

Depresión estacional: Especialista explica cómo el invierno afecta al estado de ánimo

• La falta de luz solar es un factor clave que influye en la aparición de este fenómeno. Por ello, la psicóloga, Marcela Mora, entregó consejos para enfrentar la depresión estacional.

Estado de ánimo deprimido, falta de motivación y alteraciones del sueño, son algunos de los síntomas que predisponen a las personas tras la llegada del invierno. Este fenómeno denominado Trastorno Afectivo Estacional, conocido como depresión estacional, es un

trastorno del ánimo, que puede llegar a manifestarse como un episodio o trastorno depresivo de intensidad variable según la persona que lo experimente.

La psicóloga y académica Marcela Mora, explicó que “en esta época, estamos expuestos a menos luz solar, lo que influye en la producción de melatonina y de serotonina. Ambas tienen un papel fundamental en la regulación de los ritmos circadianos como el sueño y la vigilia. En invierno, se produce mayor cantidad de melatonina, lo que provoca que tengamos más sueño y necesitemos acostarnos más temprano y dormir más. Por otra parte, la secreción de serotonina disminuye en esta estación del año, por lo que el estado anímico de algunas personas puede verse afectado de forma significativa”.

La falta de luz solar es un factor clave en la aparición de la depresión estacional, la psicóloga Mora señaló que “hay factores emocionales y afectivos que influyen en la aparición de un trastorno depresivo. Algunas personas tienden mayormente a la introspección y a disminuir las salidas con amigos o familia en estas estaciones del año donde prima mayormente la oscuridad”.

“La falta de luz del sol, la lluvia y el frío, llevan a las personas a querer permanecer más tiempo en sus casas, vistas como espacios seguros y de protección. Sin embargo, el silencio y el tiempo para estar solos nos conecta con recuerdos, pensamientos con respecto al futuro, entre otros, que generan tristeza, angustia y desesperanza”, añadió.

De todas maneras, la especialista recalcó que “el fenómeno también se puede dar en verano con temperaturas extremas. Si bien, se debieran regularse las condiciones fisiológicas instaladas en las estaciones anteriores, ocurre que el calor extremo en ocasiones nos hace sentir incómodos físicamente y con limitaciones para realizar actividades que hacíamos habitualmente, por lo que también algunas personas presentan cambios de humor con mayor frecuencia de lo que deseáramos y con predominio de la irritabilidad”.

“Ocurre- además, que el verano se asocia a salidas, vacaciones y disfrute con familia, amigos o pareja. En algunos casos también vemos personas deprimidas en esta época, ya que comparan sus vidas con lo que ven de las

demás personas. Lo anterior puede llevar a agravar un cuadro de salud mental”, agregó.

Estrategias

Para estos casos, Mora sugiere realizar un correcto diagnóstico para poder entregar el tratamiento idóneo. Dentro de ellos, se encuentran el tratamiento farmacológico prescrito por un psiquiatra e iniciar un proceso psicoterapéutico, a cargo de un psicólogo clínico.

En pacientes que padecen esta dificultad, se ha visto que hay remisión de síntomas cuando llega la primavera y además la utilización de fototerapia ha demostrado cambios importantes, ya que este tipo de luz puede provocar un cambio químico en el cerebro que mejora el estado de ánimo y alivia el estado de ánimo.

En cuanto a estrategias que pueden adoptar las personas para mantenerse emocionalmente equilibradas frente a las condiciones climáticas, la psicóloga destacó que “es muy importante mencionar que las personas que presentan una predisposición biológica a sufrir este trastorno, estén conscientes que son más susceptibles a vivirlo, por lo que pueden pedir apoyo antes de que cambien los ciclos de luz y oscuridad, así se está más preparado para enfrentarlo. En la medida de lo posible, además, aprovechar los días que no estén nublados y que haya luz solar para exponerse a ella”.

“Hablar del tema con otras personas es muy necesario. A veces pensamos que sólo nos ocurre a nosotros, por eso es importante no avergonzarse, sino que, al contrario, reconocer que se está pasando por un mal momento y explicar lo que se siente a las personas que sean parte del círculo más cercano de esa persona”, indicó.

Por último, es importante comprender e informarse acerca de qué se trata este diagnóstico. “Si a una persona le gusta mucho salir y disfrutar del calor, se le puede sugerir explorar acerca de nuevos intereses que no necesariamente impliquen salir de la casa. Es importante realizar una resignificación de lo que implica estar en el hogar”, cerró la profesional.



EXTRACTO

Ante el Juzgado de Letras de Coyhaique, en Secretaría del Tribunal, en autos voluntarios Rol V-61-2025, fijó Remate para el día 21 de julio de 2025 a las 09.00 hrs. El remate se realizará de forma remota mediante plataforma ZOOM en Coyhaique. Inmueble a subastar: SITIO número Ocho de la manzana L, de una superficie de ciento siete coma treinta y cuatro metros cuadrados, ubicado en calle cuatro número setecientos treinta y ocho, sector Arroyo El Carbón de la ciudad, comuna y provincia de Coyhaique, Región de Aysén del General Carlos Ibáñez del Campo, individualizado en el plano de Loteo y documentos de subdivisión, archivados en el Registro de Propiedad del Conservador de Bienes Raíces de Coyhaique, del año dos mil trece, bajo el número cuatrocientos noventa y siete, letras a, b, c, d, e, f, g y h; y, cuyos deslindes particulares son: NORTE, Sitio número nueve, en catorce coma cero tres metros; SUR, Sitio número siete, en catorce coma cero tres metros; ESTE, Sitio número diecinueve, en siete coma sesenta y siete metros; y, OESTE, calle Cuatro, en siete coma sesenta y siete metros. Inmueble inscrito a fojas 3076, número 1973, del Registro de Propiedad del Conservador de Bienes Raíces de Coyhaique, del año 2013. Inmueble con Rol de Avalúo Fiscal N° 2340-8 de la comuna de Coyhaique. Propietario Franco Eugenio Marquez Jara. Mínimo postura \$ 65.000.000.- La caución del 15%, para poder participar en la subasta, deberá materializarse a través de depósito judicial o cupón de pago obtenido a través de la página del Poder Judicial (www.pjud.cl) en las oficinas del Banco Estado. Excepcionalmente, mediante vale vista a nombre del Tribunal emitido por el Banco Estado, el cual deberá ser entregado entre las 8:00 y las 14:00 horas en la secretaría del Tribunal, a más tardar el día previo al remate. Los interesados deberán acompañar comprobante de haber rendido la garantía al correo electrónico jl1_coyhaique@pjud.cl hasta las 12:00 horas del día anterior a la fecha fijada para el remate, a fin de coordinar su participación, obtener información respecto al protocolo para la realización del remate y recibir el link con la invitación a la subasta. Precio subasta se pagará al contado por el adjudicatario, mediante consignación de vale vista a nombre de la curadora María Teresa Jara Guerrero. El adjudicatario deberá consignar el saldo de precio a la orden del Tribunal dentro de quinto día hábil de efectuado el remate. El adjudicatario deberá acompañar el vale vista utilizado como caución, al día siguiente hábil que no sea sábado de realizada la subasta en la secretaría del tribunal en horario de 09:00 a 12:00 horas. Postores deberán tener activa su clave única del Estado. Si el adjudicatario no suscribe la escritura definitiva de compraventa, en el plazo de 90 días corridos computados desde la fecha de adjudicación en remate, se dejará sin efecto la subasta y perderá por vía de pena la cantidad entregada en garantía o pagada como precio de remate. Antecedentes en la Secretaría del Tribunal, Secretaría Subrogante.