

## Educados para cuidar *nuestra mente*



ELENA ROSA

Una de las frases más conocidas -y comprensibles- del filósofo Martin Heidegger es aquella en la que recuerda que **“somos invitados de la vida”**, una reflexión con la que podemos reconocer que estamos aquí de paso, que debemos ser agradecidos y también aprender a ser buenos invitados para no perdernos nada de lo que ese tiempo limitado de existencia nos ofrece. Y para ello hacen **falta herramientas que nos permitan contemplar la vida como un camino repleto de incertidumbre y dificultades, además de alegrías, con lo cual, todos los recursos de los que dispongamos para aprender a ser resilientes, asertivos y tolerantes con la frustración serán bienvenidos.** Ese aprendizaje, llegado gracias a la educación en la escuela y en casa, el propio interés personal por conocernos mejor y la relación con buenos profesionales de la medicina y la psicología puede **facilitarnos aceptar esa invitación de la que hablaba el pensador alemán para transitar este tiempo con la mejor disposición posible, a pesar de todos los obstáculos.**

Y esa mochila repleta de conocimientos útiles y absolutamente personales se hace cada día más necesaria, en un contexto complejo cuyos límites se pueden determinar con cifras.

Un reciente estudio publicado por la revista científica *European Neuropsychopharmacology* realizado durante la pandemia sobre más de 55.000 participantes de 40 países, registró múltiples y amplias vulnerabilidades mentales, con depresión probable en el 17,8% y angustia en el 16,7% de los integrantes del estudio, además de que un porcentaje significativo dijo haber registrado deterioro del estado mental, la dinámica familiar y el estilo de vida cotidiano.

En España, además, el suicidio es la primera causa de muerte entre los más jóvenes, **según los datos de 2020 (último año con registro publicado), pues de las 3.941 personas que murieron en el país por suicidio, 300 tenían entre 14 y 29 años.** Pese a ello, los psicólogos detectan que ha sido el colectivo menos afectado por el covid-19, pues ha tenido una percepción menor del peligro, frente a los mayores, como le cuenta la psicóloga Catalina Fuster a Noemí Velasco y J. Jurado.

Por esta razón, **es una muy buena iniciativa la puesta en marcha el mes pasado del teléfono 024, por parte del Ministerio de Sanidad, una línea operativa las 24 horas del día y los 365 días del año para atender a personas con conductas suicidas que el primer día de funcionamiento recibió un millar de llamadas.**

Esta profesional insiste en que **una simple llamada “puede hacer que una persona no cometa un acto autolesivo que estaba dispuesta y enfocada a cumplir”.** No dejes de leer esta entrevista.

Y esta semana también conocemos a ‘Sombra’, una perra de cinco años, adiestrada desde los 2 meses, convertida en el agente medioambiental más efectivo de la unidad especializada en la lucha contra el veneno de Ciudad Real, la Unive, que fue creada hace más de una década en Castilla-La Mancha para erradicar una práctica cruel y violenta que continúa en muchas comarcas y que consiste en poner trampas o cebos con veneno para animales, teóricamente para eliminar predadores, y también en ámbitos urbanos para acabar con mascotas del vecindario que molestan. **Belén Rodríguez y Carlos Díaz-Pinto acompañan a esta perra única y a su entrenador, el agente Pedro Delgado, en una mañana de trabajo... que para este animal es un juego.**

Entre las distintas historias incluidas en este semanario, Cruz J. Corchero habla con **las flamantes campeonas de España de Balonmano en categoría juvenil, las jugadoras del BM Pozuelo, que comparten las sensaciones de un año repleto de éxitos y las expectativas ante las próximas competiciones de unas deportistas muy queridas y respetadas por los amantes del deporte dentro y fuera de la provincia.**

Como siempre, te deseo una semana de feliz y reposada lectura.

Conchi Sánchez Hernández