

## Los efectos psicológicos de la primavera

La mayoría de personas espera con gran alegría la llegada de la primavera, una estación en la que los días son más largos y el sol comienza a lucir resplandeciente, pero estos meses también traen consigo algunos cambios, tanto físicos como psicológicos en el individuo. La astenia primaveral o las alergias en la piel, además de un incremento del apetito sexual son algunos de ellos. Desde GrupoLaberinto, el último concepto en psicoterapia, te cuentan todos los efectos psicológicos que acarrea la primavera. No te los pierdas. [www.grupolaberinto.es](http://www.grupolaberinto.es)



1. **La astenia primaveral.** Es el más popular de todos; el término “astenia” significa cansancio; la primaveral se refiere al tipo de fatiga que aparece con los cambios de temperatura producidos durante esta estación. Estos cambios se manifiestan tanto a nivel físico, como psicológico. Los cambios en el humor o el insomnio son solo algunas de sus manifestaciones.
2. **Agorafobia.** Este vocablo se refiere a un temor por los espacios descubiertos o abiertos y que puede acabar desencadenando una enfermedad. A las personas que sufren de agorafobia se les

suele manifestar mucho durante los meses de primavera, ya que es cuando se comienza a salir más de casa gracias al buen clima, la vida social va en aumento, etc.

3. Durante la primavera, **las personas que sufren trastornos psicológicos**, como depresión o ansiedad, pueden sufrir variaciones en la sintomatología. Esto es debido a los cambios en la luz, la temperatura y el ambiente, que tienen un efecto en la respuesta hormonal y en el comportamiento, y también por la carga cultural que como sociedad se le otorga a la primavera.
4. **Alergias**. En primavera las plantas comienzan su proceso de polinización, y cada vez son más frecuentes las alergias. Más del 20% de la población padece alergia a algún tipo de polen, lo que conlleva una alteración del humor del individuo afectado, que suele debilitarse.
5. **A algunos estudiantes les afecta negativamente la llegada de la primavera**, ya que disminuye su rendimiento intelectual al contar con más vitalidad y con más ganas de pasar tiempo al aire libre y con amigos, en lugar de “encerrado” en una habitación estudiando.
6. Se suele producir el **aumento del deseo sexual durante los meses primaverales**, gracias al buen clima, a un mayor número de horas de luz, etc. Otro dato curioso es que la primavera es una de las estaciones en las que más **salen a la palestra los celos e infidelidades entre parejas**, debido, una vez más, a pasar más tiempo fuera de casa, al aumento de las horas de luz, etc.

## **Acerca de GrupoLaberinto**

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de Valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja

UNIR...)). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Calle de Francisco Silvela, 30

28028 Madrid

[638 10 51 32](tel:638105132)

**Síguenos en:**

