

## Team verano vs. Team invierno: ¿una moda de redes o algo más profundo?

Con la llegada de cada nueva estación, las redes sociales se llenan de memes, encuestas y discusiones entre los autodenominados Team Verano y Team Invierno. Lo que parece un simple juego viral, en realidad abre la puerta a reflexionar sobre cómo nos vinculamos con el clima, el ambiente y hasta con nuestro propio cuerpo.

La polarización entre quienes prefieren el calor o el frío no es nueva, pero internet la potenció. En plataformas como Twitter (ahora X), Instagram o TikTok, miles de usuarios se posicionan cada año en uno u otro equipo, defendiendo sus razones con humor, argumentos prácticos o datos climáticos.

Pero más allá del chiste, esta división refleja una percepción subjetiva del confort climático, que está atravesada por factores sociales, culturales y también psicológicos.

Según especialistas en psicología ambiental, las personas desarrollan preferencias climáticas basadas en experiencias personales, hábitos y hasta rasgos de personalidad. Por ejemplo, quienes son más introvertidos tienden a preferir el invierno, que invita al recogimiento y al hogar, mientras que los extrovertidos suelen disfrutar más del verano, asociado a la vida social, las salidas y las actividades al aire libre.

Además, existen estudios que relacionan el clima con el estado de ánimo: la exposición a la luz solar favorece la producción de serotonina, lo que puede mejorar el humor, pero el exceso de calor puede generar irritabilidad. Por otro lado, el frío puede asociarse a estados de calma, pero también a cuadros de melancolía en personas sensibles a la falta de luz.

Más allá de lo emocional, hay una dimensión ambiental que no se puede ignorar. El cambio climático está alterando el equilibrio estacional: los veranos son cada vez más calurosos, extensos y extremos, con olas de calor que amenazan la salud humana y los ecosistemas. Los inviernos también cambian, con menos días fríos, pero más fenómenos meteorológicos extremos, como lluvias torrenciales o nevadas fuera de lo habitual.

En este contexto, la discusión sobre qué estación preferimos también puede ser una excusa para hablar de hábitos sustentables: ¿cómo consumimos energía en invierno y en verano? ¿Cómo afecta nuestro confort climático al ambiente? ¿Estamos adaptando nuestras ciudades y nuestros comportamientos al nuevo escenario climático?

Al final, ser Team Verano o Team Invierno dice mucho más de lo que parece. Nos habla de nuestras emociones, nuestro estilo de vida, nuestra salud mental y, también, de nuestro vínculo con el entorno.

Quizás la clave esté en dejar de ver las estaciones como una competencia, y empezar a pensarlas como un ciclo vital que, en tiempos de crisis climática, necesita que estemos más atentos y comprometidos que nunca.