

# ¿Eres más feliz en verano? Expertas del Tec te explican por qué



**Betzabé Elizarrarás y Saraí Escobedo**, psicólogas en el **Tecnológico de Monterrey campus Saltillo**, te explican por qué **eres más feliz** durante la temporada de verano.

Las consejeras señalaron que durante esta época la **felicidad aumenta** en las personas porque tienen más tiempo para hacer las **cosas que les gustan** durante las vacaciones.

***“Es un periodo donde salimos de la rutina y sabemos que tendremos experiencias diferentes a las usuales”***, destacaron.



width="900" loading="lazy">

De acuerdo con Betzabé, el **sol** tiene un efecto en la producción de **neurotransmisores** que afectan nuestro estado de ánimo, por ejemplo:

- Serotonina: También conocida como la hormona de la felicidad, está ligada a la sensación de alegría; un desajuste de ésta podría causar depresión.
- Dopamina: Genera un sentimiento de placer y bienestar.
- Melatonina: Provoca que por las noches descansemos mejor.

***“En países donde los periodos de luz son muy cortos, hay mucha incidencia de depresión y suicidios”***, resaltó.



width="900" loading="lazy">

Saraí definió la **felicidad** como una decisión de **no permitir** que eventos a tu alrededor te afecten negativamente.

*“Es un concepto muy abstracto, pero es una emoción que a todos nos gusta experimentar”*, complementó Betzabé.

**¿Qué color relacionas con la felicidad?**

Seguramente el primero que se te vino a la mente fue el **amarillo**, como los emojis que utilizas en tus mensajes, pero, ¿sabes por qué?

El color amarillo, según las psicólogas, se relaciona con la **alegría**, la **energía** y la **vida**.

*“El amarillo es un color primario, es decir, no se obtiene de la combinación de ningún otro, por lo tanto, si lo asociamos con la felicidad, cada quien siente y vive su felicidad de manera distinta”*, expresó.



width="900" loading="lazy">

Finalmente, las expertas te recomiendan **hacer algo que te haga feliz**, no solo en este **Yellow Day** sino **todos los días**.

*“Si procuras tener más momentos donde experimentes esta emoción, poco a poco se irá impregnando en tu personalidad”*, finalizaron.

**Don't worry and be happy!**