



Científicos explican que hay que hacer para no odiar los lunes



Un grupo de científicos concluyó tras una serie de experimentos que la sencilla fórmula de “tomar el fin de semana como unas vacaciones” produce efectos beneficios para la psicología humana según un estudio publicado en Social Psychological and Personality Science. La explicación del equipo científico radica en que la mayoría trata ese tiempo para resolver tantas tareas pendientes como sea posible, como por ejemplo, limpiar la casa.

Si se llega a percibir el fin de semana como un tiempo verdaderamente vacacional (no en dos días laborales adicionales, sino para disfrutar y descansar), uno se sentirá mucho mejor y mostrará una mayor productividad en la semana laboral entrante. (Fuente: RT noticias)

Psico-Dato: La forma en como concebimos una situación determina como la experimentamos.

Neurocientíficos revelan cómo mantener el optimismo durante la pandemia



La pandemia mundial de covid-19 afecta tanto a la salud física como mental de las personas, debido a que a mucha gente le resulta difícil sentirse feliz ante la incertidumbre que genera el futuro.

Sin embargo, la neurocientífica Tali Sharot estima necesario mantenerse optimista incluso en los peores momentos, debido a que “la sensación de control es muy importante para la felicidad”, según declaró a la cadena CNBC. Destaca que a veces basta con planear una cena con los amigos o dar un paseo porque “la anticipación misma nos hace felices”.

“Es importante mantener el hábito de hacer planes, anotarlos en un diario y tener algo que podamos esperar”, concluyó Tali Sharot. (Fuente: RT noticias)

Psico-Dato: La capacidad de establecer objetivos y planes de acción es muy importante para la salud mental.

El teletrabajo y la jornada laboral: hay menos tiempo de ocio



Una nueva investigación entregó interesantes datos sobre el tiempo libre y su relación con el teletrabajo, es así como datos recopilados durante la pandemia en Reino Unido, Austria, Canadá y Estados Unidos reflejó que hay menos tiempo de ocio.

Según datos entregados por “nordvpnteam.com”, el trabajo desde casa ha llevado a un aumento de 2,5 horas en la jornada laboral promedio de los países antes mencionados

No todos han tenido acceso a un entrenamiento adecuado en las plataformas que sustentan el trabajo en línea. Ser un nativo digital es distinto a ser un migrante digital. (Fuente: RT noticias)

Psico-Dato: El teletrabajo también requiere que entrenemos habilidades transversales, como la gestión de tiempo.

