

# Llega el Blue Monday: claves para mejorar el estado de ánimo



**El próximo 20 de enero es el tercer lunes del mes, considerado como el Blue Monday, el día más triste del año. Varios especialistas nos aconsejan cómo mejorar el bienestar emocional. Entre las recomendaciones, practicar actividades como caminar, yoga o bailar, pues pueden reducir la ansiedad.**

El tercer lunes de enero, conocido como el Blue Monday, es popularmente señalado como el día más triste del año. Este concepto refleja los desafíos emocionales que muchas personas enfrentan en enero. La combinación de menos luz solar, la presión económica tras las fiestas y la vuelta a la rutina suelen impactar negativamente en el ánimo.

Especialistas en salud mental coinciden en que es posible contrarrestar estos efectos con estrategias prácticas y hábitos saludables que no sólo ayuden a afrontar el Blue Monday,

sino que contribuyan al bienestar emocional a lo largo de todo el año.

## **Factores y estrategias claves para cuidar el bienestar emocional**

El estado de ánimo, definido como el nivel de felicidad o infelicidad sostenido durante un periodo de tiempo, está influido por una combinación de factores interrelacionados. Según los especialistas de Clínica López Ibor, identificar y gestionar estos aspectos puede marcar una gran diferencia en el bienestar emocional:

**Calidad del sueño:** Dormir de forma regular y reparadora tiene un impacto directo en el humor, la concentración y la energía. Los especialistas recomiendan establecer horarios consistentes para acostarse y evitar pantallas antes de dormir para mejorar la calidad del descanso.

**Estado físico:** La práctica regular de ejercicio estimula la liberación de endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad. Actividades como caminar, practicar yoga o bailar pueden reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.

**Relaciones personales:** Los vínculos sociales positivos son esenciales para el bienestar emocional, mientras que los conflictos y relaciones tóxicas generan estrés. Pasar tiempo con amigos y familiares que inspiran alegría puede ser un gran apoyo emocional.

**Alimentación equilibrada:** Una dieta rica en nutrientes, incluyendo omega-3, frutas y verduras, contribuye a la estabilidad emocional y favorece la salud cerebral.

**Factores ambientales:** La exposición a la luz solar, el contacto con la naturaleza y las actividades al aire libre tienen un impacto positivo significativo en el estado de ánimo, especialmente durante los meses más oscuros del año.

## **Otros hábitos importantes**

Además, los expertos destacan la importancia de incorporar hábitos que promuevan el bienestar emocional:

**Dedicar tiempo a actividades placenteras:** Retomar hobbies o descubrir nuevas pasiones es clave para generar emociones positivas y encontrar momentos de disfrute personal.

**Practicar mindfulness:** La atención plena ayuda a reducir pensamientos negativos, gestionar el estrés y centrarse en el presente.

**Fomentar el autocuidado:** Escuchar las necesidades del cuerpo y la mente, desde descansar hasta desconectar, es fundamental para mantener el equilibrio emocional.

Estos factores y consejos son una breve guía para afrontar los retos emocionales, no sólo en enero, sino durante todo el año, ayudando a prevenir estados depresivos prolongados y promoviendo un bienestar emocional sostenible.

Es fundamental distinguir entre bajones emocionales normales y señales de estados depresivos. Si persisten síntomas como apatía, cansancio extremo o dificultad para disfrutar de actividades cotidianas, es necesario consultar a un especialista.

El Blue Monday puede ser un recordatorio de la importancia de priorizar la salud mental.

Incorporar hábitos saludables y acudir a expertos cuando sea necesario permite transformar los desafíos emocionales en oportunidades de bienestar.

Noticia extraída de CMDSport.

Puedes leer la noticia en su web pulsando [aquí](#)

### **Sobre nosotros:**

Aktive es una herramienta muy completa que cubre las necesidades tanto de centros, técnicos deportivos o entrenadores personales como de sus usuarios.

Puedes conocer más sobre nuestra app personalizada y el proceso para adquirirla pulsando en el botón.

[Conoce más sobre sobre la app personalizada](#)

**Link to Original article:** <https://www.aktive.cloud//w/aktive/96308/blog?elem=345382>