

# Trastorno Afectivo Estacional: ¿cómo afecta en el ámbito estudiantil?



La **depresión** causada por la llegada del **otoño-invierno**, es llamada **Trastorno Afectivo Estacional (TAE)**, el cual puede **afectar principalmente a estudiantes y adultos**.

**Salma Giselle Nakanishi Phinder**, profesora y tutora de [PrepaTec](#) campus [Hidalgo](#), con **maestría internacional en Psicología clínica aplicada**, comparte para [CONECTA](#) qué **impacto** puede tener el **TAE** dentro del **ambiente estudiantil**.

Es **importante considerar**, menciona la psicóloga, que estamos ante un **trastorno** que hace **sentir** al sujeto **incapaz de llevar a cabo su vida personal, social y laboral**.

*“Cualquier persona puede verse afectada, especialmente los estudiantes, ya que se sabe que este trastorno aparece durante la adolescencia”, asegura Nakanishi.*



width="1320" loading="lazy">

## TAE en estudiantes

El **TAE** es un conjunto de **pensamientos negativos** que **afectan** directamente en la **salud mental, emocional, social y física** de quienes lo padecen.

*“Tal visión o sentimientos negativos de los eventos tiene un impacto cognitivo: afecta nuestra memoria, percepción e imaginación”,* complementa la psicóloga.

Las **condiciones** de la afección **varían según el sujeto**.

La psicóloga da crédito a que en **algunos individuos** se pueden **exacerbar** los **síntomas físicos** o **psicológicos**, y en otros los **sociales**.

*“Para comprender el TAE, primero debemos comprender la depresión”.*

Salma asegura que la **parte física** puede tener muchos **efectos secundarios**.

*“Cuando no entendemos nuestras emociones o estas no tienen una salida saludable, nuestro cuerpo se cansa de luchar contra ellas”,* expone Nakanishi.

**Fisiológicamente** se puede **experimentar pérdida de cabello, falta o exceso de apetito e incluso ansiedad**.

*“De hecho, a muchas personas diagnosticadas con depresión también se les puede diagnosticar ansiedad”, añade la profesora Salma.*

La depresión afecta a todos los tiempos: pasado, presente y futuro.

Según Nakanishi, en el **apartado social**, el trastorno puede **disminuir la capacidad social** y las **interacciones de los estudiantes**.

Añade que una de las **características** de la **depresión** es el **aislamiento social**.

*“Los estudiantes pueden estar más inclinados a dejar de participar en actividades sociales o interesarse por los amigos debido a su escasa motivación”, comenta Salma Nakanishi.*

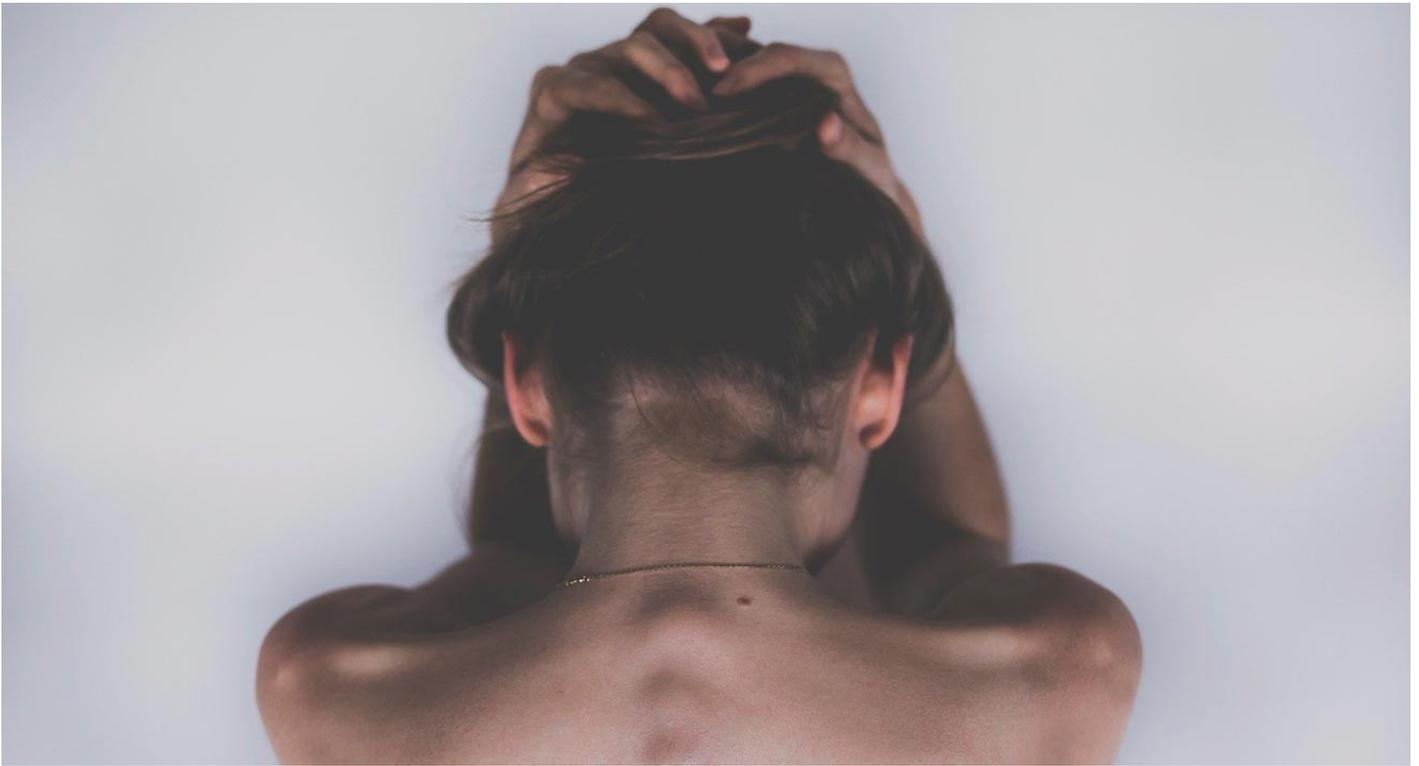
### **¿Cómo identificarlo?**

Salma menciona que una de las **partes más difíciles** para **identificar** a una persona que lo padece es que, en su mayoría, **los síntomas están interiorizados**, son **sentimentales** y **no conductuales**.

*“El mejor acceso que tenemos a los sentimientos proviene de la información verbal que el sujeto proporciona sobre sus estados de ánimo”, comparte la psicóloga.*

Según ella, una de las **claves** para **identificar** dentro del **entorno estudiantil** a un **amigo** o **ser querido** que se ve **afectado** son los **arrebatos emocionales**.

Esto es, cuando el sujeto se encuentra en la **necesidad de expresar sus emociones** y lo hace de una **manera no saludable**.



width="1320" loading="lazy">

Otros de los **síntomas** puede ser el **sueño excesivo** o **falta de sueño**, añade Nakanishi.

Dado que este **síntoma** es **muy visible** en **horario escolar**, la psicóloga nos **sugiere** hacernos las siguientes **preguntas**:

¿Se está quedando dormido en clase?

¿Está cansado a menudo?

Por otra parte, la profesora **recomienda prestar atención** a **cambios en la apariencia física**, **retraimiento** o **aislamiento social**.

### ¿Cómo afrontarlo?

“*Existen diversas estrategias y herramientas que se pueden implementar para mejorar el manejo de este trastorno*”, asegura Nakanishi.

La **primera estrategia** que **sugiere** la psicóloga es **hacer ejercicio de forma constante** y **mantener una dieta equilibrada**.

La **segunda recomendación** es **implementar** el **mindfulness**, una **técnica de meditación** que, al **realizarse correctamente**, permite **reducir la ansiedad** y **depresión** tanto en los **estudiantes** como en los **adultos**.

En **tercer lugar** se **aconseja** llevar un **diario de gratitud** lo cual, según la profesora Salma, ha demostrado ser **beneficioso** para **tratar la depresión**.

Estamos ante un trastorno que hace sentir al sujeto incapaz de llevar a cabo su vida personal, social y laboral.

*“Una sugerencia personal es llevar un diario de ‘metas y logros’, algo que utilice durante todo el año, no solo durante el período TAE”,* añade la psicóloga.

Nakanishi explica que este diario, **sirve** para **registrar** los **logros pasados** y **metas futuras** que le **recuerden** al sujeto las **cosas positivas** que ha alcanzado, y así poder **lidar con la desesperanza**.

## La depresión y el TAE

*“Para comprender el TAE, primero debemos comprender la depresión”,* asegura Nakanishi.

Una de las **principales causas mundiales** de **discapacidad** según la [OMS](#), es la **depresión**, la cual **afecta** alrededor de **350 millones** de personas, en su **mayoría mujeres**.

No existe una causa exacta para el TAE, la falta de evidencia científica nos impide compartir información como hechos.

La psicóloga aclara que la **depresión es un trastorno afectivo** en el que los **sentimientos negativos** afectan a la **vida diaria** de las personas.

Este **trastorno** puede **interferir** por algunas **semanas o más tiempo**, a lo que Salma destaca que **afecta a todos los tiempos: pasado, presente y futuro**.

*“Una de las cosas más importantes que hay que saber, en mi opinión, es que nuestras mentes no tienen concepto del tiempo”,* argumenta la profesora Nakanishi.

Con esto la psicóloga refiere a que cuando un sujeto **piensa en un evento**, su **mente** le lleva de **regreso a ese momento** y con esos **sentimientos**, su cuerpo **revive fisiológicamente** esas **sensaciones**.



width="1320" loading="lazy">

Salma explica que el **trastorno afectivo estacional** o **S.A.D.**, por sus siglas en inglés, es la **aparición** de un **trastorno depresivo** durante **cierta época del año**.

Según la psicóloga, el **TAE aparece** más **comúnmente** entre los **18 y 30 años**, y se da **4 veces más** en **mujeres**.

El **TAE** trae consigo **síntomas** como **estado de ánimo deprimido**, **falta de interés**, **aumento o pérdida de apetito**, **insomnio o hipersomnias**; hasta otros como **sentimientos de inutilidad o culpa**, **disminución de la capacidad para pensar**, y **pensamientos recurrentes de muerte y suicidio**, entre otros.

*“Es importante considerar que estos síntomas no se aplican cuando se atraviesa un período de duelo, ni cuando el trastorno es un efecto del consumo de sustancias.”* esclarece la profesora Salma.

Lo que puede ser beneficioso para una persona, puede no serlo para otra persona.

**¿Qué provoca el TAE?**

La maestra Salma comparte que entre **algunas de las causas** que **proponen** algunos **estudios**, están la **predisposición genética a la depresión, dificultad para regular la serotonina y la sobreproducción de melatonina**.

*“La serotonina o, como algunos lo conocen, ‘la sustancia química feliz’, es un neurotransmisor que se cree es responsable de equilibrar el estado de ánimo”, aclara Nakanishi.*

Por su parte *“La melatonina, es una hormona producida que responde a la oscuridad causando somnolencia”,* añade la psicóloga.

También explica que, conforme **avanza el invierno**, los **días** se vuelven **más oscuros** y la **producción de melatonina aumenta**.

Esto igual está **relacionado** a otra de las **causas** a las que se le amerita el **TAE**: la **falta de exposición a la luz solar**.

*"Cualquier persona puede verse afectada, especialmente los estudiantes".*

Nakanishi igualmente menciona al **“reloj” interno** del **cuerpo** como **responsable** del **TAE**, al **no adaptarse** al **cambio de duración del día** durante las estaciones.

Salma comenta que **existen varios tratamientos** para el **TAE** pero uno de los **más comunes** es la **terapia de luz**.

En la **terapia de luz** se busca **reemplazar la luz solar** mediante **luz artificial**.

*“Conozco a muchos estudiantes y adultos que viven en países de invierno oscuro, por ejemplo, el Reino Unido o Canadá, que compran bombillas de ‘vitamina D’”,* comparte la psicóloga.

*"A muchas personas diagnosticadas con depresión también se les puede diagnosticar ansiedad".*

Finalmente, Salma aclara que **no existe** una **causa exacta** para el **TAE**, y que la **falta de evidencia científica** nos **impide compartir información como hechos**.

Con esto añade que **no hay un tratamiento único para el TAE**, pues lo que puede ser **beneficioso** para **una persona**, puede **no serlo** para **otra persona**.

*“No hay una talla única para todos, por lo que los tratamientos y las características pueden variar de persona a persona”, finaliza la psicóloga.*

LEER MÁS: