

## **Blue Monday, el efecto de estar triste con fecha de caducidad según iSalud.com**

**El clima, las deudas adquiridas durante la Navidad, el salario, el tiempo que ha pasado desde las vacaciones navideñas y los propósitos no cumplidos del año, entre los factores que convierten el lunes 21 de enero en el día más triste del año**

Hace más de 10 años que el Blue Monday, o el día más triste del año, se instaló en las vidas de las personas, cuando el psicólogo británico Cliff Arnall realizó un estudio, sin base científica, en el que afirmaba que existían varios factores que convertían al tercer lunes del mes de enero en un día fatídico. Entre esos factores se encontraban: el clima, las deudas adquiridas durante la Navidad, el sueldo, el tiempo que ha pasado desde el fin del periodo navideño y los propósitos no cumplidos del año.

Aunque el conocido Blue Monday en realidad no existe, lo cierto es que ésta puede ser una época que resulta triste para algunas personas, Eva Ugarte, psicóloga del equipo médico de iSalud.com, el comparador de seguros líder de España, reconoce que "es normal que tras la Navidad aparezca cierta tristeza porque nos hemos acordado en mayor medida de nuestros seres queridos que ya no están y se han tenido muchos gastos en regalos, celebraciones, etc., a lo que hay que sumar que después de los días festivos, debemos recuperar la rutina hasta el próximo periodo vacacional que se ve todavía lejano".

Las preocupaciones a niños y mayores también les genera tristeza

Resulta innegable que ciertos factores como la cuesta de enero y el frío típico de estas fechas pueden afectar a algunas personas, especialmente a aquellas más propensas a estar tristes o a tener un estado depresivo. "Sin embargo, estos estados suelen obedecer a causas biológicas, por ejemplo, que no segreguen la dopamina necesaria para sentirse felices; psicosociales, es decir relacionadas con la situación económica de la persona, o relacionadas con su personalidad. No podemos generalizar cuando hablamos de tristeza porque dependen del contexto social, emocional y económico de cada uno y de cómo le afectan", asegura la psicóloga del equipo médico de iSalud.com.

Además, aunque los factores que convierten al Blue Monday en el día más triste engloban a gran parte de la población, lo cierto es que niños y mayores también tienen otras preocupaciones que pueden llegar a generarles tristeza. En el caso de los más pequeños, tras varios días disfrutando de la familia y sin las obligaciones escolares, deben volver a la rutina y separarse de sus padres, mientras que los más mayores, tras la navidad "ven como se acaban las reuniones familiares y todos vuelven a su rutina y obligaciones, excepto ellos. El hecho de sentirse menos útil o acompañado, puede afectar también a las personas jubilada", recuerda la doctora Ugarte.

Pequeños gestos que hacen sentirse realizados para escapar del efecto Blue Monday

Si se es uno de los afectados por la influencia del Blue Monday o simplemente se está atravesando un episodio de tristeza, el primer paso es "saber asumir el hecho de estar triste, es decir, no sentirse mal por ello. Asumirlo nos permitirá identificar qué es lo que nos causa tristeza y buscar alguna solución.

Dejarse atrapar por los pensamientos negativos puede conducir a una depresión" afirma la doctora Ugarte.

Para evitar caer en esta trampa, es recomendable buscar pequeñas cosas que hagan que las personas se sientan bien con ellos mismos como, por ejemplo, arreglarse para salir, hacer deporte o u ordenar la casa, es decir, pequeños gestos que ayuden a sentirse realizados y que ayuden a que al cuerpo a recuperar la energía positiva.

Además, el contacto con otras personas, especialmente con los seres queridos, reduce o evita los estados de tristeza y desanimo. "Encontrar tiempo para quedar con amigos o visitar a familiares, siempre resulta positivo para nuestra salud mental, por lo que debemos de ser capaces de buscar esos huecos para estar con los que más queremos", recuerda la psicóloga del equipo médico de iSalud.com.

Por otro lado, verbalizar y compartir el hecho de estar triste ayuda a relativizar, e incluso solucionar, el problema que genera esa tristeza. Para la doctora, "cuando nos sentimos tristes, el aislamiento no es una solución, si no que seguramente conseguiremos el efecto contrario y nuestro estado de ánimo empeorará".

Aunque el Blue Monday tiene fecha en el calendario, lo cierto es que estar triste no. "Un estado de tristeza puede durar semanas o simplemente unas horas. Si la causa son algunos de los factores relacionados con este conocido día no debemos preocuparnos, ya que se pasarán por sí solo", reconoce la psicóloga del equipo médico de iSalud.com

**Datos de contacto:**

autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>