

**KARI LEIBOWITZ, PSICÓLOGA E INVESTIGADORA DE LA U. DE STANFORD (EE.UU.) PUBLICARÁ UN LIBRO SOBRE EL TEMA:**

## Estas son las estrategias que usan los escandinavos para cuidar su bienestar en el invierno

Buscar actividades entretenidas que se adapten al frío y a la menor cantidad de luz solar de día, como ver una película, hornear o tomar una taza de café frente a la estufa, además de pasar tiempo al aire libre a pesar del frío, son algunas de ellas.

### CONSTANZA MENARES

Los países escandinavos viven un duro invierno: en algunas zonas, las temperaturas pueden descender bajo los -20 °C y los días son extremadamente cortos.

Las jornadas de este tipo pueden provocar en los habitantes la llamada "depresión de invierno" o SAD (Trastorno Afectivo Estacional, traducido al español), afección que se caracteriza por "ser un cuadro depresivo que tiene síntomas como aumento de la necesidad de sueño, aumento del apetito y mucha falta de energía. Básicamente las personas solo quieren estar acostadas, con las cortinas cerradas y comiendo o durmiendo todo el día", resume María Francisca Decebal-Cuza, psiquiatra de la Clínica U. de los Andes.

Sin embargo, a pesar de las condiciones climáticas duras que im-

peran en esa época del año en Escandinavia, la mayoría de sus ciudadanos no solo no sienten ese bajón anímico cuando comienza el frío, sino que incluso esperan la llegada del invierno con un sorprendente entusiasmo.

Así lo notó Kari Leibowitz, psicóloga e investigadora de la U. de Stanford (EE.UU.). La experta viajó a Noruega a realizar un estudio sobre cómo el invierno extremo podría afectar el bienestar de las personas y halló "una nueva forma de interactuar con la estación: una que se centra en abrazar el invierno y encontrar sus oportunidades. Mi investigación encontró una asociación entre una mentalidad positiva sobre esta época del año y el bienestar, lo que me inspiró a compartir este trabajo con quienes luchan durante el invierno", cuenta Leibowitz a "El Mercurio". La especialista se refiere a que

toda esta información la recopiló en el libro "How to Winter", que se publicará en inglés en octubre y traducido al español en 2025.

—¿Cuáles son las principales estrategias que observó en Escandinavia para disfrutar el invierno?

"Apreciar la estación. Deleitarse con el invierno como un momento especial lleno de oportunidades únicas de comodidad y descanso. Por ejemplo, hacer que esta época de frío sea especial, recurrir a algunos rituales invernales (como tomar un café frente a la estufa, hornear, hacer manualidades o tomar una ducha caliente) y disfrutar de las actividades estacionales que se realizan en esta época, como jugar con la nieve. También salir en cualquier clima, vestirse apropiadamente y disfrutar en compañía o solos de la naturaleza y el aire libre, incluso en la oscuridad, la hu-

medad y el frío. Creo que todos estos comportamientos pueden mejorar la tristeza invernal y podrían ser potencialmente protectores contra el SAD".

—¿Cree que estas técnicas pueden adaptarse eficazmente en países como Chile?

"¡Definitivamente! Creo que Escandinavia tiene muchas características únicas, pero estos principios generales se pueden aplicar en cualquier lugar y en cualquier cultura. Pienso que es realmente

importante aplicarlos de una manera que sea culturalmente relevante: por ejemplo, ¿qué comidas ricas y acogedoras se pueden hacer en invierno en Chile?. ¿qué feriados hay durante los meses de invierno que se pueden programar para celebrar con los seres queridos?, ¿qué deportes populares se pueden disfrutar de manera diferente durante esta estación? Lo clave es buscar aquellas oportunidades específicas del invierno, las cosas que es mejor disfrutar con menos luz, como ver una peli-

**En los países del norte de Europa, la gente sale a disfrutar del aire libre y la compañía sin importar el clima, la poca luz o el frío, dice la investigadora. Este tipo de comportamiento podría ser protector contra la depresión estacional.**

cula. En vez de centrarse en lo que falta en invierno en comparación con otras estaciones, hay que preguntarse qué tiene de especial en Chile, se viva donde se viva, y tratar de aprovechar eso".

Para Decebal-Cuza, otras medidas generales efectivas para los chilenos y la protección de su salud mental en esta época del año son "priorizar una alimentación saludable, hacer actividad física regular, dejar tiempo para el ocio y el esparcimiento, porque se ha visto que quienes tienen buenas redes de apoyo y se juntan con otras personas tienen menos riesgo de deprimirse que aquellas que están más aisladas. También, mantenerse alejado del consumo de sustancias como tabaco, drogas o alcohol".



PECEL