

## 11.1

## Aliados para alcanzar mis metas

“La fuerza de la manada es el lobo y la fuerza del lobo es la manada”.  
Rudyard Kipling

¿A quién recurras cuando algo difícil te sucede?

Reconocer a nuestros **aliados** o grupo de personas en las que podremos apoyarnos cuando sea necesario es fundamental para lograr lo que nos proponemos. Estas personas nos impulsan y recuerdan la importancia de seguir lo que queremos. Cultivar relaciones con aliados es tan importante como reconocer tus metas, ya que “el sentido de pertenencia social permite [...] superar las preocupaciones del momento y está vinculado a la motivación [...] a largo plazo y el éxito escolar”.<sup>1</sup>

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

### Actividad 1.

Reúnete con un compañero. Divídanse las lecturas, uno lea la reseña de Gustavo y el otro la reseña de Shakira.



## La vida de Gustavo

Gustavo Sánchez Martínez ha llegado a donde está gracias a su propia dedicación y esfuerzo, pero también a su familia y a la gente que lo rodea.

En la casa de una tía materna en Acapulco, Gustavo Sánchez Martínez aprendió el abecedario de la natación. Sus hermanas lo zambulleron en la alberca siendo apenas un bebido. Jimena le enseñó a mantenerse a flote mientras Gaby se ocupó de que aprendiera a bucear. Aunque su hermanito era un niño con limitaciones físicas, las pequeñas jamás repararon en ello [...] Desde sus primeros días la familia aleccionó a Gustavo para que aprendiera a hacer todo por sí mismo.

“Mi filosofía de la vida es nunca rendirse”, dice Gustavo Sánchez Martínez, multimedallista en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012 con dos oros, una plata y un bronce. “Desde chico mis papás me decían ‘si quieres algo, hazlo tú. Inténtalo. Estírate. Alcánzalo’. Se escucha un poco cruel pero eso me ayudó a ser quien soy. Ellos querían que fuera independiente. Por eso admiro de mí las ganas de salir adelante, mi actitud, mi fuerza, mi forma de pensar que nada es imposible”.

Gustavo Sánchez, ingeniero mecánico de profesión, se dedica de tiempo completo al cuidado de su hijo. Es él quien lo acompaña a las competencias, quien se ocupa de llevarlo a los entrenamientos tanto a Ciudad Universitaria como al Centro Paralímpico Mexicano cuando se concentra con la Selección Nacional”.<sup>2</sup>

1. Dweck, C., Walton, G. M., y Cohen, G. L. (2011). Academic tenacity: Mindset and skills that promote long-term learning. Gates Foundation. Seattle, WA: Bill & Melinda Gates Foundation, página 11. Recuperado de: <https://ed.stanford.edu/sites/default/files/manual/dweck-walton-cohen-2014.pdf>
2. Pereyra, Beatriz (18 Septiembre, 2012) Mi filosofía: Nunca rendirse. Gustavo Sánchez. Proceso.com.mx. Recuperado de: <https://www.proceso.com.mx/320165/mi-filosofia-nunca-rendirse-gustavo-sanchez>



## Los orígenes de Shakira

Compendio de la vida de **Shakira**, cantante colombiana quien pese a que muchas personas en su entorno le dijeran lo contrario, ha logrado ser una de las cantantes modernas latinas más exitosas de la historia.

Shakira, de nacionalidad colombiana, en 2013 se convirtió en la segunda mujer viva más premiada y la tercera en la historia con tres Premios Grammy, siete Billboard Music Award, cinco American Music Awards y doce Premios Grammy Latino, entre otros.

La de Shakira es una de las voces más reconocibles de la industria musical actual y la que le ha convertido en una estrella a nivel internacional. Sin embargo, de pequeña tuvo que soportar un montón de burlas y críticas por su particular manera de cantar, aunque ninguna de ellas consiguió hacer que renunciara a su sueño de dedicarse a la música.

"En mis inicios me encontré con muchos obstáculos. Mi profesor de música ni siquiera quería que formara parte del coro. Pensaba que mi voz era poco armónica y mi vibrato demasiado pronunciado. Algunos de los alumnos de la clase, que todavía son buenos amigos míos, no paraban de decirme que cantaba como una cabra. Recuerdo que muchos días volvía a casa triste y mi padre me decía que no cambiara mi vibrato, que algún día la voz de Shakira sonaría en todas las radios".

Más aún, el director de Sony Colombia, quien fue uno de los primeros en recibir a Shakira en una audición, dijo que "era un caso perdido". Y no fue sino hasta la segunda, donde impresionó tanto a los ejecutivos que le propusieron producir sus 3 primeros álbumes.<sup>3</sup>

### Actividad 2.

- a. Ahora comparte con tu compañero brevemente la historia que leíste. Luego, usen las primeras dos columnas de la siguiente tabla para identificar a las personas en el entorno cercano de Shakira y Gustavo y el rol que jugaron en la definición y logro de sus respectivas metas.

GUSTAVO <u>Meta:</u> Campeón paralímpico de natación	SHAKIRA <u>Meta:</u> Cantante latinoamericana famosa	TU NOMBRE: _____ <u>Meta:</u> _____
ALIADOS: <i>Gaby (le enseñó a bucear)</i> ...	ALIADOS: <i>Papá (le dio ánimos para seguir creyendo en sí misma)</i> ...	ALIADOS:

3. Celebs (2018, Junio 12) A Shakira solían decirle que cantaba 'como una cabra'. Vanidades. Recuperado de <https://www.vanidades.com/celebs/a-shakira-solian-decirle-que-cantaba-como-una-cabra/>

- b. ¿Qué tal les fue? Ahora, de manera individual, usa la tercera columna para identificar tus posibles aliados en el camino hacia el logro de alguna (o varias) de tus metas. ¡Haz una lluvia de ideas!

### Reafirmo y ordeno

¿Cuántos aliados pudiste identificar? Cuando pensamos en metas podemos sentirnos solos y nos cuesta pedir ayuda porque a menudo no sabemos a quién pedirselo ni para qué. Por ello, es importante hacer el ejercicio constante de identificar con qué aliados contamos o podemos contar para mantenernos apoyados y motivados en el logro de nuestras metas. Quizás hay alguien que puede ser un ejemplo a seguir, un compañero que pasó por lo mismo que nosotros, un vecino que tiene recursos que nos pueden ayudar, tal vez el dueño de la bodega de enfrente que comparte nuestra misma pasión por un deporte, etcétera.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Handwritten-style lined paper for notes.

### Para tu vida diaria

Cada vez que enfrentes algún reto o que te propongas algo nuevo, intenta pensar qué aliados tienes. Esto puede ser de ayuda para recibir diferentes opiniones y consejos. Recuerda el proverbio africano que dice: “Si quieres ir rápido, camina solo; pero si quieres llegar lejos, camina acompañado”.

### ¿Quieres saber más?

Una manera de reconocer a tus aliados es simplemente notar quiénes te motivan y recuerdan la meta que quieres, en vez de fomentar cosas que la obstaculizan. Puedes consultar en el siguiente artículo de la historia de Gustavo Sánchez Martínez, donde reconoce la importancia de su familia para su desarrollo y éxito en los juegos paralímpicos. <https://www.proceso.com.mx/320165/mi-filosofia-nunca-rendirse-gustavo-sanchez>

### Concepto clave

**Aliados:** aquellas personas que nos ayudan a cuidarnos y lograr nuestras metas. Pueden o no ser familiares.

### Glosario:

**Sentido de pertenencia social:** La percepción y satisfacción de una persona al sentirse parte integrante de un grupo con el cual usualmente tiene valores y pensamientos afines.