

Resources for Living®

¿Quién es su secreto para el éxito?



“Recuerde que nadie triunfa solo”.¹ Estas son las palabras de la jueza de la Corte Suprema Sonya Sotomayor.

Ella cree que pocas personas alcanzan todo su potencial sin la ayuda de otros. Las historias de grandes triunfadores como Albert Einstein, Richard Branson y Oprah Winfrey también muestran que el apoyo es fundamental para el éxito.²

Nos necesitamos el uno al otro

Las personas más realizadas le dirán que todos necesitamos personas en nuestras vidas para promover y fomentar nuestros sueños. Por ejemplo, necesitamos:

- **Inspiración** — Personas a quienes admiramos y que luego son nuestro ejemplo a seguir
- **Orientación** — Maestros u otras personas que tengan una valiosa experiencia para compartir
- **Apoyo de compañeros** — Amigos, familiares y seres queridos para que nos cuiden y nos animen

Salir adelante con un poco de ayuda

Incluso Ringo Starr cantó sobre la necesidad de “un poco de ayuda de mis amigos”. Entonces, ¿cómo puede asegurarse de obtener apoyo?

- **Sea proactivo en sus relaciones.** En lugar de esperar a que otros le llamen, contáctese y dé usted el primer paso. Esfuércese para involucrar e incluir a los demás y entonces éstos serán probablemente recíprocos también.³

- **Busque a diferentes personas para satisfacer sus necesidades.**

Todo el mundo juega un papel único en su vida. Hay personas con las que puede llorar, reír, escuchar o confesarse. Trate de quedarse con las personas positivas en lugar de con aquellas que le hagan sentirse mal.

- **Utilice sus intereses para conectar.** ¿Quiere ampliar su círculo social? Ofrezcarse como voluntario, únase a un grupo o tome una clase. Siga sus intereses y talentos para conocer a otros con preocupaciones y valores similares.³

- **Utilice la tecnología.** La socialización a través de las redes sociales tiene beneficios. Es fácil, cómodo y está disponible en todo momento. Solo asegúrese de no depender de amigos “virtuales” para todas sus necesidades sociales.³

- **Brinde ayuda.** Cuando usted ayuda a otros es beneficioso para todos. Cada vez que da de usted mismo, usted aprende y crece. Cuando se sienta más necesitado, vea si puede ayudar a alguien más.

Sea persistente y optimista cuando persiga sus objetivos. Y recuerde siempre los beneficios de ayudar y de ser ayudado para alcanzarlos.

¹<http://www.azquotes.com/quote/1369685>

²<https://medium.com/the-mission/no-one-succeeds-alone-no-one-8428b244f1ab#.8yi446kpc>

³<http://www.apa.org/helpcenter/emotional-support.aspx>

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.