La salud mental juvenil en Colombia:

Una mirada comunitaria

Conexión Juvenil
Aprendizajes para la transformación y el bienestar de las juventudes



¿Qué entendemos por salud mental juvenil?

La **Mesa de Salud Mental del Hub Conexión Juvenil** define la salud mental como un:

> Proceso integral y relacional de bienestar (emocional, social, ambiental y comunitario) ligado a la dignidad y al territorio. Es un derecho y un bien público, no solo un asunto individual.

Esta visión reconoce que el bienestar de las juventudes no depende únicamente de la atención clínica, sino también de las relaciones, los espacios comunitarios, la cultura, el ambiente y las oportunidades que existen en cada territorio.

Fuente: *Cuaderno de aprendizajes, Hub Conexión Juvenil (2026).*

¿Por qué es urgente actuar?

- Las personas entre 18 y 28 años fueron la población con mayor vulnerabilidad frente a los intentos de suicidio durante 2024-2025.
- Factores como desempleo, violencias, inseguridad, presión académica y exclusión social afectan directamente el bienestar juvenil.
- Los principales problemas identificados son ansiedad, depresión, conductas suicidas y consumo de sustancias psicoactivas.
- Aún existen vacíos importantes de información sobre juventudes rurales, indígenas, afrodescendientes y LGBTIQ+, lo que dificulta diseñar respuestas adecuadas. Fuente: Minsalud y estudios citados en el Cuaderno.

Lo que nos enseñan los territorios

Las experiencias recogidas en el cuaderno muestran que la salud mental se fortalece cuando las juventudes cuentan con:

- Espacios seguros de escucha y cuidado
- Redes de apoyo familiares y comunitarias
- Arte, deporte y cultura como medios de expresión
- Entornos físicos y sociales que promuevan el bienestar
- Participación real en las decisiones
- Procesos basados en evidencia y aprendizajes compartidos

El cuaderno reúne prácticas desarrolladas en distintas regiones del país que demuestran que sí es posible construir bienestar desde lo colectivo y lo territorial.

fondation BOTNAR · Fundación corona · UNIVERSIDAD EAFIT · ValorPúblico Centro de Estudios e Incidencia en Asuntos Públicos

5 claves para fortalecer la salud mental juvenil

1 Codiseñar con, por y para las juventudes

Las personas jóvenes deben participar en todas las etapas de los proyectos: diagnóstico, diseño, implementación, evaluación y toma de decisiones.

Clave: las juventudes no son un instrumento de consulta; son socias y coautoras de la transformación.

2 Trabajar articuladamente

La salud mental es un tema multidimensional. Ninguna organización puede abordarlo sola.

Preguntas guía: ¿Quién hace falta en esta conversación? ¿Con qué actores podemos construir rutas de cooperación?

La articulación entre organizaciones sociales, instituciones públicas, comunidades, familias y liderazgos juveniles amplía el alcance y la sostenibilidad de las iniciativas.

3 Evaluar una y otra vez

Evaluar no significa solo medir resultados finales. Significa aprender continuamente.

Preguntas poderosas para cualquier proyecto:

- ¿Qué esperábamos lograr?
- ¿Qué ocurrió realmente?
- ¿Qué funcionó bien y por qué?
- ¿Qué debemos ajustar?

La combinación de datos, testimonios y evaluación participativa permite tomar decisiones más pertinentes.

4 Aprender para incidir

Los hallazgos de cada experiencia deben sistematizarse y compartirse.

Incidir es influir en decisiones, políticas, narrativas e imaginarios para generar cambios sostenibles en favor del bienestar juvenil.

Cuando los aprendizajes se difunden de manera accesible, pueden convertirse en una brújula para nuevas iniciativas y políticas públicas.

5 Confiar para transformar

La confianza es la base de cualquier proceso de salud mental comunitaria.

Para construirla se requieren:

- Relaciones horizontales
- Comunicación transparente
- Espacios de diálogo genuino
- Reconocimiento de la diversidad juvenil
- Cuidado de quienes cuidan

Tejer confianza toma tiempo, pero es lo que permite que las juventudes hablen con libertad, creen, lideren y transformen sus territorios.

La salud mental juvenil se construye desde y para los territorios.

Cuando las juventudes participan, las comunidades se articulan y los aprendizajes se convierten en acción, es posible avanzar hacia un país que cuide, escuche y fortalezca el bienestar de sus jóvenes.

De los aprendizajes a

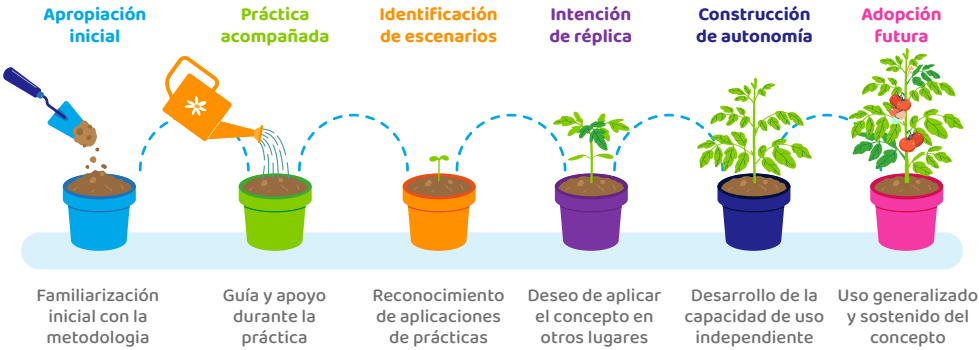
nuevas experiencias

Entre junio y julio de 2026 realizamos en Cartagena dos ejercicios de transferencia metodológica de algunas de las prácticas recogidas en este cuaderno, con la participación de liderazgos juveniles y personas adultas que trabajan con y para las juventudes.

Más que compartir herramientas, buscamos crear trayectorias de fortalecimiento que motivaran la apropiación, adaptación y posible implementación autónoma de las metodologías en nuevos contextos.

Así, las transferencias apuntaron a formar multiplicadores capaces de adaptar las prácticas a sus propias realidades, reconociendo que cada territorio tiene necesidades, recursos y formas de construir bienestar.

Trayectoria de fortalecimiento



¿Qué aprendimos de estas experiencias?

- **El bienestar se moviliza desde las relaciones.** Las transferencias generaron resultados tempranos de bienestar, especialmente en dimensiones sociales y relacionales. Esto nos recuerda que no basta con explicar una metodología: es necesario propiciar experiencias de conexión, participación y cuidado.
- **Transferir es mucho más que compartir herramientas.** La gestión del conocimiento también implica crear condiciones para que nuevas personas y organizaciones apropien, reinterpreten y enriquezcan las metodologías desde sus contextos.
- **La apropiación requiere autonomía y adaptación.** Las trayectorias de fortalecimiento permiten que quienes participan no solo conozcan una práctica, sino que desarrollen capacidades para adaptarla y darle continuidad en sus territorios.
- **El valor de la experiencia fue ampliamente reconocido.** El 100 % de las personas participantes estuvo de acuerdo en que las experiencias de transferencia fueron valiosas.

Conexión Juvenil

Aprendizajes para la transformación y el bienestar de las juventudes

> **Espacios de conexión real y humana** como el que vivimos hoy nos fortalecen como líderes, reconociéndonos y protegiéndonos.
>
> Liderazgo juvenil de Cartagena

¡Sigamos aprendiendo y transfiriendo!

Te invitamos a explorar el cuaderno y animarte a realizar tus propias réplicas. En sus páginas encontrarás los contactos de las organizaciones y colectivos juveniles que compartieron sus experiencias, para seguir construyendo juntos oportunidades de aprendizaje, adaptación y transferencia.

Conoce aquí el "Cuaderno de aprendizajes y buenas prácticas para fortalecer la salud mental juvenil en Colombia"

Fuente: Hub Conexión Juvenil (2026). Cuaderno de aprendizajes y buenas prácticas para fortalecer la salud mental juvenil en Colombia: **www.hubconexionjuvenil.com**