

TherapyChat explica la relación entre la primavera y el amor

[Multimedia](#)

El efecto positivo que tienen la subida de temperaturas, la mayor cantidad de horas de luz y sol al día y el renacer de la naturaleza, convierten esta estación en la época del año en la que más protagonismo adquiere el amor. Su efecto provoca una etapa de transformación en la mayoría de personas que desencadena cambios en las parejas: aumentan las nuevas relaciones pero también las rupturas

Tenían razón las personas que decían "La primavera, la sangre altera", aunque no conocieran la explicación científica detrás de ese dicho popular. Y es que las estaciones del año, pero en especial la primavera, tiene más influencia en el estado físico y bienestar psicológico de los humanos de lo que se imagina.

Lo que sucede, según explican los expertos de [TherapyChat](#), es que, a medida que aumentan las horas de sol y suben las temperaturas, el cerebro comienza a producir cada vez menos melatonina y más serotonina, un neurotransmisor relacionado con el estado de ánimo positivo. Asimismo, genera más dopamina, otro neurotransmisor relacionado con el impulso a la acción y las experiencias placenteras. De ahí que durante esta estación las personas se sientan más alegres, con más energía y tengan la necesidad de salir de casa y socializar con otras personas.

Pero la primavera, como el resto de las estaciones, no sólo influye en el estado físico o psicológico, sino también en la manera en la que se percibe el mundo y las relaciones de pareja. De esta manera, es normal que, durante el invierno, una época fría en la que se pasa la mayor parte del tiempo en casa, se experimenta una mayor sensación de cercanía y dependencia con la pareja. En esta etapa, de hecho, la pareja se convierte en una especie de refugio que aporta seguridad, tranquilidad y bienestar. Además, como en invierno los niveles de melatonina aumentan, se suele experimentar una mayor tristeza y soledad, por lo que se busca en ella el apoyo y compañía necesario en estos momentos.

Sin embargo, con la llegada de la primavera, el estado de ánimo mejora notablemente, a la vez que aumenta la autoestima y la seguridad en uno mismo, de manera que se experimenta una mayor sensación de libertad e independencia de la pareja. Dicha estación anima a intentar recuperar el equilibrio psicológico abrazando las experiencias y personas con las que uno se siente a gusto y rechazando aquellas que hacen sentir mal o no "nos permiten expresarnos de manera libre y auténtica. Esto se debe en gran parte a que los cambios que tienen lugar en esta época actúan amplificando la manera en la que experimentamos el mundo".

Por tanto, si todo va bien con la pareja, las personas se sentirán más motivadas a hacer planes fuera de casa junto a ella, a socializar con los amigos y a vivir nuevas experiencias. En cambio, si ya existen problemas en la relación, es probable que la llegada de la primavera los intensifique, haciendo que se maximicen los errores o defectos que no gustan de la otra persona. Y, si estas diferencias son irreconciliables, las probabilidades de que se decidan poner fin a la relación y hacer borrón y cuenta nueva son elevadas.

Pero a pesar del alto número de rupturas que se producen, los expertos de [TherapyChat](#) indican que también tienen razón aquellos que afirman que en primavera las personas están más abiertas al amor y a comenzar nuevas relaciones. En este sentido, la primavera provoca el mismo efecto que el inicio de un nuevo año, convirtiéndose en una etapa de cambio y transformación, un nuevo comienzo que insufla energías renovadas, una mayor seguridad en uno mismo y una mayor motivación para experimentar vivencias que hagan sentir bien emocionalmente. Por tanto, de la misma manera que en pareja es muy probable que las personas se replanteen su futuro con ella en esta época del año, si están solteros en esta etapa, se mostrarán más abiertos a conocer a nuevas personas y a comenzar una nueva relación. Se tratan de las dos caras de una misma moneda.
