

CRISIS TEXT LINE |

Unidos en Empatía

Lo que dicen **1.3 millones**
de conversaciones sobre el
estado de **la salud mental**
en **Estados Unidos**

2022

Resumen Ejecutivo

Estados Unidos atraviesa una emergencia de salud mental, y Crisis Text Line, siendo un proveedor de servicios de apoyo en crisis 24/7, posee una óptica única sobre ella. Cada año, recibimos más de un millón de conversaciones con Texters de todo el país, con un promedio de 3.500 por día. Esto nos permite identificar y rastrear temas y factores que afectan a cada persona que nos contacta, así como el tipo de herramientas y estrategias que les ayudan a superar sus crisis.

En la cuarta edición de nuestro reporte Unidos en Empatía, el equipo de Investigación e Impacto de Crisis Text Line analizó 1.3 millones de conversaciones del 2022 para determinar de qué sufrían y qué daba alivio a nuestros Texters. Por primera vez en la historia de la organización, las relaciones interpersonales figuraron como el primer factor de estrés de nuestras

conversaciones. Uno de cada tres Texters habló sobre disfunción o ansiedad en sus relaciones, y casi uno de cada cinco mencionó que sufría de una carencia de conexión humana, sintiéndose aislado o solo. También, dado que hay muchos estudiantes de nuevo en sus escuelas e instituciones, vimos más conversaciones mencionando el bullying y estrés en sus relaciones personales.

El uso de sustancias también vio un incremento en nuestras conversaciones, y vimos más palabras relacionadas con opioides y sedantes que el año anterior. Con el aumento de la inflación y la reducción de ayudas, pudimos notar un aumento en temas financieros. Hubo un ligero incremento en menciones de armas de fuego y tiroteos.

Por primera vez en este reporte, y con el apoyo de nuestros colaboradores en Common Good Labs, incluimos una exploración de estrategias de afrontamiento que ayudaron a nuestros Texters a sobrellevar sus momentos difíciles. Pudimos ver que nuestros Texters se apoyaban en diversos recursos, incluyendo escuchar música, reunirse con amistades, actividades artísticas y buscar ayuda profesional para su salud mental. Asimismo, recursos como los juegos de video, ver televisión, escuchar audiolibros, cuidar de sus mascotas, cocinar, caminar o hacer voluntariado también son de notable mención.

Esperamos que esta información pueda ayudar a todas las personas dedicadas a mejorar las vidas de gente en crisis, incluyendo legisladores, educadores, padres y madres de familia, entre otros. Para más preguntas sobre investigaciones de Crisis Text Line, pueden contactarnos en research@crisistextline.org.

