

Blue Monday: ¿cómo influye el tiempo en el estado de ánimo?

Coincide con el tercer lunes de enero, uno de los momentos más fríos del año y con pocas horas de luz. Su fórmula científica mide algunas variables como el fin de las fiestas navideñas, la vuelta a la rutina o la cuesta de enero, entre otras. La serotonina, que está en parte condicionada por la luz solar, influye en la inhibición de la ira, la agresividad, el humor o el sueño, según eltiempo.es

Hoy, lunes 15 de enero, está considerado como el ‘día más triste del año’. El conocido como Blue Monday es el día del año en el que, según una fórmula matemática identificada por el investigador británico Cliff Arnall, las personas se sienten más desanimadas y decaídas.

Esta ecuación mide variables tales como el fin de las fiestas navideñas, la vuelta a la rutina, la cuesta de enero, las promesas incumplidas y, también, las condiciones meteorológicas. Y es que el tiempo puede llegar a influir notablemente en nuestro estado de ánimo, según apunta el portal meteorológico Eltiempo.es.

¿Existe la meteorosensibilidad?

El nivel de desánimo en este ‘lunes triste’ dependerá en cualquier caso de la meteorosensibilidad de las personas, un trastorno afectivo estacional que afecta al 15% de la población y que provoca fuertes cambios de humor con la llegada del frío.

La explicación científica es la siguiente: “La luz solar nos aporta vitamina D y ésta afecta a los sistemas hormonales. Existe una monoamina neurotransmisora del sistema nervioso central, llamada serotonina, que está en parte condicionada por la luz solar, ya que disminuye al atardecer y aumenta al amanecer. Ésta tiene una función importante en la inhibición de la ira, la agresividad, el humor o el sueño”, explican desde el portal meteorológico Eltiempo.es.

Es por este motivo por el que, a niveles bajos de serotonina, es posible sentirse más apático, triste, enfadado; mientras que, a niveles más elevados, sentirse alegre, feliz y eufórico.

En el otoño y el invierno, las horas de luz son menores y hay más días grises o lluviosos; por tanto, la cantidad de serotonina liberada es más baja y esto puede aumentar la apatía.

Por otro lado, el tiempo afecta ineludiblemente al organismo. “Los días grises suelen ser más húmedos y eso puede afectar en general al cuerpo y, especialmente, a las articulaciones. Con las nubes llegan los cambios de presión atmosférica y a unos nos afecta más que a otros”, añade Eltiempo.es.

¿Qué tiempo depara este Blue Monday?

Las lluvias no serán las protagonistas en este Blue Monday, a excepción de algunas que pueden darse en el sudeste peninsular por la mañana y algunas en el noroeste de Galicia por la tarde.

En cuanto a las temperaturas, heladas a primeras horas que en Castilla y León dejan registros de hasta casi -9°C. Durante el día se espera que suban las temperaturas máximas y lo hagan más aún los próximos días.

En Canarias se esperan chubascos acompañados de fuertes rachas de viento.

Datos de contacto:

Marta Gallego
913022860

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>