

10

Oct.

# Día Mundial de la Salud Mental

La Salud Mental tiene una importancia crítica a nivel global, por cuanto se ve influenciada por los diversos contextos donde las personas se desarrollan e interactúan. A propósito del 10 de octubre, cuando se conmemora el Día de la Salud Mental, se recuerda a la comunidad la importancia de resaltar el rol de las familias, los espacios educativos, laborales, ambientales, comunitarios y sociales, como espacios de interacción fundamentales favorecedores o no de la Salud Mental. En este sentido, desde el Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic abogamos por derribar los estigmas y promover una cultura integradora y de apertura, en donde la Salud Mental se trate con la misma importancia que la salud física.

Para conmemorar este día, es importante analizar las aproximaciones desde los diferentes Campos Disciplinarios y Profesionales de la Psicología que nos permiten ampliar la comprensión de las aristas de la Salud Mental, y continuar promoviendo el cuidado de este aspecto esencial del bienestar humano.



## Campo Psicología y Familias

**Adriana Sofia Silva Silva.**  
*Subdirectora Nacional del Campo.*

**Lina Marcela Cuéllar Sánchez**  
*Representante del Capítulo Tolima.*

En el marco del Día Mundial de la Salud Mental, es fundamental reconocer el papel esencial que cumplen las **familias** en la promoción, prevención y cuidado de la Salud Mental de sus integrantes, así como en la construcción de una Salud Mental familiar sólida. La Salud Mental no puede comprenderse de manera aislada del entorno familiar, ya que la familia es el primer espacio de socialización, apoyo emocional y construcción de vínculos afectivos, identidad y herramientas emocionales que acompañarán a las personas a lo largo de su vida.

Desde el Campo **Psicología y Familias**, se reconoce la importancia de brindar acompañamiento para fortalecer la comunicación, los lazos de cuidado y el desarrollo de hábitos que permitan generar estabilidad emocional y resiliencia. En este sentido, la respuesta familiar frente a las dificultades de Salud Mental puede convertirse en un factor protector que favorezca la búsqueda de ayuda o, por el contrario, en una barrera significativa.

Las consecuencias de una respuesta inadecuada son claras:

- Incremento del sufrimiento individual al no sentirse escuchado o validado.
- Reforzamiento de la idea de que pedir ayuda es un signo de debilidad.
- Dificultad para que la familia funcione como un espacio de contención y resiliencia.
- Refuerzo del ciclo de ocultamiento y evitación de conversaciones abiertas sobre **Salud Mental**.
- Obstáculo para la construcción de un clima de confianza para expresar necesidades emocionales.

En el contexto actual, donde niños, niñas y adolescentes enfrentan múltiples desafíos emocionales, sociales y tecnológicos, el trabajo con las familias se convierte en una estrategia esencial de prevención y promoción. Intervenir a nivel familiar no solo impacta positivamente el bienestar individual, sino que también contribuye a la construcción de comunidades más sanas, seguras y protectoras.

Superar las barreras mencionadas implica construir una cultura familiar sin estigmas, donde:

- Hablar de Salud Mental sea tan legítimo como hablar de salud física.
- Se acepten las individualidades y diversas formas de comunicación emocional, derribando el mito de la comunicación asertiva como único modelo válido.
- Se reconozca que los problemas de Salud Mental tienen múltiples causas y que la intervención temprana mejora la calidad de vida.
- Se identifiquen los diversos tipos de estigma que permitan orientar intervenciones específicas para su detección y prevención dentro de las familias y la comunidad.

Esto requiere normalizar el diálogo sobre emociones y malestares psicológicos, psicoeducar a las familias sobre la naturaleza multifactorial de los trastornos mentales, practicar conversaciones centradas en soluciones sin juicios, y validar la experiencia emocional de cada miembro. También es clave ofrecer educación científica que



oriente decisiones informadas, libres de pseudociencias que afectan la Salud Mental y relacional (como constelaciones familiares o ciertos enfoques de coaching no basados en evidencia).

Como Psicólogos, tenemos la oportunidad y responsabilidad de abrir espacios donde las familias puedan ser escuchadas, orientadas y acompañadas en sus procesos de crecimiento. Cada gesto de cuidado, cada palabra que valida, y cada espacio de escucha tiene el poder de sanar y dejar huellas duraderas. La familia puede ser el lugar donde empieza el dolor, pero también el espacio donde florece la sanación.

*En este Día Mundial de la Salud Mental hacemos un llamado a todas las familias, instituciones educativas, de salud y comunitarias a fortalecer la conciencia y las prácticas que promuevan entornos más humanos y libres de estigma.*

## Campo Psicología del Tránsito y la Seguridad Vial

**Ángela María Rios Rios**

*Representante del Capítulo Antioquia.*

Es fundamental reconocer que la **Salud Mental** influye de manera directa en la forma en que nos comportamos en la vía. El estado emocional y psicológico de una persona impacta en su nivel de atención, en la toma de decisiones, en la tolerancia frente a la frustración y en la capacidad de respuesta ante situaciones imprevistas del tránsito.



Estrés, ansiedad, fatiga o distracciones no atendidas pueden aumentar la probabilidad de incidentes y siniestros viales. **Cuidar la Salud Mental, por tanto, no solo favorece el bienestar individual, sino que también se convierte en una estrategia de prevención vial.**

Promover la autorregulación emocional, el autocuidado y la empatía en la movilidad es clave para construir entornos más seguros, conscientes y humanos, donde cada persona asuma la responsabilidad de proteger su vida y la de los demás.

## Campo Psicología Ambiental y Sostenibilidad

**Katy Luz Millán Otero**

*Subdirectora Nacional del Campo*

**Aída Ingrith Martínez Barreto**

*Representante del Capítulo Meta y Orinoquía*

La psicología ambiental plantea que existe una relación entre los espacios que habitamos y nuestro bienestar psicológico, estableciendo que el entorno físico no es un escenario pasivo, sino un agente activo en la configuración de nuestra Salud Mental. Los ambientes naturales han evidenciado efectos restaurativos en la reducción del estrés cortical, la disminución de síntomas depresivos y la mejora de la capacidad atencional, mientras que los entornos urbanos densamente poblados con estresores ambientales, se asocian con incrementos en los índices de ansiedad, irritabilidad y fatiga mental.

Es así, como la planificación urbana y la generación de espacios verdes en las ciudades, son importantes. Los espacios bien diseñados y las zonas verdes en las ciudades, pueden reducir el estrés y la ansiedad, y facilitar la recuperación del agotamiento mental. Así mismo, el contacto con la naturaleza y los entornos positivos que promueven comportamientos sostenibles y la conservación del medio ambiente, fomentan experiencias de recuperación y fortalecen la resiliencia emocional.

Esta comprensión nos permite reconocer que las intervenciones en Salud Mental deben considerar no solo los procesos intrapsíquicos del individuo, sino también la calidad del entorno en el que se desenvuelve, como estrategias complementarias para el mantenimiento y restauración del equilibrio psicológico, evidenciando así que la Salud Mental es tanto un fenómeno individual como ecosistémico.

Algunas formas de utilizar principios de la psicología ambiental para diseñar un entorno que nutra, calme y fortalezca el bienestar emocional, la resiliencia comunitaria o reduzca los niveles de cortisol son: participar en un jardín comunitario, incorporar jornadas de caminatas cortas de 15 a 20 minutos preferiblemente por espacios verdes, crear un espacio verde propio en tu hogar o integrar plantas de interior en tu escritorio, ubicar tu espacio de trabajo o área de descanso cerca de una ventana para aprovechar la luz natural.

*Somos los lugares que fuimos, los lugares que ocupamos, somos los lugares que vivimos.  
¿Qué pequeño cambio puedes hacer en tu entorno para nutrir tu bienestar?*



## Campo Neuropsicología y Neurociencias

**Claudia Patricia Rodríguez Locarno**

*Representante del Capítulo Zona Norte*

Cada vez resulta más evidente, tanto para los expertos como para la población en general, que la Salud Mental no puede entenderse únicamente desde lo emocional o lo social; hoy sabemos que tiene raíces profundas en nuestra biología. La neurociencia, al estudiar cómo se organizan y transforman nuestras redes neuronales, ha mostrado que las emociones, los pensamientos y las conductas están íntimamente ligadas a procesos cerebrales que cambian a lo largo de la vida.

Las investigaciones en este campo señalan que nuestro bienestar depende del diálogo constante entre distintas áreas cerebrales. La corteza prefrontal, por ejemplo, nos ayuda a planear, tomar decisiones y autorregularnos; el sistema límbico procesa las emociones; y el hipocampo forma, organiza y consolida recuerdos y aprendizajes que influyen en cómo respondemos a la vida.

Cuando este equilibrio se ve alterado por estrés crónico, experiencias traumáticas o ambientes adversos, se abre la puerta a dificultades emocionales y cognitivas. La buena noticia es que el cerebro no es estático: posee una extraordinaria capacidad de cambio y recuperación gracias a la neuroplasticidad. Hablar de neurociencias y Salud Mental es, en esencia, reconocer que el bienestar no depende solo de factores externos ni de la fuerza de voluntad individual, sino de un entramado complejo donde biología, experiencias y contextos se entrelazan.



Cada experiencia positiva, cada hábito saludable y cada relación significativa puede moldear nuestras conexiones neuronales. El ejercicio físico, una alimentación consciente, un sueño reparador, la práctica de la atención plena o el contacto con la naturaleza son ejemplos de estímulos que fortalecen el cerebro y protegen nuestra Salud Mental.

La labor de la neuropsicología no se limita a evaluar o rehabilitar funciones, sino que también consiste en acompañar a las personas a reconocer sus recursos internos y entrenar nuevas formas de pensar, sentir y actuar. En otras palabras, cada práctica emocional, cognitiva o social deja huellas duraderas en nuestro cerebro.

En este Día Mundial de la Salud Mental, la invitación es clara: mirar al cerebro como un aliado capaz de aprender, sanar y transformarse.

*Apostar por hábitos saludables, relaciones empáticas y entornos protectores no solo fortalece la resiliencia individual, sino que también abre la posibilidad de un futuro colectivo más humano y esperanzador.*

## Campo Psicología Educativa

**Natalia Carolina Vargas Bravo**  
Representante del Capítulo Zona Norte

Cada 10 de octubre, el mundo se detiene un instante para recordar que la Salud Mental es tan esencial como la salud física. Pero más allá de la conmemoración, esta fecha nos invita a reflexionar sobre ¿qué significa hablar de Salud Mental en los contextos escolares y universitarios?

En las aulas se tejen experiencias que marcan profundamente la vida de los estudiantes. La presión por obtener buenos resultados, el temor al fracaso, la búsqueda de identidad, el peso de las expectativas familiares y sociales, o el sentimiento de soledad que muchas veces acompaña a los jóvenes, son solo algunos de los factores que influyen directamente en su bienestar psicológico.

Cuidar la Salud Mental en entornos educativos no puede reducirse a campañas esporádicas, sino que debe convertirse en un compromiso constante: *una educación que además de enseñar contenidos académicos, fortalezca habilidades para vivir con equilibrio, resiliencia y empatía.*



Uno de los grandes retos sigue siendo el estigma. En muchos espacios escolares y universitarios, hablar de depresión, ansiedad o autolesiones aún genera incomodidad, prejuicios o silencio. Este silencio, sin embargo, puede ser tan dañino como el propio malestar emocional, pues impide que los estudiantes busquen ayuda a tiempo.

Hablar abiertamente sobre Salud Mental es dar permiso para sentir, para pedir apoyo y para reconocer que todos, en algún momento, enfrentamos dificultades emocionales. Humanizar la vida escolar y universitaria significa validar las emociones, enseñar a gestionarlas y acompañar desde la comprensión, no desde el juicio.

La educación tiene la capacidad de transformar la manera en que comprendemos y vivimos la Salud Mental. Incluir la educación socioemocional en los currículos, generar espacios de diálogo abiertos y formar a docentes en estrategias de acompañamiento emocional son pasos claves para impactar en la cultura escolar y universitaria.

*Cuando la enseñanza incorpora valores como la empatía, la escucha, la gestión emocional y la solidaridad, se construyen entornos en los que el bienestar psicológico no se percibe como un tema aislado, sino como parte esencial del aprendizaje. De esta manera, la escuela y la universidad se convierten en semilleros de una sociedad que normaliza el cuidado emocional y rompe las cadenas del estigma.*



Los jóvenes no son únicamente receptores de programas o intervenciones: son protagonistas del cambio. En su capacidad de cuestionar lo establecido, de abrir conversaciones incómodas y de apoyarse entre pares, está el potencial de transformar las percepciones sobre la Salud Mental.

Ellos pueden ser agentes de cambio cuando:

- Crean redes de apoyo entre compañeros.
- Visibilizan, a través de sus voces y testimonios, que pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de valentía.
- Impulsan iniciativas estudiantiles de bienestar y autocuidado.
- Usan las redes sociales y espacios de liderazgo juvenil para amplificar mensajes que derriben el estigma. Cuando los jóvenes asumen este rol, las escuelas y universidades se convierten en comunidades vivas que no sólo acompañan, sino que inspiran esperanza y resiliencia.

El 10 de octubre nos recuerda que la Salud Mental debe estar en el centro de la conversación pedagógica todos los días del año. Una institución que cuida la Salud Mental de su comunidad educativa siempre semilla de confianza, esperanza y humanidad.

*Reflexionar sobre esta fecha es reconocer que la verdadera educación no solo forma profesionales o ciudadanos competentes, sino personas plenas, capaces de relacionarse consigo mismas y con los demás de manera saludable.*

## **Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo**

**Olga Elena Vallejo Call**

*Representante Capítulo Zona Norte*

La promoción, prevención y cuidado de la Salud Mental, siempre debe tener en cuenta la relación hombre-trabajo, ya que es innegable el gran impacto que tiene el trabajo en la Salud Mental de las personas, pudiendo convertirse en una fuente de satisfacción, motivación, autorrealización y bienestar; o por el contrario, un motivo de frustración, ansiedad, estrés, etc. y en muchos casos ser causante, desencadenante, o un factor agravante de trastornos de la Salud Mental en los trabajadores. Es por esto, que más allá de analizar el clima y la satisfacción laboral, así como evaluar los riesgos psicosociales, debemos indagar acerca de la dimensión subjetiva hombre-trabajo que puede conllevar al “sufrimiento laboral”, derivado de la fragmentación laboral y la falta de estabilidad en el empleo, tan propios de nuestra época, como explica el Dr. Johnny Orejuela, en su libro Clínica del trabajo: *El malestar subjetivo derivado de la Fragmentación Laboral (2019)*.

Este malestar subjetivo puede evidenciarse como sentimientos de insatisfacción con el trabajo, la organización, el entorno y la cultura laboral. Además de ocasionar problemas de salud física, se evidencian trastornos en la Salud Mental tales como ansiedad, preocupación, depresión, estrés, agotamiento, fatiga, trastornos del sueño, desmotivación y desánimo, los cuales a su vez traen como consecuencia la disminución de la productividad, aumento de la rotación del personal y el incremento del ausentismo, entre otras.



Teniendo en cuenta el planteamiento de Dejours (1994) “el trabajo como actividad permite la construcción de la identidad, la autorrealización y la satisfacción de la necesidad de reconocimiento”; y de Ives Clot (2006) quien afirma que “ la función psicológica del trabajo es una función vital: simultáneamente es actividad de conservación y actividad de invención y renovación”; podemos decir que **el trabajo se convierte en un aspecto fundamental que no podemos ignorar cuando hablamos de promoción y prevención en Salud Mental.**

Para preservar la Salud Mental, desde el Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo, se recomienda promover hábitos de vida saludable, técnicas de relajación y respiración, higiene del sueño, practicar pausas activas, facilitar espacios de comunicación y apoyo, mantener un adecuado balance vida-trabajo (desconexión laboral), reconocer que “está bien no sentirse bien”, y atreverse a pedir ayuda a un experto en Salud Mental, en caso de ser requerido.

*Es importante recalcar la importancia de humanizar el trabajo, promover entornos de trabajo saludables, fomentar el reconocimiento y la valoración de los trabajadores.*

## Psicología del Deporte y el Ejercicio

**Laura Marcela Ayala Tello**  
Subdirectora Nacional del Campo

Desde la psicología del deporte y el ejercicio, se comprende que la Salud Mental no se limita a la ausencia de trastornos, sino que implica el desarrollo de recursos personales que nos permiten afrontar desafíos, construir relaciones saludables, alcanzar objetivos, mantener la motivación y vivir con propósito.

La práctica regular de ejercicio no solo contribuye a mejorar la condición física, sino que se consolida como una herramienta valiosa para prevenir el malestar psicológico, promover el bienestar emocional y acompañar procesos de mejora del rendimiento y la calidad de vida. Este beneficio no se limita únicamente a los atletas: también impacta positivamente a quienes realizan ejercicio con fines recreativos o de salud.

El deporte, además, funciona como una verdadera escuela de habilidades psicológicas. A través de este, las personas aprenden a manejar la presión, regular la ansiedad previa a una competencia, recuperarse de fracasos o lesiones, y mantenerse enfocadas en sus objetivos sin descuidar su bienestar integral. Dentro del fortalecimiento mental, se trabajan herramientas clave como la autorregulación emocional, la atención plena, el control del enfoque, el diálogo interno positivo y el establecimiento de metas realistas y motivadoras.



Desde la psicología del ejercicio, se promueve la actividad física como una estrategia efectiva, accesible y práctica para mejorar la Salud Mental en la población general. Los estudios respaldan que el ejercicio regular contribuye a reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos, al tiempo que mejora el estado de ánimo, fortalece la autoestima y favorece la calidad del sueño y del apetito. En definitiva, *cuando activamos el cuerpo, también transformamos la mente.*

Hablar de Salud Mental en el contexto del deporte también nos permite derribar mitos y estigmas. Todavía persisten ideas erróneas, como pensar que el psicólogo deportivo solo trabaja con el rendimiento o que los deportistas son inmunes al sufrimiento emocional. Sin embargo, reconocer las emociones, expresar lo que duele y pedir ayuda cuando se necesita no solo es válido, sino absolutamente necesario. Estos actos de autocuidado fortalecen tanto a la persona como al deportista, y ayudan a preservar su equilibrio emocional.

En este día mundial de la Salud Mental, reafirmamos una idea clave: el rendimiento no debe lograrse a costa del bienestar personal. Por el contrario, cuando el cuerpo y la mente trabajan en armonía, los resultados no solo son mejores, sino también más sostenibles y significativos a lo largo del tiempo.

*Porque la Salud Mental también se entrena, y debe estar en el centro de nuestras prioridades: hoy y todos los días. Entrena cuerpo y mente para una vida con sentido.*

## Campo Psicología Clínica

**Lizeth Cristina Martínez**

*Representante del Capítulo Boyacá*

**Martín Velarde**

*Representante Capítulo Antioquia*



La Psicología Clínica, como campo que en su misión promueve el bienestar de los individuos y poblaciones, reconoce que la salud mental es un componente fundamental y presente en cada una de sus funciones, y no se limita únicamente a la ausencia de trastornos psicológicos. La ciencia ha demostrado que la salud mental influye directamente en cómo pensamos, sentimos, nos comportamos, y relacionamos con otros. La atención a la salud mental no es un lujo, sino una necesidad. Los trastornos psicológicos, como la ansiedad, la depresión y el estrés, son condiciones reales que afectan a millones de personas, y el tratamiento adecuado puede mejorar significativamente la calidad de vida. La intervención temprana y el acceso a terapia psicológica basada en evidencia pueden cambiar el curso de estas condiciones, promoviendo una recuperación duradera.

*Parte de cuidar nuestra salud, implica cuidar nuestra mente, nuestras relaciones, nuestros entornos, para vivir de manera plena.*

## Campo Psicología de la Sexualidad

**Maryi Andrea Rincón Araque**  
*Subdirectora Nacional del Campo*

### Salud Mental y Sexualidad, la Importancia del Placer y el Respeto

El ser humano constituye una integración compleja de múltiples factores que interactúan entre sí, en la que el cuerpo, la mente y las emociones se entrelazan. En este contexto, la sexualidad ocupa un lugar central, ya que no se limita únicamente al acto sexual, sino que abarca aspectos como la identidad, el deseo, los vínculos afectivos y la capacidad de disfrute. Por lo tanto, la Salud Mental no puede comprenderse sin considerar la forma en que se vive y se ejerce la sexualidad. Reflexionar sobre esta interrelación nos invita a reconocer que una sexualidad saludable contribuye al bienestar psicológico y que el cuidado de la mente es esencial para experimentar la sexualidad de manera plena.

Desde la perspectiva de la psicología de la sexualidad, se entiende que el bienestar sexual influye directamente en la formación de la autoestima, la autopercepción y la calidad de los vínculos interpersonales. Una persona que disfruta de una Salud Mental adecuada puede relacionarse con su propio cuerpo y con los demás de una manera más auténtica, respetuosa y libre de prejuicios. Además, la capacidad de experimentar placer y afecto sin la carga de la culpa fortalece la sensación de bienestar general. En contraposición, la falta de Salud Mental puede dar lugar a experiencias sexuales problemáticas, tales como sentimientos de vergüenza, dificultades en la intimidad, conductas de riesgo o relaciones marcadas por la violencia. Asimismo, el estigma social hacia las diversidades sexuales sigue siendo un factor que impacta negativamente en la Salud Mental de quienes lo experimentan. Por ello, es relevante crear entornos inclusivos que fomenten la educación sexual integral y espacios de diálogo que promuevan el respeto y el consentimiento.



La Salud Mental y la sexualidad son dimensiones inseparables de la vida humana. **Una mente sana favorece una sexualidad libre y respetuosa, mientras que una vivencia positiva de la sexualidad refuerza la autoestima y el bienestar emocional.** De este modo, el cuidado de la Salud Mental no sólo debe considerarse una prioridad individual, sino también un compromiso social que involucra **la educación, la inclusión y el respeto hacia la diversidad.**

### Cómo cuidar la Salud Mental con nuestra sexualidad

1. **Reconocer tus prejuicios**
2. **Hablar abiertamente** de deseos, miedos y límites con la pareja o en espacios de confianza.
3. **Practicar la autoaceptación corporal y sexual,** evitando comparaciones dañinas.
4. **Buscar información confiable** sobre sexualidad para desmontar mitos y tabúes.
5. **Poner límites claros** en relaciones tanto con amigos como con parejas
6. **Cultivar confianza, respeto y apoyo emocional.**
7. **Terapia psicológica o sexológica** cuando se presenten conflictos internos o dificultades sexuales que afecten el bienestar.
8. **Autocuidado emocional y físico:** descanso



*Recordemos que no hay salud integral sin salud sexual, y no hay sexualidad plena sin Salud Mental.  
Entendemos que la Salud Mental es la base para una sexualidad libre, placentera y respetuosa.*

## Campo de Psicología de la Salud

**Marieth Lozano Sánchez**  
Subdirectora Nacional del Campo

**Estefania Palacino Barrero**  
Representante del Capítulo Tolima

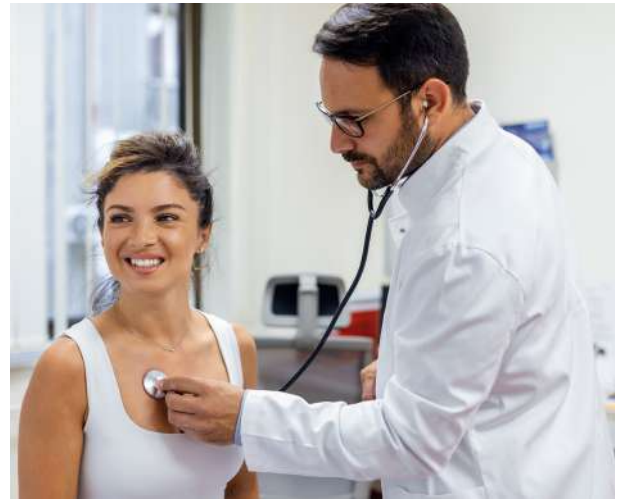
### Salud Mental y Autocuidado: Un Compromiso con la Vida

La Salud Mental constituye un pilar fundamental para el bienestar integral de las personas, ya que influye directamente en la forma en que pensamos, sentimos y actuamos en la vida cotidiana. Una adecuada Salud Mental no solo permite afrontar con mayor efectividad los retos diarios, sino que también facilita la construcción de relaciones interpersonales saludables, el desarrollo académico y profesional, así como la toma de decisiones conscientes y responsables. En este sentido, cuidar de la Salud Mental resulta tan esencial como preservar la salud física.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que promover la Salud Mental implica mucho más que la ausencia de trastornos; supone fortalecer habilidades que favorezcan la resiliencia, la autonomía y la capacidad de autocuidado. Bajo esta perspectiva, elaborar y poner en marcha un plan de autocuidado se convierte en una estrategia preventiva y formativa que contribuye a la estabilidad emocional y al equilibrio personal, estructurándose en torno a cinco ejes que abarcan dimensiones fundamentales del ser humano: física, emocional, social, intelectual y espiritual.

### a. Autocuidado físico

El autocuidado físico comprende las prácticas orientadas a mantener el cuerpo en condiciones óptimas de funcionamiento. Incluye la alimentación balanceada, la actividad física regular, el descanso adecuado y la prevención de enfermedades mediante chequeos médicos. Un cuerpo saludable constituye la base para un estado mental equilibrado, pues el bienestar físico influye en la capacidad de concentración, la energía vital y la disposición frente a las dificultades.



### b. Autocuidado emocional

Esta dimensión se relaciona con el reconocimiento, la gestión y la expresión saludable de las emociones. Implica desarrollar la capacidad de identificar sentimientos propios, validar experiencias emocionales y establecer estrategias de regulación como la meditación, la escritura reflexiva o la búsqueda de apoyo psicológico. El autocuidado emocional fortalece la autoestima y previene la aparición de síntomas de ansiedad, estrés o depresión.

### c. Autocuidado social

El ser humano es inherentemente relacional; por ello, el autocuidado social consiste en cultivar vínculos significativos y redes de apoyo que fomenten la pertenencia, la empatía y la solidaridad. Participar en espacios comunitarios, mantener relaciones basadas en el respeto y la confianza, y establecer límites saludables son prácticas que favorecen el equilibrio entre el individuo y su entorno social.



#### **d. Autocuidado intelectual**

El autocuidado intelectual alude a la estimulación y desarrollo de las capacidades cognitivas. Involucra la lectura, la resolución de problemas, la creatividad y el aprendizaje continuo. La mente, al ejercitarse, mantiene su plasticidad y favorece la innovación, la curiosidad y la toma de decisiones informadas. De este modo, el crecimiento intelectual fortalece la resiliencia y la capacidad crítica frente a los desafíos contemporáneos.



#### **e. Autocuidado espiritual**

Finalmente, el autocuidado espiritual se refiere a la búsqueda de sentido y propósito en la vida. Puede expresarse a través de prácticas religiosas, filosóficas o de conexión con la naturaleza. Este eje promueve la reflexión existencial, la coherencia con los valores personales y el cultivo de la gratitud, lo que repercute positivamente en la estabilidad emocional y la paz interior.

No obstante, aunque cada vez se habla más sobre la importancia del cuidado y la promoción de la Salud Mental, aún es poco reconocido el compromiso y el rol activo que cada persona tiene tanto en su propio bienestar como en el de la comunidad. Si bien la Salud Mental es un derecho, también debe asumirse como un deber y una acción transformadora capaz de generar cambios reales en la calidad de vida de la sociedad. Desde la Psicología de la Salud, se promueve así una visión más amplia del cuidado, que trascienda la idea de salud como simple ausencia de enfermedad y la entienda como una capacidad inherente al ser humano, susceptible de desarrollarse y fortalecerse en función de las particularidades de cada persona.

En este marco, reconocernos como agentes activos de cambio fomenta la búsqueda de estrategias tanto individuales como colectivas orientadas al bienestar. Vivir con conciencia de nuestras emociones, valorar y nutrir nuestras redes de apoyo, y cultivar hábitos saludables son prácticas esenciales que, sostenidas en el tiempo, se convierten en recursos valiosos para fortalecer la resiliencia y el sentido de vida, tan necesarios en el mundo actual.

En este **Día Mundial de la Salud Mental**, la invitación es a generar conciencia sobre la importancia de asumir un papel activo en nuestro propio cuidado. Cada gesto cuenta y cada acción, por pequeña que parezca, puede ser muy significativa tanto para nosotros como para quienes nos rodean. Desde el Campo Psicología de la Salud, se resalta que cada acción de autocuidado es, en esencia, una estrategia de fortalecimiento de la Salud Mental. Promover hábitos que integren el autocuidado físico, emocional, social, intelectual y espiritual no solo impacta de manera positiva en el individuo, sino que también genera efectos protectores en la comunidad.

*En el marco de esta conmemoración del 10 de octubre, es oportuno reflexionar sobre la importancia de implementar prácticas de autocuidado como una forma de prevención, promoción y compromiso con nuestro bienestar. Cuidar de nuestra Salud Mental es una responsabilidad compartida que, asumida con consciencia, abre la posibilidad de construir sociedades más sanas, resilientes y solidarias.*

## **Campo Curso de Vida y Desarrollo Humano**

**Julián Andrés Gutiérrez Marín**

*Representante del Capítulo Bogotá y Cundinamarca.*

Llega un nuevo 10 de octubre y el gremio de la psicología, la psiquiatría y la salud pública además de diversas organizaciones nacionales como internacionales se aprestan para hacer llegar el mensaje necesario de que “no hay salud sin Salud Mental”. Según datos recientes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2025, más de mil millones de personas viven con trastornos de Salud Mental a nivel mundial, cuyos principales trastornos son los afectivos como la depresión y la ansiedad, mientras que incrementan igualmente el diagnóstico de trastornos neurológicos; igualmente se exacerban situaciones en Salud Mental en los ambientes laborales y con un ascenso dramático con origen en los entornos digitales, muchos de ellos derivados de delitos informáticos como el phishing, sexting, malware, el cibercoso entre otros, por el consumo desmedido de redes sociales y el impacto complejo y ambivalente en el desarrollo de la personalidad, especialmente en niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Si bien ofrecen beneficios como la conexión global y la autoexpresión, también presentan riesgos que pueden moldear la identidad, la autoestima y las habilidades sociales.



Ahora bien, en un mundo de continuas transformaciones y después de haber identificado que la pandemia dejará múltiples reacciones a la mayoría de la población mundial como el estrés postraumático de dicha experiencia, trastornos del sueño y de la alimentación, irritabilidad, aislamiento social, depresión, ideación suicida y más, debemos procurar entre todos los componentes de la sociedad, estrategias para procurar que no solo la Salud Mental sea una fecha conmemorativa o datos críticos y muchas veces carentes de soluciones y esfuerzos conjuntos, sino más bien un llamado a reaccionar como civilización para así como nos lo dice Meza en su libro: *Paradojas del Desarrollo Humano*: “Abrazar lo humano y creer en ello implica comprender la realidad, aunque, en muchos casos, nos resulte dramática y desconcertante.”

Sea una invitación a una discusión interdisciplinar y multidisciplinar y entre todas las personas para deconstruir paradigmas, ampliar la discusión sobre diversos temas que atañen a la construcción de las personas, su curso de vida y desarrollo humano, y sobre todo sobre los valores que nos conducen como humanidad en el marco de las diferencias lógicas entre culturas y preferencias.

La Salud Mental es un todo, que va más allá de un eslogan, y una fecha tan importante para hacer conciencia. La Salud Mental espera por una respuesta social donde la educación y la acción nos obligue a tenerla presente en las decisiones cotidianas, en la planeación de gobiernos, en la misma canasta familiar.

*En un mundo digital, interconectado que también ha generado “brechas” más grandes aún, no debemos olvidar también la Salud Mental para quienes no llega muchas veces el mensaje, el cual es que todas y todos, podemos aportar y ser constructores de la salud emocional.  
¿Nos sumamos? ¡La medida eres tú!*

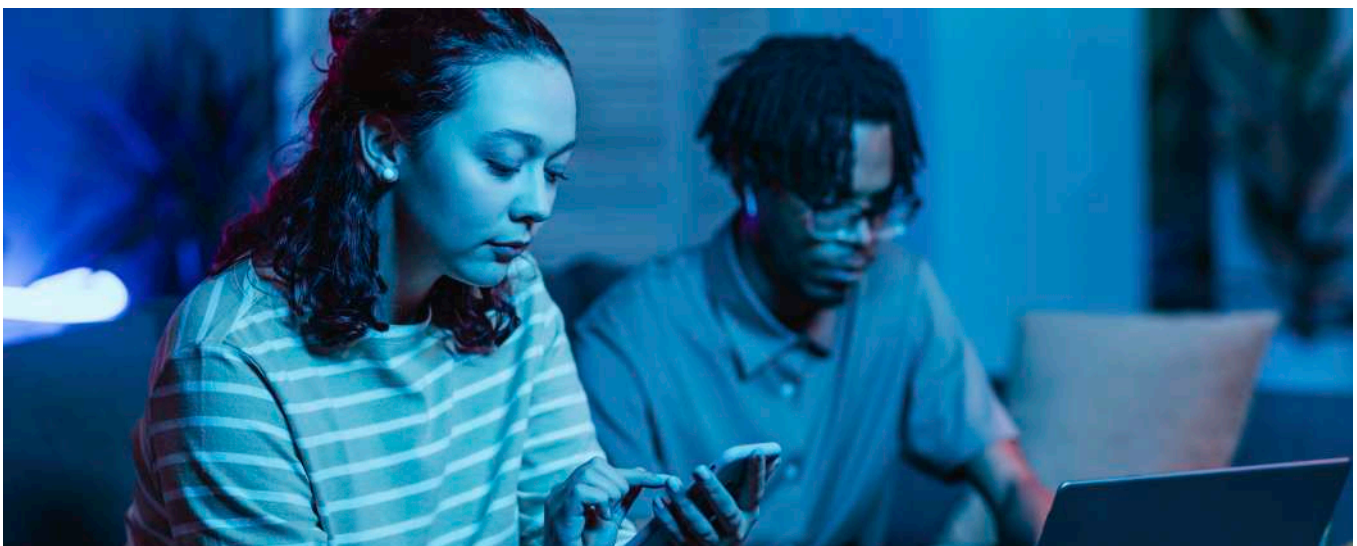
## Desafíos Globales y la Salud Mental

**Lizeth Cristina Martínez**

*Representante del Capítulo Boyacá*

El 10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental, sirve como recordatorio de que los trastornos mentales afectan a millones de personas alrededor del mundo, especialmente a causa de las presiones sociales, los cambios tecnológicos y el impacto de la pandemia. La Salud Mental no debe ser vista como un tema aislado, sino como un aspecto integral de la salud pública, que requiere la colaboración interdisciplinaria de profesionales de la salud, la educación y las políticas públicas.

En este sentido, la Salud Mental digital también emerge como una preocupación creciente, con la sobreexposición a las redes sociales y el ciberacoso aumentando los niveles de ansiedad, depresión y trastornos de la identidad en jóvenes. La conciencia colectiva, la acción institucional y la integración de estrategias preventivas son esenciales para afrontar estos retos globales.



*La Salud Mental es un fenómeno complejo e interrelacionado que no solo depende de factores individuales, sino también de la familia, el entorno y los procesos neurobiológicos. Derribar los estigmas, promover la psicoeducación, crear entornos saludables y fomentar una cultura de apoyo y comprensión son pasos fundamentales para garantizar un bienestar emocional colectivo. La Salud Mental es responsabilidad de todos, y su cuidado debe ser parte integral de nuestras decisiones diarias, no solo en conmemoraciones. Como sociedad, debemos comprometernos a generar espacios donde cada individuo, independientemente de su contexto, pueda sentirse apoyado y capaz de enfrentar los desafíos emocionales de la vida.*

*Este enfoque integrador es clave para lograr una Salud Mental más accesible, equitativa y respetuosa en todos los ámbitos de la sociedad.*

Revisión y edición de contenido:

**Tatiana Manrique Zuluaga**

Directora Nacional de Campos, Programas y Proyectos

Octubre de 2025

Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic