

CON LA LLEGADA DEL INVIERNO Y LOS DÍAS MAS CORTOS

# Académica de la Universidad de Talca alertó sobre el trastorno afectivo estacional

**TALCA.** Junto con la llegada del invierno y el cambio de hora, las temperaturas frías y la menor cantidad de horas de luz solar disponibles pueden provocar alteraciones en el estado de ánimo llegando a causar mayor sensación de cansancio, mayor necesidad de dormir o desinterés en las actividades cotidianas. Expertos de la Universidad de Talca señalan que, en algunos casos, estos síntomas podrían ser indicios de trastorno afectivo estacional.

La directora del Centro de Psicología Aplicada de esa casa de estudios, Nadia Ramos, detalló que este trastorno corresponde a un subtipo de depresión y suele manifestarse durante los meses de menor luz natural. "El otoño-invierno es un periodo donde un porcentaje de la población puede experimentar síntomas asociados al trastorno depresivo, que luego

desaparecen con el cambio de estación", señaló.

"Tristeza, disminución del disfrute, del deseo sexual, pérdida de interés, cansancio y aumento de la necesidad de dormir y comer", agregó la profesional como los principales síntomas del trastorno y añadió que "también hay condiciones del contexto cultural, características personales e incluso antecedentes genéticos que pueden influir", entre las causantes.

La académica fue enfática en destacar que lo más importante para enfrentar los trastornos emocionales es contar con un correcto diagnóstico de parte de un profesional para identificar la situación y anticiparse a las bajas de ánimo. En esa línea, también sumó que hábitos saludables y de autocuidado pueden impactar positivamente en la rutina invernal.



La Casa Fénix de varones ha sido un ejemplo durante varias décadas

**BENEFICIARÁ A ESTUDIANTES DE VARIAS REGIONES**

# Abren postulaciones para nuevo hogar universitario femenino

• Organizaciones sociales y particulares están detrás de la iniciativa.

**CURICÓ.** Un importante paso en materia de apoyo a la educación superior se concretó en la "Ciudad de las Tortas" con la apertura de un nuevo hogar para estudiantes universitarias, iniciativa que nace al alero de Casa Fénix, proyecto que durante más de tres décadas ha brindado alojamiento y acompañamiento a jóvenes de escasos recursos que llegan a estudiar.

La nueva residencia femenina, ubicada en la Villa Apumanque, contará con capacidad para 14 estudiantes y busca transformarse en una alternativa para jóvenes provenientes de distintas comunas y regiones de Chile que, por razones económicas, enfrentan dificultades para acceder a una vivienda mientras cursan estudios superiores.

La historia de este proyecto tiene sus raíces hace más de 30 años, cuando comenzó a funcionar en Curicó un hogar de estudiantes para hombres. Por sus dependencias han pasado cientos de jóvenes que encontraron un espacio donde vivir, alimentarse y desarrollarse, pu-

diendo concentrar sus esfuerzos en su formación académica.

Con el paso del tiempo, exesidentes decidieron dar continuidad a esta experiencia y, hace más de una década, impulsaron la creación de una organización destinada a financiar y acompañar a nuevas generaciones de estudiantes. Así nació Casa Fénix, iniciativa que opera bajo la personalidad jurídica Progressio y que es dirigida por un directorio integrado por profesionales que alguna vez fueron beneficiarios del sistema, además de colaboradores, empresas y organizaciones sociales de la provincia.

"El objetivo siempre ha sido formar profesionales íntegros y solidarios", explican desde la organización, destacando que el modelo se basa en la autogestión de los propios estudiantes, quienes asumen responsabilidades domésticas y de convivencia bajo la supervisión del directorio.

### NECESIDAD HISTÓRICA

Si bien el hogar masculino ha funcionado exitosamente durante años, la necesidad de contar

con una residencia para mujeres estuvo presente desde los inicios del proyecto.

Hoy ese anhelo se convierte en realidad gracias al apoyo del Rotary Club de Curicó, las Damas Leonas, la Fundación Alejandro Rojas Sierra, la Fundación Educacional Alberto Mozó y diversas personas particulares que colaboraron para concretar este proyecto.

La iniciativa además se suma a una experiencia similar que ya funciona en Rancagua, donde existe una casa para estudiantes universitarias administrada bajo un modelo de gestión similar, con un directorio conformado por exalumnas que alguna vez fueron beneficiarias del sistema y que hoy contribuyen a brindar nuevas oportunidades a otras jóvenes.

El nuevo hogar femenino de Curicó será liderado por una asistente social y contará con el apoyo de profesionales mujeres residentes en la ciudad, además del acompañamiento del directorio del hogar de varones, para garantizar un ambiente seguro, formativo y de apoyo para las estudiantes.



El trastorno afectivo emocional es un subtipo de la depresión.