



Maratonear series podría dañar tu cerebro: la ciencia explica por qué.

Las formas de consumo cambiaron y ahora lo más común es que las plataformas estrenen todos los episodios de un programa el mismo día. Esto ha ocasionado que los espectadores consuman más contenido de manera consecutiva, y hay quienes terminan una serie en un mismo día o noche; sin embargo, podría no ser un buen hábito para el cerebro y la salud mental. 17 personas fueron divididas para ver la serie *The Game of Thrones* de BBC. Un grupo vio la serie completa en un día, otros vieron un episodio diario y un tercer grupo lo hizo por semana.

Al terminar la serie, los participantes hicieron una prueba de memoria sobre eventos del programa. La hicieron 24 horas y 140 días después de finalizar. El estudio reveló que los participantes que terminaron la serie en un día tenían mayor precisión en la prueba inmediata; sin embargo, su memoria disminuyó en la segunda prueba en comparación con quienes la



vieron semanalmente. Esto se debe a un fenómeno psicológico conocido como el efecto de espaciado, el cual comprueba que las personas retienen más información al absorber datos a lo largo del tiempo en lugar de intentar retener todo al mismo tiempo.

El consumo de series también está asociado con un principio conocido como codificación elaborativa, el cual consiste en reforzar la información a través de un análisis o conversación con otras personas. Es decir, es más enriquecedor ver un episodio semanal y discutirlo con amigos que intentar terminar la serie en un mismo día. Quienes terminan la serie de corrido no pueden hablar con los que no la han terminado para evitar spoilers y cuando el resto la termina ya es demasiado tarde para hablar de ella, lo cual

elimina la experiencia de compartir los pensamientos sobre el programa con alguien más. (Fuente: Vix.com)

Psico-Dato: Es bueno dosificar el contenido de lo que vemos, ya que es mejor comprender que consumir.

Lanzan nuevas canciones de Nirvana, Jimi Hendrix y otros artistas, compuestas con inteligencia artificial.

Los fanáticos de los grandes músicos pertenecientes al llamado 'Club de los 27', por la edad en la que murieron, se han preguntado durante mucho tiempo qué tipo de música hubieran seguido tocando sus artistas favoritos para seguir vivos. Ahora, gracias a los avances en la tecnología, una compañía ha logrado producir canciones creadas por inteligencia artificial recreando el estilo de Nirvana, Jimi Hendrix y Amy Winehouse, entre otros.

Para producir el álbum 'Lost Tapes of the 27 Club' ('cintas per-



didas del Club de los 27'), la organización canadiense Over the Bridge, que apoya a músicos con problemas mentales, alimentó el programa de inteligencia artificial Google Magenta con melodías, ritmos y otros elementos musicales de los malogrados artistas.

Según explica Over the Bridge, este álbum tiene como objetivo concienciar a los miembros de la industria musical a recibir ayuda psicológica "Para que puedan continuar creando

la música que todos amaremos en los años venideros, porque la inteligencia artificial nunca reemplazará a la real". (Fuente: Rt Noticias)

Psico-Dato: La salud mental es fundamental para un buen proceso creativo.

