05/03/2025

ECONOMIST & JURIST

Redacción

Por qué te sientes triste y cansado las semanas antes de que empiece la primavera

Las lluvias y los cielos grises han marcado el comienzo del mes de marzo en gran parte de España. Si bien el mal tiempo suele asociarse con el invierno, las transiciones estacionales también pueden generar alteraciones en el estado de ánimo y, esta borrasca que anticipa la llegada de la primavera puede traer consigo cambios en los ritmos biológicos y en la producción hormonal, lo que puede generar fatiga, insomnio o sensación de inestabilidad emocional.

Las semanas previas al equinoccio suelen ser un período de adaptación para el cuerpo, un momento que se asocia con el renacer de la energía y el ánimo, impulsado por las expectativas de la llegada del buen tiempo. Sin embargo, **cuando las condiciones climatológicas adversas se prolongan, pueden aparecer sentimientos de frustración y desmotivación que impactan negativamente en la salud mental**. Factores como la reducción de luz solar afectan a la producción de serotonina, el neurotransmisor relacionado con el buen estado de ánimo, y favorec

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |