

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 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.

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: Prefiere 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.

● En los meses fríos, la menor exposición a la luz natural, el aislamiento y el sedentarismo pueden afectar el ánimo, alterar la rutina y disminuir el rendimiento diario.

