



Estudio revela cómo la pandemia Covid-19 afecta a nuestros sueños



El aislamiento social generalizado, ha cambiado el contenido de los sueños, así como otros aspectos de la vida. Un grupo de psicólogos y expertos en neurociencia de Brasil y Estados Unidos estudió 239 reportes de sueños de 67 personas descritos en un lenguaje natural para determinar qué cambios implicó. Los sueños pandémicos mostraron una mayor proporción de palabras de ira, tristeza y también más referencias a la contaminación y la limpieza. Además, los resultados corroboran la hipótesis de un mayor sufrimiento mental, miedo al contagio e importantes cambios en los hábitos individuales relacionados con la vida social. (Fuente: RT noticias)

Psico-Dato: La disminución a exposición de noticias 24/7 aminora significativamente este tipo de efectos.

¿Por qué tanta gente compra desesperadamente papel higiénico ante la pandemia Covid-19?

La escena se ha repetido en muchas partes del mundo y cada vez es más frecuente: decenas de personas tomando muchos paquetes de papel de baño en atestadas tiendas de autoservicio. Los expertos en psicología del consumidor dicen que el comportamiento es "obviamente irracional", y un claro ejemplo de una mentalidad de rebaño impulsada por las redes sociales y los canales de noticias.

El síndrome de FOMO (del inglés fear of missing out, o temor a perderse algo), se ve en muchas personas ante una crisis como las del covid-19, explica la profesora Nitika Garg de la Universidad de Nueva Gales del Sur. "Si mi vecino está comprando papel higiénico, tiene que haber una razón y yo también tengo que involucrarme" (Fuente: BBC noticias).



Psico-Dato: Infórmese antes de actuar, el conocimiento y la razón disminuyen el síndrome de FOMO

Perros de terapia ayudan por Zoom a estudiantes y trabajadores de la U. de Stanford.



En Estados Unidos, un grupo de perros de terapia se reúnen día tras día frente a las cámaras para ayudar a los estudiantes y trabajadores de la universidad de Stanford. Aunque, por ahora, los encuentros se desarrollan de manera virtual, los científicos aseguran que las personas han podido desarrollar sentimientos alegres y calmar su ansiedad frente a los efectos de la pandemia.

Si bien el proyecto comenzó antes de la pandemia, pero debido a la crisis sanitaria se volvió una terapia virtual. Hasta el momento 50 personas ven a los perros jugando o tomando siesta, así, según los expertos, desarrollan emociones positivas y logran disminuir su ansiedad. (Fuente: CNN Chile)

Psico-Dato: La creatividad es el límite en la tecnología digital.

