

# 11.4

## ¡Mi pareja y mis amigos, más que aliados!

*“La amistad es más difícil y más rara que el amor. Por eso hay que salvarla como sea”.*

Alberto Moravia.

Seguramente tienes amigos que recuerdas de toda la vida, algunos más recientes y otros que vendrán en el futuro y tal vez una pareja que consideras tu compañero o compañera de vida. Es de suma importancia contar con aliados, como tu pareja y amigos, que te apoyarán y acompañarán hacia un mejor planteamiento y logro de tus metas.

**El reto es** identificar a los aliados en tu familia, escuela y comunidad (personas o grupos) quienes pueden ser fuente de inspiración y apoyo para el cumplimiento de metas a largo plazo.

### Actividad 1.

- Piensa en una o uno de tus grandes amigos, quien te ha acompañado en momentos difíciles y también en los buenos momentos. Reflexiona acerca de lo que te gusta de ella o él, qué has aprendido de su amistad y cómo te ha apoyado.
- Dibuja aquí o en una hoja de papel a tu o tus amigos, y alrededor ilustra con dibujo o recortes dibuja lo que significa para ti: por ejemplo, aprendizajes, momentos memorables o proyectos compartidos.

- Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cómo tu o tus amigos te inspiran y apoyan para alcanzar tus metas?

---

- ¿De qué manera pueden fortalecer su alianza hacia el futuro que desean?

---

**Actividad 2.**

- a. Compartan con el grupo, las principales ideas sobre la importancia de contar con amigos y/o pareja como aliados en la consecución de sus metas a largo plazo.

**Reafirmo y ordeno**

El planteamiento de metas y su concreción depende de muchas cosas más allá de sólo anhelarlas. En el trayecto se necesitan aliados que irán haciendo más ligero el camino al éxito. Los **amigos** y/o parejas son parte fundamental de tu camino hacia la meta. Apoyarse en ellos, escuchar y ser escuchado, compartir y reflexionar, hará que tu proyecto sea más fácil de concretarse a largo plazo.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección

**Para tu vida diaria**

Platica con el amigo o amiga que elegiste para realizar la primera actividad. Cuéntale lo que significa para ti su apoyo y cómo te inspira a continuar adelante. Pregúntale cómo se siente con tu amistad. Seguramente esta charla fortalecerá su relación y reforzará sus metas a largo plazo.

**¿Quieres saber más?**

Puedes ver la película *Amigos intocables* (2011), dirigida por Olivier Nakache y Éric Toledano, en la que se muestra cómo la amistad y el buen humor ayudan a Philippe a divertirse y lograr sus metas. Lee la sinopsis en <https://www.actitud-fem.com/guia/cine-y-television/peliculas/resena-de-la-pelicula-amigos>

**CONCEPTO CLAVE****Amigos:**

Son personas que tienen una relación en la que van implícitos valores similares e interés en el bienestar mutuo.