

Trastorno Afectivo Estacional: cómo el invierno impacta la productividad y salud mental



Con la llegada del invierno y el aumento de la oscuridad, muchas personas presentan síntomas como baja energía, irritabilidad o dificultad para concentrarse. Estos signos se relacionan con el Trastorno Afectivo Estacional (TAE), una forma recurrente de depresión asociada a la falta de luz solar. Afecta con mayor frecuencia a personas de entre 18 y 30 años, a quienes viven lejos del Ecuador y a quienes tienen antecedentes de trastornos del ánimo o mayor sensibilidad emocional.

Entre los síntomas más comunes se encuentran el ánimo decaído, problemas para dormir, dificultad para concentrarse, aumento del apetito, fatiga constante y pérdida de interés por

Los meses fríos pueden afectar el ánimo o la rutina, desarrollando incluso, un trastorno. Es por ello, que la Mutual de Seguridad entregó recomendaciones para enfrentar esta época del año.



Sigue en página siguiente

Viene de página anterior

actividades que antes resultaban placenteras. Estas manifestaciones tienden a intensificarse con el frío, el encierro y la escasa luz natural, favoreciendo el aislamiento, la inactividad física y un deterioro progresivo del bienestar emocional.

“El menor acceso a la luz solar durante el invierno provoca alteraciones hormonales, especialmente en los niveles de serotonina y melatonina, lo que puede afectar el sueño, la energía y el equilibrio emocional. Esto influye directamente en la capacidad de organización, motivación y desempeño de las personas”, explica Carolina Villas, psicóloga de Mutual de Seguridad.

El TAE también puede traducirse en una disminución de la productividad, dificultades para planificar y mayor ausentismo. En contextos laborales, estas alteraciones afectan el cumplimiento de metas y el desempeño general, con consecuencias directas sobre la salud mental y la calidad de vida.

RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR EL TAE

- **Organiza tu rutina diaria:** Mantén horarios estables para dormir, comer, trabajar y descansar. Esto regula tu reloj biológico y aporta estructura.
- **Aprovecha la luz natural:** planifica tu día aprovechando la luz natural, ubica tu espacio de trabajo cerca de ventanas iluminadas.
- **Mantente en movimiento:** La actividad física regular ayuda a liberar endorfinas y mejorar el estado de ánimo.
- **Cuida tu alimentación:** Pre-

fiere comidas ricas en frutas, verduras, legumbres y omega 3. No olvides hidratarte.

- **Evita el aislamiento:** Fortalece el contacto con tus redes de apoyo. Participar en actividades grupales también contribuye al bienestar.
- **Planifica tu día:** Tener metas u objetivos agendados ayuda a

mantenerte enfocado y a combatir la apatía.

- **Consulta a un especialista si lo necesitas:** Si los síntomas persisten o interfieren con tu vida diaria, busca apoyo profesional.

Para más información, consejos y recursos sobre salud mental, visita www.mutual.cl.

Entre los consejos para enfrentar el invierno y sus consecuencias, se recomienda cuidar la alimentación y evitar el aislamiento.

