

## La importancia de las redes de apoyo



**Bélgica Arizmendy Carilao**

*Ingeniera en Recursos Humanos*

**E**l área de los recursos humanos es maravillosa, comento esto, porque me ha enseñado a reforzar y desarrollar competencias esenciales del día a día, y también me ha ayudado a darme cuenta de lo amplia y transversal que es, y por esto mismo, hoy día les hablaré de algo muy importante, que son las redes de apoyo.

Muchos se preguntarán, ¿Qué son y por qué son tan importantes? Son vínculos que una persona establece con otras personas, comunidades o grupos. Estas redes pueden estar compuestas por familiares, amigos, compañeros de trabajo, organizaciones comunitarias y/o incluso por comunidades virtuales, con el objetivo de asistir de manera emocional, social, y a veces económica, ayudando a las personas a enfrentar desafíos y mejorar su bienestar general.

De acuerdo a esto, nos damos cuenta de lo valioso que es este tipo de apoyo, contar con personas que nos ofrezcan apoyo emocional puede ser de gran alivio en momentos de angustia, depresión, ansiedad o fatiga. Tener a alguien con quien hablar y compartir experiencias puede reducir significativamente el estrés y mejorar la salud mental. Además juega un rol importante en la independencia y la autonomía de las personas, tener un soporte puede proporcionar la confianza y recursos necesarios para tomar decisiones de manera independiente y llevar una vida plena.

En un mundo cada vez más individualista y competitivo, contar con un grupo de personas que nos respalde puede marcar una gran diferencia en nuestra calidad de vida, ya que estas redes no solo brindan apoyo emocional, sino que también ofrecen recursos prácticos y oportunidades para que nos desarrollemos personal y profesionalmente.

Es por esto, que me gustaría compartir algunos consejos desde mi experiencia para construir una red de apoyo sólida: comunicación abierta: mantener una comunicación clara y honesta con las personas en tu red; participación activa: involucrarte regularmente en actividades que fortalezcan las relaciones; reciprocidad: ofrecer apoyo a los demás también es crucial para mantener una red saludable; diversificar: incluir personas de diferentes ámbitos de la vida para obtener una variedad de perspectivas y recursos.

Cuantos de nosotros en algún momento de nuestra vida hemos necesitados solamente ser escuchados, y luego de esto, nos hemos sentido mucho mejor, ¡SI, ese es el propósito que tienen las redes de apoyo! Aportar en este tipo de temas es de real importancia, y más aún cuando se realiza con respeto y con ganas de contribuir.

Puedo concluir mencionando que las redes de apoyo son un pilar fundamental en la vida de cualquier persona. No solo proporcionan el respaldo necesario en situaciones de dificultad, sino que también enriquecen nuestra existencia al ofrecer oportunidades de crecimiento y aprendizaje. Cultivar y mantener una red de apoyo requiere esfuerzo, pero los beneficios que aportan son invaluable porque tienen un impacto duradero en la vida de las personas.

Para finalizar quiero aplaudir a todas las personas que día a día participamos de diversas redes de apoyo.

“Estas no son cosas que me han contado, son situaciones y personas que conocí”