



El calor, barómetro emocional

¿Quiere saber cómo nos afecta la subida de los termómetros?
En primer lugar, coja un abanico para comenzar a leer las próximas líneas, ¿lo tiene ya? Pues empezamos...

Con el calor, crece la tendencia al insomnio

M^a Isabel Ortuno, Psicóloga

Máster clínica y jurídica y Máster terapia sexual y de pareja

TERAPIAS

Adulto, Adolescente, Infantil
Sexual y de Pareja • Familiar
Counselling o Psicoterapia Breve
Orientación y Crecimiento Personal

GABINETE PSICOLÓGICO
M^a ISABEL ORTUNO PANIAGUA



Emilio Castelar, 36 - 2º B
Alcázar de San Juan
Tel. 605 878 109

www.isabelortunopsicologia.com

El sol es fuente de energía y vitalidad, nos invita a vivir de un modo más saludable, con fuerza y alegría. Pero ¿qué pasa cuando nos encontramos con el exceso de calor? El impacto desfavorable del calor se extiende a la mente, a la vitalidad y al organismo. Las elevadas temperaturas tienen un efecto directo sobre la segregación de ciertos neurotransmisores y afectan a nuestro estado anímico. Por ejemplo, la serotonina interviene en la regulación del estado de ánimo, del sueño, del apetito y del deseo sexual y su aumento produce una sensación de bienestar y relajación. Su producción se eleva cuando una persona está expuesta a la luz solar -primavera y verano- pero cuando el calor nos invade, hace que disminuya la creación de serotonina, afectando negativamente a nuestro estado anímico.

Las primeras consecuencias de la subida brusca del termómetro son la irritabilidad, la impulsividad y el agobio, debido a que el organismo tarda al menos siete días en adaptarse al calor y éste suele presentarse de golpe y porrazo. Adaptarnos a la ola de calor depende tanto de nuestro cerebro como de nuestro cuerpo. Pero esto es más un problema de adaptación que de temperatura. A todo esto se le suma la disminución del apetito y el intentar descansar empapado en sudor, dando vueltas y revueltas entre sábanas enredadas, entre pesadillas y desasosiegos y el dormir mal pasa factura al bienestar psicológico. **El calor aminora nuestra capacidad reflexiva, la creatividad pierde puntos de brillantez y desciende el rendimiento de trabajo.** El bochorno nos aplatana, nos desequilibra y aparecen cuadros de desgana, apatía y astenia. Se sintoniza peor con los demás. Es una época propicia para la ruptura de pareja y el enfado con los amigos.

La penosa somnolencia por el día y el impedimento para dormir por la noche pueden llevarnos a un estado de caos, en el que la ansiedad y la agresividad formen el núcleo de nuestros días de verano. El sol no

quema las entrañas, pero si las calienta. La temperatura del cuerpo y del cerebro aumenta, luego la libido también se ve afectada. Pero ¡cuidado! hay personas que soportan bien el calor del verano y eso les estimula. La intensidad de la luz, que esta época nos brinda, puede intervenir también de forma positiva en nuestra psique, proporcionándonos una sensación de entusiasmo que facilita el mantenimiento de relaciones sexuales. No es el verano el que intensifica los deseos sexuales sino la luz, la disposición de tiempo libre y una mayor predisposición de disfrutar. Pero del mismo modo hay otras personas a las que el calor les aplanan y aminora la frecuencia de sus actividades sexuales. No es que carezcan de impulso sexual, sino que rechazan mantener la íntima proximidad del cuerpo del otro porque les da más calor y se agobian. Y en tales casos, **el verano no sólo es fuente de mayor frecuencia de sexo, sino todo lo contrario.** El verano también puede ocasionar más peleas y desencuentros, no porque sea verano, sino por disponer de más tiempo libre que compartir. Y es que la ola de calor puede provocar incendios en la convivencia. ¡Anda, anda con el calorcito! ¡Todo lo que da de sí! Pero lo cierto y verdad es que las personas que son “setas” o “irritables”, lo serán, haga frío o haga calor, sea verano o sea invierno. Porque el truco de todo esto no está en analizar en profundidad el calor sino en cómo pensemos o enfoquemos la nueva situación climatológica.

Si sudamos y creemos que eso es algo desagradable, nos sentiremos mal con el sudor; si sudamos y creemos que el sudor nos ayuda a eliminar toxinas, estaremos contentos de poder sudar. Así que, en este momento gire su pensamiento, cierre el chiringuito, márchese de vacaciones y por favor, pare de mover su abanico ¡no se da cuenta que **EL CALOR ES PSICOLÓGICO!**

¡FELIZ PENSAMIENTO DE CALOR!