



## Cómo superar el ‘Blue Monday’ en la oficina

Este lunes 20 de enero de 2025, es *Blue Monday*, el “**día más triste del año**”, según Cliff Arnall, un psicólogo de la universidad de Cardiff, que en 2005 determinó que el tercer lunes de cada enero es el día más triste del año. Un día que las marcas han aprovechado como estrategia de marketing para ofrecer rebajas y alegrar el día.

Arnall aseguró dar con la fórmula matemática que demostraba que el tercer lunes de enero es el día en el que se acumula más carga negativa en el cuerpo, que hace que el día se nos haga pesado y nos lleguemos a sentir tristes. Y es que, hay varios motivos que hacen que esto sea así: la falta de sol, la estabilización del mal tiempo, **la cuesta de enero** y los primeros incumplimientos de los propósitos de Año Nuevo, son alguno de ellos.

Si eres de los que lleva un mal día y ha notado el *Blue Monday*, te dejamos los siguientes consejos para sobrevivir a este día en el trabajo, que puedes aplicar a largo plazo para ser feliz durante tu jornada laboral.

### Consejos para sob

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |