

¿CÓMO CONSTRUIR UN PAÍS CUANDO LOS JÓVENES LUCHAN CONTRA SÍ MISMOS?

AUTOR

SOFÍA VALENCIA ALZATE

INSTITUTO PARROQUIAL DE NUESTRA SEÑORA DE LA PRESENTACIÓN

Girardota

Décimo

22 de Agosto de 2025

Cuando las personas se ponen a cuestionar sobre Colombia, en nuestro país, lo primero que se les viene a la cabeza son las cosas grandes más visibles y famosas, como La bandera tricolor, la geografía, los paisajes hermosos. Y, por supuesto, la gente. Se dice que los jóvenes somos el futuro, que tenemos el poder de cambiarlo todo. La verdad, es que esa frase se siente con un peso enorme en los hombros. Es como si nos dijeran: "Miren, el país está en sus manos, no la vayan a regar". Y yo, pues, trato de estar a la altura. Pero es que hay una realidad que casi nadie quiere ver, una que no sale en los titulares de las noticias ni en los discursos de los políticos. Es una realidad silenciosa, que se vive en los chats de WhatsApp o Instagram a las tres de la mañana, en los pasillos de los colegios, y en los cuartos a puerta cerrada. Me refiero a la salud mental de los jóvenes en Colombia. A lo mejor para muchos, hablar de esto es un tema de segundo plano, porque hay otros problemas más urgentes, como la violencia, el narcotráfico o la corrupción. ¿Cómo vas a ponerte a hablar de ansiedad si en tu barrio hay un problema de seguridad? O, ¿cómo te vas a preocupar por la depresión si la desigualdad es tan grande? Esas preguntas son válidas, pero creo que no podemos separar una cosa de la otra. La salud mental es un tema esencial porque está completamente conectado con la forma en que las nuevas generaciones vamos a enfrentar todos los demás problemas del país. Si estamos mal por dentro, si estamos luchando con nuestros propios demonios, ¿cómo se supone que vamos a tener la fuerza para luchar por un país mejor? Yo cuando veo a mis amigos y a mis compañeros, me doy cuenta de que la presión es brutal. La presión del estudio, con la nota perfecta, con el examen que decide tu futuro. La presión de la incertidumbre laboral, porque uno se pregunta: "¿Y si estudio esto, qué voy a hacer después?". La desigualdad social, que te recuerda a cada rato que hay unos que tienen muchas oportunidades y otros que no tienen casi ninguna. Y la violencia, que a veces se siente cerca, en los barrios, en las noticias. Y a eso súmale, la sobrecarga de las redes sociales. Las redes, que se supone que son una ventana al mundo, se convierten en un espejo deformante. Te muestran vidas perfectas, viajes, cuerpos perfectos, y uno empieza a compararse y a sentir que su vida es un desastre. Lo peor es que en Colombia, la salud mental todavía es vista como un tabú. Es un tema del que no se habla ni en la familia, ni en el colegio, ni con los amigos. Es como un secreto que uno tiene que guardar. Y ese silencio, la verdad, agrava los problemas. Te hace sentir que eres el único que está mal, que es tu culpa, que es algo de lo que te tienes que avergonzar. Esa carga se vuelve insoportable. No es de extrañar que, según el Ministerio de Salud (2023), el suicidio sea una de las principales causas de muerte en jóvenes de 15 a 24 años. Detrás de cada uno de esos números, hay una historia que no

tuvo un final feliz, una familia que quedó destrozada, y un país que perdió un talento, una idea, una posibilidad de cambio. Y entonces, uno se hace la pregunta, la que da nombre a este ensayo: ¿cómo vamos a construir un país si nosotros mismos, la generación del futuro, estamos luchando contra nosotros mismos? Mi propósito aquí es hablar de esa crisis silenciosa, ponerle nombre, y mostrarla como lo que es: un problema de la nación, que nos afecta a todos. Y quiero proponer ideas, alternativas que nos permitan convertir la salud mental juvenil en una base sólida para construir un país más justo, solidario y resiliente. Hablar de este tema no es un lujo. Es reconocer que, si los jóvenes no estamos emocionalmente fuertes y sanos, ningún proyecto de país tiene futuro. Colombia ha hecho esfuerzos enormes para superar el conflicto armado, para luchar contra el narcotráfico y para reducir la pobreza. Pero creo que ha olvidado algo esencial: el bienestar interior de la gente. Y esa omisión nos ha costado demasiado. Cada joven que deja de estudiar por depresión, cada joven que no puede soñar porque la ansiedad lo paraliza, cada joven que se quita la vida, es una derrota que nos afecta a todos. Si de verdad queremos construir un país, tenemos que empezar por sanar esas heridas que no se ven. Invertir en salud mental es invertir en nuestro propio futuro. Es la única forma de que la paz y el progreso sean de verdad posibles.

La crisis de la salud mental de los jóvenes en Colombia no es un tema sencillo. Es una mezcla de factores que se han ido acumulando con el tiempo. EL primer factor, y uno de los más dolorosos, es la desigualdad social. Es que no es lo mismo ser joven en la sabana Bogotá que en el barrio Popular Modelo. Los que vivimos en la ciudad, en barrios con menos recursos, nos enfrentamos a la falta de espacios para el descanso, para la recreación. A veces, la única opción de pasar el tiempo es en la calle, y eso puede ser peligroso. En el campo, la situación es aún más difícil: el abandono del Estado es evidente. No hay educación de calidad, ni oportunidades, y lo más triste es que, a veces, la única “salida” que ven los jóvenes es unirse a grupos armados ilegales. Y aunque algunos tenemos la suerte de poder ir al colegio o universidad, la escasez laboral nos golpea en la cara. Las personas se esfuerzan, se endeudan, saca su diploma y ¿para qué? Para que te digan que necesitas “experiencia” o que no hay puestos. Esa frustración es un veneno que alimenta la depresión y la ansiedad. Y luego está la historia de nuestro país. Es que uno no puede desconectarse de lo que pasó. Mis papás me contaban historias de masacres, de desplazamientos, de secuestros. Y esas historias, sin querer, se quedan grabadas en nuestra memoria. Aunque yo no viví esas cosas directamente, es como si heredara un miedo, una desconfianza. ¿Cómo vamos a

sanar si todavía cargamos con las heridas de nuestros abuelos? Pienso en los jóvenes que han crecido en zonas de conflicto, que han visto la violencia de cerca. Para ellos, la salud mental no es solo un problema individual, es un tema de supervivencia, es la cicatriz de una guerra que no eligieron. La violencia no solo mata, también destruye el espíritu. Otro factor que lo complica todo es el papel de la tecnología. La verdad, es que la tecnología es genial, nos ha conectado con gente de todo el mundo y nos ha dado acceso a una cantidad de información impresionante. Pero a la vez, se ha convertido en un monstruo. Las redes sociales son un campo de batalla. Es que uno ve una foto de una persona con un cuerpo de gimnasio y uno se mira en el espejo y se siente mal. O ves que todo el mundo está viajando y uno se pregunta por qué no es tan exitoso. Las redes nos han hecho creer que la vida es una competencia, que tienes que tener muchos “likes” para valer algo, que tienes que estar “conectado” para no ser un perdedor. Y si te desconectas, te sientes excluido. El ciberacoso también es un problema enorme, porque una persona que te hace daño en internet se siente lejos y protegida por una pantalla. Y el colegio, que debería ser un lugar seguro, a veces no ayuda. Es que en el colegio nos enseñan de matemáticas, de física, de historia, pero ¿cuándo nos enseñan a manejar nuestras emociones? Nos dan un montón de tareas, exámenes, proyectos, y uno se siente como en una máquina de producción, sin tiempo para respirar, para sentir. La educación, en muchos casos, se ha olvidado de la parte humana, de la parte emocional. Y los profesores, también están sobrecargados y no tienen las herramientas para detectar cuándo un estudiante está en problemas. Pero la situación no termina ahí. La familia, que debería ser un refugio, a veces también está en silencio. Es que a nuestros padres no les enseñaron a hablar de sus sentimientos. Ellos crecieron en una época en la que la masculinidad era no mostrar debilidad, y la feminidad era ser una roca. Entonces, cuando uno se siente mal, ellos no saben cómo reaccionar. Dicen frases como “ponle ganas”, “eso es una bobada”, o “a mí me tocó más duro”. Y uno se queda callado, porque siente que no tiene el derecho de sentirse mal. Romper ese ciclo es un desafío enorme en algunos hogares donde no se logra evidenciar tanta confianza o conexión como familia que son. Pero, por otro lado frente a este panorama, no podemos quedarnos con los brazos cruzados. Hay que pensar en soluciones. La primera es que el Estado colombiano debe hacer un cambio radical. La salud mental de los jóvenes no es un capricho, es un derecho fundamental. ¿Qué significa eso? Que se deben asignar recursos de verdad. No solo para construir más hospitales, sino para contratar más psicólogos y psiquiatras. Que haya uno en cada colegio, que sea parte del equipo, no solo alguien que pasa de vez en cuando. Que en las zonas rurales,

donde es más difícil, haya programas de telemedicina para que los jóvenes puedan hablar con un profesional desde su casa. Y no solo es dinero, es también cambiar la mentalidad. El Estado debe lanzar campañas grandes, en la televisión, en la radio, en las redes, que le digan a la gente que pedir ayuda no es de débiles, es de valientes. Que le enseñen a la gente que la salud mental es tan importante como la salud física. Las instituciones educativas también tienen que transformarse. El colegio no puede seguir siendo solo un lugar para aprender cosas de memoria. Tiene que ser un lugar de crecimiento emocional. Yo creo que es clave que los profesores reciban formación para detectar las señales de alerta en sus estudiantes. Que sepan cuándo un amigo está aislado, o cuándo un compañero ha cambiado su forma de ser. Que nos enseñen a manejar nuestras emociones, a resolver conflictos de forma pacífica, a no ceder a la presión social. Programas de educación socioemocional deberían ser obligatorios en todos los colegios de Colombia. Y la familia, que es la base de todo, también tiene que cambiar. Es hora de romper el ciclo. Los papás tienen que aprender a escuchar. Sin juzgar. Sin dar sermones. Solo escuchar. Y los jóvenes, tenemos que tener la valentía de hablar, de decir lo que sentimos, aunque nos dé miedo. Hay que crear una cultura de escucha, de apoyo, de comprensión. Y los medios de comunicación tienen una responsabilidad enorme. No pueden seguir mostrando a la salud mental como un caso aislado, como si fuera algo exótico. Tienen que mostrarlo como un problema que nos afecta a todos y que requiere atención. Que no sea una noticia que sale un día y se olvida al otro, debe de ser algo que impacte a cada persona e incite al cambio. Pero lo más importante, creo yo, es el poder que tenemos los jóvenes. Nosotros mismos podemos ser la solución. Podemos crear redes de apoyo entre amigos, colectivos culturales, proyectos comunitarios que nos fortalezcan. Ya hay muchos ejemplos en Colombia de jóvenes que están haciendo esto. En mi ciudad, por ejemplo, conozco un grupo que junta a los jóvenes para que los chicos puedan expresar sus emociones y tener otro espacio más libre donde pueden expresarse como deseen. La tecnología, que a veces es un problema, puede ser nuestra mejor herramienta. Podemos crear aplicaciones móviles de apoyo psicológico, grupos de escucha virtuales en las redes, o simplemente usar nuestras cuentas para hablar abiertamente de lo que sentimos. Si nos unimos, podemos generar un cambio que venga de abajo, de nosotros mismos. Al final, atender la salud mental no es solo un tema de bienestar personal. Es una estrategia de prevención. Un joven que recibe apoyo emocional tiene menos probabilidades de caer en las drogas, de unirse a pandillas o de dejar sus estudios. Invertir en salud mental es invertir en seguridad, en educación y en el futuro económico de Colombia.

En conclusión, La pregunta que me guió desde el principio — ¿cómo construir un país cuando los jóvenes luchan contra sí mismos? — me deja una reflexión poderosa: es imposible. No hay posibilidad de construir un proyecto de nación sólido si nosotros, los que debemos ser el motor de la transformación, estamos cansados y rotos por dentro. La salud mental no puede seguir siendo un tema de segundo plano, porque de ella dependen la creatividad, la innovación, la empatía y la capacidad de liderazgo que Colombia necesita para enfrentar sus retos. Cada joven que se pierde en el silencio de la depresión o que se rinde ante la ansiedad representa no solo una tragedia personal, sino también una derrota para el país entero. Por eso, este ensayo es un llamado urgente para que pasemos de la indiferencia a la acción. No se trata solo de que el Estado invierta más recursos, sino de que toda la sociedad, desde nuestras familias hasta los colegios, los medios y nosotros mismos, asumamos la responsabilidad de construir una cultura que cuide la mente y el corazón. Hablar de emociones debe ser normal, pedir ayuda debe ser visto como un acto de valentía, y la salud mental debe ser reconocida como un pilar del bienestar nacional. Finalmente, si logramos dar ese paso, los jóvenes dejaremos de luchar contra nosotros mismos y nuestra energía se puede transformar en la realidad de Colombia. la salud mental juvenil no es solo un problema de unos cuantos: es un desafío colectivo que define el rumbo del país. Apostarle a la salud mental de los jóvenes es, en definitiva, apostarle a la construcción de un país más justo, humano y esperanzador. Porque al final, no se trata solo de sobrevivir, sino de aprender a vivir con dignidad, con sueños y con la convicción de que otro futuro es posible.

REFERENCIAS

- Pardo, M. (2020). *Juventud y resiliencia en contextos de violencia en Colombia*. Editorial Universidad Nacional. ·
- Gómez, L. (2021). Salud mental en adolescentes colombianos: retos y oportunidades. *Revista Colombiana de Psicología*, 30(2), 45-59.
- Naciones Unidas. (2015). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. ONU. ·