

Edificio Cuzco IV tiene las claves para superar el día más triste del año en el trabajo

El tercer lunes de enero, conocido como Blue Monday, fue elegido el día más triste del año en 2005 y así se ha mantenido hasta la fecha

El tercer lunes de enero es denominado Blue Monday: un día señalado en el calendario por ser, según una fórmula matemática ideada en 2005 por Cliff Arnal, investigador de la Universidad de Cardiff en Reino Unido, la fecha del año en que se está más deprimido. ¿Por qué? Según el experto, la sensación de tristeza característica del Blue Monday es la suma de variables como el tiempo invernal, la escasez de luz por los días más cortos, la depresión tras las vacaciones de navidad, la cuesta de enero e incluso el propio hecho de ser lunes. Estos factores afectan especialmente a los trabajadores y puede influir en su rendimiento. ¿Cómo se pueden combatir estos síntomas en el trabajo y llegar al final del día con los niveles de felicidad al máximo? Edificio Cuzco IV tiene las claves para hacerlo:

Dedicar unos minutos al pranayama antes de comenzar el día: Las personas que llevan a cabo la técnica de respiración consciente notan cómo se incrementa su nivel de energía, eliminando toxinas y experimentando una agradable sensación de calma y serenidad. La respiración es importante por dos razones básicas: es la única manera de darle a los distintos órganos el oxígeno que es vital para la salud y, además, es una de las maneras de eliminar las toxinas del cuerpo. Por todo esto, trabajar la respiración de forma consciente no solo es una moda que recorre las salas de yoga, sino que tiene consecuencias directas sobre lo que pasa en el cerebro y es algo que ayuda a sentirse mejor y a intentar controlar lo que sucede en la mente. Un trabajador puede llevar a cabo en su lugar de trabajo diversos ejercicios de respiración profunda para mejorar la salud tanto física como mental, eliminando el estrés y la ansiedad. Basta con sentarse en estilo japonés o tumbarse con los pies relajados y las manos mirando hacia arriba, cerrar los ojos y empezar conscientemente a inspirar tranquila y profundamente por la nariz, y empezar a liberar el aire de los pulmones exhalando también por la nariz. En las clases de yoga que ofrece el Edificio Cuzco IV a sus inquilinos se le da mucha importancia al pranayama y a la meditación, técnicas que ocupan gran parte de la clase y que ayudan a los trabajadores a afrontar el día con otra actitud.

Empezar la jornada con un desayuno rico en triptófano: Comer frutas y verduras es bueno para la salud. Ahora bien, ¿comer frutas y verduras hace felices a las personas? En efecto, hay frutas y verduras que estimulan la producción de serotonina y endorfinas, sustancias clave que producen sensación de alegría, plenitud y bienestar y regulan el sueño. Por eso, una opción ideal para empezar la mañana del lunes más triste del año y conseguir esa sensación de felicidad es desayunando frutas ricas en triptófano como el plátano, y combinarlas con leche y con cereales integrales como la avena, que aumenta la secreción de insulina y favorece la transformación de triptófano en serotonina. En el Edificio Cuzco IV cuentan con Do Eat, un espacio de comida saludable preparada principalmente con la fruta y verdura fresca que se procesa diariamente en sus restaurantes y donde los trabajadores pueden elegir entre un gran abanico de zumos y smoothies para empezar el día con una sonrisa.

Un poco de ejercicio físico para liberar endorfinas. Tanto antes de entrar a trabajar como a la hora de comer o una vez finalizada la jornada, es bueno sacar un rato para practicar deporte y así liberar

endorfinas que hagan experimentar una sensación plena de felicidad al terminar la actividad. La liberación de esta sustancia es proporcional al nivel de esfuerzo y a la duración de la actividad así que qué mejor manera que afrontar el Blue Monday que con una buena sesión de Health Training. El icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital ofrece a los trabajadores un nuevo entrenamiento funcional adaptado al entorno laboral que permite, en sesiones de 30 o de 50 minutos trabajar de manera simultánea varios grupos musculares y mejorar el equilibrio, la coordinación, la resistencia, la fuerza, corregir la postura, el dolor de espalda y también mejorar el estado de ánimo.

Desconectar al mediodía con los Lunch&Learns: La hora de comer es uno de esos momentos del día al que se le puede sacar mucho más partido, haciendo cosas distintas que aporten algo y que ayuden a romper el ritmo frenético de la mañana y a recuperar fuerzas para el resto de jornada laboral. Asistir a charlas motivacionales es otra de las alternativas que ofrecen numerosas empresas para que sus empleados se mantengan motivados en días en los que hace falta un extra, como el Blue Monday. El Edificio Cuzco IV promueve sacarle más partido a la hora del almuerzo a través de sus Lunch&Learns, mini-charlas de 20 a 40 minutos semanales impartidas por expertos en motivación, organización del tiempo, aventureros, gurús de las nuevas tecnologías, etc que permiten a los inquilinos del edificio disfrutar de su almuerzo al tiempo que se dejan seducir por charlas inspiradoras. Un formato por el que ya han pasado más de 50 ponentes de primer nivel como Josef Ajram, Mario Alonso Puig, Irene Villa, Sarah Harmon o Daniel Lacalle, y al que cada día se suman más trabajadores.

Terminar el día liberando tensiones: Está demostrado que enero es uno de los meses más duros del año. El bajón de volver a trabajar, el frío y cómo no, la cuesta de enero hacen que sea un mes complicado. Por eso mismo, es un buen momento para relajarse, descontracturar el cuerpo, y dejarlo a punto para volver con las pilas cargadas. Una buena sesión de fisioterapia para aliviar dolores consecuencia de las malas posturas y para evitar concluir la jornada con tensión es otra de las opciones para el Blue Monday que propone Edificio Cuzco IV. Gracias a este servicio de fisioterapia con el que cuenta el singular edificio, los trabajadores no necesitan desplazarse de su centro de trabajo para recibir tratamiento, lo que incita a que cuiden más sus dolencias y a que liberen tensiones más fácilmente.

Datos de contacto:

David Málaga
91 781 25 06

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>