

¿Es el Blue Monday el día más triste del año?

El 16 de enero coincide con el tercer lunes del mes, una fecha asociada a la tristeza y la apatía

El regreso a las clases, la vuelta a la rutina o el fin de las celebraciones. El mes de enero es sinónimo de regreso a la normalidad. Por ello, los días más tristes suelen tener lugar los primeros 31 días del calendario. En los últimos años, un término se ha popularizado para definir al tercer mes de enero como 'el día más triste del año'. El concepto Blue Monday hace referencia precisamente a este día. En 2023 coincide con el 16 de enero y miles de personas aprovechan la ocasión para comentar en redes los motivos de su infelicidad usando el hasta #Blue Monday. Grandes marcas buscan sacar rédito del tirón comercial de un día enmarcado en pleno periodo de rebajas.

Tradicionalmente, el azul se ha asociado a la tristeza. En la cultura anglosajona, es habitual relacionar el blue con estados de ánimo depresivos. De hecho, la expresión "if you feel blue" hace referencia a un momento de bajón. En algunos países del hemisferio norte, la 'tristeza azul' define a unos inviernos especialmente crudos y sin apenas luz. En el lado opuesto se encuentra el Yellow Monday (20 de junio), el lunes más feliz del año.

Para cada persona, los motivos de tristeza son totalmente diferentes. Sin embargo, estas fechas invernales reúnen varias condiciones adversas. El clima o la falta de cumplimiento de los propósitos navideños son algunos de los motivos más recurrentes de infelicidad para las personas en el inicio del año. Los excesos navideños y los gastos que hay afrontar hacen más cuesta arriba las primeras semanas del año. La lejanía de las próximas vacaciones también juega en contra del ánimo de la gente. Circunstancias adversas externas, como la pandemia o la crisis global, se unen a una larga lista de motivos.

Un origen comercial no avalado por la comunidad científica

Su origen se remonta hace casi dos décadas. El profesor de la Universidad de Cardiff, Cliff Arnall, analizó los principales motivos de consulta de sus pacientes y concluyó que este día del año era "especialmente triste". El motivo que llevó al especialista a inglés a definir el concepto fue la consulta de una agencia de viajes para conocer el mejor día para reservar las vacaciones de verano. Sky Travel buscaba utilizar la información con un claro fin comercial, motivo que ha llevado a muchos expertos a restar importancia al Blue Monday. El propio Arnall lidera la campaña #StopBlueMonday en contra de dar importancia a este día. En una visita a las Islas Canarias, confesaba como la difusión del concepto que el mismo acuñó no había tenido el efecto deseado.

Precisamente, la agencia de viajes Sky Travel utilizó la información que le proporcionó Cliff Arnall para establecer una ecuación para calcular tu felicidad, $[C+(D-d)]TI / MNa$. En esta ecuación publicada en 2005, la "C" equivale al factor climático, "D" representa las deudas adquiridas durante la Navidad, "d" supone el dinero cobrado en enero, "T" es el tiempo que ha transcurrido desde que los Reyes Magos partieron de nuevo para Oriente, y la "I" significa el periodo desde el último intento por abandonar algún mal hábito. El resultado del cálculo habría que dividirlo entre "M"(nivel de motivación) por "Na" (necesidad de hacer algo). Como sucedía con el término Blue Monday, la comunidad científica no parecer dar validez a este cálculo. Para el científico Ben Goldacre, las ecuaciones de Arnall son "estúpidas y algunas de ellas ni siquiera tienen sentido matemático", escribió en The Guardian.

Actividad física y centrarse en el presente, una buena solución

A pesar de las dudas, los expertos recomiendan una serie de consejos para intentar enfrentar con más optimismo el nuevo año. Luis Ángel Romero, vocal-presidente por Soria del COPCYL, recomienda estar activos y practicar deporte como vías para luchar contra la apatía en un día triste, aunque considera el término Blue Monday posee nulo rigor científico, aunque pudiera funcionar para determinadas personas como una profecía autocumplida, en la que filtran la selección de los elementos negativos de la realidad para que su percepción sea compatible con esa idea preconcebida del día más triste del año. Luis Ángel también nos da una serie de consejos para superar una mala etapa, independientemente del mes en el que estemos. Centrarnos en el presente, en el aquí y ahora, especialmente con rutinas que conlleven estar concentradas en ellas, realizar actividades agradables, incrementar el contacto social con amigos y familia y tratar de escribir sobre lo que pensamos, sentimos y hacemos son fórmulas que podemos emplear para superar una mala etapa. Herramientas útiles para tratar de sobrellevar de la mejor manera posible un Blue Monday poco respaldado por la ciencia.