

Un estudio sugiere que ver memes ayuda a sobrellevar el estrés por la pandemia

31/10/2021



Antes de que la vacuna contra la Covid fuera descubierta y puesta en acción, había un remedio eficaz en las redes sociales para combatir un poco el estrés de la pandemia, aunque no se le dio la importancia que se merecían: los memes. Así lo sostiene un reciente estudio de la Asociación Estadounidense de Psicología.

Según los investigadores, pasar un rato largo viendo memes no es poca cosa y sus hallazgos publicados en un artículo dicen que mirar memes ayuda a reducir el estrés que genera todo lo relacionado con la Covid-19.

En diálogo con FM Vos (94.5) y Diario San Rafael, el psicólogo Martín Manquepi dijo que “más que hablar de memes específicamente, la pregunta sería cómo rescatamos el valor de lo lúdico durante la pandemia”. “Me parece que sobre todo en

las primeras fases de la pandemia, a inicios del año pasado, el encierro en sí mismo permitía de alguna manera reconectar con el valor de lo lúdico, y recordaba una frase del filósofo Nietzsche que dice 'ser grandes es esperar la seriedad con la que de niños jugábamos a ser adultos', y me parece que cuando todo esto del encierro empezó, algunos papás, mamás y docentes se encontraron con ese valor lúdico y pudieron manejarse también con las lecturas, otros con la música, me parece que los papás tuvieron la posibilidad de reencontrarse con el juego para de alguna manera hacerle más llevadero el encierro a sus hijos", puntualizó.

Algo muy fuerte para todos fue la incertidumbre que causaba el no saber cuándo terminaba (o cuando termina) toda esta situación en la que derivó la pandemia, causando estrés pues "la incertidumbre es generadora de inseguridades y de angustias". Es que "si el virus muta, tendremos que mutar nosotros para sobrevivir, aprendiendo de las experiencias frente a la incertidumbre, la extrañeza y no solamente quedarnos con esa situación de falta".