



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

*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.*

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.

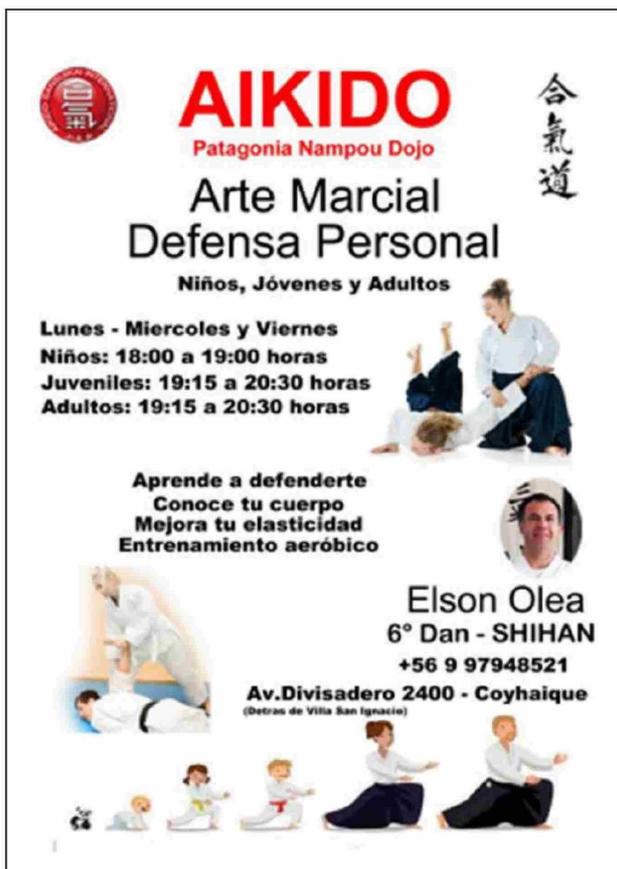
“El menor acceso a la luz solar durante el invierno provoca alteraciones hormonales, especial-

mente 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:** 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.



**AIKIDO**  
 Patagonia Nampou Dojo

合気道

**Arte Marcial**  
**Defensa Personal**

Niños, Jóvenes y Adultos

**Lunes - Miércoles y Viernes**  
**Niños: 18:00 a 19:00 horas**  
**Juveniles: 19:15 a 20:30 horas**  
**Adultos: 19:15 a 20:30 horas**

Aprende a defenderte  
 Conoce tu cuerpo  
 Mejora tu elasticidad  
 Entrenamiento aeróbico

**Elson Olea**  
 6° Dan - SHIHAN  
 +56 9 97948521

Av. Divisadero 2400 - Coyhaique  
 (Detrás de Villa San Ignacio)