



Tener paz

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

Es un estado en el que las personas y las comunidades pueden desarrollarse con seguridad, justicia y respeto mutuo. Para una sociedad, la paz permite que las personas vivan sin miedo, que las familias planifiquen el futuro y que las instituciones funcionen con estabilidad. La paz facilita el acceso a servicios básicos como la educación, la salud y la vivienda. En contextos tranquilos, las escuelas permanecen abiertas, los docentes pueden enseñar sin interrupciones y los estudiantes aprenden en entornos seguros. Las infraestructuras como carreteras, hospitales y redes de suministro se mantienen mejor y los recursos públicos se destinan a mejorar la calidad de vida en lugar de gastarse en conflictos. Por tanto, la paz es un requisito para el desarrollo sostenible: permite inversiones a largo plazo, creación de empleo y reducción de la pobreza. La paz guía y muestra el camino, 'esa dirección' que el ser humano no debe perder jamás.

La paz está estrechamente vinculada al respeto de los derechos humanos. Sin paz, las vulneraciones, desplazamientos forzados, discriminación,

violencia de género y ejecuciones extrajudiciales aumentan. Un entorno pacífico protege la dignidad humana y garantiza que las personas puedan ejercer sus derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales. Promover la paz implica también promover la igualdad, la inclusión y la rendición de cuentas de quienes gobiernan. La violencia y la inestabilidad deterioran gravemente la salud mental de personas y comunidades. El trauma psicológico, la ansiedad y el estrés crónico son consecuencias comunes en zonas en conflicto. La paz crea condiciones para la recuperación emocional: permite el acceso a servicios de apoyo psicológico, la reconstrucción de redes sociales y la posibilidad de desarrollar proyectos personales y comunitarios. En la escuela y en el trabajo, un clima de paz reduce el absentismo, mejora la concentración y aumenta la productividad.

Los conflictos tienen costes económicos elevados: destruyen capital físico, disuaden inversiones y reducen el comercio. En contraste, la paz abre mercados, atrae turismo y facilita cadenas

de valor estables. Los países y regiones en paz pueden destinar más recursos a innovación, educación e infraestructuras. A nivel local, la estabilidad permite que emprendedores y pequeñas empresas prosperen, generando empleo y fortaleciendo la economía comunitaria.

La paz es un proceso constante que requiere compromiso, políticas coherentes y participación de la sociedad. Sus beneficios abarcan la salud, la justicia, la economía y la cultura. Defender la paz es defender la posibilidad de que cada persona desarrolle su potencial en condiciones de dignidad y seguridad. Por eso, promover la paz es una tarea transversal que compete tanto a gobiernos como a comunidades y a profesionales de todos los ámbitos.

Tener paz es algo impagable, tener paz es tener descanso y libertad... tener paz es vivir realmente como un ser humano, porque ningún ser humano nace con la finalidad de matar a otro, sino que en el camino se va desviando. Tener paz es tener la luz, y la luz te permite ver el camino y guiar a los demás.