

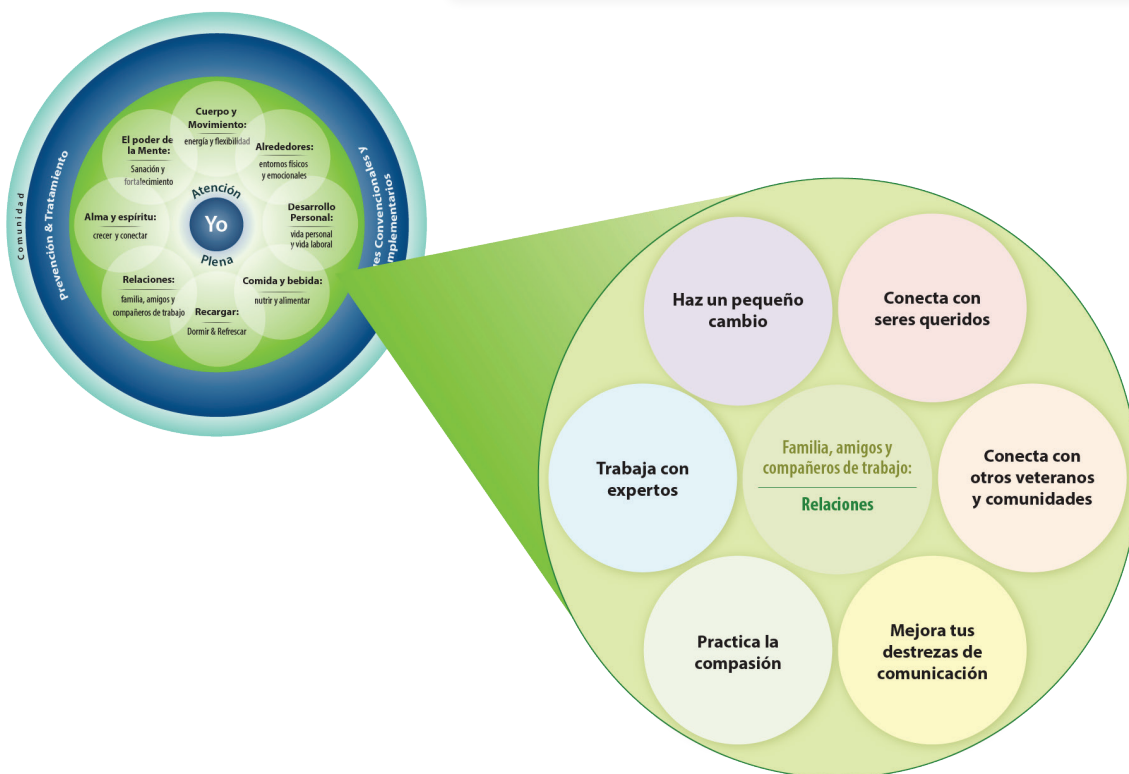
## Las relaciones: familia, amigos y compañeros de trabajo



Existe un viejo refrán que dice, “En el refugio que nos damos uno al otro, vivimos”. Las relaciones juegan un papel muy importante en nuestra salud. Desde tu familia y amigos, hasta tus compañeros veteranos o equipo médico, muchas personas pueden apoyarte a través de Salud Integral.

### Puntos clave

- Además de preguntar qué es importante, piensa en quién es importante en tu vida.
- Explora cómo puedes mejorar tus conexiones con familiares, amigos, veteranos y otros miembros de la comunidad.
- Mejorar la comunicación con tus seres queridos puede beneficiar tu salud.
- Las prácticas de bondad amorosa pueden ayudarte a sentirte más conectado.
- Busca ayuda con expertos como los trabajadores sociales.



### Seres queridos

Cuando se habla de seres queridos en este programa, se incluyen (pero no se limita) a parejas, amigos, parientes y mascotas. Piensa en quiénes son importantes en tu vida. Tan solo contar con estas personas puede ayudarte a vivir más tiempo y a mejorar tu manejo de los problemas de salud.

El capital social es la cantidad de apoyo que puedes obtener de otros si lo necesitas. Haz el ejercicio de pensar en las personas que buscas para obtener distintos tipos de apoyo. ¿Quién te brinda afecto o amabilidad? ¿Quién te aconseja? ¿Quién te ofrece apoyo financiero? Además, ¿a quién tú apoyas?

Mientras piensas en tus relaciones, fíjate en lo que sientes. Si te encuentras con sentimientos negativos, no permitas que te cierren. Piensa en las relaciones que quisieras sanar o renovar, si es posible.

## Los veteranos y su comunidad

En el Círculo del Bienestar, la comunidad es el elemento que rodea y protege todas las demás áreas.

Nadie apoya a un veterano mejor que sus propios compañeros veteranos. ¿Qué tipo de apoyo necesitas? ¿Cómo puedes ayudar a los demás? El trabajo voluntario puede ser una opción.

Únete a un grupo u organización, como Veteranos de Guerras Extranjeras o Veteranos Estadounidenses Discapacitados.

Considera unirse a una comunidad espiritual, si te parece apropiado.

Inscríbete en clases o verifica si el VA más cercano ofrece citas médicas compartidas, donde los veteranos pueden aprender juntos sobre un tema de salud.

Las redes sociales, como Facebook, Twitter y correo electrónico, también son buenas formas de conectar con otras personas.

## La comunicación

Los estilos de comunicación pueden ser distintos dentro y fuera del ejército.

Algunas técnicas que puedes aprender son: cómo escuchar mejor, cómo leer el lenguaje corporal, y cómo utilizar los "mensajes yo".

También existe la opción de tomar un curso de destrezas de comunicación.

## Compasión

La meditación de la bondad amorosa es una forma de trabajar con las conexiones.

La compasión implica que haya empatía para entender cómo sería estar en la posición de otra persona. De esa manera, se puede tomar acción para brindarles apoyo.

El aumento de la compasión comienza por la autocompasión. Muchas veces es más fácil sentir compasión hacia otros que hacia uno mismo.

## Expertos

Algunos de los profesionales que pueden ayudar con las conexiones son los trabajadores sociales, los encargados de rehabilitación vocacional, los capellanes y los psicólogos.

Al pensar en tus relaciones con los demás, pregúntate qué tipo de apoyo formal necesitas. Algunos veteranos necesitan ayuda con asuntos como vivienda, facturas médicas o programas de apoyo.

Los trabajadores sociales son profesionales que conocen los recursos en tu comunidad y lo que ofrece el VA. Ellos pueden ayudarte a hablar por ti mismo y algunos brindan consejería para familias y parejas.

El trabajo necesario para mejorar las relaciones puede generar muchas emociones. Si necesitas ayuda manejando esos pensamientos y emociones, solicita ayuda.

## Un pequeño cambio

Existen muchas maneras de crear conexiones. Elige una y establece una meta alcanzable. ¡Prepárate para el éxito! A continuación, podrás observar más ejemplos de pequeños cambios que puedes realizar.

- Ir a un evento en tu comunidad, como un juego, una obra, un festival o una feria.
- Tomar un curso en una institución educativa local.
- Unirte a un grupo de interés en Internet.
- Llamar a alguien con quien no has hablado en mucho tiempo y a quien extrañes.
- Crear una cuenta de Facebook o en otra red social.
- Si te encuentras en una relación abusiva, busca ayuda.
- Hablar con un vecino que no has conocido.
- Adoptar una mascota, trabajar con un animal de terapia o hacer trabajo voluntario en un albergue local.
- Comenzar una conversación con alguien en una cafetería.
- Conectar con tus compañeros de batalla.
- Buscar más consejos en Internet sobre cómo mejorar la comunicación. Existen guías que varían según el contexto que necesites, como las relaciones con seres queridos o con compañeros de trabajo.

---

## Enlaces sobre Las relaciones: familia, amigos y compañeros de trabajo

En la Biblioteca de Salud Integral puedes encontrar folletos para veteranos con información sobre las distintas áreas del bienestar. Están clasificados en: <https://www.va.gov/PATIENTCENTEREDCARE/veteran-handouts/index.asp#family-friends-and-co-workers>

- Introducción a las Relaciones para Salud Integral
- Las relaciones y la salud ([https://www.va.gov/WHOLEHEALTH/Veteran-Handouts/docs/RelationshipsandHealth\\_Final508\\_07-25-2019.pdf](https://www.va.gov/WHOLEHEALTH/Veteran-Handouts/docs/RelationshipsandHealth_Final508_07-25-2019.pdf))
- La compasión ([https://www.va.gov/WHOLEHEALTH/Veteran-Handouts/docs/CompassionPractice\\_Final508\\_07-25-2019.pdf](https://www.va.gov/WHOLEHEALTH/Veteran-Handouts/docs/CompassionPractice_Final508_07-25-2019.pdf))

### Otros recursos de Salud Integral

- Vídeo: "Un enfoque centrado en el paciente: Las relaciones: familia, amigos y compañeros de trabajo". [https://www.youtube.com/watch?v=\\_CmqMRCEzb0&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=_CmqMRCEzb0&feature=youtu.be)
- Información sobre los trabajadores sociales en el Departamento de Asuntos de los Veteranos: <https://www.socialwork.va.gov/socialworkers.asp>.
- Grupos de apoyo y otros recursos para el trastorno de estrés postraumático: [https://www.ptsd.va.gov/public/treatment/cope/peer\\_support\\_groups.asp](https://www.ptsd.va.gov/public/treatment/cope/peer_support_groups.asp).
- Apoyo y recursos para cuidadores de veteranos. <https://www.caregiver.va.gov/>

### Grupos comunitarios para veteranos

- Veteranos de Guerras Extranjeras <https://www.vfw.org/>.
- Veteranos Estadounidenses Discapacitados - <https://www.dav.org/>.

- La Legión Americana - <https://www.legion.org/>.
- Veteranos Estadounidenses - <http://amvets.org/>.

### **Recursos de terapia y consejería**

- Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales. <https://www.nami.org/Find-Support>
- Asociación Americana para la Terapia Matrimonial y Familiar. <https://www.aamft.org/>. Si necesitas ayuda trabajando con relaciones familiares o tu relación matrimonial, trabajar con un profesional puede ser muy útil.

### **Comunicación**

- Centro para la Comunicación No Violenta. <https://www.cnvc.org/>. En la sección de comunidad, ubicada en la barra izquierda, puedes encontrar varios recursos.
- TED Talks sobre la comunicación:
  - Celeste Headlee:** Diez maneras de tener una mejor conversación. [https://www.ted.com/talks/celeste\\_headlee\\_10\\_ways\\_to\\_have\\_a\\_better\\_conversation/transcript?language=en](https://www.ted.com/talks/celeste_headlee_10_ways_to_have_a_better_conversation/transcript?language=en)
  - Julian Treasure:** Cómo hablar de forma que la gente te quiera oír. [https://www.ted.com/talks/julian\\_treasure\\_how\\_to\\_speak\\_so\\_that\\_people\\_want\\_to\\_listen](https://www.ted.com/talks/julian_treasure_how_to_speak_so_that_people_want_to_listen)

### **Recursos sobre la adicción para seres queridos**

- El programa de El poder de la mente provee recursos para veteranos con adicción, pero la adicción también afecta a los seres queridos. Si tú y tu familia necesitan ayuda, intenta los siguientes recursos:
  - Al-Anon. <https://al-anon.org/>. Para los seres queridos de una persona con alcoholismo.
  - Nar-Anon. <https://www.nar-anon.org/>. Para la familia y los amigos de alguien con problemas de adicción.
  - Gam-Anon. <https://gam-anon.org/>. Para los seres queridos de alguien con un problema de adicción a los juegos de azar.

### **Relaciones saludables entre compañeros de trabajo**

- Estrategias para la salud mental en el trabajo: <https://www.workplacestrategiesformentalhealth.com/>.
- La comunicación en el trabajo: [https://www.va.gov/vetsinworkplace/docs/em\\_eap\\_assertive.asp](https://www.va.gov/vetsinworkplace/docs/em_eap_assertive.asp)
- La comunicación con personas que supervisas: <https://www.va.gov/vetsinworkplace/communicationtips.asp>

### **Terapia asistida con animales**

- Pet Partners: <https://petpartners.org/>.
- Utiliza Psychology Today para encontrar terapias asistidas con animales en tu área: <https://www.psychologytoday.com/us/therapy-types/animal-assisted-therapy>.

### **Compasión**

- Publicaciones para el público general con investigaciones sobre la compasión en la página web Greater Good, del Greater Good Science Center en la Universidad de California en Berkeley. <https://greatergood.berkeley.edu/topic/compassion>. La registración en la página es gratis.

- Self-Compassion es una página web creada por la Dra. Kristin Neff con recursos como libros, páginas web y pensamientos sobre cómo ayudar con la compasión en un nivel general. Uno de sus temas principales es la autocompasión como la clave para ser más compasivo con otros. <http://self-compassion.org/>.

- TED Talks sobre la compasión:

**Joan Halifax:** La compasión y el verdadero significado de la empatía. [https://www.ted.com/talks/joan\\_halifax](https://www.ted.com/talks/joan_halifax)

**Daniel Goleman:** ¿Por qué no somos más compasivos? [https://www.ted.com/talks/daniel\\_goleman\\_on\\_compassion/transcript?language=en](https://www.ted.com/talks/daniel_goleman_on_compassion/transcript?language=en)

### **Recursos para el voluntariado:**

- Asuntos de los Veteranos: <https://www.volunteer.va.gov/>. En esta página puedes aprender más sobre el trabajo voluntario que se hace en el Departamento de Asuntos de los Veteranos.

- Para involucrarte con United Way, selecciona la pestaña que dice “Get Involved” en la parte superior de la página: <https://www.unitedway.org/>.

- Con All for Good puedes realizar una búsqueda de oportunidades de voluntariado según el lugar donde vives. <https://www.allforgood.org/>. Esta página cubre diversos grupos y, además, puedes buscar voluntarios para tus proyectos.

- En <https://www.volunteer.gov/> puedes encontrar oportunidades de voluntariado relacionadas con recursos naturales y culturales, incluyendo el Servicio de Parques Nacionales.

- Con Idealist (<https://www.idealism.org/>) puedes seleccionar la opción de “Volunteering” en la parte superior de la página. También puedes ver una lista de trabajos y realizar búsquedas según tu localización.

- La organización sin fines de lucro AARP tiene la página Create the Good (<http://www.createthegood.org/>), donde se pueden hacer búsquedas de oportunidades de voluntariado según la localización del usuario.

- Con Volunteer Match (<https://www.volunteermatch.org/>), puedes encontrar trabajo voluntario según la localización y el tipo de oportunidad que buscas.