

Colombia en autoayuda

escrito por Daniel Restrepo

La semana pasada la Cámara Colombiana del Libro informó cuáles habían sido los libros más vendidos del 2023, donde el tema general de AUTOAYUDA fue el más buscado y consumido por todos los colombianos. Esta información desató algunas conversaciones y cuestionamientos en redes sociales como el que planteó Dulce María Ramos en X.

Cuando leía este informe, personalmente me alegraba considerablemente que los colombianos estemos encontrando en los libros herramientas para tratar nuestra salud mental. Partamos de la base de que somos una sociedad que ha crecido en medio de la violencia, la pobreza, la desigualdad social, entre muchas otras problemáticas que han sido parte de nuestra historia y que, por ende, hacen parte de la historia de cada uno de nosotros.

La pandemia fue un acelerador e impulsor de revelar la situación de las personas. Muy pocas personas habían tomado una pausa o habían convivido 24/7 con sus parejas y familias y, lo peor, estando solas con ellas mismas. Incluso, en su momento por medio de otras columnas que he compartido, traje a colación la conversación con el ex ministro de salud Fernando Ruíz quien fue la persona que lideró todo el proceso del Covid en Colombia y reconocía expresamente que los efectos de salud mental no se contemplaron y fue enfático en decir que aún no hemos visto realmente cuáles son los efectos de ello.

En ese sentido, si sumamos todas las cargas que traemos los colombianos junto con lo vivido en el covid 19 no es de extrañar que la salud mental sea cada vez más un tema necesario y urgente de atender. Hemos visto grandes y graves cifras de suicidio, de ataques de pánico, ansiedad, entre otros en los últimos años en todos los departamentos de Colombia.

En particular y, revisando considerablemente en mundo de la salud mental me alegra mucho el resultado en donde vemos que los colombianos estamos buscando herramientas para trabajar más en

nosotros mismos. Considero que es indispensable que todas las personas nos conozcamos, vivamos procesos de autoconocimiento para que podamos dar nuestra mejor versión a los demás.

Incluso, como también me referí en otras columnas, ojalá hasta los funcionarios y servidores públicos estuvieran obligados a tener procesos de autoconocimiento. **No se puede liderar una familia, una empresa, un trabajo e, incluso, un país, si no se lidera a uno mismo.** Bien lo decían Alejandro Gaviria y Ricardo Silva en su podcast Tercera Vuelta, deberíamos tener la Psiquiatría General de la República para que midamos la salud mental de quienes toman las decisiones de este país.

Enhorabuena por los colombianos que quieren autoconocerse para estar en paz y poder dar la mejor versión de sí mismos.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/daniel-restrepo-2/>