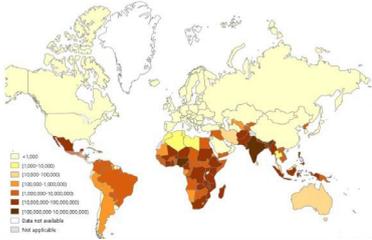


RETOS 2024

Vivimos tiempos de cambio. La sobrepoblación y la movilidad internacional aceleran el ritmo de vida. Se polariza la economía, con consecuente desnutrición y obesidad. La cohabitación con animales genera nuevas cepas virales. Hay precariedad inmunológica por desgaste y resistencia a medicamentos, ante el abuso de antibióticos.



- Surgen 40 enfermedades nuevas por mutaciones infecciosas: el COVID 19 y sus precursores SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) y MERS (Middle East Respiratory Syndrome), el ébola, el chikungunya, la gripe aviar, la gripe porcina, el Zika, y más recientemente, la viruela del mono. Desafíos agregados incluyen brotes inesperados de Lyme, dengue, del virus del Nilo Occidental, del hantavirus y de Escherichia coli O157:H7.
- Enfermedades antes bajo control, reemergen: malaria, tuberculosis, cólera, tosferina, influenza, enfermedad neumocócica, sífilis y gonorrea.
- Aumenta la ansiedad y el retraimiento emocional con crisis de soledad e inseguridad.
- La agresión se desborda a casa, al trabajo y a la sociedad. la juventud se repliega en las drogas y en la autolesión, buscando evadir esta realidad y sentirse mejor.

La contención de estos riesgos en salud es imposible ante la violencia creciente y una volatilidad política que se vuelve explosiva. Actualmente hay reporte de 108 conflictos armados en el mundo:

- 45 en el Oriente Medio y el Norte de África, (Chipre, Egipto, Irak, Israel, Libia, Marruecos, Palestina, Siria, Turquía, Yemen y Sáhara Occidental) e involucran a Rusia y a Egipto y Turquía.
- 35 en África (Burkina Faso, Camerún, la República Centroafricana, la República Democrática del Congo, Etiopía, Malí, Mozambique, Nigeria, Senegal, Somalia, Sudán del Sur y Sudán) con grupos armados que desestabilizan a los gobiernos.
- 19 en Asia (Afganistán, India, Myanmar, Pakistán y Filipinas) con dos conflictos armados entre India, Pakistán y China.
- 7 en Europa (conflictos entre Rusia y Ucrania, Moldavia, Georgia, Armenia y Azerbaiyán).
- 3 en América (conflictos armados entre carteles de la droga en México y Colombia) y Haití.

Mapa de conflictos armados en curso



VISIÓN ESPERANZADORA

Enfocarse en lo POSITIVO cambia el enfoque PESIMISTA en OPTIMISTA.

A lo largo de los años, ha habido diversas razones esperanzadoras que motivan a la ESPERANZA. Algunas merecen reconocimiento por contribuciones que contrarrestan la tendencia a la entropía y a la desorganización. Un ejemplo son los ganadores de los premios nobel de 2023 quienes revierten el escepticismo de lo incierto, a logros esperanzadores:

Premio Nobel de La Paz - Narges Mohammadi: activista iraní, reconocida por su lucha contra la opresión de las mujeres y los derechos humanos en Irán.

Premio Nobel de Literatura - Jon Fosse: dramaturgo y novelista noruego, premiado por su obra que explora la experiencia humana.

Premio Nobel de Medicina - Katalin Karikó y Drew Weissman: científicos que contribuyeron al desarrollo de la tecnología de ARN mensajero, con avances significativos para las vacunas contra el COVID-19.

Premio Nobel de Física - Pierre Agostini, Ferenc Krausz y Anne L'Huillier: reconocidos por reducir los tiempos requeridos para observar los procesos que realizan los fotones.

Premio Nobel De Química - Morten Meldal y Carolyn R. Bertozzi: premiados por su trabajo en la química "click", que ha tenido un impacto significativo en la biología y la medicina.

Premio Nobel De Economía - Claudia Goldin: economista estadounidense galardonada por su análisis de la participación de las mujeres en el mercado laboral.



RECONSTRUYENDO LA ESPERANZA

La repetición de imágenes de la guerra y los desastres climáticos en los medios y redes sociales, agrega al daño en la salud mental, una nueva amenaza: la DESESPERANZA.

No se puede lograr el BIEN-ESTAR integral en un contexto tóxico. No se puede sentir felicidad mientras otros sufren. No se puede hablar de esperanza sin cambiar de óptica. Se requiere de la lente del OPTIMISMO para reconstruir la esperanza. La esperanza no es un "esperar confiado". Requiere ACCIÓN.

La esperanza se construye. Se requieren hechos realizados con la confianza en una expectativa favorable.

No es un estado de ánimo. Es un compromiso con LA VISIÓN DE LO ALCANZABLE, lo deseado. Se requiere de un enfoque en lo que motiva, lo que mueve, para dirigir la acción hacia la dirección deseada.

Encontrar esperanza en medio del caos mundial puede ser un desafío, pero hay varias estrategias que pueden ayudar:

1. **Centrarse en lo Positivo:** A pesar de las dificultades, hay muchas acciones positivas y actos de bondad que ocurren a diario. Buscar noticias sobre iniciativas solidarias, avances científicos o comunitarios puede levantar el ánimo.
2. **Conectar con Otros:** El abrigo de la comunidad es un gran recurso. Conversar con amigos, familiares o grupos comunitarios puede brindar apoyo emocional y una sensación de pertenencia.
3. **Contribuir a la Solución:** Involucrarse en causas que apasionen, ya sea a través del voluntariado, donaciones o simplemente difundiendo información útil, puede proporcionar un sentido de propósito.
4. **Practicar la Gratitud:** Hacer una lista de cosas por las que se está agradecido, puede cambiar la perspectiva y ayudar a encontrar alegría en lo cotidiano.
5. **Buscar Inspiración:** Leer libros, escuchar podcasts o ver películas que transmitan mensajes de esperanza y resiliencia puede ser enriquecedor.
6. **Cuidado Personal:** Es importante cuidar de tu salud física y emocional. Ejercicio, meditación y tiempo para uno mismo son cruciales para mantener el equilibrio.
7. **Mantener la Perspectiva:** Recordar que las crisis son a menudo temporales y que la historia muestra un patrón de superación puede ser reconfortante.
8. **Educarse y Actuar:** La información empodera. Aprender más sobre los problemas del mundo y las soluciones posibles puede hacerte sentir más en control y esperanzado.

La esperanza se 'encuentra' en donde se 'construye'. Paso a paso, en las acciones cotidianas; durante pequeños momentos del día.... Cada esfuerzo cuenta y contribuye a un cambio POSITIVO.

