conductual para el insomnio con un proveedor de salud. Ayudará a los usuarios a aprender sobre el sueño, tener rutinas de sueño positivas y mejorar sus entornos de sueño.</p>
	<p>INSOMIA COACH</p> <p>Entrenamiento guiado y consejos para ayudarlo a hacer un seguimiento del insomnio y mejorar el sueño.</p>
	<p>PTSD Coach</p> <p>Acceda a herramientas, recursos educativos y autoevaluaciones para ayudar a manejar el estrés de la vida diaria con TEPT.</p>
	<p>VetChange</p> <p>Desarrolle hábitos de consumo más saludables utilizando herramientas motivacionales, técnicas de manejo del estrés y otros recursos de apoyo.</p>

RECURSOS DIGITALES DE VA

The Great Outdoors:

<https://www.mirecc.va.gov/VISN16/the-great-outdoors.asp>

Este recurso proporciona una guía detallada sobre cómo los veteranos pueden relacionarse con la naturaleza para beneficiar su salud mental y bienestar.

Una guía para veteranos para hablar con niños sobre el TEPT:

<https://www.mirecc.va.gov/VISN16/docs/Talking-with-Kids-about-PTSD.pdf>

Esta es una guía honesta y gentil para animar a los veteranos a considerar sus esperanzas y temores al hablar con sus hijos sobre el trastorno de estrés postraumático.

Kit de herramientas para padres veteranos

<https://www.mirecc.va.gov/VISN16/VeteranParentingToolkit.asp>

Incluye cinco conjuntos de materiales de crianza específicos para la edad para padres veteranos jóvenes y sus parejas.

Enfoques complementarios y alternativos para tratar los dolores de cabeza:

<https://www.mirecc.va.gov/vsn16/complementary-and-alternative-approaches-to-treating-headaches.asp>

Estos videos y folletos explican enfoques complementarios y alternativos.

Terapia del sueño cognitiva conductual para el insomnio (dCBT-I)

<https://www.veterantraining.va.gov/insomnia/>

Un curso digital que enseña habilidades para dormir si tiene insomnio.



¿SE SIENTE ABRUMADO?

¿Tiene pensamientos de lastimarse a sí mismo y/o a otros?

Si tiene pensamientos negativos (dolor crónico, ansiedad, depresión, insomnio, ira o recuerdos perturbadores de su viaje de servicio), un socorrista especialmente capacitado puede proporcionar apoyo durante el día o la noche.



Chat <https://www.veteranscrisisline.net/get-help/chat>



Mensaje de texto al 838255

Las llamadas de crisis, el chat y el mensaje de texto son recursos gratuitos, anónimos y confidenciales que están disponibles para cualquier miembro del Servicio, incluidos los miembros de la Guardia Nacional y la Reserva, y cualquier Veterano, incluso si no está registrado en VA o inscrito en el cuidado de salud de VA. Si le preocupa otro veterano, puede contactar a la línea de crisis y pedirle que se comuniquen con ese veterano.

RECURSOS ADICIONALES:

www.mentalhealth.va.gov/suicide_prevention/resources.asp

