

# CHARLA DE HERRAMIENTAS #9

## Depresión estacional



Hoy vamos a hablar de un tipo de depresión que suele aparecer durante los meses más fríos, cuando las horas de luz son más cortas: la depresión estacional, también conocida como trastorno afectivo estacional (TAE). Afecta a millones de estadounidenses cada año, especialmente a quienes trabajan en entornos como la construcción, donde es habitual trabajar al aire libre en condiciones climáticas variables. Para los trabajadores de la construcción, las largas horas con poca luz, temperaturas frías y trabajos físicamente exigentes pueden aumentar el riesgo de desarrollar depresión estacional.

### ¿Qué es la depresión estacional?

La depresión estacional es un trastorno del estado de ánimo que suele aparecer en otoño e invierno y desaparece en primavera y verano. Se cree que la menor exposición a la luz solar durante los días más cortos del invierno altera el reloj interno del cuerpo (ritmo circadiano), afecta los niveles de serotonina y reduce la ingesta de vitamina D, todo lo cual contribuye a los sentimientos de depresión.

### Señales de advertencia de la depresión estacional

Reconocer los signos de depresión estacional en usted o en sus compañeros de trabajo puede ayudar a prevenir que los sentimientos de depresión empeoren. Los síntomas comunes pueden incluir:

- Baja energía persistente: Sentirse siempre cansado, incluso después de una noche de descanso completo.
- Cambios en los patrones de sueño: dormir demasiado o tener dificultad para conciliar el sueño.
- Dificultad para concentrarse: Dificultad para mantener la concentración en las tareas.
- Sentimientos de desesperanza o tristeza: sentirse deprimido la mayoría de los días o perder interés en actividades que antes disfrutaba.
- Aislamiento social: evitar compañeros de trabajo o actividades, prefiriendo estar solo.
- Irritabilidad: Sentirse más impaciente o frustrado de lo habitual.

## DISCUSIÓN EN GRUPO:

1. ¿Ha notado cambios en su estado de ánimo o niveles de energía durante los meses de otoño e invierno?
2. ¿Cómo afectan estos cambios su trabajo y su vida personal y qué estrategias útiles ha utilizado para controlar la depresión estacional?

# CHARLA DE HERRAMIENTAS #9

## Depresión estacional



### Cómo ayudar a un compañero de trabajo o a usted mismo

- Comuníquese con regularidad: si nota que alguien actúa de manera diferente o se aleja del grupo, pregúntele cómo le va. Un simple "¿Cómo te va?" puede ser de gran ayuda.
- Ofrezca apoyo: haga saber a sus compañeros de trabajo que está ahí para hablar o escuchar. A veces, el simple hecho de saber que alguien se preocupa puede marcar una gran diferencia.
- Reconozca sus sentimientos: está bien sentirse deprimido durante los meses más fríos. Reconocer que está pasando por un momento difícil es el primer paso para mejorar.
- Ten paciencia: si no quieren hablar, no los presiones. Hazles saber que estás disponible cuando ellos lo deseen.
- Anímelos a buscar ayuda: sugiérales que hablen con un profesional, como un consejero o un proveedor de atención médica, si los síntomas persisten. También puede recordarles sobre los Programas de asistencia al empleado (EAP) o recursos adicionales.

### Consejos proactivos para controlar la depresión estacional

- Fomentar un entorno abierto: normalizar las conversaciones sobre salud mental. Las tripulaciones que se sienten cómodas hablando de problemas de salud mental pueden ayudar a reducir el estigma y alentar a los trabajadores a buscar ayuda.
- Maximice la exposición a la luz natural: estar expuesto a la luz solar natural puede aumentar los niveles de serotonina y regular el reloj interno del cuerpo, mejorando el estado de ánimo y la energía en general.
- Ejercicio: La actividad física es una excelente manera de mejorar el estado de ánimo. Incluso una caminata corta durante un descanso puede marcar la diferencia.
- Comer saludablemente: comer una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y cereales integrales puede ayudar a mantener la energía y estabilizar los alimentos.
- Manténgase conectado: tómese tiempo para conectarse con compañeros de trabajo, amigos o familiares para reducir los sentimientos de soledad o aislamiento.

## RECURSOS A DISPOSICIÓN

Línea de ayuda 988: Disponible las 24 horas, todos los días de la semana, para cualquier persona que se sienta agobiada, en crisis o que necesite conversar con alguien. No es necesario estar en una situación de crisis extrema para hacer la llamada.

- TEAM & Alliance (Servicio de Asistencia al Empleado): Brinda apoyo gratuito y confidencial en temas como asesoramiento financiero, manejo del estrés, salud mental, problemas de deudas y más. Pueden ayudarte a elaborar un plan y ponerte en contacto con profesionales cualificados.
- Su representante sindical: Una persona de confianza que puede ayudarle a localizar los recursos disponibles, los beneficios o los pasos a seguir si sus finanzas están impactando su capacidad para trabajar o su bienestar emocional.
- Puedes encontrar recursos adicionales a nivel nacional y estatal escaneando el código QR o visitando [www.nmcarpenters.com/programs/mental-health](http://www.nmcarpenters.com/programs/mental-health).

