

Salud mental y bienestar en primavera



Natalia Salgado
Académica Carrera de Psicología, UDLA, Sede Concepción

Los seres humanos suelen buscar explicaciones o patrones que les ayuden a comprender y adaptarse a los fenómenos que los rodean. Por ello, el surgimiento de teorías explicativas es algo que se da con frecuencia.

Entre las hipótesis que se remontan a la antigüedad y que han encontrado respaldo en los avances actuales, destaca la idea de que ciertos trastornos aumentan en intensidad o prevalencia en relación con una época del año o condiciones climáticas específicas. En otras palabras, existen patologías que presentan "estacionalidad".

Esto es especialmente evidente en los trastornos del ánimo, que se caracterizan por alteraciones emocionales. En esta línea podemos mencionar el aumento en los casos de suicidios con la llegada de la primavera, lo que ha llevado a establecer, a modo de ejemplo, el Día Mundial para la Prevención del Suicidio.

Lo importante de estas teorizaciones, además de su estudio y comprensión para un abordaje integral, es el papel de la comunidad. En términos sencillos, si somos conscientes de que en primavera aumentan los síntomas depresivos, podemos estar más atentos a las personas que nos rodean, reconocer señales de alerta y brindar apoyo a quienes se ven afectados. De este modo, la prevención de dichas situaciones puede convertirse en una tarea compartida.