

## ¿Por qué el azul no significa tristeza?



En el 2005, se calculó el día más triste del año a través de una ecuación matemática para una campaña publicitaria de una agencia de viajes.

21/01/2019

**Fernanda González | campus Saltillo**

Conocido como **Blue Monday**, el tercer lunes de cada enero es considerado como **el día más triste de todo el año**.

Esta fecha se caracteriza por estar en una época de **clima frío, mañanas oscuras, donde existe preocupación por la cuesta de enero y por los propósitos de año nuevo**.

Para contrarrestar dicho ambiente de tristeza, algunos integrantes de la **comunidad Tec** compartieron con CONECTA la razones por las que **el color azul representa felicidad**.

**Mauricio Cruz**, miembro del equipo de tocho varonil, expresó que **su maleta azul le trae recuerdos de sus partidos**, una de las actividades que más disfruta hacer.



De acuerdo con **Betzabé Elizarrarás**, psicóloga de **campus Saltillo**, durante el Blue Monday disminuyen los niveles de motivación, **incitando a las personas a tomar una actitud pesimista**.

Señaló que a pesar de que **las emociones negativas son parte del ser humano**, hay que saber identificar cuando un sentimiento interfiere con tu vida.

"Debemos ser fieles a nuestras emociones y no dejarnos llevar por las cosas que pueden parecer malas en este día", dijo.

**Lucía Moreno**, alumna de Negocios Internacionales, mencionó que **al estar frente al mar se siente tranquila y en paz**.

***"Cuando era niña mi mamá deseaba que yo estudiará en el Tec como lo hizo mi hermano mayor. Ahora cada vez que miro al cielo, donde ella está, me inspira y me alegra saber que me apoya desde allá"***, expresó la alumna **Adriana Gutiérrez**.



***“Usar el uniforme del equipo representativo de tenis y atletismo me hace sentir que represento algo más que solamente a mí”,*** mencionó **Iván Ramírez**, alumno de Ingeniería.

Por último, **Yanira Cruz** aseguró que **al ponerse la jersey del Tec se siente orgullosa** de formar parte de esta institución.



La psicóloga concluyó con que **“no hay mejor consejo que aprender a conocerte a ti y a tus emociones, identificarlas y aceptarlas”**, recalcando que cuando detectes algún sentimiento que vaya más allá de tu control, busques ayuda profesional.