

Primavera y su efecto en la motivación de las personas

ANA CAROLINA ABBOTT

Académica Instituto de Ciencias Naturales, UDLA, sede Viña del Mar

La estación primaveral puede ser maravillosa para algunos y a la vez abrumadora para otros, debido a los cambios en los entornos naturales, pero sobre todo al ser un tiempo de intensas modificaciones y regulaciones en nuestro cuerpo y comportamiento.

Estudios de neurociencia han dado cuenta de estas variaciones, las que no solo tienen que ver con las diferencias de temperatura, sino también con la cantidad de luz solar a la que se está expuesto. En países como Finlandia y Chile (Magallanes), se sabe que las personas tienden a tener mayores periodos de estados depresivos, dada la falta de luminosidad, observaciones que han llevado a distintos laboratorios del mundo a estudiar los efectos de las estaciones del año, en la regulación de los neurotransmisores en el sistema nervioso, y también

cómo afectan al comportamiento.

La serotonina y la dopamina, neurotransmisores íntimamente asociados con los estados emocionales y la motivación, tienen una fuerte regulación en los meses de días más largos. La serotonina está más disponible en esta época, ya que disminuyen los niveles del transportador encargado de reciclar la molécula, dejándola por más tiempo en las sinapsis neuronales. La dopamina también se encuentra en mayor medida en el área del cerebro encargado de la motivación y el placer, lo que en conjunto se puede asociar a una mejora en el ánimo y motivación para hacer las cosas diariamente. Es interesante que estas observaciones den paso a nuevos blancos terapéuticos, ya que la desregulación de los neurotransmisores mencionados se asocian

a depresión, desórdenes alimenticios, adicciones, comportamientos impulsivos y otras enfermedades. En primavera, además hay una regulación de las hormonas tiroideas y paratiroides, que en conjunto con el aumento de serotonina en distintas partes del cerebro, puede llevar a aumentos de energía, dormir menos y, en definitiva, estar en un mejor estado de ánimo. Junto con ello, hay un incremento de los receptores de opioides endógenos, lo que contribuye al estado anímico de las personas, disminuyendo señales asociadas al dolor, y también regulan la ingesta de alimentos.

Todo esto indica que las estaciones del año y en particular las horas de luz en el día afectan el ánimo, volviéndose una interesante herramienta para personas susceptibles, lo que invita fuertemente a cuidar la salud mental y el bienestar.