

# Efectos del “Blue Monday”: Pegan a 49% de empleados y hunde la productividad en México

Por el Staff de *El Inversionista*



**L**legas a la oficina cansado desde el lunes. El café ya no alcanza. Enero pesa mucho, y aunque trabajas, sientes que avanzas a medias... No es flojera. No es falta de ganas. Es desgaste laboral y los efectos del Blue Monday o Día más Triste del Año. Así lo confirman los números. La consultora global Mercer alertó 49% de los empleados en México vive estresado en su vida diaria y 47% se siente así la mayoría de los días de trabajo. Es decir, la mitad de la fuerza productiva del país arrancó el año exhausta y recargada de estrés.

Pero el Blue Monday, que se generó el pasado lunes 19 de enero no crea este problema. Lo exhibe. Llega en el peor momento: deudas de diciembre, cuesta de enero, presión por cumplir metas, poco sol o frío de invierno. Y, para colmo, todo eso cae sobre una fuerza laboral ya tocada por el estrés.

El Instituto del Propósito del Bienestar Integral (IPBI) de Tecmilenio explicó que el impacto del Blue Monday no es sólo emocional, es financiero y afecta a miles de empresas, empleados, directivos y economías de todo el mundo. Advirtió que el estrés y la

*Según expertos, el llamado “día más triste del año” es generado por las deudas de diciembre, cuesta de enero y por la presión por cumplir metas*

desmotivación pueden recortar hasta 30% el rendimiento laboral. En dinero, eso ya cuesta a las empresas mexicanas más de 16 mil millones de pesos al año en baja productividad, ausentismo y presentismo. Pero la herida es más profunda. Mercer también reveló que 42% de los trabajadores está muy o extremadamente preocupado por su salud mental, mientras que 22% ya vive ansiedad incluso por eventos climáticos extremos como el frío invernal que afecta el ánimo de los trabajadores al arranque del año. En la práctica, estas cifras se traducen en oficinas llenas de gente que cumple, pero rinde menos. Que está, pero no está y trabaja en piloto automático. El presentismo —ir a trabajar sin estar en condiciones de hacerlo— se vuelve tan caro como el ausentismo, porque todos están, pero con pocos resultados.

## Bienestar vs. Blue Monday

La directora del Instituto del Propósito del Bienestar Integral, Rosalinda Ballesteros, destacó que la clave para sacudirse los impactos

laborales del Día más Triste del Año está en estructura organizacional. El bienestar debe ser un proceso sistemático y no sólo una acción aislada.

“El Blue Monday debe ser visto por los líderes de las empresas como un recordatorio de que el bienestar es estratégico. No basta con festejos superficiales; las empresas que prosperan integran el propósito de vida del colaborador con los objetivos de la organización”, afirmó. Señaló que los estudios del IPBI sugieren que 70% de los trabajadores

con un sentido claro en sus tareas reportan mayor resiliencia. Esto permite enfrentar el estrés estacional con herramientas psicológicas sólidas y una mayor capacidad de recuperación.

Ballesteros fue firme y contundente: la conexión humana es el antídoto contra el desánimo colectivo.

“Fomentar el ‘Grit’ – pasión y perseverancia– implica brindar seguridad y significado. Cuando un colaborador entiende su ‘para qué’, el impacto de factores externos como la cuesta de enero o el Blue Monday disminuye”.

Y, para que esto último cuadre bien en el presupuesto de las empresas, la especialista recordó que los estudios recientes de la Organización Mundial de la Salud arrojan que, por cada dólar invertido en salud mental, las organizaciones tienen de regreso cuatro dólares en productividad. No es filantropía. Es negocio.

