



## Cómo el “Feierabend” ayuda a los alemanes a desconectarse del trabajo



Las líneas que dividen la vida y el trabajo nunca han estado tan borrosas como ahora. Una palabra alemana nos muestra la importancia de desconectarnos e incluso puede ayudarnos a recuperar parte de nuestro tiempo libre.

Primero: El momento en que dejas de trabajar por el resto del día, y eso por supuesto, genera una buena sensación; y en segundo lugar: La parte del día que oscila entre trabajar y la hora de acostarse. Lo más importante es que el concepto de Feierabend reconoce que estar en el trabajo y en “modo de trabajo” impone exigencias a una persona de las que necesita tener un alivio regular.

En unas encuestas que realizó Backhaus en 2015, 2017 y 2019, los investigadores les preguntaron a los participantes qué tan satisfechos estaban con su trabajo y su vida privada. Backhaus denotó que las respuestas mostraron: “Que si los límites se difuminan, o si el tiempo de trabajo se extiende a la vida privada a través de horas extras, jornadas largas u horarios inusuales, entonces

la satisfacción con el equilibrio entre el trabajo y la vida personal disminuye notoriamente”. (Fuente: BBC mundo)

**Psico-Dato:** Es deber de nosotros poner límites claros en la hora que dejamos de trabajar

## Casi una de cada cinco personas que sobrevivieron al Covid-19, es diagnosticada con un trastorno mental en los tres meses posteriores al contagio.



Según un estudio publicado por la revista The Lancet Psychiatry, el contagio con Covid-19 aumenta considerablemente el riesgo de padecer trastornos mentales tales como depresión, ansiedad o insomnio.

Tras analizar 62.354 historiales médicos de estadounidenses que habían sufrido la enfermedad, los investigadores descubrieron que un 5,8% de los que no tenían dolencias mentales confirmadas previamente recibieron diagnóstico psiquiátrico entre los 14 y 90 días posteriores al contagio. En combinación con los que sufrían algún trastorno antes de contraer el virus, la tasa de los diagnosticados se elevó a un 18,1%. “Quienes sobreviven al Covid-19 parecen tener un mayor riesgo de secuelas psiquiátricas. Aunque preliminares, nuestros hallazgos tienen implicaciones para los servicios clínicos en el cuidado de la salud mental”, indicaron los autores del artículo. (Fuente: RT noticias)

**Psico-Dato:** ¿Cuidas tu salud mental? No esperes tener una enfermedad o dolencia para recién poner atención a ti mismo.

## The Mandalorian: Por qué Grogu (Baby Yoda) es tan popular y querido según la psicología.



La popularidad de Baby Yoda ha superado ampliamente las expectativas de Disney desde que hizo su debut en la pantalla chica. Baby Yoda, la última adición de la lista de personajes adorables y rentables de Star Wars, ha experimentado un torbellino de fama desde que se presentó por primera vez en la serie: The Mandalorian que se transmite por Disney Plus. Oficialmente conocido como The Child, al menos hasta la segunda temporada, los fanáticos han comenzado a llamar al pequeño personaje Baby Yoda por su parecido con el Maestro Jedi. El personaje representa al primer miembro nuevo de la especie de Yoda desde la aparición de Yaddle en las precuelsas.

Baby Yoda (o Grogu, como se reveló en la tercera temporada) representa un lado de Star Wars que ha sido olvidado hace mucho tiempo, y al mismo tiempo cautivó a las nuevas audiencias. Es lindo, intrigante y llamativo lo que lo vuelve tan querido y popular entre el público en general y los fans de la saga de ciencia ficción de toda la vida. (Fuente: La vanguardia)

**Psico-Dato:** Los sentimientos de ternura y cercanía son universales, y se proyectan tanto en la vida real como con personajes ficticios.

