



**Compartir para  
sanar: el poder de la  
red de apoyo**

# “Compartir para sanar: el poder de la red de apoyo”

## Objetivo

- **Fortalecer tu red de apoyo social, identificando personas y recursos disponibles en tu entorno.**
- **Desarrollar la capacidad de pedir ayuda de forma consciente y adecuada según la necesidad.**
- **Reconocer y establecer límites sanos en las relaciones.**
- **Mejorar la calidad de la comunicación y la escucha activa como base del apoyo emocional.**

**Este ejercicio te invita a explorar y fortalecer tu red de apoyo, entendiendo que no todas las personas pueden ayudarte de la misma manera ni en todas las situaciones.**

**A través de ejercicios reflexivos y prácticos, identificarás:**

- **con quién puedes contar,**
- **qué tipo de apoyo necesitas,**
- **cuándo es momento de pedir ayuda,**
- **y cómo comunicarte de forma clara y respetuosa.**
- 

**El enfoque no está en depender de otros, sino en aprender a apoyarte en tu red de manera sana, reconociendo que buscar apoyo también es una forma de autocuidado y fortaleza emocional.**

# Mapa de Apoyo Personal

## Parte 1

**En una hoja, dibuja tres círculos concéntricos.**

**Escribe:**

- **Centro: personas con las que te sientes más seguro/a.**
- **Círculo medio: personas que pueden apoyar en momentos específicos.**
- **Círculo externo: apoyos formales o menos cercanos.**

**Al lado de cada nombre, anota:**

- **¿Qué tipo de apoyo me ofrece? (escucha, ayuda práctica, orientación)**
- **¿Qué límite necesito cuidar con esta persona?**

**Este mapa será tu referencia para pedir apoyo con claridad.**

## Parte 2

**¿Cuándo y a quién pedir apoyo? (decisión práctica)**

**Piensa en una situación reciente donde te sentiste sobrecargado/a.**

**Marca:**

- **¿Qué necesitabas en ese momento?**
- Escucha**
- Ayuda práctica**
- Orientación profesional**

# Mapa de Apoyo Personal

**Usa tu mapa y responde:**

- **¿A quién habría sido adecuado acudir?**
- **¿Por qué?**

**Escribe una frase sencilla para pedir apoyo, por ejemplo:  
“¿Podrías escucharme un momento? No necesito soluciones, solo que me acompañes.”**

## Parte 3

### **Práctica de escucha activa (vivencial)**

**Elige a una persona de confianza (o imagina la situación si es individual).**

**Practica:**

- **Hablar durante 2–3 minutos sobre una dificultad.**
- **La otra persona escucha sin interrumpir.**
- **Luego, refleja lo que entendió.**

**Cambien roles.**

**NOTA: Si lo haces solo/a, puedes escribir lo que dirías y cómo te gustaría que te respondieran.**

# Mapa de Apoyo Personal

## **Reflexión final**

**Responde por escrito:**

- **¿Qué descubrí sobre mi forma de pedir ayuda?**
- **¿Qué se me facilita y qué me cuesta?**
- **¿Qué apoyo puedo empezar a usar de manera más consciente?**

**Reconocer que necesitas apoyo no te hace menos capaz.**

**Te hace más humano/a, más consciente y más fuerte emocionalmente.**