

Fecha: 15-04-2018  
Fuente: La Estrella de Chiloé  
Pag: 19  
Art: 2  
Título: Sepa cómo mantenerse de buen humor y con energía en el otoño

Tamaño: 31,7x29,9  
Cm2: 947,2

Tiraje: 3.300  
Lectoría: 9.900  
Favorabilidad:  No Definida

## [PSICOLOGÍA Y SALUD]

# Sepa cómo mantenerse de buen humor y con energía en el otoño

El fin del verano y que oscurezca más temprano puede generar bajones de ánimo. Especialistas sostienen que es clave que las personas se regaloneen a sí mismas, duerman bien y acorten su rutina diaria.

Camila Espinoza López  
Medios Regionales

El fin del verano tiene a algunos nostálgicos añorando las vacaciones y el sol. El otoño y la menor temperatura puede hacer que algunos no se sientan tan bien como en la época estival, pero no se preocupe de más, ya que existen formas de combatir el desano.

“Nos afecta el cambio de estación sobre todo por el tema de la luz. Cuando empieza a oscurecer el cuerpo empieza a secretar una hormona que se llama melatonina, que en el fondo es la hormona que nos prepara para ir bajando las revoluciones e ir a dormir. Lo que ocurre entre una estación y otra, aunque no a todo el mundo, es que hay que adaptarse a eso”, dice Dominique Karahanian, psicóloga y académica de la Universidad Mayor.

Gustavo Ibacache, coordinador de Desarrollo Laboral de Duoc UC sede Plaza Oeste, también sostiene que en esta época puede ser más complicado enfrentarse con la rutina.

“La llegada del otoño y los días cada vez más cortos

provocan, en ocasiones, que surjan ciertos sentimientos o emociones desagradables durante estos meses. Es posible que los días de lluvia puedan provocar tristeza en algunas personas, por lo que hay que poner atención si esta sensación se extiende demasiado”, apunta el psicólogo.

### DARSE UN GUSTO

Ibacache afirma que se puede hacer frente al cambio de estación. A su juicio, es importante que la persona primero asuma cómo se siente. “Lo primero es reconocer ese cansancio y no ne-

garlo”, manifiesta.

Otro punto clave es que cada uno busque actividades que resulten satisfactorias y que puedan dar un toque positivo a su jornada. “Se pueden dar ciertas licencias o ‘regalarse’ un poco comiendo, por ejemplo, un rico chocolate, que favorece la producción de serotonina: hormona de la felicidad”, acota el experto.

Domingo Izquierdo, director de la Clínica Psicológica de la Universidad Andrés Bello, apunta que también ayudará

“tener un espacio de ocio, de descanso relevante y que sea gratificante”. Aunque en muchos casos parezca complicado darse un tiempo, especialmente cuando ya se retomó la rutina escolar y laboral, consigna.

Fiona Saldívar, psicóloga clínica y docente de la Escuela de Psicología de la Universidad de Las Américas sede Viña del Mar, tiene una opinión similar. “La invitación es a aprovechar de descansar, compartir con nuestros seres queridos y realizar

actividades placenteras. El aprovechar conscientemente los momentos de ocio y descanso también optimiza nuestros momentos de mayor requerimiento energético durante el día o la semana. También sirve mucho escuchar la música que nos guste, aprovechar la luz solar, mantener un entorno físico y social agradable y ordenado y, por sobre todo, saber diferenciar lo urgente de lo importante”, recomienda Saldívar a La Estrella.

### DORMIR Y COMER BIEN

Otro punto importante para Iz-

quierdo es dormir bien: “Tener hábitos muy básicos de la cantidad de horas de sueño. Que sean de corrido y reponedoras”.

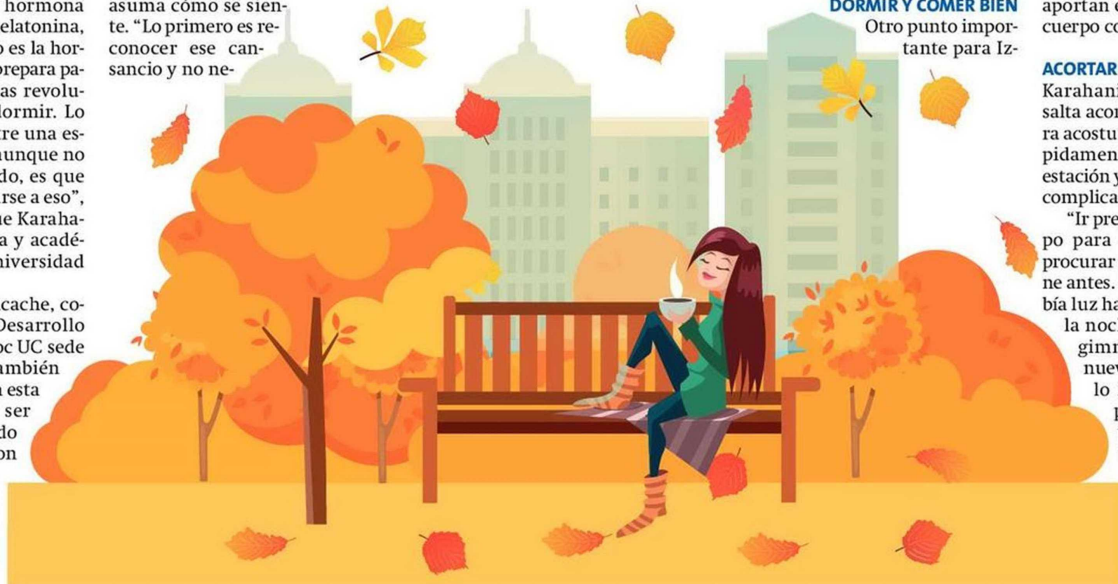
Karahanian concuerda en este punto: “Las personas tenemos que tener una buena higiene del sueño. Se ve alterada toda tu vida cuando duermes poco”.

Ibacache añade que otro factor importante es nutrirse correctamente: “Mantener una alimentación equilibrada. Los frutos secos merecen especial atención en invierno: aportan energía tanto al cuerpo como al cerebro”.

### ACORTAR LA RUTINA

Karahanian también resalta acortar la rutina para acostumbrarse más rápidamente al cambio de estación y no tener tantas complicaciones.

“Ir preparando el cuerpo para estos cambios, procurar que el día termine antes. En el verano había luz hasta las nueve de la noche. Si solía ir al gimnasio hasta las nueve, ahora hacerlo hasta las ocho, porque el cuerpo tiene que acostumbrarse. Tiene un período de acomodación”, concluye la psicóloga. ☺





Fecha: 15-04-2018  
Fuente: La Estrella de Chiloé  
Pag: 19  
Art: 3

Tamaño: 32,8x7,7  
Cm2: 253,7

Tiraje: 3.300  
Lectoría: 9.900  
Favorabilidad:  No Definida

Título: Sepa cómo mantenerse de buen humor y con energía en el otoño

## ¿CÓMO MANTENERSE ACTIVOS EN INVIERNO?

### 1

#### Buscar panoramas

Gustavo Ibacache sostiene que el invierno no tiene por qué ser sinónimo de estar encerrado en la casa y pasar pegado a la estufa o el guatero en el hogar. El especialista comenta que, a pesar de las bajas temperaturas de esta estación del año, las personas pueden mantenerse activas. La recomendación es buscar actividades que se ajusten al invierno. "Aproveche los panoramas y las virtudes de nuestro país como ir a la nieve", manifiesta a La Estrella el especialista.

### 2

#### Hacer ejercicio

Con la baja de las temperaturas, algunos amantes del deporte "tiran la toalla" y prefieren quedarse en casa para escapar del frío. Ibacache advierte que mantener la práctica de actividades físicas resulta siempre beneficioso: "Como motivación, atrevase a salir a hacer ejercicio con la vestimenta adecuada y aumentando el período de calentamiento, ya que con el frío se queman más calorías, a pesar de sudar menos, por lo que es un excelente momento para perder el peso deseado".

### 3

#### Compartir con los cercanos

Otra sugerencia del psicólogo es compartir con los cercanos y también aprovechar la estadía en el hogar. Hacer participe a la familia de actividades diarias, como el deporte o buscar instancias que todos puedan disfrutar. Se pueden diseñar diferentes itinerarios especialmente en épocas lluviosas, donde salir de casa se vuelve más complicado. En el caso de los padres, también deben ingenárselas para mantener entretenidos a los niños durante la época invernal y en período de vacaciones.