



# Cervell 'popcorn': així afecta el teu nivell de concentració

El terme 'cervell popcorn' es refereix a un fenomen psicològic en el qual el cervell humà es troba tan immers en la tecnologia i en els estímuls constants d'internet que li resulta molt difícil concentrar-se en una sola tasca durant un llarg període de temps.

L'investigador David Levy de la iSchool de la Universitat de Washington, diu que l'excés de temps que passem davant dels dispositius digitals pot portar a una dependència de la multitasca electrònica, fent que **les activitats fora de la digitalització sembli menys atractives**.

El nom d'aquest fenomen prové de les semblances amb una bossa de crispetes al microones. Si penses en ell, segurament et ve el característic so dels grans del blat de moro esclatant a totes direccions dins la bossa, com les idees en el nostre cervell distretes per diferents estímuls. Els estudis ja han demostrat que l'ús constant de telèfons, ordinadors i xarxes socials pot tenir un efecte notable en la forma com els nostres cervells processen la informació. En altres paraules, **les xarxes socials estan canviant literalment el funcionament del nostre cervell**.

L'expert alerta que a llarg termini pot ser que perdís la capacitat de llegir llibres llargs o fins i tot que et costi resoldre problemes complicats. També és possible que les converses amb els teus amics i amigues perdin qualitat perquè suposaran un gran esforç.

Com gestionar el cervell 'popcorn'?

Gestiona el temps que passes a Internet. Estableix horaris específics i deixa que el teu cervell desconnecti de tant en tant.

Meditació. Aquesta pràctica pot ajudar a millorar la teva capacitat de concentració.

Tasques individuals. Intenta centrar-te només en una tasca en comptes de fer-ne moltes alhora.

Aficions i activitat física. Participar d'activitats que no impliquin les pantalles redueix l'estrès i millora l'atenció i les funcions cognitives.