




Instituto de
Neuroeducación
para el Liderazgo



**¿Cómo afecta al
sueño la pandemia?**

A woman is lying in bed, her head resting on a white pillow. She has her eyes closed and her hands are pressed against her forehead, suggesting she is experiencing a headache or is stressed. The background shows a window with light-colored curtains, and the overall atmosphere is one of discomfort or fatigue.

La pandemia de la COVID-19 ha
modificado cuánto soñamos, con qué
soñamos y cuántos sueños recordamos.
El fenómeno se evidencia a nivel
mundial.

**El COVID-19 ha
alterado nuestro
sueño**



Alteración en nuestros hábitos



Entre los motivos se encuentran la alteración abrupta de los hábitos de sueño a causa del confinamiento, aumento de la fase REM, debido a la alteración de los horarios y el riesgo de contagio.

Se puede requerir ayuda profesional

Encuestas revelan que personal sanitario y afectados graves por Covid-19 han sufrido pesadillas recurrentes, por lo que requieren ayuda profesional.

Todo depende de nosotros

El trauma que haya causado el Covid-19 en una persona repercutirá en sus sueños. Dependerá de cada uno tener la capacidad de superar las adversidades.