



# NOTICIEROS CUARTO

Nº3 Diciembre (especial navidad)



# EDITORIAL

EDICIÓN NAVIDAD

*¿Pensáis que la Navidad y la ciencia no se llevan bien? Nuestros intrépidos reporteros se han puesto a investigar y han encontrado mucha información que nos brindan en este número especial de Navidad.*

*¿Sabéis como afectan la luces navideñas en nuestro estado de ánimo? ¿y los villancicos? ¿Cambia nuestro estado de ánimo en Navidad aunque no queramos? ¿Cuáles son las principales fobias navideñas? ¿Puede la Navidad causar depresión? y por último ¿también en nuestra galaxia se celebra la Navidad?*

*Si quieres conocer las respuestas a todas estas preguntas, no dejes de leer nuestro numero ESPECIAL NAVIDAD:*



EJEMPLAR

**Nº3**

GRATUITO



LA  
NAVIDAD  
PUEDE  
CAUSAR  
DEPRESION

transformarse en un reto emocional complejo. A pesar de la imagen de felicidad que prevalece en estas fechas, hay personas que sienten un peso invisible que convierte las festividades en momentos de reflexión o incluso tristeza. Los especialistas en psicología descubren las razones que oscurecen las celebraciones para algunos.

La realidad también puede desencadenar una serie de factores estresantes que afectan negativamente el estado de ánimo. La falta de serotonina favorece la aparición del conocido síndrome depresivo estacional navideño. Las causas son: publicidad, presión económica, conflictos familiares, exceso de socialización, clima y falta de luz solar, y balance anual y expectativas.

Un factor fundamental en la depresión navideña es el contraste entre la realidad emocional de algunas personas y la idealización de la felicidad que predomina durante las fiestas. La presión social por la felicidad navideña afecta especialmente a las mujeres, quienes suelen asumir la mayor carga de las tareas hogareñas, la planificación de las festividades y la compra de regalos, incrementando su nivel de estrés.

Consejos de los expertos para superar la tristeza en Navidad incluyen expresar a un amigo o familiar de confianza sobre tus emociones, establecer objetivos realistas y alcanzables para el año nuevo, realizar actividades que ayuden a desconectar, rodear de personas positivas y mantener alejado de cualquier persona que te cause estrés o situaciones negativas.

# COMO AFECTA LA MÚSICA NAVIDEÑA AL CEREBRO



**¡FELIZ NAVIDAD!**

*Revista científica colegio Maria  
inmaculada*

*Nº 12 de Diciembre de 2024*

# COMO AFECTA LA MÚSICA NAVIDEÑA AL CEREBRO



La música navideña tiene varios efectos en el cerebro como emocionales

Estos efectos pueden variar dependiendo del contexto cultural, las experiencias personales y las características de la música



## Efectos de la música navideña:

### Generación de nostalgia:

Muchas personas asocian las canciones navideñas con recuerdos de la infancia, reuniones familiares y momentos especiales. La música puede activar la memoria emocional y provocar sentimientos de nostalgia, lo que puede ser reconfortante y reconectar a las personas con su pasado.



### Activación emocional positiva:

La música navideña suele estar asociada con momentos alegres, familiares y de celebración. Se libera una sustancia que genera sensaciones de felicidad, satisfacción y bienestar, lo que puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.

### Incremento de la unión social:

La música navideña también impulsa la unión social, a través de la participación en coros, cantos familiares, etc. Favorece la liberación de una sustancia vinculada a la confianza y la conexión emocional.





# FOBIAS NAVIDEÑAS





### Meleagrisfobia: terror al pavo

Aunque el pavo es una pieza central en muchas cenas navideñas, aquellos con miedo a los pavos seguro que no comparten el entusiasmo por este animal. Esta fobia puede manifestarse de diferentes maneras: desde evitar pavos vivos hasta rechazar la idea de tener algo que ver con pavos asados.

### Fayofobia o miedo a los elfos

Quien tenga terror a estos seres mitológicos tiene suerte si no vive en un país de cultura anglosajona, que disfrutan con la presencia de un par de dríadas, un grupo de hadas, una oleada de náyades o un grupo de duendes. La Navidad puede resultar una experiencia aterradora si estás rodeado de una manada de elfos y un trineo de Papá Noel. Y pobre si es irlandés: el día de San Patricio puede resultarle muy incómodo.

### Cristougennatokofobia: miedo a la Navidad

Comencemos por abordar el elefante en la habitación de las festividades navideñas: la Cristougenniatikophobia, o el miedo a la Navidad en sí misma. Es una variante de la heortofobia u ociofobia, el temor a las vacaciones. En este caso algunas personas pueden sentir ansiedad solo por pensar en las reuniones familiares, tradiciones y rituales navideños. En algunos casos, las personas con esta fobia temen incluso a Papá Noel (que tiene una fobia particular, santofobia).





## Doronofobia: el suplicio de recibir regalos

El miedo irracional a recibir y abrir regalos, una fobia con la que se puede convivir relativamente bien durante todo el año, queda puesta de manifiesto en Navidad, cuando el intercambio de obsequios es una tradición bien arraigada. Sin embargo, para aquellos que sufren esta fobia el simple acto de desenvolver un regalo puede convertirse en un auténtico suplicio.



## Selafofia: el ataque de las luces parpadeantes

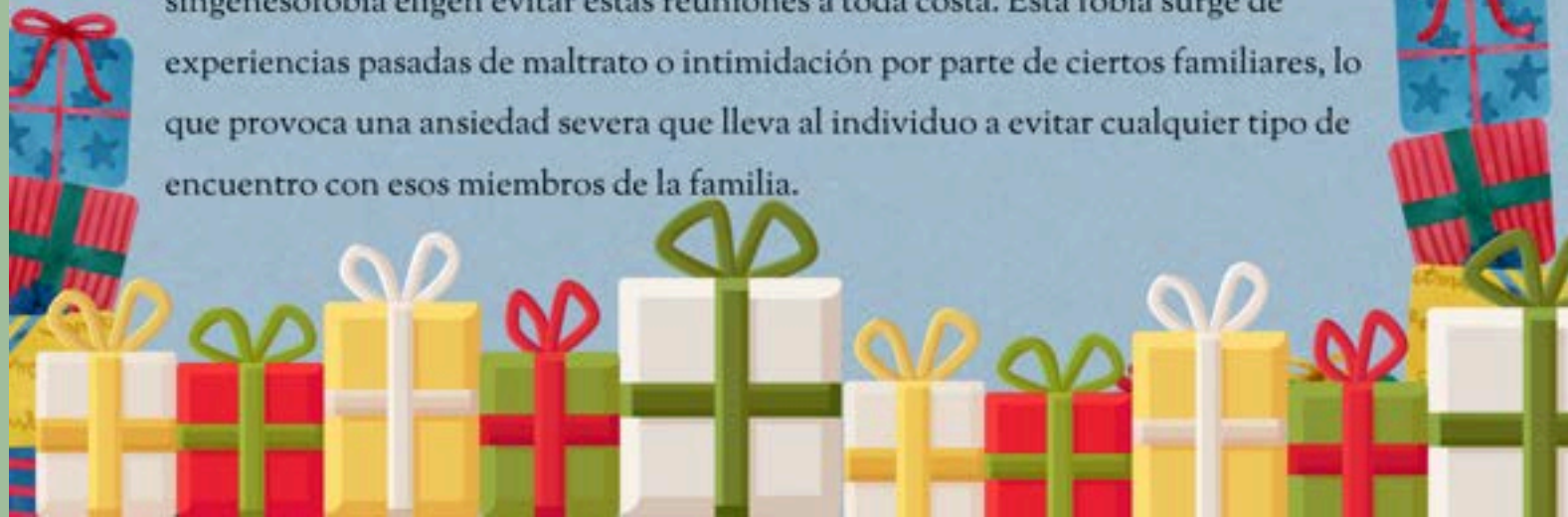
Las luces navideñas añaden alegría dentro y fuera de los hogares, pero a algunas personas les cuesta lidiar con el tipo de luces que parpadean. El miedo a las luces intermitentes -lo que incluye los relámpagos- puede ocurrir cuando las personas tienen una experiencia negativa con estas luces específicas. Por ejemplo, algunas personas pueden tener convulsiones o migrañas cuando ven luces intermitentes, mientras que otros pueden haber tenido una mala experiencia con esas luces en algún momento de sus vidas, lo que hace que quieran evitarlo.

## Cistanofobia: temor a los besos bajo el muérdago

En la cultura nórdica el muérdago era considerado como un símbolo de amor y paz y la leyenda dice que es de mala suerte rechazar un beso bajo esta planta mágica. Sin embargo, algunas personas prefieren arriesgarse a una vida de mala suerte que siquiera pensar en besarse debajo de ella. Ahora vine, esta fobia no se centra tanto en la planta en sí, sino más bien en el miedo a ser agarrado y besado por extraños o por personas no deseadas. La ansiedad social asociada con esta situación puede hacer que algunos eviten por completo el encanto del muérdago.

## Singenesofobia: evitar a los parientes en Navidad

Mientras que la Navidad es una temporada para reuniones familiares, aquellos con singenesofobia eligen evitar estas reuniones a toda costa. Esta fobia surge de experiencias pasadas de maltrato o intimidación por parte de ciertos familiares, lo que provoca una ansiedad severa que lleva al individuo a evitar cualquier tipo de encuentro con esos miembros de la familia.



## Dendrofobia: cuando los árboles de Navidad generan temor

La dendrofobia o el miedo a los árboles desencadena una profunda ansiedad, que en los casos más graves llegas a sufrir desmayos o simplemente te paralizas cuando te obligan a acercarte a un árbol. Por eso, en estas fechas los que la sufren pueden experimentar desde sudoración excesiva hasta palpitaciones cardíacas cada vez que se encuentran cerca de un árbol navideño. Y es que los árboles están entre los cinco principales elementos que provocan terror en los seres humanos. Es más, el número de casos diagnosticados de dendrofobia supera incluso a la aracnofobia y la acuafobia, que solemos creer que son las fobias más comunes.

## Catisofobia: cuando sentarse a la mesa se convierte en un desafío

En las festividades navideñas, donde las comidas prolongadas son la norma, la catisofobia puede convertir cualquier celebración en una experiencia desafiante. Esta fobia se manifiesta como una inquietud intensa a sentarse o permanecer sentado durante largos periodos. Las cenas típicas de esta época resultan especialmente difíciles para quienes experimentan esta fobia, lo que provoca además la sensación de aislamiento social por no poder asistir a ningún evento donde tengan que sentarse.

## Agorafobia: temor a las multitudes durante las compras navideñas

La agorafobia, una fobia reconocida, puede intensificarse durante la temporada de compras navideñas. El miedo a las multitudes, a los espacios abiertos y públicos, puede convertir la experiencia de comprar regalos en una tarea abrumadora para aquellos que luchan con esta fobia.



# NOTICIA DEL DÍA

## LA NAVIDAD MODIFICA NUESTRO CEREBRO

Para muchas personas esta es la época más esperada del año, donde se llenan de felicidad, esperanza y alegría, aunque para otras estas fiestas reflejan nostalgia hasta tristeza.

### Liberación de dopamina

Un estudio dividió a participantes en dos grupos, celebrantes y no celebrantes de Navidad, para investigar posibles cambios en el cerebro. Se realizaron resonancias magnéticas para medir la oxigenación y flujo sanguíneo en respuesta a estímulos navideños. Se observó mayor actividad en zonas vinculadas a emociones y sentidos en los celebrantes, pero también se registró un aumento de dopamina y endorfina en los no celebrantes.



### Otros efectos de la navidad

Si bien estas fiestas pueden generar efectos positivos en el cerebro de las personas, también pueden generar otras sensaciones como la nostalgia.

Esto sucede cuando se terminan las fiestas y queda la sensación de recuerdo permanente de lo vivido durante la navidad, llegando a sentir tristeza cuando el viejito pascuero vuelve al polo norte.





# ¿NOS HACEN FELICES LAS LUCES NAVIDEÑAS?



## *¿qué dice la ciencia?*



El gasto energético es mucho, se ha aliviado cambiando las bombillas incandescentes de colores por luces LED, que consumen menos. La potencia del alumbrado navideño de Granada es de 193 kW, son unos 200 microondas funcionando al máximo. Pero parte de esa luz que sale despedida escapa hacia arriba. Y luz que no llega a los ojos es luz que no ilumina y, por tanto, energía desperdiciada.


Si además esa luz altera plantas y animales y afecta a las observaciones astronómicas de telescopios y aficionados. Lo que llamamos contaminación lumínica y, aunque la legislación española la combate, muchas leyes autonómicas excluyen de las limitaciones al alumbrado festivo.

## *el estrés*

Puede estresar a las personas interrumpiendo la secreción de la melatonina y aumentando la de cortisol durante la noche. No es bueno porque la melatonina nos relaja antes de dormir y el cortisol nos activa al despertarnos. Cuando los afectados son los paseantes, las consecuencias son menos serias. Sin embargo, cuando un alumbrado navideño entra en nuestros hogares por las ventanas, la interrupción de el sueño puede ser realmente negativa.

## *¿algún argumento favorable?*

Pese al mayor consumo energético, la contaminación lumínica, coste inicial de todos esos, mantenimiento, futuro reciclado. Un ambiente iluminado alegra a muchas más personas de las que entristece ya que al ser humano le gusta la luz. Si tenemos en cuenta el sol nos mantiene vivos dándonos luz y calor. Puede afirmarse con rotundidad que la luz y sus radiaciones hermanas constituyen nuestro alimento primordial. Por tanto, parece claro que el alumbrado navideño hace sentir mejor y más feliz a muchísimas personas que viven como un verdadero acontecimiento el encendido cada año. Pero pese a la influencia beneficiosa de la luz sobre nuestro estado de ánimo, no sabemos cuánta necesitamos para sentirnos más seguros, ni más felices. Conocemos relativamente la relación entre luz y melatonina, somnolencia, temperatura corporal, atención sobre cómo influye la luz en la amígdala. Al preguntarnos por los alumbrados navideños en España, nos hacen más felices pero hay que moderarlos en intensidad por su impacto nada despreciable y por un uso responsable de los recursos.





LA NASA DESCUBRE ESTELLAS  
EN FORMA DE ARBOH

# La NASA capta unas estrellas en forma de árbol

La NASA con la llegada de navidad ha adelantado la fecha. Los astrónomos de la agencia espacial estadounidense han compartido en un comunicado de prensa una imagen de un grupo de estrellas que parece un árbol navideño.

La fotografía ha sido capturada por Observatorio de rayos X Chandra de la NASA y, en realidad, lo que se ve en ella es un conjunto de estrellas jóvenes, con edades entre uno y cinco millones de años, situadas en la Vía Láctea, a unos 2.500 años luz de la Tierra. El nombre que le han puesto a la imagen es NGC 2264, sin embargo, los científicos la han apodado 'Cúmulo de Árboles de Navidad' por las fechas en las que nos encontramos y su curioso parecido con un árbol decorado con luces azules y blancas.



## El Cúmulo de Árboles de Navidad de nuestra galaxia

En la nota de prensa, la NASA aclara que algunas de las estrellas que se observan son de diferentes tamaños.

Por otro lado, lo que equivale a las 'agujas de pino' serían el gas de una nebulosa que los datos ópticos de un telescopio de la NASA 've' de color verde.

Según los astrónomos, las estrellas jóvenes "son volátiles y sufren fuertes llamaradas en rayos X y otros tipos de variaciones que se observan en diferentes tipos de luz".

