

Mañana es el "Yellow Day": el día más feliz del año, informa el tiempo.es

Psicólogos y meteorólogos consideran al 20 de junio el día más alegre y optimista del año. El tiempo.es diseña una fórmula que incluye a las horas de luz o el incremento de las temperaturas como algunas de las variables que influyen en el estado de ánimo

Mañana, 20 de junio, es el día más feliz del año. Así lo afirma El tiempo.es, portal líder en información meteorológica, que ha diseñado una fórmula en la que señala que temperaturas cálidas, proximidad de las vacaciones o comienzo de la jornada intensiva de verano son algunas variables que influyen positivamente en los niveles de motivación y satisfacción personal.

Este día, bautizado como el Yellow Day, destaca además por ser el día del año con un mayor número de horas de luz. Ciudades como Madrid disfrutarán de 15 horas y 4 minutos de sol; en Barcelona, 15 horas y 10 minutos; o en A Coruña, 15 horas y 24 minutos.

Factores que influyen en la fórmula del "Yellow Day"
Incremento de temperaturas

"Junio tiene una temperatura media de 21.1°C en España y unas precipitaciones medias de 31mm", informa la meteoróloga de El tiempo.es, Mar Gómez.

Por norma general, este mes es, además, el más "lluvioso" de los tres del verano (junio, julio y agosto), lo que permite refrescar el ambiente.

Horas de luz

"La falta de luz solar afecta a nuestro organismo de manera significativa y no precisamente de manera beneficiosa. El sol es, por tanto, una buena medicina", destaca el meteorólogo de El tiempo.es, Mario Picazo.

La luz del sol juega un papel fundamental en la fisiología humana. Sin ella, la generación de cortisol, serotonina o melatonina disminuye, lo que influye en el estado de ánimo, la energía o el sueño.

Proximidad de las vacaciones y paga extra

En este mes de junio muchos ya están pensando en las vacaciones de verano. La organización de los días libres supone un extra de motivación.

No todos se benefician de esta variable, pero muchos afortunados reciben en junio su paga extra. Un

plus de dinero que ayuda a incrementar los niveles de felicidad y satisfacción profesional, lo que repercute directamente en su estado de ánimo.

Jornada intensiva de verano

Los días más largos, sumado a la proximidad de la jornada laboral intensiva de verano de la que muchos trabajadores se benefician, es otro de los factores que ayudan a elevar el sentimiento de felicidad.

Datos de contacto:

Mirella Palafox

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>