



## La pandemia aumentó el interés por los robots de compañía



La pandemia agravó el aislamiento y la soledad de las personas mayores, reavivando el interés por los robots de compañía. Los fabricantes han sabido interpretar las expectativas de quienes buscan humanoides con ruedas y peluches animados cada vez más interactivos.

"Cutii" permite a los usuarios participar en actividades a distancia (juegos, clases de gimnasia, etc.) y hablar con sus seres queridos por videoconferencia, accediendo por comando de voz. Se puede actualizar de forma remota y equiparse con funciones de asistencia o seguridad. ¡El futuro ya llegó! (Fuente: Swissinfo)

**Psico-Dato:** Acostúmbrate a la interacción con la inteligencia artificial y úsarla a tu favor.

## Psicoterapia online: la alternativa ante el COVID-19 que llegó para quedarse



Las diferentes actividades profesionales han cambiado su forma de operar a partir de la nueva realidad producto de la pandemia. Siendo la psicología una disciplina preparada para operar desde la modalidad virtual.

La Asociación Estadounidense de Psiquiatría encuestó a sus miembros sobre la frecuencia con la que realizaban sesiones de psicoterapia online antes y después del inicio de la pandemia. Los resultados fueron sorprendentes: Antes de Covid-19, el 63,6% de los encuestados NO usaba sesiones virtuales en absoluto; después del inicio de la pandemia, esa cifra se redujo a sólo el 1,9%. Por otro lado, antes de Covid-19, sólo el 2,1% informó que usaba psicoterapia online entre el 76 y el 100% de las sesiones; durante la pandemia, esa cifra se ha disparado al 84,7%. (Fuente: Huffingtonpost)

**Psico-Dato:** La psicoterapia online es una herramienta efectiva y muy recomendable. ¡Ocupala!

## 'Seriefilia', el placer culpable del siglo XXI



Las "Series" son parte del consumo televisivo, que cada vez se desarrolla más en dispositivos tecnológico diferentes. Los datos del Estudio General de Medios (EGM) del segundo trimestre del año indican que en internet, el consumo de televisión se ha duplicado desde 2016, muy por encima del aumento de la radio y de la prensa online.

Según la psicóloga Irene Paredes: "A veces se genera mucha expectativa, parece que si no has visto una serie quedas excluido de las conversaciones, incluso de un grupo social". Un informe del Instituto de la Juventud sobre los hábitos de consumo de los jóvenes dice: "Estar al corriente sobre música, cine o series" es muy importantes a la hora de socializar.

(Fuente: El País)

**Psico-Dato:** Las series son muy útiles para manejar el estrés en cuarentena, pero no permitas que interfieran en tus otras actividades y conserva la higiene del sueño.

