

Liderazgo, salud mental y gratitud



Jorge Luis Soto Ramirez

SEJE

seje@ammef.mx

Querida familia AMMEF:

Reciban un afectuoso saludo de parte de la Secretaría Ejecutiva. Es para mí un verdadero honor dirigirme a cada una y cada uno de ustedes, quienes conforman esta gran asociación que día con día fortalece la formación de líderes en salud en todo México.

Quiero compartirles una reflexión muy personal. Asumir un cargo con responsabilidad dentro de la AMMEF ha sido una de las experiencias más enriquecedoras de mi vida, pero también una de las más desafiantes. El liderazgo implica comprometerse, organizarse y, muchas veces, sacrificar tiempo y energía que ya se ven demandados por lo académico y lo personal. En mi caso particular, el inicio de mi gestión como Secretario Ejecutivo representó un reto enorme: no contar con un equipo nacional en un principio me llevó a enfrentar una carga considerable de trabajo. Sin embargo, siempre tuve la convicción de que cada esfuerzo estaba orientado al bienestar y fortalecimiento de nuestra asociación.

Esa responsabilidad, por momentos abrumadora, también me enseñó algo fundamental: el cuidado personal no es negociable. Reconocí la importancia de buscar estrategias que me brindaran libertad emocional y equilibrio. Encontré acompañamiento en mi Consejo Ejecutivo Nacional, en la Mesa Directiva Nacional y en las personas que me rodean.

Además, aprendí a abrir espacios de recreación que me permitieran despejar la mente y recuperar energía, porque no podemos dar lo mejor de nosotros si no nos sentimos bien primero.

Y es aquí donde surge una de las reflexiones más importantes: cuidar de la salud mental no nos hace menos capaces; al contrario, nos hace más conscientes, más humanos y mejores líderes. La figura del estudiante de medicina suele relacionarse con resiliencia, esfuerzo y sacrificio, pero también es vital entender que la fortaleza no está en aguantarlo todo en silencio, sino en reconocer cuándo necesitamos una pausa. Cuidar de nosotros mismos es parte de nuestro compromiso con la salud que algún día llevaremos a miles de pacientes.

Por ello, hoy quiero transmitirles un mensaje que considero esencial: **priorícense a ustedes mismos antes de cualquier otra cosa**. La salud mental es parte de nuestra formación como futuros médicos y líderes en salud, y reconocerla nos hace más humanos y más fuertes. No tengamos miedo de pedir ayuda, de compartir lo que sentimos o de detenernos un momento para respirar. Recordemos que ser líderes en salud no significa cargar solos con el peso de nuestras responsabilidades. Ser líder también es aprender a cuidarse, a poner límites y a tender la mano cuando lo necesitamos.

No estás solo, estoy aquí, yo te escucho y juntos construiremos una asociación donde el cuidado mutuo sea nuestra mayor fortaleza.

Finalmente, quiero expresar mi más profundo agradecimiento al mejor equipo nacional que pude tener, porque ellos hacen más fácil el camino. Contar con un buen equipo no solo aligera la carga, sino que convierte cada reto en una oportunidad de crecer y aprender juntos. Gracias, Emma, Martín, Mar, Pao, Ash, Sofi, Irlanda, Becky, Rebe, Jorge, Dariana y Leslie, por ser parte fundamental de esta gestión y por recordarme que en la AMMEF siempre trabajamos como familia. Ustedes me enseñaron que el liderazgo nunca es un trabajo solitario, que cada proyecto florece cuando se comparte y que acompañarse en las dificultades hace cualquier meta alcanzable. El verdadero valor de un cargo no está únicamente en las funciones que desempeñamos, sino en las personas con las que tenemos la fortuna de caminar.

Con entusiasmo por lo que viene y con la certeza de que juntos seguiremos creciendo, me despido con un profundo agradecimiento y compromiso hacia cada uno de ustedes. Estoy convencido de que lo mejor aún está por venir y que continuaremos construyendo espacios donde la salud mental, el respeto y la responsabilidad sean siempre una prioridad.

Con mucho cariño,
Luis Soto, su Secretario Ejecutivo