

# ¿Desgano de invierno

o

# tristeza de invierno?



Sentir desánimo, aburrimiento o falta de motivación

Causado por los días más cortos del invierno, la disminución de la luz natural y la sensación de encierro



TAE:  
Trastorno Afectivo Estacional,  
(por sus siglas en inglés)

Depresión,  
típicamente  
en los meses  
de invierno



## Soluciones

Pasar tiempo  
al aire libre



Conectarse  
con amigos

Tratamiento  
con luz



Medicación



Hacer  
ejercicio



Terapia



Llámenos para conocer cómo obtener ayuda con el malestar o la depresión.