

# 13 de enero: Día Mundial de la Lucha contra la Depresión

**Dalia Gallegos Damián**

**Alexis Missael Vizcaíno Quirarte**

Y si esa tristeza que no se va? ¿Si ese cansancio emocional y esa falta de motivación fueran más que un mal día? Cuando las actividades que disfrutábamos pierden sentido o una melancolía nos envuelve, quizá estamos ante la depresión: una condición auténtica que merece atención y empatía. La depresión afecta a más de 280 millones de personas en el mundo, alterando profundamente la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.



## Contexto histórico

La depresión no es nueva: desde la “melancolía” de Hipócrates hasta la psicología contemporánea, ha acompañado al ser humano en distintas épocas. Fue hasta mediados del siglo XX, tras las guerras mundiales, cuando comenzó a entenderse como una condición con raíces biológicas, psicológicas y sociales. En 1992, diversas organizaciones de salud mental establecieron el 13 de enero como el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, con el objetivo de generar conciencia, fomentar el diálogo abierto sobre la depresión y promover su reconocimiento como un problema de salud que requiere atención y apoyo adecuados.



## Relevancia científica y social

El reconocimiento de la depresión como un problema de salud pública ha permitido comprender que el sufrimiento emocional no es un defecto individual, sino el reflejo de experiencias humanas marcadas por pérdidas, desigualdades y soledad.



## Impacto en la vida actual

Cada 13 de enero se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, una fecha para recordar que nadie debe atravesar esa experiencia en soledad y que pedir ayuda es un acto de valentía. El Día Mundial de la Lucha contra la Depresión busca impulsar la creación de espacios seguros donde las personas puedan expresar su vulnerabilidad sin temor al juicio, recordando que cuidar la salud mental es tan importante como cuidar nuestro cuerpo.

**Dalia Gallegos Damián** Doctorado en Psicología de la Salud, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG).

**Alexis Missael Vizcaíno Quirarte** Doctorado en Psicología de la Salud, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG). Departamento de Ciencias Sociales, CUCS, UdeG.