

¿Existe realmente el Blue Monday? ¿Cómo manejar mejor las emociones?



Este 20 de enero es el **tercer lunes del mes**, el día que en el 2005 el **psicólogo británico Cliff Arnall** llamó el **Blue Monday**, por ser **supuestamente** el "**día más triste del año**".

Arnall llegó a **dicha conclusión tras plantear una supuesta fórmula** que abordaba variables como el clima, la frustración por la falta de cumplimiento de los propósitos, las deudas, etc.

Sin embargo, todo **surgió por un encargo de la agencia de viajes Sky Travel**, que quería **lanzar una campaña de publicidad** para viajes.

En **CONECTA** entrevistamos a varios **especialistas del Tec de Monterrey** para **hablar sobre este tema** y sobre el **control de los estados de ánimo, en general**.



width="900" loading="lazy">

¿ES REALMENTE ESTE DÍA EL MÁS TRISTE, UN BLUE MONDAY?

Los especialistas coinciden en que no hay mucha base científica para esta conclusión.

Así lo explica, por ejemplo, **Rubén Ángel Sillas**, especialista en psicología del Tec de Monterrey campus Monterrey,

"Decir que un día en específico es el más triste del año es un tanto aventurado, pues el estado de ánimo de las personas no se constituye de eventos únicos y matemáticos".

"La afectividad involucra contextos sociales, culturales, ideológicos y sobre todo de subjetividad", añade.



width="844" loading="lazy">

PERO, ¿Y SI SÍ ESTOY TRISTE?

Más allá de la realidad o no del Blue Monday, siempre es un buen momento para cuidar nuestras emociones y aprender a gestionarlas.

Según el **Dr. Tomas Bautista**, también psicólogo del Tec campus Monterrey, **estar ocasionalmente en un estado emocional negativo es natural.**

"Tenemos que reconocer lo que sentimos y permitirnos aprender y a transformarlos hacia sensaciones positivas de bienestar", comenta.

Sillas expresa que es importante **vivir la tristeza y las emociones**, y sí es un estado de ánimo natural y normal, esta debería pasar.

"La tristeza se vive, se experimenta y pasa. Si no tiene lugar en la vida, entonces siempre se estará triste y desesperado", menciona.

La doctora **Valeria Angulo**, especialista en **psiquiatría de TecSalud**, remarca la diferencia entre **tristeza y depresión**: esta última es cuando una persona **se siente triste todo el día durante lapsos importante.**

"(Depresión) es un estado de tristeza predominante, que se vuelve crónico, y que afecta a una persona por un tiempo determinado. acompañado de otros síntomas".

En estos casos y al **no poder estar manejando bien las emociones, es importante buscar ayuda.**



width="900" loading="lazy">

10 CONSEJOS PARA CUIDAR MI ESTADO DE ÁNIMO

Si te sientes triste, sigue estas recomendaciones compartidas por los expertos del Tec:

1.- Agradece

Practicar la gratitud es una forma para cambiar de estado de ánimo, al reflexionar y valorar lo que tienes.

2.- Aprende de tus errores

Identifica en qué cosas te equivocaste para **aprender** de esa **experiencia**.

3.- Duerme lo necesario

Practica la higiene del sueño, para descansar tanto física como mentalmente.

4.- Rodéate de personas positivas

Permite que permee la positividad de amigos y familiares.

5.- Activa tu cuerpo y mente

Tener una **actividad** que **disfrutes** y que puedas mantener con periodicidad. Pueden ser deportivas, culturales o espirituales.

6.- Conoce tus emociones

Existen herramientas de inteligencia emocional, como el [programa RULER](#), que enseña a

conocer el poder de las emociones y aprender a manejarlas.

7.- Balancea el estrés

No pierdas de vista el bienestar contra otras demandas del entorno.

8.- Come de forma balanceada

Lleva alimentación adecuada y no caigas en excesos. Consume mínimo 2 litros de agua al día.

9.- Fija propósitos realistas

El ponerte objetivos muy exigentes pueden llevarte a un estado de estrés y desesperación.

10.- Busca ayuda profesional

Si no notas una mejora en tu estado de ánimo a pesar de lo que has hecho, no esperes a que la situación progrese.

SI NECESITAS APOYO EN EL TEC

El Tec de Monterrey, como parte de su [programa TQueremos](#), brinda **apoyo a los alumnos** para su vida escolar y personal, en los que pueden escuchar tus inquietudes.

Pero cuando identifiques síntomas o señales de alerta hay que **acudir a una valoración psicológica o psiquiátrica**, aún y cuando sean leves.

Los especialistas se encargarán de **orientar** y ayudarán a **prevenir** la **progresión** de condiciones como **estrés** o trastornos de **ansiedad**.

LA LÍNEA DE AYUDA DEL TEC

La [Línea de Apoyo 24 horas del Tec de Monterrey](#) es un **servicio directo confidencial** para ti como alumno de prepa, profesional y posgrado del Tec, así como para tus familiares.

Llama al: [800 813 9500](tel:8008139500) o [442 295 3004](tel:4422953004)

O ingresa a: tec.orienta-me.com

El servicio está disponible las 24 horas del día y 7 días de la semana, en la un psicólogo te escuchará sobre los temas que te inquietan.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: