

## Carta al Editor

### Para los humores depresivos combatir... las fortalezas de carácter cultivar

Hola soy Martha Torres integrante y colaboradora de Una Sonrisa al Dolor A. C., tengo 52 años de edad, soy paciente reumático desde hace 14 años y sobreviviente del covid-19 del cual me contagié y por lo que estuve hospitalizada el pasado agosto 2020.

A manera de relato de vida déjame contarte que:

En la edición especial por covid-19 que la revista Salud Jalisco publicó el pasado junio 2021, leí el artículo original titulado "Diagnóstico situacional de la salud mental en estudiantes de la Universidad de Guadalajara en el contexto de la Pandemia por Covid-19" año 2020 escrito por Ana Karina García Suárez que me impactó muchísimo por sus resultados.

Saber que se han incrementado en un 400% las llamadas a las líneas de intervención en crisis del Instituto Jalisciense de la Salud Mental es sumamente alarmante y un gran foco rojo para que la sociedad colaboremos y prestemos mucha atención a quienes nos rodea.

En el estudio realizado sobre una muestra de 276 estudiantes cuya edad media es de solo 19 años, el 80% presenta lo que denominaron "humores depresivos". La mayoría de esos jóvenes están experimentando tristeza, melancolía, desesperanza, desamparo e inutilidad, y solo el 15.7 busca ayuda profesional, el 48.3% busca apoyo en un familiar y el preocupante 36% restante no toma ninguna medida.

Es impresionante que en un comunicado de la Universidad Iberoamericana hablen de un incremento del 43% en los intentos de suicidio en jóvenes de entre 15 y 29 años de edad, y que García Suárez nos reporte que casi el 7% de los muchachos no le encuentran sentido a la vida, poco más del 4% tiene ideas suicidas y un 1.5% con intentos de suicidio. ¡Estamos hablando de 41 jóvenes universitarios que han intentado quitarse la vida!

Por lo anterior es que escribo para compartir con ustedes el conocimiento que adquirí y que considero podría ser de gran ayuda tanto para los jóvenes universitarios como para el resto de la población.

El pasado 2 de octubre 2021 tuve la fortuna de escuchar una charla denominada "Vence la adversidad, ¡descubre tus fortalezas!" De la Mtra. Dacia Yurima Camacho Mata, psicóloga clínica y de la salud y fundadora de "Florece psicología del bienestar".

En menos de 1 hora ella nos explicó de una manera clara y objetiva la razón de que, como dijo Ernest Hemingway: "El mundo nos rompe a todos y después, muchos se vuelven más fuertes en los lugares rotos", dicha razón son las denominadas: "Fortalezas de carácter".

Aprendí que la Psicología Positiva se ha dedicado científicamente a estudiar y descubrir aquello que motiva a las personas para que consideren que la vida merece la pena vivirse.

Coraje, Humanidad, Trascendencia, Templanza, Justicia, y Sabiduría-Conocimiento son las 6 virtudes en las que la psicología positiva ha agrupado las 24 fortalezas de carácter que todo ser humano posee o requiere en alguna medida.

Lo maravilloso del asunto es que fortalezas como el optimismo, la gratitud, la espiritualidad, el amor y el perdón, son susceptibles de adquirirse, afianzarse e incrementarse, por lo que cualquiera podemos obtener los múltiples beneficios que ellas generan.

Incrementar nuestro bienestar general, regular nuestras emociones, obtener relaciones positivas y conseguir sentirnos satisfechos con la vida son algunos de dichos beneficios que considero básicos, indispensables y de valor incalculable que nos proporcionará entrenar las fortalezas de las que hablamos.

Ahondar en este tema promete lo que yo considero la cereza del pastel: RESILIENCIA, es decir, la capacidad de superar las situaciones traumáticas que se nos presenta a todos en algún momento de nuestra vida.

Afrontar y aceptar cosas como una enfermedad crónica degenerativa, la muerte de mi padre o un encuentro cercano con el COVID que casi me puso "a las puertas de San Pedro", definitivamente han demandado grandes dosis de dicha "cereza", por lo que considero apremiante que cada uno adquiera, especialmente los jóvenes que no han tenido oportunidad de cultivarla poco a poco por las vicisitudes o adversidades que de manera natural la vida nos presenta.

Quizás tu no estés en ningún difícil trance en este momento, pero definitivamente lo mejor es prepararse y "curarse en salud", porque la vida no exenta a nadie y nos presenta situaciones difíciles en uno u otro momento a lo largo de nuestra estancia en este mundo.

Para finalizar te comparto el mayor aprendizaje que la enfermedad reumática me ha traído:

"En la vida hay muchas cosas, eventos o situaciones que no son de nuestra elección y no podemos cambiar, pero lo que sí podemos es elegir la forma de enfrentarlas".

Saludos para todos y hasta la próxima!