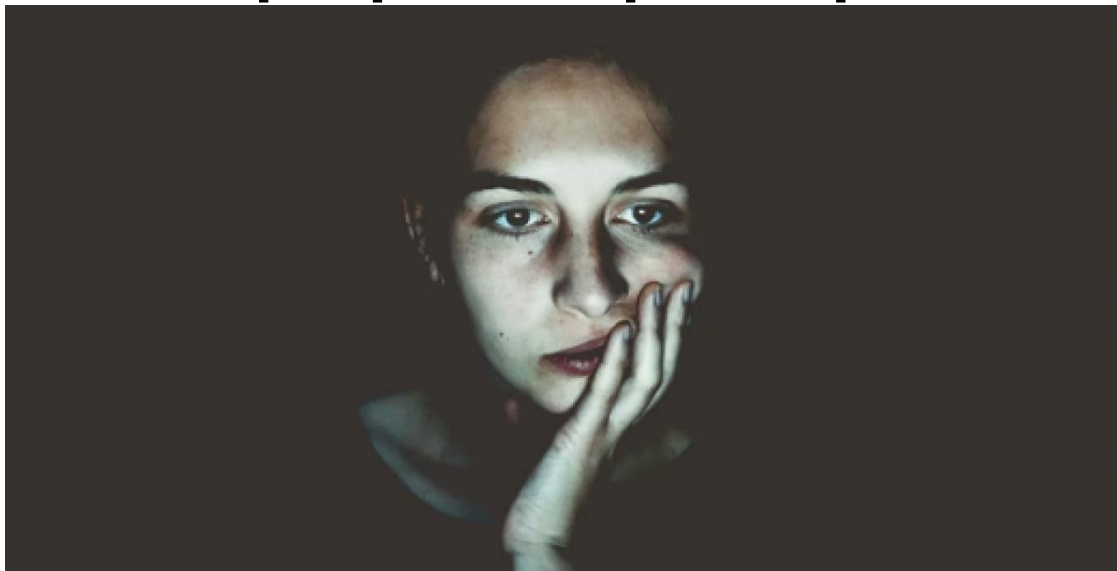




Aquest és el problema que no sabies que paties, què en penses?



Segur que t'ha passat molts cops que intentes recordar el nom d'un actor, una cantant, el que sigui... però no et trenques el cap gaire estona perquè saps que entrant a Google tindràs la resposta en 2 segons.

Doncs bé, tu no te n'adones però amb aquest gest estàs contribuint al deteriorament del teu cervell. Actualment com que tenim tota la informació al nostre abast de forma fàcil i immediata, ja no fem cap esforç per buscar entre els nostres records. Això es coneix com a demència digital, i és un concepte desenvolupat pel psiquiatre i neurocientífic Manfred Spitzer.

La demència digital suposa una disminució de la memòria i del rendiment cognitiu perquè tenim integrat que podem recórrer a Internet i a les xarxes socials per resoldre els nostres dubtes.

Què podem fer per evitar-ho? Doncs és important llegir i fer activitats intel·lectuals, però també pots entrenar el cervell amb més tecnologia. Cada cop hi ha més APPS que cuiden el cervell i eviten patir més demència digital exercitant la memòria.

Memorando: Jocs originals per entrenar la memòria. També han incorporat una funció de "relax" amb exercicis i històries de relaxació, jocs de meditació i consells diaris.

Clockwork Brain: Si t'agraden els puzles, te l'has de baixar! Està valorada com una de les millors aplicacions del món segons "The Sunday Times".

Lumosity: Programa d'entreteniment cerebral complet dissenyat per ex-científics per posar a prova les teves habilitats de pensament crític, memòria i resolució de problemes.



Video: https://www.youtube.com/watch?v=ptB_nZ119uY

Elisabet Casanovas, actriu i una de les protagonistes de la sèrie Merlí, passa per AdolescentsiCat. Parlarem de la seva experiència al món del teatre i també de la seva etapa com a Tània..

Li farem passar algunes proves, per exemple: Recordarà alguns dels diàlegs de Merlí? Serà capaç de parlar de l'obra de teatre que està fent ara després de respirar heli?