

Lo que llevamos en silencio

"No se trata de resolverle la vida a nadie, sino de aprender a escuchar sin juzgar, abrazar a tiempo y ofrecer una presencia real".



Por **Lucia Treysi Sánchez Ramírez**
Estudiante de Enfermería en la UPCH

Actualizado el 12/09/2026, 06:00 a.m.

Escuchar



Únete a El Comercio

Seguir en

Guardar



Ilustración: Giovanni Tazza

Estamos acostumbrados a preguntar: "¿Cuánto sacaste en el examen?", "¿Ya terminaste el trabajo?". Pero pocas veces nos detenemos a preguntar algo mucho más importante: "¿Cómo te estás sintiendo realmente?". Como estudiante universitaria, sé que la etapa académica puede convertirse en una carrera constante por cumplir expectativas y enorgullecer a los que nos rodean. Exámenes, prácticas, responsabilidades familiares y la presión por un buen rendimiento se acumulan en silencio. ¿Cuántas veces nosotros mismos sentimos que debíamos continuar, aun necesitando un respiro? Detrás de una buena calificación o de una sonrisa, muchas veces hay alguien atravesando un momento difícil sin saber cómo expresarlo.

Setiembre, mes en el que se busca generar mayor conciencia sobre la prevención del suicidio, debería recordarnos que la salud mental no puede seguir siendo un tema del que hablamos únicamente cuando ocurre algo grave. No siempre conocemos las dificultades que enfrentan quienes nos rodean, pero podemos aprender a estar presentes, escuchar sin juzgar y acompañar sin minimizar lo que sienten. Creo que las universidades tienen un papel fundamental. No basta con formar excelentes profesionales; debemos construir espacios donde los estudiantes se sientan escuchados y comprendan que pedir ayuda no es sinónimo de debilidad. Antes que estudiantes, somos personas, y nuestro bienestar debe ser tan importante como nuestro rendimiento académico.

Como futura enfermera, he aprendido que cuidar empieza por lo más humano: mirar al otro con atención. No se trata de resolverle la vida a nadie, sino de aprender a escuchar sin juzgar, abrazar a tiempo y ofrecer una presencia real. Preguntar: "¿Cómo estás realmente?", y quedarnos a escuchar la respuesta puede ser el primer paso para que alguien busque la ayuda que necesita. A veces, una pregunta hecha con el corazón puede ser el comienzo para que alguien se sienta acompañado.