

Frente a la popularidad que en los últimos años ha adquirido el tercer lunes de enero, el 'Blue Monday', desde el portal meteorológico el tiempo.es se

propone afrontar los últimos días de la primavera con una fecha para ser feliz concreta: el 'Yellow Day', fijado para hoy, 20 de junio. Al igual que la prime-

ra, carece de base científica pero sí aporta buenos argumentos: llega el verano, hace calor, hay más horas de luz y la posibilidad de planes al aire libre

A. MARIÑO ■ Vigo

Hoy toca ser feliz, es "Yellow Day"

Contribuyen a ello el sol, el calor, los planes al aire libre y las vacaciones

Sol, temperaturas veraniegas, las vacaciones a la vuelta de la esquina, el final inminente de los exámenes y del curso escolar, la cercanía de la paga extra de verano, el cambio a una jornada intensiva, un viaje en la agenda o, simplemente la expectativa de disfrutar de más tiempo libre o de no tener que madrugar durante algunas semanas hacen que hoy sea el 'Yellow Day', teóricamente el día más feliz del año.

La idea de bautizar este 20 de junio nació en el portal meteorológico el tiempo.es, que contraponen esta efeméride al más popular 'Blue Monday', que desde 2005 "celebra" el tercer lunes de enero el día más triste del año. El padre del 'Blue Monday', el psicólogo de la Universidad de Cardiff Cliff Arnall, aportó incluso una compleja fórmula matemática en la confluencia el tiempo, las deudas, el salario, los días pasados desde las Navidades y los buenos propósitos de Año Nuevo aún sin cumplir frente a la motivación y la necesidad de emprender acciones. Arnall, que trabaja como consultor, también propuso, aunque sin tanto éxito —la primera idea estuvo refrendada por la campaña publicitaria de una aerolínea—, el tercer viernes de junio como el día más feliz del año, que este año coincidiría con el pasado 15 de junio.

Al igual que el británico, el portal meteorológico español también ha propuesto una fórmula aritmética para refrendar su propuesta que incluye el incremento de las temperaturas, los días de vacaciones y la paga extra, las horas trabajadas y las horas de luz. "Aumentan las temperaturas, se aproximan las vacaciones de verano y la ilusión por organizarlas, la paga extra y las jornadas intensivas que también aumentan el nivel de motivación, hay más horas de luz y



Una fiesta de bienvenida al verano, el pasado año en Nigrán. // M.G.B.

días más largos y planes al aire libre", señaló la meteoróloga Mar Gómez, que trabaja en el tiempo.es. La fórmula, al igual que la del 'Blue Monday', carece de valor científico pero sí está pensada con sentido común, porque el buen tiempo está relacionado con un mejor estado de ánimo.

Así lo subraya la psicóloga del centro de psicología y logopedia Achega Ana Sieiro, quien recuerda que el verano es sinónimo de bienestar porque "cuando hace sol la gente sale a la calle e interactúa con otras personas. lo que mejora el estado de ánimo".

Los días más largos ofrecen una mayor cantidad de tiempo libre, lo



ANA SIEIRO
PSICÓLOGA

"Las personas somos seres sociales y la interacción con el otro siempre es positiva"

que va unido también a una mayor sensación de libertad y la posibilidad de hacer planes, añade la experta. "Somos seres sociales y la interacción con el otro siempre es positiva porque nos sentimos más aceptados y más felices. Compartimos el ocio y también los problemas y eso nos hace sentirnos mejor", recalca.

El buen tiempo, precisa, también ayuda a "salirse del mundo de las redes digitales y contactar con gente real con la que hablar cara a cara". No en vano, las redes sociales han aumentado la incidencia de depresión, ansiedad, problemas de sueño e inseguridad entre los más jóvenes. Por ello, el disponer de vacaciones y más tiempo libre para estar con la "pandilla" resulta positivo y estimulante, también para los adolescentes.

Beneficios de la luz solar

El sol también genera beneficios físicos en nuestro cuerpo al mejorar la producción de vitamina D para fortalecer los huesos. No solo eso, sino que también aumenta el número de glóbulos blancos y con ello las defensas de nuestro cuerpo. También reduce la presión arterial y los niveles de colesterol, ya que la luz ultravioleta es necesaria para metabolizarlo.

Del mismo modo, la luz solar influye directamente en tres hormonas, la melatonina, la testosterona y la serotonina. Así, regula la producción de melatonina que es la que regula los ciclos de sueño. El aumento de vitamina D conlleva un incremento de testosterona, que mejora la calidad del esperma y el apetito sexual.

Por último, el sol también promueve la síntesis de serotonina que, entre otros, tiene un papel fundamental en la digestión, regula los estados de ánimo, controla la temperatura corporal, influye sobre el deseo sexual, reduce los niveles de agresividad y regula el sueño.

Jaureguizar y Fernández Colmenero, premios Del Riego y Julio Camba

REDACCIÓN ■ Pontevedra

Santiago Jaureguizar y Ricardo Fernández Colmenero recibirán este año los premios Fernández del Riego y Julio Camba de periodismo de Fundación, según desveló ayer el jurado de estos galardones.

Jaureguizar ha sido reconocido con el premio Fernández del Riego por un artículo titulado "Pólvora sen magnolia na discoteca Clangor", publicado en gallego por los periódicos "El Progreso" y "Diario de Pontevedra" el 31 de diciembre de 2017. El premio Julio Camba, por su parte, es para Fernández Colmenero por el texto "La comunidad", aparecido en El Mundo el 1 de abril de 2017. Ambos galardones, a los que presentaron un total de 139 artículos, están dotados con 6.000 euros.

Literatura en periódicos

El presidente del jurado, Alfredo Conde, destacó que los dos trabajos premiados son "muy gratos" en su lectura y reflejan la realidad "desde la literatura publicada en los periódicos". Conde valoró, además, la "buena salud" de la que goza el periodismo literario en la actualidad, con la incorporación "progresiva" de nuevos articulistas.

El presidente de la Real Academia Galega, Víctor Fernández Freixanes, destacó la participación de articulistas de fuera de Galicia y de España, con textos llegados de países como Argentina, Colombia, México, Cuba o Alemania, entre otros.

ANDREA NOGUEIRA CALVAR ■ Periodista, autora de la primera guía de Galicia en Lonely Planet

"Galicia es natural hasta en el corazón de sus ciudades por su paisaje y su gente"

"Con la guía comprendí la fama de lugares como O Fuciño do Porco"

ANA G. LISTE ■ Vigo

"Hablar de tu tierra y aparcas sentimientos resulta complicado", reconoce la periodista moañesa Andrea Nogueira, que acaba de publicar la primera guía de viajes sobre Galicia que edita Lonely Planet, "Lo mejor de Galicia. Experiencias y lugares auténticos".

—¿Qué se va a encontrar el viajero en esta guía?

—La guía es un compendio de información para viajeros independientes que buscan experiencias reales. Incluye mapas, rutas, recomendaciones para comer, festividades, las mejores épocas para viajar e incluso todo un apartado dedicado a la historia y a la cultura. Se di-

vide en tres grandes partes, una introductoria con información práctica como las mejores rutas, un cuerpo central con el grueso de la información dividida en áreas geográficas y el cierre con los capítulos que permiten conocer más Galicia y a los gallegos. Hay opciones para todos los gustos: para quien busca playa, montaña, ambiente rural, ciudad... La riqueza de Galicia permite todo esto.

—¿Cómo fue el proceso de selección de los lugares que aparecen en ella?

—Fue básicamente de prueba y error. Como buena amante de mi tierra ya conocía muchas regiones, pero para otras realicé una documentación previa y después fui a visitar-

las. También tengo la suerte de tener amigos de diferentes pueblos y ciudades, así que les consulté antes. Tuve que prescindir de algunas zonas que no cabían por falta de espacio y esto fue la parte más dura emocionalmente hablando de la selección. Por ejemplo, para mí, que soy de Moaña, la presencia de O Morrazo era indiscutible, pero tenía que ponderar su peso en relación a otras zonas que merecían el mismo protagonismo.

—¿Descubrió algún lugar durante el proceso de documentación que no conocía?

—Lo cierto es que esta guía me ha hecho comprender y certificar la merecida fama de algunos lugares que conocía solo de oídas, como O



Andrea Nogueira.

fuciño do porco, en OVicedo, que se ha hecho muy famoso en los últimos meses, y también descubrir enclaves con un reconocimiento más local, como el monte Louro y sus alrededores, en Muros y Noia; las playas escondidas de Ferrolterra, que no están solo en Valdoviño; San Xiao de Moraima, en Muxía; las cuevas del Rei Cintolo en Mondoñedo; el Souto da Retorta, en Ribadeo...

—Habla de la morriña en las primeras páginas, ¿esta puede ser la guía que los gallegos le regalen a sus amigos de fuera para que entiendan ese sentimiento?

—Eso creo, o al menos eso he intentado. Enamorarse de Galicia es muy fácil, pero la morriña es algo más y a veces nos cuesta explicarlo. Es un sentimiento muy primario que considero tiene mucha relación con la naturaleza. Echar raíces en el hormigón es complicado. En cambio, Galicia es natural hasta en el corazón de sus ciudades por su paisaje y su gente.

—¿Y puede ser útil para los que viven en Galicia?

—Claro. Por ejemplo, en Vigo y alrededores estamos acostumbrados a ir de cañas al Casco Vello, pero no nos paramos a observar sus edificios. Con la guía en la mano podemos verlo de otra manera y descubrir su pasado, así como algunas curiosidades que otorgan valor a cualquier paseo. Además, al igual que yo me topé con pueblos, vistas y sabores nuevos, seguro que los demás también lo harán.