

1.5

Las personas que han estado ahí para mí

“Si quieres ir rápido camina solo, si quieres ir lejos ve acompañado”.
Proverbio africano

¿Recuerdas algún momento difícil donde alguien te brindó su apoyo? Hay personas en nuestro entorno que nos apoyan y acompañan: familia, profesores, grupo de amigos o personas en las que confiamos. Puede ser que recibamos su ayuda en situaciones complejas o en dificultades cotidianas del día a día. Otras veces, simplemente, nos acompañan compartiendo una sonrisa o un saludo en la calle. En esta lección identificaremos personas que forman parte de esta red.

1. Lean la siguiente noticia. Luego respondan las preguntas.

Tras el sismo no faltó ayuda

Tras el sismo del 19 de septiembre de 2017, los damnificados ampliaron su red de apoyo. Uno de los medios más usados fueron las redes sociales. Se conformaron comunidades de apoyo, centros de acopio, brigadas de rescatistas, apoyo internacional, jóvenes en acción y se realizaron muchas otras acciones cuyo objetivo fue ayudar.



<http://www.kebuena.com.mx/2017/19-imagenes-muestran-lo-grande-la-solidaridad-los-mexicanos-96601.html>

- i. ¿Qué entienden por red de apoyo? ¿Por qué es importante tener una red de apoyo?

II. ¿Por qué crees que tantas personas salieron después del sismo a brindar su apoyo?

2. Piensa en alguien que te haya ayudado en algún momento difícil. Trae a tu mente lo que te dijo, qué fue lo que hizo, cómo te sentiste al recibir su apoyo. Completa:

_____ me ayudó cuando _____
(nombre de la persona)

Al recibir su ayuda me sentí _____

Resumen

No hay duda que el ser humano es un ser social y, como seres sociales, necesitamos de personas con las cuales podamos establecer vínculos cercanos de apoyo. Robert Waldinger, director del proyecto de Harvard “*Las buenas relaciones nos mantienen más felices y más sanos*”, dice que tener una persona en quien apoyarte, una palabra que te motive, o simplemente el compartir un momento, por más trivial que parezca, tiene grandes beneficios. Como por ejemplo, poder manejar efectivamente el estrés y ser capaz de sentirte bien contigo mismo.



Para tu vida diaria

- Repite el ejercicio 2 pensando en otra persona.
- Fortalece los lazos que te unen a las personas que te apoyan. Hoy puede ser un buen día para enviarles un saludo, un mensaje, un correo o un inbox.

¿Quieres saber más?

Si gustas puedes consultar el video de Robert Waldinger “*¿Qué resulta ser una buena vida? Lecciones del estudio más largo del mundo sobre la felicidad*”, que habla acerca del bienestar.

[Para verlo haz clic aquí.](#)