



Científicos explican cómo se puede identificar a un mentiroso en base a determinados movimientos corporales

De acuerdo a los investigadores, mientras más compleja sea la mentira, más repetitivo será este comportamiento.

De acuerdo a una investigación publicada recientemente en Royal Society Open Science, se descubrió que cuando un individuo miente a otra persona este tiende a imitar, muchas veces de forma inconsciente y por un breve periodo de tiempo, ciertos movimientos corporales de su interlocutor.

Tras analizar los resultados, los académicos descubrieron que la coordinación del comportamiento no verbal del entrevistador y el entrevistado aumentaba a medida que la tarea de los voluntarios se volvía más exigente desde el punto de vista cognitivo, es decir, que los participantes tendieron a imitar las acciones de sus interlocutores, y mientras más compleja era la mentira, mayor número de movimientos imitaban. (Fuente RT Noticias)

Psico-Dato: Ser observadores nos aporta mucha información, cultivemos esta habilidad.

Incertidumbre y miedo constantes: La hiperactivación psicológica en la pandemia

Las diferentes circunstancias que estamos viviendo en los últimos meses, debido a la crisis originada por el coronavirus, están generando otra pandemia nueva y diferente: La psicológica, cuyo síntoma generalizado es una saturación emocional, provocada por la incertidumbre y el miedo constantes.

El miedo, a su vez, activa otras emociones negativas como la tristeza, la ira, la angustia, la agresividad, la apatía,

la culpa o el odio, y también acelera o embota el pensamiento. Ambas cosas, pensamientos y emociones, se retroalimentan, provocando diferentes grados de malestar o sufrimiento psicológico, pérdida de sueño, pesadillas, inseguridad, desconfianza y confusión. Se ha hecho necesario reconocer esta realidad, y por ende, generar todos los espacios posibles de ayuda psicológica y psiquiátrica. (Fuente RT noticias)



Psico-Dato: El cuidar nuestro equilibrio psicológico es una de las tareas posterior a la Pandemia. ¡Busque ayuda!



El rol de la comida en la gestión de emociones

Comemos sin hambre, ¿por qué?

En los simples actos de seleccionar alimentos y comer influyen varios factores que todos conocemos. Pueden ser el hambre, el apetito (antojo), la disponibilidad del alimento, etc., sin embargo, también influyen las emociones, el estado de ánimo, la sensación de estrés o ansiedad e incluso el aburrimiento. Al fin y al cabo, los nutrientes hacen que el cerebro secrete varias sustancias que producen placer, como la dopamina o la serotonina, aprovechando cualquier oportunidad para comer alimentos que

nos producen sensaciones de bienestar o "felicidad". Estos suelen ser muy calóricos y ricos en grasas y/o azúcares, que refuerzan en mayor medida la sensación de placer. En un principio no tenemos por qué considerar esto como un problema, la cosa cambia si se convierte en una rutina... Por ello, es un hábito al que tenemos que prestar atención, de cara a poder modificarlo. Algunas de las causas son que puede conducirnos a tener sobrepeso u obesidad, o a desarrollar otros trastornos alimenticios severos, perjudicando nuestra salud. (Fuente: La Semana)

Psico-Dato: Recordemos poner atención a nuestros hábitos y modificarlo cuando sean perjudiciales.

