



Universidad de Granada

Demuestran científicamente que la luz azul ayuda a relajarnos más rápido que la blanca después de una discusión

06/11/2017

Divulgación

Científicos de la Universidad de Granada (UGR), en colaboración con el Colegio de Educación Especial San Rafael de Granada (Orden Hospitalaria de San Juan de Dios), han demostrado, mediante evaluación objetiva con medidas electrofisiológicas, que la luz azul, frente a la luz blanca convencional, acelera el proceso de relajación después de un proceso de estrés psicosocial agudo.



Se trata de un tipo de **estrés a corto plazo** (agudo) que se produce en las relaciones interpersonales o sociales, por ejemplo, cuando mantenemos una discusión tensa con un amigo, o cuando estamos realizando una tarea y alguien nos mete presión para que la finalicemos cuanto antes.

Los investigadores, pertenecientes al BCI Lab (Brain-Computer Interface Lab) de la Universidad de Granada, apuntan que este tipo de estrés produce ciertas respuestas fisiológicas que pueden ser medidas mediante bioseñales. El estrés psicosocial es muy común y tiene efectos negativos sobre la salud y la calidad de vida de las personas.

[Seguir leyendo](#)