



MENTAL HEALTH MINUTE

NOVIEMBRE 2025



Las tasas de depresión siguen siendo altas

Una encuesta reciente de Gallup reveló que más del 18% de los adultos estadounidenses están experimentando o recibiendo tratamiento para la depresión, lo que equivale a casi 47.8 millones de estadounidenses. Las tasas de depresión se han mantenido en niveles históricamente altos desde 2024, y los adultos jóvenes y las personas de bajos ingresos se han visto afectados de manera desproporcionada. La encuesta, basada en las respuestas de más de 11,000 adultos en los Estados Unidos, destaca una tendencia preocupante de salud mental impulsada por una multitud de factores.

La encuesta identificó los siguientes contribuyentes a las tasas récord de depresión:

- **Factores estresantes sin precedentes para los adultos jóvenes:** los adultos jóvenes se enfrentan a una combinación única de desafíos que influyen en el aumento de las tasas de depresión. Estas preocupaciones incluyen una deuda estudiantil abrumadora, la presión para tener éxito en un mercado laboral competitivo y la

inestabilidad económica que dificulta la planificación para el futuro. Además, las redes sociales han intensificado los sentimientos de insuficiencia y comparación.

- **Tensión financiera:** las dificultades económicas pueden ser un factor importante de depresión. Las personas que luchan por pagar la comida, la vivienda y la atención médica a menudo experimentan estrés crónico, que puede afectar gravemente la salud mental.

La depresión puede aparecer de muchas maneras y es importante reconocer los signos temprano. Los síntomas comunes incluyen tristeza persistente, pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba, cambios en el apetito o los patrones de sueño, fatiga y dificultad para concentrarse. Si usted o alguien que conoce está experimentando estos síntomas, buscar apoyo profesional es un paso crucial para sentirse mejor. Considere explorar los recursos disponibles de su empleador, como un Programa de Asistencia al Empleado (EAP), que a menudo brinda asesoramiento confidencial y servicios de apoyo sin costo adicional.

Por qué es importante Joyspan

A medida que las organizaciones continúan priorizando el bienestar holístico, está surgiendo un nuevo concepto que replantea la forma en que pensamos sobre el envejecimiento y la salud emocional: la alegría.

Introducido por el gerontólogo Dr. Kerry Burnight, la alegría se refiere a la duración y profundidad de la alegría experimentada a lo largo de la vida. Mientras que la esperanza de vida mide cuánto tiempo vivimos, y la duración de la salud mide cuánto tiempo vivimos con buena salud, la esperanza de vida hace una pregunta más personal: ¿Estamos disfrutando de nuestras vidas a medida que envejecemos?

El Dr. Burnight describe las siguientes cuatro prácticas fundamentales para ayudar a las personas a expandir su capacidad de disfrute:

1. **Creer.** Participar en el aprendizaje continuo. Ya sea desarrollo profesional, pasatiempos creativos o enriquecimiento personal, el crecimiento intelectual apoya la vitalidad emocional.

2. **Adaptarse.** Acepte el cambio con flexibilidad. Adaptarse a nuevos roles, tecnología y flujos de trabajo con una mentalidad positiva mejora la resiliencia.
3. **Dar.** Contribuya de manera significativa. Los actos de generosidad, como la tutoría, el voluntariado o simplemente ofrecer apoyo, pueden generar un sentido de propósito y comunidad.
4. **Conectar.** Fomentar las relaciones. Las conexiones significativas con colegas, amigos y familiares son esenciales para el bienestar emocional.

Las prácticas pequeñas e intencionales pueden conducir a mejoras duraderas en la forma en que experimenta cada día, ayudándolo a prosperar a través del cambio, conectarse de manera significativa con los demás y encontrar satisfacción en su viaje personal y profesional. Priorizar su capacidad de vida requiere un esfuerzo continuo, pero puede comenzar a avanzar hoy. Si necesita ayuda adicional para comenzar, considere consultar a un profesional de la salud mental para obtener más orientación.