

Blue Monday, ¿realidad o ficción?

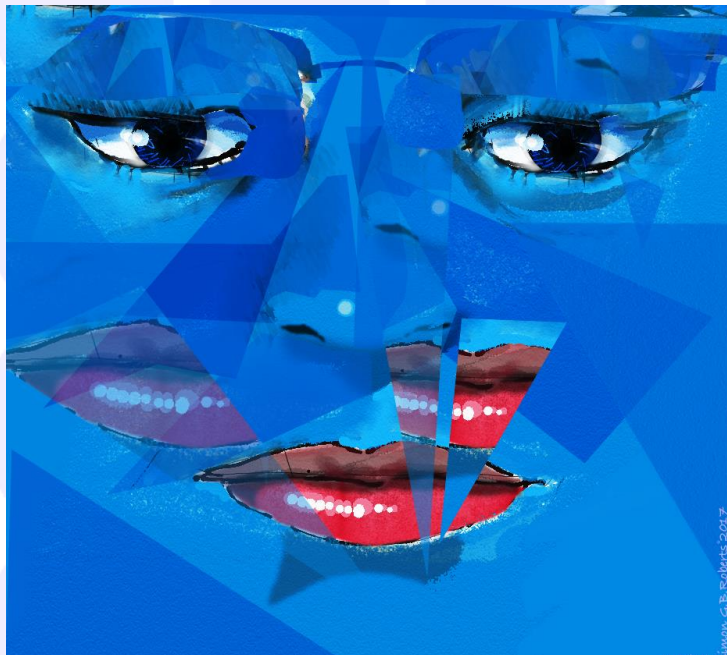
Hoy, 15 de enero, las redes sociales se inundan de imágenes, posts y memes bajo el hashtag “Blue Monday”, un término que, año a año, cobra cada vez más fuerza para justificar el estado de ánimo una semana después de finalizar las fiestas navideñas. ¿Existe una explicación científica que describa este sentimiento como un síndrome o trastorno? Antonio Cano Vindel, investigador del departamento de Psicología Básica II (Procesos Cognitivos) de la Universidad Complutense de Madrid tiene claro que simplemente es un estado de ánimo que no tiene por qué afectar a todos y aprovecha para aconsejar sobre la temida vuelta a la rutina.

MARÍA MILÁN | Días en familia y amigos, sin despertadores que recuerden obligaciones laborales; la palabra dieta desaparece de la mente y del menú mientras que la tarjeta de crédito aguanta todos los embistes que le echen, pues solo importa acertar con el regalo y el papel que lo envuelve.

No para todos, pero casi. El fin de las Navidades deja una atmósfera agrisada en el estado de ánimo en plena cuesta de enero.

¿La deja realmente, o nos han convencido de que lo hace?

En 2005, la agencia de viajes *Sky Travel* utilizó en una de sus campañas publicitarias una fórmula tan revolucionaria como poco avalada por la ciencia: la del día más triste del año. Del cóctel de las condiciones climáticas, el nivel de deuda, el tiempo pasado desde Navidad, el tiempo desde que fracasan los propósitos de año nuevo, los bajos niveles de motivación y el sentimiento de necesidad de tomar medidas surge lo que hoy será trending topic en las redes sociales: el *Blue Monday*.



A pesar de expresarse con fórmula matemática, el Blue Monday carece de evidencia científica. / [Simon Roberts](#).



“Hay conceptos que salen mucho en los medios de comunicación y se hacen famosos porque se habla mucho de ellos. Los medios los sacan porque se habla mucho de ellos y viceversa, es un círculo vicioso”, apunta Antonio Cano Vindel, investigador del [departamento de Psicología Básica II \(Procesos Cognitivos\)](#) de la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

Impulsividad, enemiga de enero

¿Tiene evidencia científica este lunes catastrófico? Cano, que también es presidente de la [Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés](#), lo tiene claro: “Con el Blue Monday pasa como con la que llaman depresión postvacacional. Llega un momento en el que parece que estamos hablando de un síndrome, de un trastorno, pero realmente no existe investigación sobre depresión postvacacional y lo poco que hay apenas confirma nada ni hay demanda clínica de pacientes que acudan a consulta por estos motivos.

El psicólogo de la UCM explica que, de por sí, el lunes es considerado peor día porque sucede al domingo, una jornada de descanso. “Y un lunes de enero será de por sí más triste al ir después de la Navidad. Tras las grandes celebraciones llegan las grandes resacas”, determina.



Antonio Cano en su cuenta de Twitter. /
Twitter.

No a todo el mundo afecta igual, y el blanco de la tristeza estos días son las personas impulsivas, según Cano, porque viven más intensamente la celebración.

Para superarlo, no recomienda otra cosa que responsabilidad, cambiar el chip para centrarse en la rutina y en buscar la felicidad “en las cosas pequeñas del día a día y no en las grandes celebraciones. En Navidad hay que celebrarlo pero no que nos dejen baldados para todo el año”,

concluye.