



Reconcílate con
EL OTOÑO

salud
psico

MENOS HORAS DE LUZ, MÁS SUEÑO, VUELTA A LAS OBLIGACIONES Y LA SENSACIÓN DE QUE "SE ACABÓ LO BUENO". EL BAJÓN OTOÑAL TIENE UNA BASE BIOLÓGICA, PERO TAMBIÉN MUCHO DE APRENDIDO. ¿LA BUENA NOTICIA? PUEDES AYUDAR AL CEREBRO A ADAPTARSE Y CONSTRUIR UNA RELACIÓN DISTINTA CON ESTOS MESES.

por **Macarena Orte**

no hace falta adorar noviembre ni convencerse de que la lluvia es maravillosa. Entender qué ocurre en nuestro reloj biológico, revisar las asociaciones que hemos creado con esta estación y mantener aquello que nos hace bien puede evitar que vivamos el otoño como una larga sala de espera hasta que regrese el verano. Para muchas personas, el otoño tiene algo de despedida. Los días se acortan, volvemos a levantarnos cuando todavía no ha amanecido, los árboles pierden las hojas y las vacaciones y los planes improvisados dejan paso a horarios, obligaciones y agendas llenas. De pronto, a las seis de la tarde parece de noche y no es raro escuchar —o escucharnos— aquello de "qué tristeza de día". Pero ¿hay algo biológico detrás de ese bajón o somos nosotras quienes, al mirar con nostalgia hacia el verano, enseñamos al cerebro a vivir estos meses con melancolía? Pues ambas cosas. "Y el error está en querer elegir una", explica Ana Galán (@anagalanpsicologia), psicóloga especializada en ansiedad y gestión emocional. La disminución de las horas de luz influye en nuestros ritmos circadianos y puede repercutir en el sueño, la energía y el ánimo. Pero sobre esa realidad fisiológica construimos también un universo de asociaciones: verano significa vacaciones, viajes, terrazas, libertad; otoño, madrugones, trabajo y menos tiempo propio. "No reaccionamos al hecho de que haya menos luz. Reaccionamos a todo lo que para nosotros significa que haya menos luz", resume Galán.

EL CEREBRO TAMBIÉN MIRA POR LA VENTANA

Nuestro organismo sabe perfectamente que ha llegado el otoño. El doctor Manuel Luján Bonete, especialista en Neurofisiología Clínica y coordinador de la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud San José, explica que la luz es una de las principales señales que utiliza el cerebro para sincronizar su reloj biológico. Cuando disminuye, el organismo reajusta progresivamente los ritmos de sueño y vigilia, la secreción hormonal, la temperatura corporal o el nivel de alerta.

El proceso empieza en los ojos. La retina contiene células especializadas sensibles a la luz que envían información al núcleo supraquiasmático del hipotálamo, nuestro principal reloj circadiano. A partir de ahí se coordinan distintos ritmos biológicos, entre ellos la producción de melatonina. Y no solo importa cuánta luz recibimos, sino cuándo: "La luz de primera hora del día tiene un papel especialmente importante para mantener bien sincronizado nuestro reloj interno", señala Luján. Por eso podemos sentir más sueño o que nos cuesta arrancar por la mañana. Pero conviene desterrar una explicación que se repite cada otoño: que baja la serotonina, sube la melatonina y automáticamente nos ponemos tristes. Jesús C. Guillén, astrofísico especializado en neurociencia y doctor por la Universidad de Barcelona, advierte de que "el cerebro no funciona como una balanza"

NO PODEMOS EVITAR QUE ANOCHEZCA
ANTES, PERO SÍ CÓMO VIVIMOS ESE CAMBIO



salud psico

de esas dos sustancias. El ánimo depende también del sueño, el estrés, la genética, la actividad física, las relaciones sociales y el contexto. Guillén, que acaba de publicar *24 horas en la vida de tu cerebro*, recuerda además que no todas las personas responden igual a la reducción de luz. Cuando dormimos peor o estamos más cansados, también pueden resentirse las funciones ejecutivas: concentrarnos, organizarnos, tomar decisiones o regular las emociones requiere más esfuerzo. Sueño y estrés, además, pueden retroalimentarse. De ahí que en los días especialmente malos quizá tenga sentido rebajar exigencias, apuntar lo importante en vez de confiarlo todo a la memoria o aplazar, cuando sea posible, decisiones complejas.

MIRAR EL VASO MEDIO LLENO

La biología, sin embargo, cuenta solo una parte. Marga Segovia Puig, psicóloga y directora de la consulta *online* Ser y Conectar Psicología (@seryconectarpsicologia), señala que el significado del otoño varía enormemente entre personas. Algunas lo asocian con perder sociabilidad y vida al aire libre; otras agradecen recuperar estructura, horarios, planes caseros y otro tipo de ocio. "No podemos decidir cuándo anochece, cuánto frío hace o cómo nuestro cuerpo responde a nivel orgánico, pero sí podemos revisar qué estamos asociando a esta época del año y qué significado le estamos dando". Y el cerebro aprende rápido. Si durante años agosto equivale a disfrutar y septiembre a volver a las obligaciones, acabamos reforzando esa asociación temporada tras temporada. A ello se suma un imaginario cultural difícil de ignorar: la felicidad se anuncia con sol, playa, viajes, cuerpos al aire libre y días interminables. "El verano ha dejado de ser una estación para convertirse en una promesa", apunta Galán. Frente a él, el otoño y el invierno suelen representarse mediante frío, oscuridad, rutina y soledad. El problema aparece cuando acabamos creyendo que el bienestar tiene necesariamente que parecerse a un día de agosto y dejamos de reconocer otras formas de estar bien: la calma, la intimidad, el descanso o, sencillamente, una rutina que nos gusta.

También existe un pequeño mecanismo tramposo. Si damos por hecho que noviembre será deprimente, prestaremos especial atención a cada tarde gris, al frío y al anochecer temprano, mientras quizá pasemos por alto un paseo agradable, una cena con amigos o el placer de llegar a casa. Es el sesgo de confirmación: tendemos a registrar aquello que encaja con lo que ya creemos. Segovia explica que incluso estímulos tan cotidianos como un día lluvioso, un cambio de temperatura o hacer el cambio de armario pueden activar recuerdos y expectativas asociados al otoño. La expectativa puede acabar modificando incluso nuestro comportamiento. Pienso que el otoño es horrible, hago menos planes, salgo menos, recibo menos estímulos gratificantes, me encuentro peor y utilizo ese malestar como prueba de que, efectivamente, tenía razón. Un círculo perfecto.

NOVIEMBRE NO ES UNA SALA DE ESPERA

Romperlo no consiste en colgar guirnaldas de hojas secas y repetirse frente al espejo que noviembre es fantástico. Forzar un pensamiento positivo que no sentimos puede provocar todavía más rechazo. La alternativa es más realista: aceptar que quizá preferimos julio y preguntarnos qué necesitamos para que nuestra vida siga conteniendo cosas agradables cuando llega el frío. "No necesitamos que noviembre nos guste tanto como agosto. Necesitamos que nuestra vida también ocurra en noviembre", dice Galán. "Noviembre no es una sala de espera. No podemos vivir estos meses en *standby*" apunta Marga Segovia, que propone que en lugar de compararlo permanentemente con el verano, nos preguntemos qué puede ofrecernos esta época que no encontramos en otros momentos del año.

INVENTA RITUALES PARA ESTA ESTACIÓN: COCINA, LEE Y ORGANIZA PLANES EN CASA



Hay, además, medidas sencillas que ayudan al cerebro. La primera es buscar activamente luz natural, especialmente durante la primera mitad del día. "En verano la luz casi viene a buscarnos; en otoño tenemos que ir nosotros a por ella", explica Guillén. Incluso un día nublado proporciona mucha más luz que permanecer dentro de casa. La segunda es moverse: caminar, ir a pie a los sitios o pasear por un parque ya cuenta. La tercera, cuidar los horarios de sueño, mantener actividades gratificantes y no aislarnos.

Y no siempre hay que esperar a que aparezcan las ganas. La activación conductual parte precisamente de la idea contraria: a veces empezamos a hacer algo y la motivación llega después. Una caminata, llamar a alguien o retomar una afición pueden romper la secuencia de "tengo poca energía, así que hago menos; como hago menos, cada vez tengo menos energía".

CUANDO NO ES SOLO UN BAJÓN

Sentir cierta nostalgia, cansancio o menor energía al cambiar de estación no equivale a sufrir una depresión estacional. El cuadro clínico es mucho menos frecuente que ese bajón cotidiano y presenta un patrón persistente. Galán señala tres aspectos a los que prestar atención: la duración —semanas en lugar de unos días—, la pérdida de la capacidad de disfrutar de cosas que antes nos gustaban y la interferencia del estado de ánimo en el sueño, el trabajo, las relaciones o la vida cotidiana. Si aparecen ideas de que la vida no merece la pena, insiste, hay que pedir ayuda profesional sin esperar a que llegue la primavera. Reconciliarse con el otoño no tiene que pasar por convertirlo en nuestra estación favorita. Basta con dejar de enfrentarnos a él como si fuese un enemigo. Los días serán más cortos y el verano seguirá quedando atrás. Eso no podemos cambiarlo. Lo que sí podemos evitar es dar por perdidos varios meses del año antes siquiera de haberlos vivido. ■