

## **Presión Social, Estándares de Belleza, Desafíos Laborales y Económicos, aumentan el estrés y la confusión de identidad en jóvenes**

- *Para el trimestre entre marzo y mayo de 2024, el 23,6% de los jóvenes colombianos de 15 a 28 años no estudian ni trabajan, según el DANE, de estos, 8,3% son hombres y el 15,3% corresponde a mujeres.*

En un contexto donde las redes sociales y la presión académica dominan la vida de los jóvenes, la salud mental se está convirtiendo en una preocupación central. Las presiones por cumplir con expectativas sociales, alcanzar la perfección estética y asegurar un futuro profesional estable están llevando a muchos jóvenes a enfrentar una crisis de identidad y un estrés significativo.

De acuerdo con Andrea Manjarres Herrera, Representante del Campo Psicología Social y Comunitaria para el Capítulo Tolima del Colegio Colombiano de Psicólogos – Colpsic: “Los jóvenes de hoy están atrapados entre la búsqueda de validación a través de logros superficiales y una constante comparación con estándares inalcanzables. Es crucial que enfoquen su atención en el autoconocimiento y la autoaceptación para encontrar un sentido auténtico y duradero en sus vidas”.

En Colombia, el aumento de la presión académica y la incertidumbre laboral están exacerbando el estrés entre los estudiantes. La demanda por excelencia en el ámbito laboral muchas veces no se traduce en estabilidad o buenos ingresos, generando una sensación de inseguridad y ansiedad. Este clima de presión se ve amplificado por las redes sociales, que perpetúan ideales de éxito y belleza que resultan inalcanzables para muchos.

El cambio en las prácticas de crianza también juega un papel importante. La transición de una crianza autoritaria a enfoques más permisivos ha otorgado a los jóvenes una aparente libertad, pero también ha fallado en enseñarles a manejar responsabilidades y las consecuencias de sus acciones. Este fenómeno ha dado lugar a una generación de cristal, que a menudo muestra fragilidad emocional y dificultad para enfrentar el estrés.

Las relaciones interpersonales también están bajo presión. El temor al compromiso y la dificultad para mantener conexiones saludables pueden contribuir a una salud mental deteriorada, exacerbada por la búsqueda de aceptación y el temor a relaciones intensas y tóxicas.



El pasado 12 de agosto se conmemoró el Día Internacional de la Juventud establecido por la Asamblea General de las Naciones Unidas desde 1999, el cual busca llamar la atención de la comunidad internacional sobre los problemas de la juventud y para buscar desarrollar su potencial como miembros activos de la sociedad. En este marco, es esencial que los jóvenes reflexionen sobre su identidad y propósito. La experta enfatiza que "la verdadera libertad y realización provienen de un pensamiento crítico que desafía las narrativas impuestas y busca una comprensión más profunda y auténtica de nuestra existencia". Fomentar conexiones reales y desarrollar una identidad basada en valores personales y convicciones genuinas puede ofrecer una mayor satisfacción personal y contribuir a una salud mental más robusta.

Ser joven hoy implica navegar por un entorno lleno de presiones y expectativas, pero con reflexión profunda y autoaceptación, los jóvenes tienen la capacidad de construir una vida significativa y saludable. Aprovechar esta etapa para explorar y crecer es clave para un desarrollo pleno y auténtico.

*Con la Colaboración de:*

**Andrea Manjarres Herrera**

Representante del Campo Psicología Social y Comunitaria  
para el Capítulo Tolima

Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic



Carrera 19 No. 84 - 49.  
Antiguo Country  
Bogotá, D.C. Colombia



colpsic@colpsic.org.co  
www.colpsic.org.co



(601) 745 14 70



SC-2001331