

¿Cómo están los principales indicadores de salud mental en jóvenes de educación superior en Colombia?

ESTUDIO SALUD MENTAL



CEA
Colegio de Estudios
Superiores de Administración



INTRODUCCIÓN

La salud mental se ha convertido en uno de los principales desafíos para los jóvenes en Colombia. No solo implica la ausencia de enfermedades, sino también el logro de un estado de bienestar que les permita afrontar el estrés cotidiano, desarrollar sus talentos, fortalecer sus vínculos sociales y proyectar su futuro con sentido.

Sin embargo, diversos estudios nacionales e internacionales evidencian un aumento sostenido en los síntomas de ansiedad, depresión y riesgo suicida, especialmente entre la población joven y los estudiantes de educación superior.

La etapa de educación terciaria representa un momento crucial: es un período de grandes oportunidades, pero también de altas exigencias académicas, presiones económicas, cambios en las relaciones sociales y decisiones que marcan la vida. En este contexto, contar con evidencia rigurosa sobre la salud mental en estudiantes de educación superior resulta fundamental para comprender la magnitud del fenómeno y orientar decisiones basadas en datos.

Este informe presenta los resultados de un estudio nacional desarrollado en el marco de la Alianza 4U y empresarios por la educación, con el propósito de caracterizar el estado actual de la salud mental en estudiantes universitarios del país y analizar estos resultados según sus hábitos y contexto sociodemográfico.

Entre abril y junio de 2025 se aplicó una encuesta a 1.200 estudiantes entre los 16 y 28 años, pertenecientes a 122 instituciones públicas y privadas, distribuidas en 5 regiones, 23 departamentos y 35 municipios del país.

3 de cada 10 estudiantes reporta haber sentido con frecuencia que no podía controlar cosas importantes de su vida

ORIENTACIÓN *SEXUAL*

HETEROSEXUAL	81%
BISEXUAL	9%
HOMOSEXUAL	3%
OTRO	3%
PRIFIERE NO DECIR	3%

REGIÓN

BOGOTÁ	51%
CAFETERA	15%
NORTE CARIBE	13%
SUR OCCIDENTE	9%
CENTRO ORIENTE	12%

ESTUDIANTES DE PREGRADO EN COLOMBIA

1.199.974

ENCUESTADOS

1.200

122
INSTITUCIONES
DE EDUCACIÓN
SUPERIOR

5
REGIONES

23
DEPARTAMENTOS

35
MUNICIPIOS

2,83%

MARGEN DE ERROR

95%

CONFIABILIDAD

62% universidades
privadas

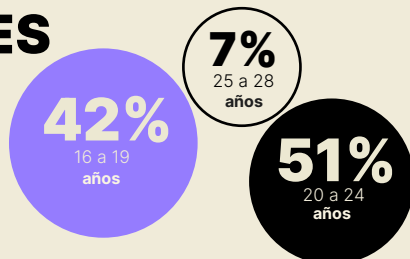
38% universidades
públicas

49% mujeres

49% hombres

2% otros

EDADES



NIVEL *SOCIOECONÓMICO*

45%

ESTRATO
1 Y 2

51%

ESTRATO
3 Y 4

4%

ESTRATO
5 Y 6



ANSIEDAD *ANSIEDAD*

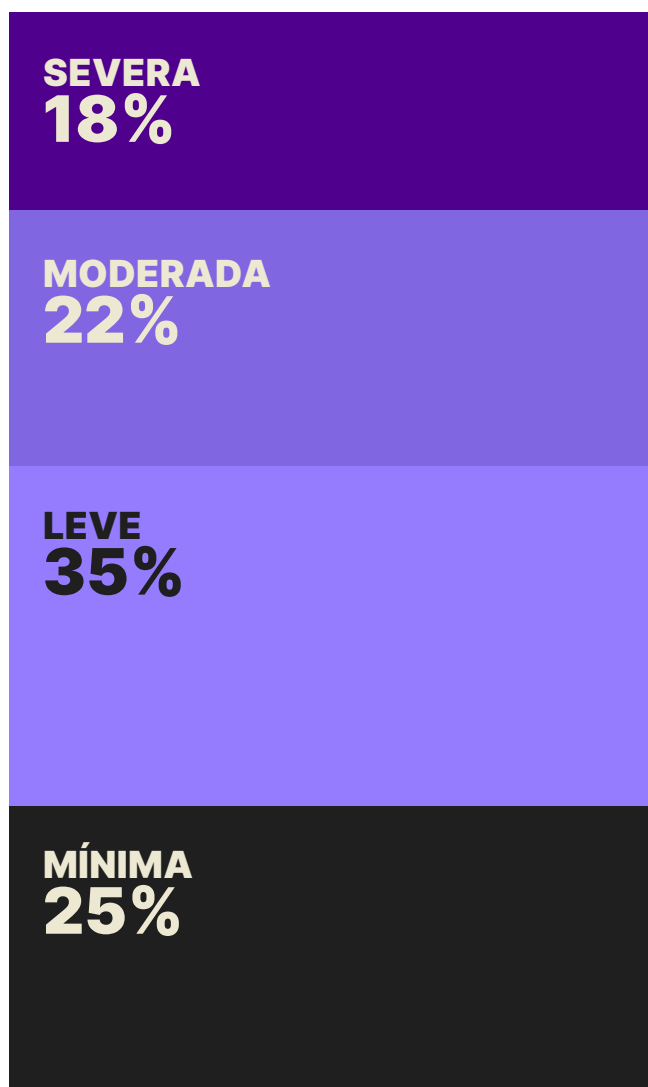
4 de cada 10

estudiantes reportan síntomas asociados con la ansiedad

ANSIEDAD

La ansiedad es un estado de ánimo caracterizado por tensión y aprensión frente al futuro. Cuando su intensidad y duración son excesivas, puede generar un importante malestar.

Medida a través de la escala GAD-7, en el estudio, **el 40% de los estudiantes presentaron niveles clínicamente significativos de ansiedad.** Del total, el 22% se ubicó en nivel moderado y el 18% en nivel severo.



Por género

Las diferencias son consistentes: el 48% de las mujeres presenta ansiedad moderada o severa, frente al 33% de los hombres.

Por región

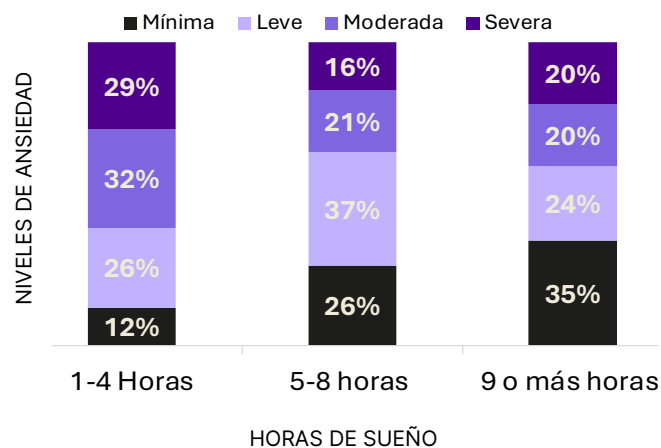
La región Suroccidental concentra los niveles más altos (46%), seguida de Bogotá (43%) y la región Cafetera (42%). En contraste, las regiones Centrorientales (34%) y Norte (30%) registran los niveles más bajos.

Por sector

No se identifican diferencias relevantes entre instituciones oficiales (42%) y privadas (40%).

Y el sueño...

En relación con las horas de sueño, **los estudiantes que duermen entre 1 y 4 horas concentran la proporción más alta de casos de ansiedad** (61% Severa + moderada), porcentaje que se reduce en la medida en que aumentan las horas de sueño.



DEPRESIÓN

*4 de cada 10 estudiantes
reportan síntomas asociados
con la depresión*

DEPRESIÓN

La depresión no siempre se manifiesta como tristeza. Puede expresarse como desconexión, agotamiento o pérdida de sentido. Cuando estos síntomas se mantienen, afectan el desempeño académico, las relaciones y el bienestar general. En el estudio, la depresión se evaluó mediante el PHQ-9. Los hallazgos muestran que **el 45% estudiantes presentan niveles significativos de depresión**. Del total, el 10% se clasifica en nivel severo, el 16% en moderadamente grave y el 19% en moderado.

LEVE	29%
MÍNIMAS	26%
MODERADA	19%
MODERADA / GRAVE	16%
SEVERA	10%

Por género

La brecha es clara: el 51% de las mujeres presenta niveles altos de depresión, frente al 39% de los hombres.

Por región

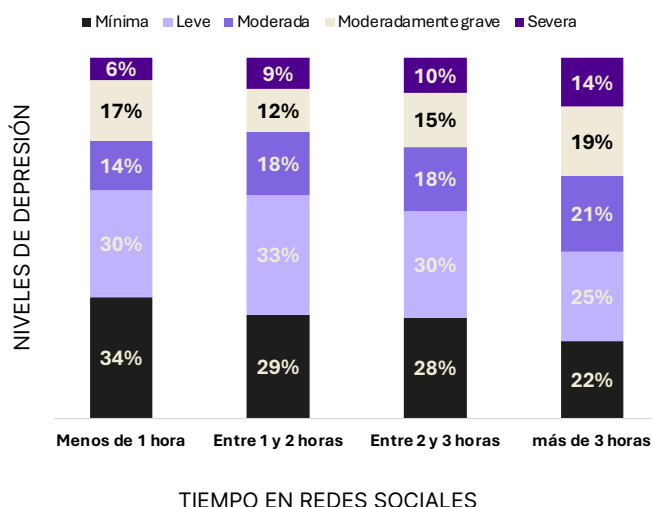
Los niveles más altos se registran en Bogotá (49%) y la Región Cafetera (46%). Por su parte la región Suroccidental (42%) y Norte (41%). En contraste, el Centrooriental presenta el nivel más bajo (35%).

Por sector

Los niveles de depresión son similares tanto en ambos sectores, sin diferencias relevantes entre instituciones privadas (46%) y oficiales (44%).

Redes sociales

En cuanto a la relación entre el uso de redes sociales y la depresión, se observa una tendencia progresiva: a medida que aumenta el tiempo de uso diario de redes sociales aumenta **la sensación de depresión percibida de los estudiantes, que pasa del 37% entre quienes usan redes menos de una hora al 54% entre quienes las utilizan más de cuatro horas.**



*1 de cada 8 estudiantes
ha intentado suicidarse*



RIESGO
RI
SU
SUICIDA

RIESGO SUICIDA

El riesgo suicida incluye pensamientos de muerte, ideación, planificación o intento. No siempre es visible y puede aparecer en silencio, asociado a malestar persistente, desesperanza o sensación de aislamiento.

En el estudio, **el 23% de los estudiantes reportó haber tenido ideas de muerte y el 21% ideas de matarse.** Por su parte, el 13% manifestó haber planeado suicidarse y el mismo porcentaje reportó haber intentado hacerlo.

¿Ha intentado suicidarse?

NO	80%
PREFIERO NO DECIRLO	7%
SI	13%

Por género

Las mujeres reportan el doble de intentos suicidas que los hombres (16% frente al 8%).

Por región

En relación con el riesgo suicida, Bogotá presenta la proporción más alta (16%), seguida de las regiones Cafetera (11%) y Suroccidental (10%). La región Centrorienta reporta un 8%, mientras que la región Norte registra el nivel más bajo (6%).

Por sector

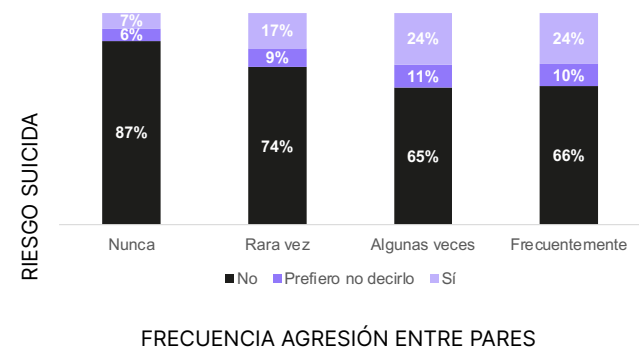
Los riesgos suicidas son ligeramente mayores en instituciones privadas (14%) que en oficiales (11%).

Agresión entre pares

La frecuencia de agresión entre pares muestra una relación directa con el riesgo suicida. A medida que aumenta la exposición al acoso, se incrementa la proporción de estudiantes que reportan haber intentado suicidarse: pasa del 7% entre quienes nunca lo han vivido a 24% cuando se presenta frecuentemente.

24%

umenta el riesgo suicida en estudiantes expuestos a la agresión entre pares.



La salud mental en la educación superior requiere una respuesta estructural y sostenida. El bienestar estudiantil depende de las condiciones que las instituciones crean, de las redes que fortalecen y de la capacidad que desarrollan para prevenir, detectar y acompañar.

Asumir la salud mental como condición habilitante del aprendizaje implica consolidar una estrategia integral basada en seis frentes:

SALUD MENTAL COMO AGENDA TRANSVERSAL

Integrarla en la planeación institucional, en la cultura académica y en la toma de decisiones, con política explícita, roles definidos y coherencia en las acciones.

ACOMPañAMIENTO PSICOSOCIAL SÓLIDO

Garantizar acceso claro, atención oportuna, seguimiento continuo y evaluación permanente de la calidad del servicio.

FACTORES DE CUIDADO

Promover hábitos y entornos que favorezcan la regulación emocional: sueño adecuado, actividad física, espacios de pausa y una conversación institucional sobre el uso de redes y pantallas.

PROTOCOLOS DE DETECCIÓN Y ATENCIÓN

Contar con rutas claras, entrenadas y conocidas para situaciones como depresión, bullying y riesgo suicida, asegurando respuestas coordinadas y confidenciales.

FORMACIÓN EN HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Desarrollar competencias para gestionar la ansiedad, organizar prioridades, tolerar la frustración y fortalecer estrategias de afrontamiento.

ALIANZAS INTERSECTORIALES

Articular capacidades con el sistema de salud y otros actores para ampliar cobertura, fortalecer el cuidado y compartir prácticas basadas en evidencia.

PUNTOS CLAVE

La salud mental

es la base sobre la que se sostiene el aprendizaje, la permanencia y el proyecto de vida. Este informe deja una invitación clara: convertir la evidencia en cuidado y el cuidado en cultura

Si tú o alguien conocido enfrenta una crisis de salud mental, no estás solo

Encuentra líneas de ayuda en tu institución educativa.

