

# Una conversación real

escrito por Esteban Jaramillo

\*Hace tres años nos encontrábamos en algún punto álgido de la pandemia, cuando el optimismo y la esperanza de que esto terminaría habían quedado atrás. Nos adentramos en una etapa en la que todos nos sentíamos colapsados, la tristeza y la angustia se convirtieron en nuestro día a día. Habitaciones convertidas en oficinas improvisadas, parecían más una prisión de la que anhelábamos escapar. En ese momento, todos alzamos la voz al unísono para expresar que no estábamos bien y surgieron estrategias rápidas de cuidado. El lema «Estamos juntos en esto» se hizo viral.

En aquel entonces, la tristeza formaba parte de nuestra rutina y, de repente, la empatía se propagó como una epidemia. Innumerables líderes y lideresas, muchos con quienes comparto mi día a día, salieron a las calles a pesar de las restricciones, buscando ayudar. La salud mental se convirtió en un tema recurrente en nuestras conversaciones diarias, pero hoy en día, esa conversación ha perdido relevancia.

Los meses pasaron, y finalmente llegó una supuesta normalidad parecida a una utopía colectiva. Poco a poco, los tapabocas desaparecieron, las medidas de seguridad se relajaron y los abrazos regresaron. La gente volvió a sonreír, a reír a carcajadas, pero de la misma extraña forma en que el abrazo colectivo surgió, la empatía desapareció en aras de la productividad. Sentíamos la necesidad de recuperar el tiempo perdido.

Han transcurrido tres años desde entonces, años en los que podía expresar abiertamente que me sentía mal, abrumado por las exigencias diarias, luchando contra una desazón implacable y sin ganas de seguir adelante. Tres años en los que todos seguimos corriendo, subiendo rápidamente los escalones en nuestras carreras laborales, académicas y profesionales. Parece que han sido nueve años, aunque solo hayan sido tres.

Los últimos meses han sido extremadamente difíciles, llenos de responsabilidades y tareas pendientes que no me han permitido

sentarme a quejarme, llorar o enojarme por tanta mierda. Ni siquiera he tenido tiempo de reconocer y admitir lo exhausto que estoy en todas las dimensiones imaginables. Sigo corriendo para recuperar el tiempo perdido durante la pandemia, pero ya no puedo permitirme expresar que me siento mal, porque parece que nadie más lo hace. O eso creía.

Parecía que nadie más expresaba su malestar y que todos estaban inmersos en sus rutinas diarias. De repente, esa conversación desapareció. ¿Será que solo yo quedé atrapado en la tristeza de hace tres años? ¿Acaso todos encontraron una especie de remedio mágico contra la desazón que nunca llegó a mi puerta?

La respuesta fue un rotundo y estruendoso NO. En las últimas semanas, he presenciado cómo muchos amigos, compañeros de luchas y procesos, se han derrumbado uno tras otro, vencidos por el dolor y la tristeza. Como Medussa siempre dice: las crisis son contagiosas, y eso es exactamente lo que hemos presenciado en estos días.

Hace poco más de un mes, yo también buscaba desesperadamente «tranquilidad» en un hospital en Carepa después de sufrir uno de los peores ataques de pánico de mi vida, horas después de concluir un taller. Aun así, tras pasar toda la noche en una camilla fría, me desperté temprano para redactar el informe del día anterior, reinventando la tristeza en productividad.

Existe la sensación de que la salud mental continúa sin ser una conversación real, a pesar de nuestros esfuerzos por nombrarla en diversos escenarios. Retrocedemos tratando de recuperar el tiempo perdido. Hablamos de grandes inversiones en educación, empleo e infraestructura, pero olvidamos lo más fundamental: ya no estamos percibiendo el futuro porque el presente nos abruma.

La crisis de salud mental se está profundizando a un ritmo alarmante y requiere una respuesta integral, urgente y decidida, pero estamos permitiendo que se desaparezca entre las urgencias de la vida cotidiana. La depresión se ha convertido en la segunda causa más común de enfermedad en nuestro país, y según la OMS, se espera sea la principal causa de incapacidad laboral en todo el mundo este año.

Y aunque es cierto que la última encuesta nacional de salud mental data del 2016, es decir, puede estar desactualizada, esta ya mostraba una gran vulnerabilidad de niños y adolescentes, pues un preocupante 44,7% de ellos y ellas enfrenta algún tipo de problema mental. Los intentos de suicidio en Colombia continúan en aumento, especialmente en jóvenes. Además, según la OMS, el hecho de que más del 35% de la población no reciba tratamiento para sus problemas de salud mental debería ser una señal de alerta para impulsarnos a mejorar los servicios de atención y hacerlos más accesibles para todos; según este organismo, el 75% de los problemas de salud mental en adultos comienza antes de los 18 años.

La situación de la salud mental en Colombia se agravó por la pandemia. Las personas enfrentaron niveles crecientes de estrés, ansiedad y depresión debido a la incertidumbre y al aislamiento social. Para el caso específico de Antioquia, y puntualmente Medellín, el panorama es desalentador. Los datos recopilados por la Encuesta de Percepción Ciudadana de Medellín Cómo Vamos son alarmantes: entre 2016 y 2021, las consultas por trastornos neuróticos y psicosomáticos han experimentado un preocupante aumento del 257,7%.

Cuidar de nuestra salud mental es una responsabilidad que tenemos hacia nosotros mismos y hacia los demás. Es hora de romper el silencio y mantener viva la conversación sobre este tema crucial. No podemos permitir que la productividad y la rutina nos desvíen de atender nuestras emociones y necesidades. Debemos recordar que no estamos solos en esta batalla, aunque los recursos y el apoyo sean insuficientes, existen, y están disponibles para aquellos que los necesiten. Unidos, podemos crear un entorno donde la salud mental sea una prioridad, donde prevalezca la empatía y el cuidado mutuo.

Esto merece ser una conversación real, una prioridad en nuestra sociedad. No dejemos que el desasosiego y el silencio nos consuman. Es momento de tomar acción, de buscar ayuda y de cuidar de nosotros mismos y de aquellos que nos rodean. Juntos podemos superar los desafíos y construir un mundo donde la salud mental sea valorada y respetada.

Y recuerden, que está bien no estar bien.

\*Espacio cedido a Johan Gómez, cocinero y Consejero Nacional de Juventud por Antioquia. Escribe hoy esta columna, así como ha escrito en mi conciencia sus reflexiones con su ejemplo.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/esteban-jaramillo/>