

# La gaceta

## Santa Teresa

El día mas triste del  
año

por: Antonio Castañeda  
Almaraz p. 3

No. 20



Magdalenas  
por: Mateo Flores  
Rivera p.4

## EDITORES

Mateo Flores Rivera  
Maria Fernanda  
Urueta Manzanilla

## ESCRITORES

Antonio Castañeda Almaraz  
Mateo Flores Rivera

## ASESORES

Lorena de la Huerta Gómez  
Bárbara López Ortega

Lunes 13 de enero del 2025  
Número 20

## Ilustración en portada

La leyenda de las reliquias de San  
Juan Bautista - Geertgen Tot Sint  
Jans



# Actividades de La Semana Anterior

En la semana anterior, en la Salle, se llevó a cabo la primera semana después de las vacaciones de diciembre, así como también hubo una junta de pastoralistas. Desde este equipo editorial, esperamos que hayan podido tener una buena semana, y esta haya sido tranquila para todos.



*San Ignacio de Loyola. Quien fue un soldado y sacerdote español nacido en la región de Azpeitia. Es también conocido por haber fundado la compañía de Jesús, y por haber escrito los ejercicios espirituales, libro hecho con el fin de liberarse de las pasiones humanas y hallar la unión con Dios a través de la oración y la contemplación. Cabe mencionar que los ejercicios están dispuestos a cumplirse en un periodo de treinta días.*

# EL DÍA MÁS

# TRISTE DEL AÑO

Artículo escrito por: Antonio Castañeda Almaraz

¿A ti te gusta la época invernal?, ¿te genera felicidad o más bien nostalgia?

Estas preguntas tienen que ver con el denominado “Blue Monday”, que en castellano sería el lunes azul (en sentido literal) o lunes triste/deprimente. Un término usado principalmente por las nuevas generaciones para hacer referencia al “día más triste del año” provocado por una serie de factores tanto de la vida cotidiana como personales.

Entre estos factores resaltan, la corta duración del día, el regreso a las labores después del periodo vacacional, el frío, la frustración al no lograr los objetivos del año pasado y las deudas adquiridas durante los festejos de Navidad resultando en la llamada “cuesta de enero”.

Está “efeméride” (si se le puede llamar de esta manera) surgió en 2005 cuando el psicólogo Cliff Arnal acuñó el término respaldado con una fórmula con las variables: clima, días cortos, deudas, el hecho de ser lunes entre otras.

Sin embargo, aunque pareciera tener lógica, lo cierto es que la teoría del “lunes deprimente” ha sido refutada en múltiples ocasiones al no tener un sustento científico sólido. Además de que, no necesariamente tiene que ser un lunes, por ejemplo, se habla de que los martes son “los nuevos lunes” al ser el martes el segundo día de la semana más odiado según las encuestas. Esto sin contar que la elección del día de la semana puede variar según la cultura de cada país y entorno. Un caso es el de La Salle, para nosotros nuestro lunes deprimente pudo haber sido el lunes 6 de enero ya que fue el día que regresamos a clases y se acompañó con el alto porcentaje de faltas, lo cual nos impidió también convivir plenamente con nuestros amigos.

Y lo mejor de todo es que esta teoría fue creada como parte de una campaña publicitaria de una agencia de viajes llamada Sky Travel, en donde se realizaba un análisis del fenómeno y se llegaba a la conclusión de que “con uno de esos viajes, todos los síntomas del Blue Monday desaparecerían”.

Esta idea no solo logró un aumento considerable en las ventas de la empresa durante estas fechas, sino que se convirtió en un ícono popular.

Independientemente de que consideres o no que esta tesis es correcta, por si es el caso aquí te van algunos consejos para aliviar un poco los síntomas de este día:

- 1) Organízate con tus amigos para ir a comer o a pasear.
- 2) Medita un poco.
- 3) Come tu platillo favorito.
- 4) Oye música.

Todo con el objetivo de que puedas generar un entorno de optimismo y puedas distraerte del estrés y pereza que puede llegar a la hora de regresar a la rutina. Ya que este año la fecha será el lunes 20 de enero del 2025.

# Zona de

# ARTE

El regreso a un tiempo perdido recuperado en el desgarramiento de lo presente y en la tentación por lo pasado, como un deslumbramiento a mitad cielo, cuando lejanos abatimientos se abren paso dejando su cuerpo hendido.

El recuerdo, infiltrado en la memoria, cayendo lentamente a la nostalgia por lo vivo: la imagen cada vez más acelerada, como un cometa proyectado sobre el firmamento acercando su destello en vanos fulgores.

De pronto, el impacto que se expande hasta cubrirlo todo, dejando tan solo la realización de la carne desmembrada, por donde uno se esconde, tratándose de recrear en un tiempo agotado y cada vez menos posible.



*Fotografía tomada por Man Ray, donde se retrata al escritor Marcel Proust en su lecho de muerte*

**Magdalenas**

Por: Mateo Flores Rivera

# Eventos y Avisos

## PERDIDO Y ENCONTRADO

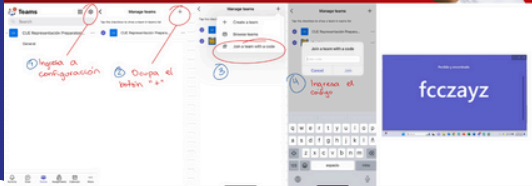
### Prepa Santa Teresa

¿Perdiste algo? Busca en el grupo de Santa Teresa.

Perdido y encontrado Santa Teresa es un grupo del CUE apoyado por las autoridades, el cual tiene el objetivo de publicar información de los objetos perdidos para encontrar a su dueño lo antes posible.

Te puedes acercar con tus titulares, coordinadores o Patricio Saitiel Herce Presidente del CUE Prepa ST para reportar algún objeto.

A continuación encontrarás una guía para ingresar al grupo:



## Comité de Padres de Familia

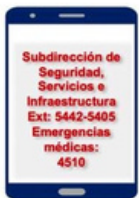
Estamos para escucharte

[eps.cpf@lasallistas.org.mx](mailto:eps.cpf@lasallistas.org.mx)

Escuela Preparatoria Santa Teresa



## Sendero seguro



Inspira, crea, transforma



[HTTPS://YOUTU.BE/GJL-WVCS4QA?  
SJ=BT1R1L6GGOU1NF](https://youtu.be/GJL-WVCS4QA?sj=BT1R1L6GGOU1NF)

Link de medidas de seguridad

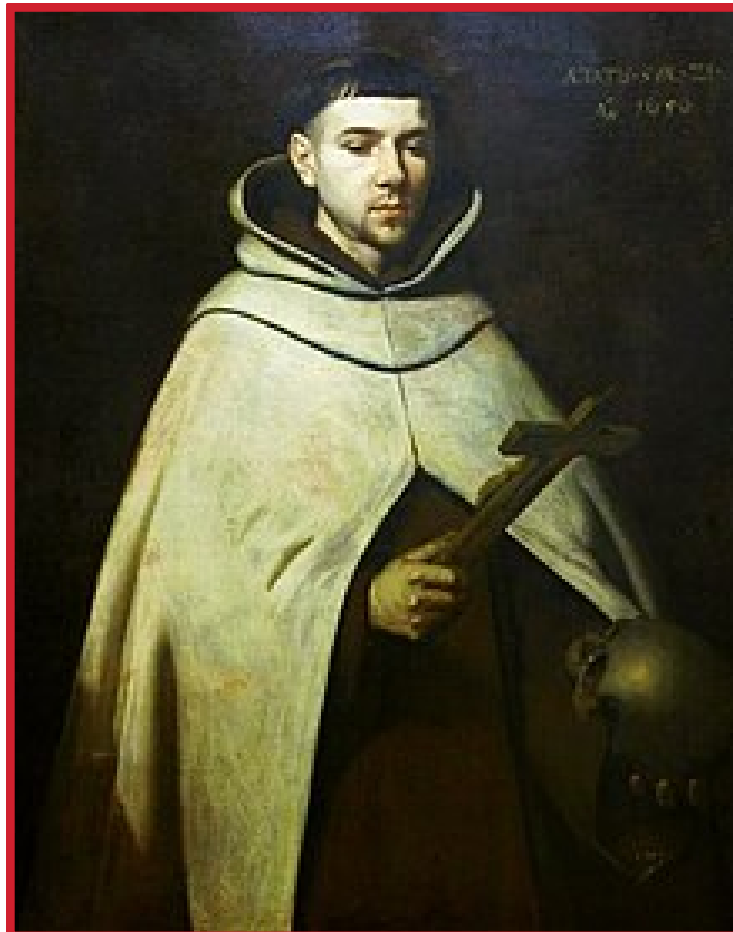
*Mas ¿cómo perseveras,  
oh vida, no viviendo donde vives,  
y haciendo porque mueras  
las flechas que recibes,  
de lo que del Amado en ti concibes?*

*¿Por qué, pues has llagado  
a aqueste corazón, no le sanaste?  
Y pues me le has robado,  
¿Por qué así lo dejaste,  
y no tomas el robo que robaste?*

*Apaga mis enojos,  
pues que ninguno basta a deshacellos,  
y véante mis ojos,  
pues eres lumbre de ellos  
y sólo para ti quiero tenellos.*

*Descubre tu presencia,  
y máteme tu vista y hermosura:  
Mira que la dolencia  
de amor, que no se cura  
sino con la presencia y la figura.*

*- Fragmento del cántico espiritual de San Juan de la Cruz*



## Referencias:

Vacas, C. (2024, 16 enero). Blue Monday 2024: el verdadero origen del «día más triste del año». National Geographic España. [https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/blue-monday-2024-verdadero-origen-dia-mas-triste-del-ano\\_21380](https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/blue-monday-2024-verdadero-origen-dia-mas-triste-del-ano_21380)

- ¿Qué es el Blue Monday y qué significa este día? 5 planes para darle un giro a tu peor lunes. (2025, 2 enero). Pin And Travel. <https://www.barcelo.com/pinandtravel/es/que-es-el-blue-monday/>

- Brainlang. (2024, 15 enero). ¿Sabes qué es el Blue Monday? BrainLang. <https://www.brainlang.com/blog/blue-monday.html>



@lasalle\_mx



@LaSalle\_MX



@prepastateresalalle

Escuela Preparatoria  
Unidad Santa Teresa

Ciclo 2024 - 2025  
GACETA ESCOLAR

número

20



Escuela Preparatoria  
Unidad Santa Teresa