

En Colombia, 6 de cada 10 personas enfrentan problemas emocionales y los jóvenes son los más afectados, una conversación empática puede marcar la diferencia

- *Más de 1.000 millones de personas en el mundo viven con algún trastorno de Salud Mental y una de cada ocho necesita atención especializada, según la OMS.*
- *En Colombia, más del 60% de la población ha sufrido algún problema de salud emocional.*
- *Uno de cada seis adolescentes enfrenta algún tipo de afectación en su Salud Mental, y el suicidio es la cuarta causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años.*
- *Escuchar el 80 % del tiempo, reformular sin juzgar, sostener los silencios y validar antes de orientar son algunas de las claves que comparte el **Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic**.*
- *Dar soluciones rápidas, minimizar el dolor ajeno o decir frases como todo pasa o sé fuerte, son errores que no brindan solución.*

Bogotá, octubre de 2025. Hablar —y sobre todo escuchar— es vital. En momentos de crisis, una conversación empática puede marcar la diferencia, pues el apoyo social protege frente a la depresión y al estrés, en un mundo donde más de 1.000 millones de personas viven con algún trastorno de Salud Mental, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), y aproximadamente una de cada ocho requiere atención especializada. A esto se suma que el suicidio es la cuarta causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años.

En Colombia, el 66,3 % de la población ha atravesado algún problema emocional, según cifras recientes. Sin embargo, el acceso a atención especializada sigue siendo limitado, especialmente en regiones apartadas. La ansiedad y la depresión siguen siendo los diagnósticos más comunes, y muchas personas no buscan ayuda por miedo a ser juzgadas o incomprendidas.

El Día Mundial de la Salud Mental invita a mirar este tema con sensibilidad y acción. En Colombia, la **Ley 2460 de 2025** acaba de reafirmar que cuidar la mente es tan importante como cuidar el cuerpo. La norma facilita el acceso a atención psicológica sin tantas barreras y recuerda que la salud mental no es solo responsabilidad de los especialistas, sino un compromiso de todos, que empieza por escuchar y acompañar.

De acuerdo con, Paloma Carvajalino Suárez, representante del Campo Psicología y Familias del Capítulo Bogotá y Cundinamarca del Colegio Colombiano de Psicólogos – Colpsic, los profesionales tienen el deber de diagnosticar, pero también de educar, sensibilizar y modelar formas saludables de comunicación emocional. Escuchar sin juzgar no solo es ético, es preventivo.



“La ciudadanía también debe asumir su rol: Aprender a escuchar sin imponer soluciones, sin minimizar el dolor ajeno ni emitir juicios, es parte del compromiso social con la Salud Mental. Escuchar con empatía es, en sí mismo, una forma de intervención” afirma, Carvajalino

La experta comparte **recomendaciones prácticas para fortalecer la escucha empática** y crear entornos emocionalmente seguros en colegios, hogares y empresas; ejercicios sencillos que no sustituyen la atención terapéutica, pero ayudan a prevenir, acompañar y cuidar:

- **La regla del 80/20:** escuchar el 80 % del tiempo y hablar solo el 20 %.
- **Reformular sin interpretar:** decir *entiendo que eso te dolió* en lugar de *no deberías sentirte así*.
- **Silencio activo:** sostener los silencios sin apurarse a llenarlos con consejos.
- **Escucha en tres niveles:** atender no solo lo que la persona dice, sino también lo que siente y necesita.
- **Círculos de palabra:** espacios donde se comparte sin aconsejar ni juzgar.

Incluso hay errores frecuentes al acompañar a alguien que atraviesa un momento difícil. Entre los más comunes están sobreidentificarse con el dolor, ofrecer soluciones rápidas, etiquetar antes de comprender o restar importancia y negar el sufrimiento con frases como *todo pasa o sé fuerte*. Empatizar no es cargar el dolor del otro, sino comprenderlo. Validar antes de orientar y preguntar más que afirmar hace parte de una escucha humilde y ética.

Aunque la contención emocional es clave, hay situaciones en las que escuchar no basta. Se debe buscar ayuda profesional cuando el malestar interfiere de manera persistente con la vida cotidiana, hay ideación de muerte, consumo de sustancias, autolesiones o deterioro del funcionamiento emocional y social.

En esos casos, la forma de invitar al otro a buscar apoyo también cuenta: “en lugar de decir ‘debes ir al psicólogo’, podemos decir: *‘Lo que estás viviendo merece más apoyo del que yo puedo darte, y un Profesional en Psicología puede acompañarte con herramientas específicas’*”, recomienda Carvajalino.

En este Día Mundial de la Salud Mental, el Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic recuerda que escuchar es un acto de cuidado y no juzgar es un compromiso humano. Si alguien dice *no estoy bien*, evita frases como *ánimate* o *no es para tanto*. Mejor pregunta *¿quieres que te escuche?* o *¿cómo puedo ayudarte?*

**Colegio Colombiano de Psicólogos
Colpsic
Octubre de 2025**

Página 2 de 2



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