



## Una mano amiga marca la diferencia

■ **José Alonso Vargas Aguilera, Profesor Leng. y Ciencia Prevencionista Área alcohol y drogas Bachiller en teología**

En la vida profesional y personal, recibir una mano amiga puede transformar una situación difícil en una oportunidad de crecimiento. Una mano amiga no sólo ofrece ayuda práctica; también transmite comprensión, apoyo emocional y la certeza de que no estamos solos.

Para el personal docente y el personal escolar, así como para profesionales en otros ámbitos, reconocer y ofrecer esa ayuda es fundamental para crear entornos de trabajo más humanos, resilientes y eficaces. La ayuda mutua está vinculada a mejores indicadores de salud mental: menor ansiedad, reducción de síntomas depresivos y mayor satisfacción laboral. Además, las organizaciones que fomentan el apoyo desarrollan mayor resiliencia colectiva: frente a crisis, sus miembros se adaptan más rápido y mantienen la calidad del ser-

vicio educativo.

Ayudar es ofrecer tiempo, atención o recursos a otra persona para aliviar una necesidad, resolver un problema o acompañar en un momento difícil. Dar una mano amiga no siempre implica gestos grandiosos; con frecuencia se muestra en acciones sencillas y cotidianas: escuchar sin juzgar, ofrecer información clara, aclarar pasos a seguir, acompañar a alguien hasta que se sienta más seguro, o prestar un objeto que facilita la tarea. En contextos profesionales y comunitarios, comprender la

naturaleza de la ayuda mejora la calidad de los servicios y fortalece la convivencia.

La ayuda tiene efectos positivos tanto en quien la recibe como en quien la brinda. Para la persona que recibe apoyo, una intervención o gesto oportuno puede reducir estrés, aumentar la sensación de seguridad y facilitar la resolución de un problema. Para quien ayuda, existen beneficios

personales: desarrollo de empatía, satisfacción por contribuir al bienestar ajeno y fortalecimiento de la propia capacidad de liderazgo y trabajo en equipo. Colectivamente, la práctica de ayudarse mutuamente construye confianza social, redes de apoyo y resiliencia en comunidades y organizaciones.

En resumen, una mano amiga es un refrigerio, una nueva fuerza... una esperanza. Una mano amiga es un camino nuevo que 'sí' dan ganas de recorrer, que te modifica el rostro y trae una sonrisa.

Sigamos extendiendo una mano amiga, si-gamos ayudando y levantando el ánimo de quienes a veces necesitan un abrazo o simplemente una sonrisa. **El mundo está lleno de oportunidades para hacer sonreír, colaborar, levantar, animar, etc. Vamos con fuerza y positivismo... porque hay muchas personas que están esperando una mano amiga.**