

# 1.5

## Las personas que han estado ahí para mí

### Introducción

Alcanzar una meta es rara vez una tarea solitaria. Amigos, colegas, familiares, mentores y otras personas de la comunidad pueden aportar a los jóvenes diferentes perspectivas, información y recursos indispensables para que logren sus propósitos. Estas personas son las que conforman su red de apoyo. En esta lección los estudiantes van a identificar a personas que forman parte de esta red. Esta actividad es una oportunidad para que los jóvenes identifiquen que tienen aliados en su escuela, y que tú, como su profesor o profesora, puedes ser uno de ellos. Si te ven de esa manera, será más sencillo establecer un vínculo que te acerque a ellos y que a la vez les permita identificar a otras personas que conforman su red de apoyo y que pueden ayudarlos a alcanzar sus metas.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que el estudiante sea capaz de reconocer personas que forman parte de su red de apoyo.

### ¿Por qué es importante?

Porque le permite reconocer que cuenta con una red de apoyo a quien puede pedir ayuda.

### Conceptos clave

Red de apoyo.

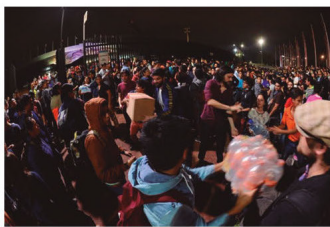
*“Si quieres ir rápido camina solo, si quieres ir lejos ve acompañado”.*  
Proverbio africano

¿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>

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

---

---

---

Las personas que han estado ahí para mí | 1

### Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

#### Presentación

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras, o leerla junto con los estudiantes.

13 min.

#### Actividad 1:

Pide que trabajen en equipo, primero leyendo la noticia y luego respondiendo las preguntas de la actividad.

- Es normal que los estudiantes sientan la necesidad de contar alguna anécdota del tema. Puedes dar un par de minutos para esto y luego ayúdalos a enfocar su atención en reconocer el valor de contar con personas que son su red de apoyo.

- Ten presente que este tema puede ser sensible para algunas personas. Es muy importante evitar que se centren en los aspectos negativos del evento (destrucción, muertes, etcétera).

4 min.

### Actividad 2:

Solicita que de manera individual respondan a la pregunta relacionada a su propia red de apoyo.

- Al final del ejercicio puedes, si te sientes cómodo con ello, compartir alguna experiencia contándoles sobre alguna persona que a ti te ayudó en algún momento de dificultad, como por ejemplo, algún profesor que tuviste cuando eras estudiante, o simplemente sobre alguna persona que ha sido para ti tu red de apoyo.
- Comenta que para realizar este ejercicio puede servirles recordar algún momento específico en el que se sintieron apoyados. Algunos alumnos pueden vivir en contextos donde efectivamente tienen una red de apoyo reducida por diferentes circunstancias, sin embargo si logras que identifiquen al menos a alguna persona que les ha apoyado, puede servirles para saber que no están solos en el camino para alcanzar lo que quieren y que aunque su red de apoyo no sea muy extensa, siempre encontrarán a gente a su alrededor que puede ayudarles.

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.](#)

- Guía a tus estudiantes a reconocer que a lo largo de la vida, de alguna forma, todos hemos ido encontrando personas, conocidas o desconocidas que nos han ayudado de alguna manera. Puede ser la persona de la tiendita que nos sonríe y nos trata con amabilidad, un familiar o amigo que nos escucha, alguien que nos ha entendido cuando nos sentimos lastimados.

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.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

### 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.](#)

## Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Este es un buen momento para que reflexiones quienes conforman tu red de apoyo, dentro de tu escuela y también en tu vida cotidiana. Piensa en acciones concretas que puedes hacer para fortalecer tu red de apoyo.

Acuérdate de cómo te han ayudado las personas cercanas, rememora la calidez de esos cuidados y tráelos a tu mente si te encuentras en un momento de dificultad.

Para las clases, ten presente que muchas veces los maestros somos de los pocos adultos con los que los jóvenes cuentan, y por ellos es importante que vean en tí a alguien que conforma su red de apoyo. Esto puede ir ayudando a generar un sentimiento de pertenencia, esencial para que vayan aumentando la confianza en sí mismos y el sentimiento de que no están solos.

1 min.

### Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerla. En caso de que nadie se anime, léela tú mismo.

1 min.

### Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Pide que de manera individual reflexionen sobre el principal aprendizaje de la lección. Fin de la lección.

## Evaluación de la sesión

En la siguiente tabla marca con una "X" el número que consideres corresponde a lo que sucedió en la sesión.

En donde 1 representa el mínimo y 10 el máximo.

Rubro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Se cumplió el objetivo de la lección.										
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.										
Se logró un clima de confianza en el grupo.										
Descripción de resultados favorables al implementar la lección										
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad										
Observaciones o comentarios de la sesión										