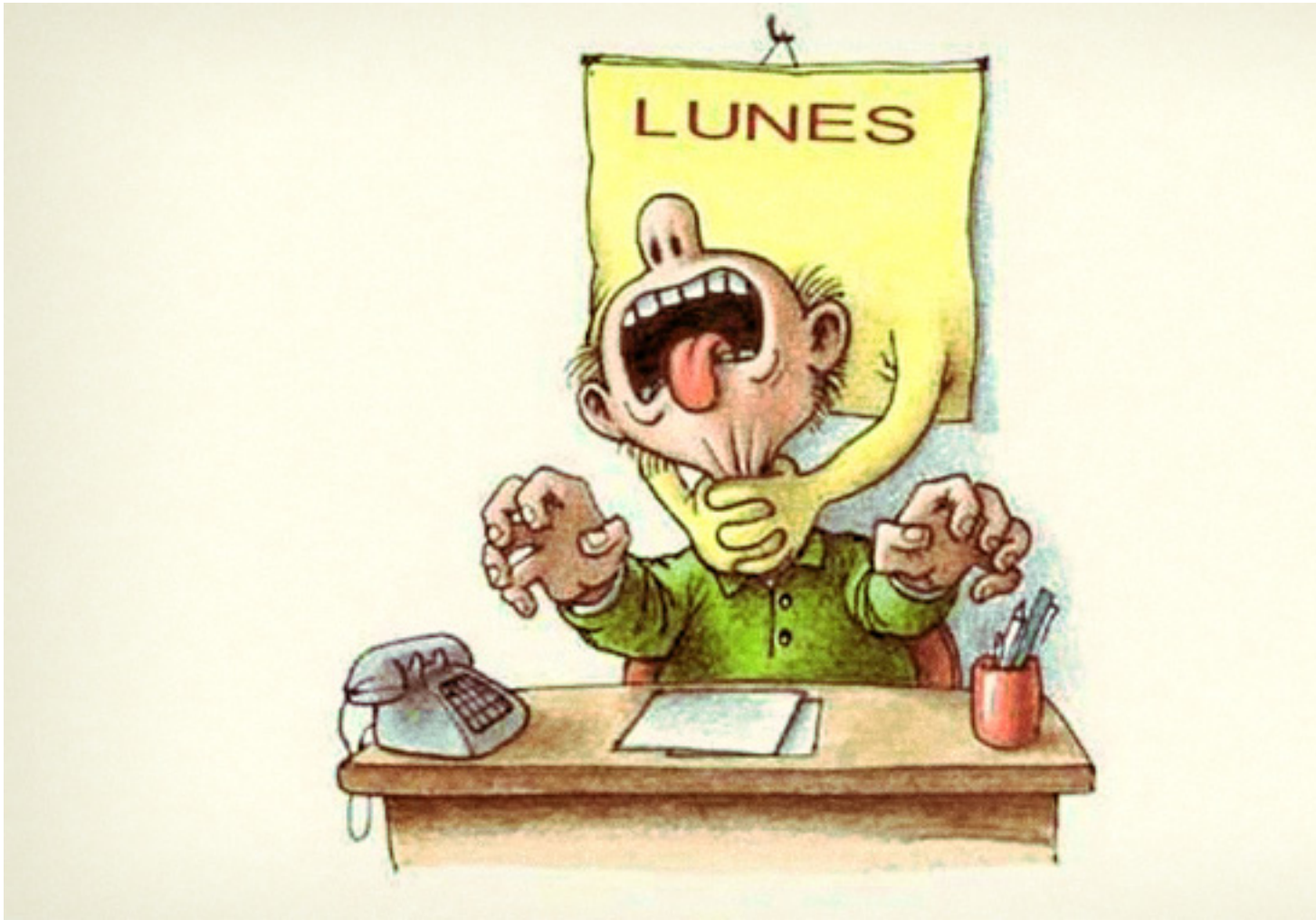


□



Quizá, seas una de esas personas que, sin saber el motivo, el lunes, por lo general, se levantan de mal humor.

Sin duda ya has comprobado que no eres la única persona a la que le pasa eso. Basta poner en Twitter o Facebook y verás que hay miles de personas que se quejan.

La forma de expresarlo cambia, pero el sentimiento no es el mismo. La canción “I don't like Mondays” (No me gusta los lunes) de The Waitresses es un ejemplo de esto.

Hoy, 262 años más tarde, los trabajos y las costumbres son otros, y dicen los responsables de recursos humanos que el lunes sigue siendo el día más odiado de la semana.

Según estudios realizados en todo el mundo, mismos que coinciden con el realizado por la consultora americana Gallup, el lunes es el día más odiado de la semana.

La deuterofobia y sus implicaciones

Los especialistas aseguran que hay factores sociales, psicológicos y biológicos que inciden en la "crudeza" con la que se vive el lunes.

Antes de continuar, tenemos que decir que el término “deuterofobia”, proviene del griego “deuterus”, que significa segundo.

En los países más pobres, las jornadas laborales alcanzan proporciones de vasallaje medieval. Son larg

A lo anterior, se suma que el lunes es sinónimo de estrés, de horarios, de tareas, de prisas y de incertid

Gran parte de la fobia a los lunes tiene que ver con las exigencias y el estrés laboral, por lo que los dep

El organismo siempre entra en crisis cuando hay un cambio de condiciones o de ambiente -dicen los es

Cuando pasas del ocio a la rutina, sea después de las vacaciones, de un fin de semana o de un puente