

Tristeza Invernal en Adultos Jóvenes.

Winter blues in young adults.

Ana Daniela Alfaro Fonseca¹, María Fernanda Gutiérrez Rojas¹, María Elizabeth Cabrera Guerra¹, Nereida Violeta Vega Cabrera¹, Osmar Antonio Jaramillo Morales¹

¹ Departamento de Enfermería y Obstetricia, División Ciencias de la Vida, Campus Irapuato-Salamanca, Universidad de Guanajuato. Guanajuato, México.
ad.alfarofonseca@ugto.mx; mf.gutierrezrojas@ugto.mx; me.cabreraguerra@ugto.mx

Resumen

Este protocolo de investigación aborda el trastorno afectivo estacional (TAE), una forma de depresión relacionada con los cambios de estación, especialmente el invierno. El TAE se presenta con mayor frecuencia en mujeres y está asociado con factores como baja exposición a la luz solar, alteraciones hormonales y otros trastornos mentales. El objetivo del presente trabajo es evaluar el impacto de la tristeza invernal en adultos jóvenes de 18 a 35 años residentes en el municipio de Irapuato, utilizando el Cuestionario Personal para Depresión y Trastorno Afectivo Estacional (PIDS-SA), versión de autoevaluación. El estudio incluyó a 103 personas, de las cuales se validaron 98 respuestas. Los resultados mostraron una alta prevalencia de posibles desórdenes depresivos (61%), siendo más común en mujeres (65%) en comparación con el sexo masculino. El 74% de los participantes mostró indicios de afectación estacional, destacando los meses invernales como los de mayor incidencia. Estos resultados sugieren que existe un patrón moderado de tristeza invernal en adultos jóvenes, con una mayor prevalencia en mujeres, posiblemente relacionada con factores hormonales y ambientales. Por tanto, este trabajo destaca la importancia de reconocer el TAE en jóvenes y sugiere la necesidad de una mayor atención y posibles intervenciones en salud mental.

Palabras clave: Tristeza Invernal, Trastorno afectivo estacional, factores ambientales.

Introducción

La tristeza es una de las emociones humanas universales que puede surgir como respuesta natural a experiencias de pérdida, frustración o desilusión. Sin embargo, cuando esta emoción se manifiesta de forma persistente y cíclica, especialmente durante ciertas épocas del año como el otoño o el invierno, puede estar relacionada con un trastorno conocido como Trastorno Afectivo Estacional (TAE). Este trastorno ha sido ampliamente estudiado en países occidentales, donde se ha identificado una mayor prevalencia en mujeres (National Geographic, 2024).

Los síntomas incluyen insomnio, falta de apetito, ansiedad, irritabilidad y aislamiento social, y su aparición se asocia con factores biológicos como la disminución de la luz solar y la reducción de serotonina durante los meses fríos. Además, las personas que padecen TAE suelen presentar otros trastornos mentales asociados, como trastornos de ansiedad generalizada, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) o depresión mayor. Según la Asociación Americana de Psiquiatría (2022), estas comorbilidades son comunes y pueden dificultar el diagnóstico diferencial, así como el tratamiento eficaz. Dado su impacto en la calidad de vida, el presente trabajo busca profundizar en la influencia del TAE en la población adulta joven, con el fin de contribuir a su comprensión y abordaje adecuado según National Institute of Mental Health (2024).

Materiales y Métodos

Se llevó a cabo un estudio observacional, descriptivo y de corte transversal. La población objetivo estuvo compuesta por jóvenes de entre 18 y 35 años. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando únicamente a aquellos participantes que otorgaron su consentimiento informado de forma voluntaria.



Para la recolección de datos se utilizó la encuesta PIDS-SA en su versión de autoevaluación (Center for Environmental Therapeutics, 2008), diseñada para detectar la presencia de síntomas relacionados con el Trastorno Afectivo Estacional (TAE). El instrumento consta de 8 ítems con preguntas cerradas, estructuradas en formato de escala Likert de 5 puntos, que evalúan aspectos como el estado de ánimo, niveles de energía, patrones de sueño, apetito y peso corporal durante diferentes estaciones del año. La interpretación de los resultados se basa en la suma total de los puntajes obtenidos. Un puntaje más alto sugiere una mayor sensibilidad estacional, es decir, una mayor probabilidad de que el individuo experimente síntomas consistentes con el TAE. Dependiendo del rango de puntuación, los resultados pueden clasificarse en niveles de baja, moderada o alta vulnerabilidad estacional, siguiendo los lineamientos propuestos por el Center for Environmental Therapeutics. Esta categorización facilita la identificación de casos potenciales que podrían beneficiarse de evaluación clínica o intervención preventiva.

Además, se incluyeron preguntas sociodemográficas básicas como edad y sexo, las cuales se analizaron de forma desglosada para identificar posibles diferencias por grupo. La aplicación del instrumento se realizó de forma digital entre los meses de noviembre y enero, con el objetivo de garantizar la recolección de datos durante el periodo invernal, momento en el cual se manifiestan con mayor frecuencia los síntomas del TAE.

Resultados

De acuerdo con los resultados de la encuesta realizada Cuestionario Personal para Depresión y SAD (Trastorno Afectivo Estacional) versión de Autoevaluación (PIDS-SA) se encontró que 61% de personas se encuentran con un posible trastorno afectivo estacional grave, observando prevalencia en la población femenina con un 62%, de la muestra analizada (98 jóvenes). El 74% de las personas presentó un efecto estacional. Los resultados sugieren mayor prevalencia de depresión en los meses de diciembre, enero y febrero que corresponden a la estación invernal del año siguiendo la misma tendencia en el sexo femenino con 67%. De los encuestados que presentaron un efecto estacional se demostró que un 49% de la muestra analizada presentaban una tristeza invernal con un patrón moderado, seguido de un patrón severo con 28% y un patrón leve del 21% (Figura 1).

Eliminó:

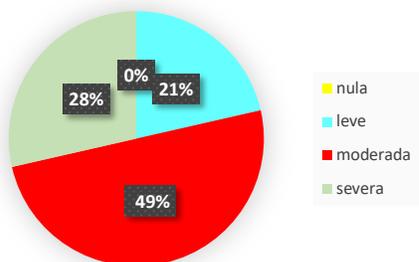


Figura 1. Porcentaje de Tristeza Invernal en jóvenes de 18 a 35 años de edad.
Fuente: Elaboración propia

Discusión

En el presente trabajo se demostró que el Trastorno Afectivo Estacional (TAE), también conocido como tristeza invernal, está presente en la población estudiada y que su prevalencia es mayor en mujeres. Estos resultados coinciden con lo reportado por Batool & Riaz (2024), quienes encontraron puntuaciones significativamente más altas en mujeres en relación con los síntomas del TAE. Del mismo modo, Dilmaghani & Xiao (2025) también evidenciaron diferencias de género en la manifestación de síntomas depresivos estacionales, sugiriendo una mayor vulnerabilidad en mujeres frente a cambios climáticos. Estas similitudes se pueden deber a que se ha demostrado que las mujeres poseen una mayor prevalencia de presentar síntomas depresivos en comparación con los hombres, puesto que desde la pubertad hasta la menopausia la mujer presenta un clima hormonal diferente a los hombres. Las alteraciones en los niveles de estrógeno influyen significativamente en la regulación de procesos como el humor, la cognición y el comportamiento. (National Institute of Mental Health, 2024).



Por otra parte, la Secretaría de Salud (2020) del Gobierno de México ha reportado que las personas adultas mayores tienden a presentar una mayor prevalencia del Trastorno Afectivo Estacional (TAE), relacionado con condiciones como la dependencia, el abandono y limitaciones físicas que dificultan una adecuada exposición solar. Sin embargo, en el presente trabajo se identificó que no solo este grupo etario se encuentra en riesgo; la población adulta joven también representa un grupo vulnerable a experimentar síntomas depresivos durante la temporada invernal. Diversos estudios han señalado que la aparición del TAE no depende únicamente de la edad, sino que está influida por múltiples factores como la latitud del lugar de residencia, el clima, la cantidad de luz solar, la polución, la nubosidad, aspectos genéticos, la dieta y factores socioculturales. Por ejemplo, Sarkar (2017) y Vergara-Maldonado & Urdaneta-Machado (2023) enfatizan la importancia de la vitamina D, la exposición solar y la latitud geográfica como determinantes clave en la prevalencia del TAE. Asimismo, Jahan-Mihan *et al.* (2024) y Bauer *et al.* (2012) destacan el papel de variables genéticas, culturales y ambientales en la manifestación estacional de los síntomas depresivos.

Conclusión

Este estudio confirmó la presencia del Trastorno Afectivo Estacional (TAE) en adultos jóvenes, con mayor prevalencia en mujeres, y con distintos grados de severidad en los síntomas. Estos hallazgos resaltan la importancia de identificar tempranamente los casos leves a moderados para evitar complicaciones mayores.

Investigar este fenómeno en población joven resulta relevante, ya que suele estar subestimada frente a grupos tradicionalmente más vulnerables, como los adultos mayores. Además, los resultados pueden guiar a estrategias de prevención en entornos escolares, laborales y comunitarios durante los meses de invierno.

Entre las principales limitaciones se encuentran el tipo de muestreo no probabilístico, la falta de medición de variables complementarias como exposición solar o vitamina D, y el enfoque transversal que no permite observar evolución de los síntomas.

Para fortalecer futuras investigaciones, se sugiere incluir parámetros ambientales, hábitos de vida y mediciones biológicas. Como acción derivada, se recomienda implementar campañas preventivas y programas de atención psicológica estacional dirigidos especialmente a mujeres jóvenes.



Referencias

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5ª ed., texto revisado; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
- Batool, N., & Riaz, H. (2024). Seasonality and seasonal psychiatric disorders in adults. *Pakistan Journal of Mental Health*, 1(1), 25-33. <https://pjmh.org/index.php/pjmh/article/view/14>
- Bauer, M., Glenn, T., Alda, M., Andreassen, O. A., & colaboradores. (2012). Impact of sunlight on the age of onset of bipolar disorder. *Bipolar Disorders*, 14(7), 654-663. <https://doi.org/10.1111/j.1399-5618.2012.01025.x>
- Center for Environmental Therapeutics. (2008). Cuestionario personal para depresión y SAD, versión de autoevaluación (PIDS-SA). <https://cet.org/wp-content/uploads/2018/01/PIDS-SA-ESP.pdf>
- Dilmaghani, M., & Xiao, H. (2025). Weather-induced mood and effort provision: Evidence from elite chess tournaments. *SSRN*. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=5184311
- Duval, F., Jautz-Duval, M., González, F., & Rabia, H. (2010). Bases neurobiológicas de vulnerabilidad psiquiátrica a lo largo de la vida hormonal de la mujer. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 48(5), 371-379. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272010000500005>
- Galicia, M. J. (2022). Depresión invernal: Cómo detectarla. Centro Médico ABC. <https://centromedicoabc.com/revista-digital/depresion-invernal-como-detectarla/>
- Gatón, M. A., González, M. Á., & Gaviria, R. (2015). Trastornos afectivos estacionales, "winter blues". *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 45(126), 367-380. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352015000200010>
- Jahan-Mihan, A., Stevens, P., Medero-Alfonso, S., & Brace, G. (2024). The role of water-soluble vitamins and vitamin D in prevention and treatment of depression and seasonal affective disorder in adults. *Nutrients*, 16(12), 1902. <https://doi.org/10.3390/nu16121902>
- National Institute of Mental Health. (2024). Trastorno afectivo estacional. <https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/publications/espanol/trastorno-afectivo-estacional/trastorno-afectivo-estacional-hoja-de-datos.pdf>
- Sarkar, S. (2017). Vitamin D for depression with a seasonal pattern: An effective treatment strategy. *International Physical Medicine & Rehabilitation Journal*, 2(3), 00047. <https://doi.org/10.15406/ipmrj.2017.02.00047>
- Secretaría de Salud. (2017). Trastorno afectivo estacional. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/articulos/trastorno-afectivo-estacional>
- Secretaría de Salud. (2020). Adultos mayores, susceptibles al trastorno afectivo estacional. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/articulos/trastorno-afectivo-estacional>
- Vergara-Maldonado, C., & Urdaneta-Machado, J. R. (2023). The effects of latitude and temperate weather on vitamin D deficiency and women's reproductive health: A scoping review. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 68(3). <https://www.researchgate.net/publication/371169295>

