

## ¿Qué es el Blue Monday?



Este 18 de enero se conmemora el **Blue Monday** que, aunque parezca tener un nombre de día de rebajas, realmente tiene otro significado: está estipulado como **el día más triste del año**. Y no lo está por motivos difusos, si no que lo está por una fórmula matemática, por sorprendente que pueda parecer. Lo explicaremos a continuación.

En 2005, la empresa de relaciones públicas Porter Novelli, contratada por una agencia de viajes, quiso hacer una estrategia de marketing en la que necesitaban saber cuál era el día más triste del año, para que la gente se animara a contratar viajes y se fuera de vacaciones. Con este objetivo, contrataron a Cliff Arnall, de la Universidad de Cardiff, quien **ideó una fórmula que daba como resultado que el tercer lunes de enero era el día más triste del año**. Para dicha fórmula, Arnall **tuvo en cuenta diversos factores**, como la distancia que existe entre las vacaciones de diciembre y las de Semana Santa, el clima frío, los días más oscuros, el cuerpo lastrado por los atracones navideños, el nivel de deuda tras las navidades, y el empezar a ver que no estamos cumpliendo con los propósitos de Año Nuevo. El nombre de “blue” para este lunes viene por el hecho de que, además de significar “azul”, esta palabra en inglés se utiliza como sinónimo de triste, infeliz o deprimido.

Esta fórmula **ha recibido diversas críticas** que la tachan de no ser más que una estrategia de marketing pseudocientífica, aunque reconocen que precisamente el darle tanto bombo puede hacer que la gente se sugiera y que realmente sea un día triste por este motivo. En cualquier caso, y confiemos o no en la veracidad de dicha fórmula, lo cierto es que el **trastorno afectivo estacional** (caracterizado por cambios en los niveles de energía, el apetito y el estado de ánimo general) y la tristeza del invierno son muy reales. Por eso, te ofrecemos **una serie de consejos** para que el Blue Monday (o, en general, cualquier día triste de invierno) sea más llevadero:

- **Date un respiro:** si has empezado a frustrarte porque ves que pasan los días y no cumples lo que prometiste para el año nuevo, respira y piensa que van pocos días del año y que además son días raros porque venimos del descontrol de las fiestas y nos encontramos con la nueva carga de trabajo. **Date una nueva oportunidad para cumplir tus objetivos.**
- **Busca nuevas actividades para ocupar tu tiempo y así no caer en el aburrimiento.** A veces la monotonía nos aburre, así que intenta probar nuevas cosas que hagan que tengas la mente ocupada y no te obsesionen tanto los problemas. De hecho, diversos estudios demuestran que las personas ocupadas son más felices que las ociosas. Si las actividades son físicas, además de conseguir los beneficios del deporte, lograrás dormir mejor, lo cual resulta muy reparador
- **Busca la luz.** Es verdad que en invierno hay menos horas de luz por lo que intenta, en la medida de lo posible, adaptar tus horarios de vida a los horarios en los que más luz natural hay. Procura también conseguir un entorno lo más iluminado posible.
- **Lleva una alimentación sana, pero permítete algún capricho** de vez en cuando. No hay problema con comer insano de vez en cuando y permitirnos algún desliz en la dieta si la mayoría del tiempo nos alimentamos correctamente.
- **Procura, en la medida de lo posible, rodearte de personas que te aporten vitalidad, energía y bienestar mental.**

No olvides dejar tus comentarios 