



Coworking RED DE APOYO

Objetivo

Identifica la red de apoyo con la que podrás contar en cualquier circunstancia.

¿Qué es una red de apoyo?

Una red de apoyo son las personas e instituciones que forman parte de tu vida, pueden ser integrantes de la familia, amigos, compañeros de estudio, trabajo, tu comunidad, incluso seguidores en redes sociales. Se caracterizan por aceptarte tal como eres, muestran afecto y preocupación por tu bienestar y en situaciones difíciles te brindan compañía y confianza, no te juzgan y siempre responden con comprensión.



Identifica tu propia red entre:

- ✔ Familia cercana.
- ✔ Familia extendida.
- ✔ Conocidos.
- ✔ Amigos.
- ✔ Colegas.
- ✔ Mentores.
- ✔ Programas de apoyo.
- ✔ Profesionales especializados.
- ✔ Aliados.
- ✔ Contactos nuevos.
- ✔ Organizaciones especializadas.

¿Cuáles son sus beneficios?

- ✔ Apoyo emocional.
- ✔ Apoyo material.
- ✔ Apoyo psicológico.

¿Cómo puedes crear una red de apoyo?

1. Cultiva relaciones significativas; basados en la confianza y el respeto.
2. Sé recíproco. El apoyo es en dos vías, lo das y lo recibes.
3. Busca comunidades afines con tus intereses y valores.
4. Apóyate en profesionales, terapeutas, psicólogos, médicos, entrenadores o expertos en temas de tu interés.
5. Agradéceles y resalta lo significativo que es su presencia en tu vida.

¿Cómo se realiza la herramienta?

Crea tu red de apoyo con nombres completos y ubícalos según la guía:

Familia:

- ✔ Familia cercana: padres, hermanos, etc.
- ✔ Familia extendida: tíos, primos, cuñados, etc.

Amigos:

- ✔ Personas con las que consideras tienes amistad y frecuentas de modo presencial.
- ✔ Personas con las que consideras tienes amistad y te contactas con ellos de manera virtual.
- ✔ Colegas.
- ✔ Compañeros de trabajo actual o anteriores.
- ✔ Vecinos, etc.

Conocidos:

- ✔ Personas con las que tienes un vínculo más distante, pero que han formado parte de tu vida, en algún momento específico.
- ✔ Conocidos de tu trabajo actual o anteriores, de la comunidad donde resides, donde has estudiado o asistes frecuentemente y de quienes cuentas con su teléfono, correo electrónico o te siguen en redes sociales.

Programas especializados:

Existen organizaciones que tienen responsabilidad social y lo realizan a través de programas de apoyo.

- ✔ FECOLSA a través del programa de Acompañamiento Social.
- ✔ Tu alcaldía local.
- ✔ El sistema de salud.
- ✔ El sistema financiero.
- ✔ Fundaciones.

Profesional especializado:

Financieramente, es importante contar con un asesor contable, asesor jurídico, entrenador y/o asesor en inversiones. Personal idóneo, capacitado y con experiencia para apoyarte en temas económicos.

Nuevos contactos:

- ¿Qué lugares frecuentas?
- ¿Quiénes se van añadiendo a tu red de apoyo?
- ¿Dónde recurrir por información específica?

Tener esta herramienta a la mano, agradecer por ellos y estar en contacto, hace que esta red se consolide, que puedas ser un apoyo para otros y otros para ti.

