

# ¿Duda en pedir ayuda?



Si es así, no es el único. Muchas personas piensan que pedir ayuda es una señal de debilidad. Sin embargo, aquí hay un pensamiento inspirador del expresidente Barack Obama: “No tengas miedo de pedir ayuda cuando la necesites. Yo lo hago todos los días”.<sup>1</sup>

## El COVID-19 y la solicitud de ayuda

Si el COVID-19 nos ha recordado algo, es que pedir ayuda es una manera de mantenerse conectado, compartir activos, recursos y tranquilidad. Saber cuando necesita algo es una señal de fortaleza.

Sin embargo, no es solo ahora que pedir ayuda es una señal de fortaleza, lo es todo el tiempo. Cuando pide ayuda:

- **Muestra respeto.** Es una forma de decir “tienes más experiencia que yo” y “valoro tu opinión”.
- **Muestra su deseo de aprender.** Muestra que quiere seguir aprendiendo. Muestra que está dispuesto a escuchar las ideas de los demás.
- **Es humano.** La gente no llegó tan lejos sola. Dependimos del trabajo en equipo y la cooperación grupal para superar obstáculos y amenazas a lo largo de la historia.

Se cuida y cuida a los que lo rodean. Este es un buen momento para escuchar a los expertos, así como para reunirse y compartir apoyo e ideas. Pedir ayuda le brinda más información y también lo convierte en un excelente recurso para los demás.

<sup>1</sup>[Brainyquotes](#). Consultado en abril de 2020.

**El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.**

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.