



## Taller G2T4 – On tinc les memòries?

---

### OBJECTIUS DEL TALLER

1. Conèixer com el cervell guarda i recupera la informació que rep.
2. Prendre consciència de com, en els records, modifiquem la realitat per tal d'adaptar-la a les nostres necessitats.
3. Reconèixer que la nostra memòria ens farà ser com som: molt del que fem en el present està relacionat amb les nostres experiències del passat.

### CONCEPTES CLAU

**Memòria:** Es realitza a partir de les connexions sinàptiques entre les neurones i és una de les funcions mentals més importants dels nostre cervell. Està definida com la capacitat de recordar, de recuperar la informació prèviament emmagatzemada a partir de l'experiència, i intervé en tots els processos d'aprenentatge. La memòria participa en els processos més bàsics (respirar, escoltar, caminar,...) com en les funcions més avançades (llenguatge, comportament, pensament...). La nostra experiència viscuda configura la nostra memòria i, a la inversa, la nostra memòria influirà en la nostra vida futura (farà que actuem d'una o altra manera en funció de les experiències prèviament viscudes).

Es produeix seguint aquestes fases:

- Percepció de la informació: per poder-lo recordar, primer cal percebre l'estímul (veure, escoltar, oler, ... o ser-ne conscient a través d'algun sentit).
- Codificació de la informació: la informació pot ser codificada de formes diferents: una imatge, un so, paraules, experiències,...
- Organització de la informació: quan ja ha estat codificada, la informació es pot emmagatzemar en la memòria a curt o llarg termini.
- Recuperació de la informació quan la necessitem.

La memòria és molt important per a la supervivència. L'individu, per sobreviure, cal que pugui recordar qui és, el seu entorn, quines experiències i aprenentatges ha tingut, on hi ha perill,...

Cal tenir present que la memòria humana no és perfecta (no és capaç de recuperar la informació com ho fan els ordinadors, no es pot recuperar la informació de la manera exactament igual que com va ser codificada). En els records ja desats hi influeixen, modificant-los, altres records, noves experiències, la percepció de nova informació la interpretació que se'n pugui fer, la creativitat, la capacitat d'invenió o les expectatives. Aquesta capacitat de modificar els records pot arribar a fer que, inconscientment, creem records falsos.

Finalment, apuntar que l'estat d'ànim influirà en la nostra capacitat de fixació d'informació a la memòria i posterior recuperació: els esdeveniments que van ser emocionalment o afectivament molt gratificants, els recordem amb més facilitat. No

obstant, quan la motivació és negativa però és molt forta, pot passar que recordem amb facilitat o bé què, com a mecanisme de protecció, forcem el seu oblit.

**Tipus de memòria:** Podem parlar de diferents tipus de memòria segons la durada (sensorial, a curt o llarg termini):

- La memòria sensorial és la que registra i reconeix les sensacions percebudes a través dels sentits. És transitòria i té una durada molt breu, d'uns segons. No és conscient ni voluntària.
- La memòria a curt termini es caracteritza per la capacitat de retenir informació durant breus períodes de temps (uns segons, màxim un minut). Si no es revisa la informació, s'oblida (com quan ens diuen un nou número de telèfon, si no el repassem, l'oblidem. En canvi, si repassem la informació, acabem incorporant-la a la memòria a llarg termini). És una memòria conscient.
- En general, quan parlem de memòria ens referim a la memòria a llarg termini, la responsable de emmagatzemar els nostres records, vivències, coneixements, aprenentatges,... Exigeix un esforç conscient.

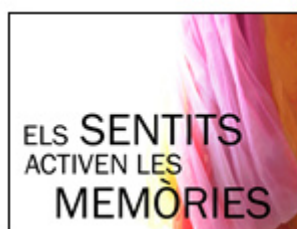
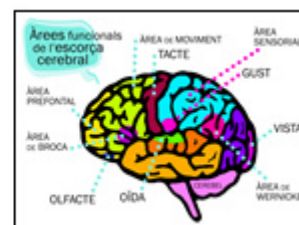
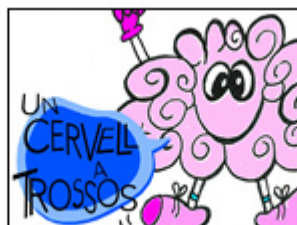
Un altre tipus de classificació parla de memòria episòdica (la que fa referència a l'espai i el temps. També s'anomena memòria biogràfica) i memòria semàntica (remet a les paraules i la informació organitzada, els símbols, ... Ens permet recordar què va passar i com).

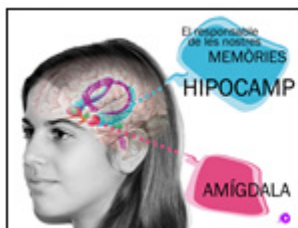
### TEMPORALITZACIÓ

|     |     |   |
|-----|-----|---|
| 10' | 10' | Activitat 1 – Un cervell a trossos              |
| 20' | 30' | Activitat 2 – Els sentits activen la memòria    |
| 20' | 50' | Activitat 3 – Onze secrets                      |
| 10' | 60' | Activitat 4 – Què m'emporto avui?               |
| 5'  | 65' | Activitat 5 – Publiquem les nostres impressions |

### PRESENTACIÓ

(per passar durant el taller - document [3\\_Presentació\\_G2T4\\_FEM\\_TEC\\_on\\_tinc\\_les\\_memories](#))





## DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Abans de començar aquest taller</b></p> <p><b>Presentació</b><br/>diapositiva<br/>1</p>   | <p>Explicarem al grup que aquesta és la quarta sessió de la guia, «<b>El meu cervell</b>», per conèixer el nostre cervell d'una forma divertida i pràctica.</p> <p>Recordem que la setmana anterior vam fer Brain Gym® (potser algú ens pot recordar alguns dels exercicis practicats) alhora que coneixíem l'especialització dels hemisferis cerebrals.</p> <p>Avui coneixerem on es guarden les nostres memòries i de quina manera les modifiquem i fem que siguin molt personals. Anem a esbrinar què hi guardem al nostre cap!</p>   |
| <p><b>Activitat 1</b><br/>Un cervell a trossos (10')</p> <p><b>Presentació</b><br/>diapositives<br/>2 i 3</p> <p><b>Materials</b><br/>Puzle (4_G2T4_FEM_TEC_annex1), fulls o cartolines, tissors, cola per enganxar les peces i colors o retoladors</p> | <p><b>Síntesi de l'activitat</b><br/>Muntar un puzle del cervell.</p> <p><b>Què volem treballar</b><br/>Conèixer les àrees en què està distribuït el cervell i quines activitats regula cada una d'elles.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b><br/>Un mateix fet es desa en diferents parts del cervell. Per exemple, quan mengem una poma emmagatzemem els diferents estímuls que ens produeix en diferents àrees cerebrals. Això facilitarà la recuperació del record de la poma quan el necessitem. Com més aspectes perceptius contingui una informació, més rica serà i més fàcil de desar i recuperar.</p> <p>Amb aquesta activitat, podran observar i manipular les àrees del cervell que intervenen en la construcció d'un record.</p> <div data-bbox="446 1523 829 1814"> </div> <p>Projectarem la presentació i repartirem un full amb el puzle a cada jove. L'hauran de retallar, muntar, encolar en un full i escriure el nom de cada una de les parts que apareixen a la diapositiva 3 i quines parts del cervell emmagatzemen la informació dels nostres sentits. El fet d'haver de retallar i muntar el puzle fa que no només siguin espectadors, sinó que experimentin com és el nostre cervell i, en conseqüència, rebin la informació per més canals perceptius (vista, tacte, oïda), facilitant la consolidació i recuperació d'aquest aprenentatge.</p> <p>També es podria construir un cervell gegant per penjar-ho a l'espai on fem les activitats amb el grup de joves.</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>La importància que cadascú faci el seu propi puzle rau en la possibilitat d'oferir a cada jove l'oportunitat de fer-se conscient del funcionament del seu cervell i com aquest pot ajudar-lo a assolir les seves fites personals.</p> <p><b>Elements per a la reflexió</b></p> <p>No es pretén que s'apreguin les parts del cervell de memòria, només que prenguin consciència de què existeixen i que és en cada una d'elles on tenim els records. Els ha esta difícil compondre el puzle?</p>  |
| <p><b>Activitat 2</b><br/>Els sentits activen la memòria (20')</p> <p><b>Presentació</b><br/>diapositives<br/>4 a 6</p> | <p><b>Síntesi de l'activitat</b><br/>Dinàmica per evocar records a partir dels sentits.</p> <p><b>Què volem treballar</b><br/>La consciència de què la memòria no és objectiva i que, a la vida, convé fer atenció amb tots els sentits per incidir sobre quin tipus de records guardarem en el nostre cervell.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b><br/>Dividim els joves en equips (òptimament de 5 membres). S'han de numerar per poder-se canviar de grup quan calgui. Podeu proposar, per exemple, que la número 1 sigui la persona més discreta, la que menys crida l'atenció del grup.</p> <p>Farem una petita visualització de 2 minuts: els demanem que tanquin els ulls i que es recordin a ells/elles mateixos/es durant l'última etapa de la primària (de 3r a 6è) . Que recordin l'escola, la família, què feien els caps de setmana,... extraescolars?... amistats?,... Que visualitzin al màxim possible aquesta edat per poder acotar el record que després explicaran a la resta de l'equip. Posteriorment, per equips, compartiran els records que han rememorat.</p> <p>Amb l'objectiu d'anar canviant les composicions dels grups, cada tres minuts, canviarem els components dels grups.</p> <p>Hi ha dues diapositives per treballar aquesta part: una que representa els 5 sentits (diapositiva 5) i l'altra amb diferents imatges (diapositiva 6). Podem treballar amb les dues o bé amb una de sola.</p> <p>Si utilitzem la imatge sobre els 5 sentits (diapositiva 5):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cadascú ha d'explicar al seu equip algun record (sobretot de l'etapa que hem emmarcat: 3r a 6è de primària) relacionat amb el <b>GUST</b>. És important que tothom pugui parlar. Començarà a explicar el/la jove amb el número 1 de cada equip, després qui tingui el número 2,... fins que es digui «canvi d'equip» en què tothom qui tingui el número 1 canviarà d'equip, fins a l'equip següent rodant en sentit horari.</li> <li>2. Ara comença parlant tothom qui tingui el número 2 de cada equip. Tornarem a fer la mateixa dinàmica però amb el <b>TACTE</b> (records relacionats amb les mans, la pell en general,...).</li> </ol> <p>⇒ <i>Canvi d'equip</i>: qui tingui el número 2 canvia d'equip (rotant en sentit</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>contrari al que ho havien fet abans, aniran a l'equip situat a la seva esquerra)</p> <p>3. Evoquem records a partir de l'<b>OÏDA</b> (comença a parlar qui tingui el número 3)<br/> ⇒ <i>Canvi d'equip</i>: qui tingui el número 3 canvien d'equip (en el mateix sentit que els números 1, cap a l'equip de la dreta)</p> <p>4. Evoquem records a partir de <b>VISTA</b> (comença a parlar qui tingui el número 4)<br/> ⇒ <i>Canvi d'equip</i>: qui tingui el número 4 canvia d'equip (en el mateix sentit que els números 2, cap a l'equip de l'esquerra)</p> <p>5. Evoquem records a partir de l'<b>OLFACTE</b> (comença a parlar qui tingui el número 5)</p> <p>Al principi del joc és possible que els i les joves es quedin sorpresos, sobretot quan els proposem el GUST com a primer sentit per evocar els records, però un cop el cervell es comença a connectar amb les memòries és increïble la quantitat de records que ens sobrevenen.</p> <p>Si preferim treballar amb la diapositiva 6, farem la mateixa dinàmica però en comptes de amb els sentits amb les imatges. Quin tipus de record ens evoca cada una d'elles? En aquest cas els equips poden ser de 3 o de 9 joves i fer rotacions amb un sistema semblant a l'exposat per a la dinàmica anterior.</p> <p>Aquesta activitat es podria allargar molt en el temps, fins i tot dedicar-hi un taller sencer. Podria ser una bona activitat de presentació o de preparació d'un tema concret (utilitzant les imatges corresponents), tot dependrà del què es vulgui treballar.</p> <p><b>Elements per a la reflexió</b></p> <p>Caldria fer una breu reflexió sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. al principi del joc costava més recordar?</li> <li>. quan ja portem una estona, els records sobrevenen més ràpid?</li> <li>. amb quina intensitat els han recordat?</li> <li>. quin sentit ha estat més fàcil recordar?</li> <li>. els ha costat més recordar evocant sentits o evocant imatges?</li> </ul> |
| <p><b>Activitat 3</b><br/>Onze secrets<br/>(20')</p> <p><b>Presentació</b><br/>diapositiva<br/>7</p> | <p><b>Síntesi de l'activitat</b><br/>Visualització d'un vídeo i comentari.</p> <p><b>Què volem treballar</b><br/>Ara que ja sabem on desem la informació, vegem com ho podem fer per emmagatzemar-la correctament i no oblidar-la.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b></p>   |



Visualitzarem el vídeo

**11 Secrets to Memorize Things Quicker Than Others** memòria publicat al canal [BRIGHT SIDE](https://www.youtube.com/channel/UCBv31111111111111111111) [10:45]

<https://youtu.be/mHdy1xS59xA>

Aprenem moltes coses al llarg de la nostra vida, però no ho sabem tot perquè oblidem molta informació. Aquest vídeo ens dona 11 consells de memorització que ens ajudaran a recordar, tot millorant la nostra capacitat de memorització.

### Elements per a la reflexió

Vejam què recordem del vídeo que acabem de visualitzar!

El vídeo ens explica perquè oblidem molta informació. Algú se'n recorda de la resposta? Ho aclareix amb l'exemple de Sherlock Holmes: per què no va poder recordar el nom de tots els planetes? No era prou intel·ligent?

El vídeo ens diu que la nostra capacitat de memòria és limitada, no podem recordar-ho tot. En Sherlock Holmes és un personatge molt intel·ligent, només que la informació que no considera rellevant no s'esforça en recordar-la, deixant més espai per a tota aquella informació que estima important. Explica que, per protegir-nos d'una sobrecàrrega d'informació, el nostre cervell ho emmagatzema tot en la memòria a curt termini. Si ho repetim o utilitzem (vol dir que és important), pot passar a la memòria a llarg termini, sinó, és eliminat.

Què diu la «corba de l'oblit» descrita per Hermann Ebbinghaus?

Una hora després de l'aprenentatge, només som capaços de recordar-ne la meitat i un dia després només el 30%. La corba mostra com durant els 20 primers minuts l'oblit és molt ràpid. Durant les hores següents, l'oblit no és tan ràpid. A partir de les 48 hores s'oblida molt lentament.

Com és la tècnica de la «repetició espaiada»?

Distingeix entre memoritzar una cosa ràpidament i per poc temps (l'examen de l'endemà) o bé un aprenentatge a més llarg termini.

En ambdós casos es tracta d'anar fent repeticions d'estudi en el temps:

- . ràpidament: fem una revisió de l'aprenentatge just immediatament, una altra passats 15 o 20 minuts, un període de descans i de relaxació del cervell, una nova repetició passades de 6 a 8 hores i la repetició final passades 24 hores.

- . si ho volem retenir més temps a la memòria: fem la primera repetició just després de l'aprenentatge, hi tornem passats 20 o 30 minuts, passat un dia, passades tres setmanes i, finalment, passats tres mesos.

Quins són els 11 consells per a memoritzar més fàcilment i de forma ràpida?

Distingeix entre memoritzar una cosa ràpidament i per poc temps (l'examen de l'endemà) o bé un aprenentatge a més llarg termini.

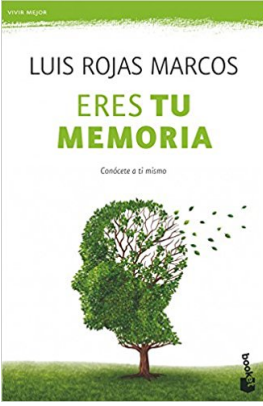
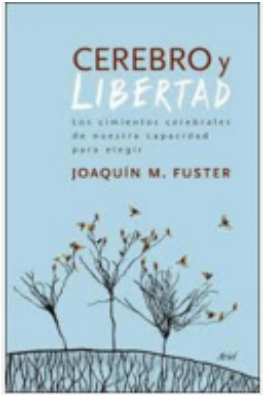
11. Intentar entendre allò que aprenem

|  |  |
|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Aprendre la informació més important (primer aprendre els punts clau i més rellevants, si hi ha temps ja aprendrem la que no és tant rellevant)</li> <li>9. Efecte de posició en sèrie (memoritzar primer les coses que van al principi i al final, seran la clau per recordar la resta)</li> <li>8. Teoria de les interferències (canviar d'activitat cada 15 o 20 minuts, que és el període en què l'atenció es va perdent. Cal prendre un descans i fer una tasca ben diferent)</li> <li>7. Aprendre coses contràries (les coses oposades es memoritzen fàcilment per parelles)</li> <li>6. Construeix el teu propi palau mental (associant els aprenentatges amb determinats llocs. La informació memoritzada s'associarà amb altres records i serà més fàcilment recuperable)</li> <li>5. Utilitza paraules clau</li> <li>4. Construeix històries (per recordar una gran quantitat d'informació en un ordre concret. És important crear una trama o fil conductor, de manera que si oblidem una part de la història, puguem recordar el que passava tot seguit)</li> <li>3. Utilitza la gravadora (per registrar allò que es vol memoritzar i escoltar-ho diverses vegades)</li> <li>2. Visualitza (utilitza el llenguatge corporal)</li> <li>1. Escull només els millors materials (utilitzar informació original i no obsoleta,...)</li> </ol> <p>Per acabar l'activitat, serà bo mirar d'aplicar algun d'aquests consells a un aprenentatge concret (per exemple un poema). Es podrien dividir en equips i cadascun aplicar una de les tècniques descrites. Passats un minuts, explicar a la resta del grup com es fa l'aplicació concreta.</p> |
| <p><b>Activitat 4</b><br/>Què m'emporto avui? (10')*</p> <p><b>Presentació</b><br/>diapositiva 8</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p> | <p><b>Síntesi de l'activitat</b><br/>Recull de l'opinió dels i les joves participants.</p> <p><b>Què volem treballar</b><br/>Reflexió sobre el taller d'avui.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b><br/>Ofereim als i les joves l'oportunitat de manifestar les seves impressions sobre el taller.</p> <p><b>Valoració</b><br/>Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.</p>   |

|   |   |   |                    |   |                        |              |   |  |                            |                 |  |                             |                       |                |         |                                |                                  |              |   |   |
|---|---|---|--------------------|---|------------------------|--------------|---|--|----------------------------|-----------------|--|-----------------------------|-----------------------|----------------|---------|--------------------------------|----------------------------------|--------------|---|---|
| <p><b>Activitat 5</b><br/>Publiquem les nostres impressions (5')*</p> <p><b>Presentació</b><br/>diapositives 9 i 10</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p> | <p><b>Síntesi de l'activitat</b><br/>Fer difusió d'allò que hem fet al taller.</p> <p><b>Què volem treballar</b><br/>Promoure la capacitat del grup per compartir les seves activitats.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b><br/>Proposarem als i les joves que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre el taller d'avui (per exemple, què s'han emportat, què els ha agradat més, quina idea els ha suggerit, algun vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta #fem_tec</p>   |   |                    |   |                        |              |   |  |                            |                 |  |                             |                       |                |         |                                |                                  |              |   |   |
| <p><b>Activitat alternativa 1</b><br/>L'estona del joc de taula!<br/>(30')</p> <p><b>Materials</b><br/>jocs de taula dels que apareixen al llistat adjunt</p>                         | <p><b>Síntesi de l'activitat</b><br/>Jugar amb jocs de taula.</p> <p><b>Què volem treballar</b><br/>Exercitar la memòria a partir del joc.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b><br/>Proposarem als i les joves jugar a diversos jocs de taula per experimentar amb cadascun d'ells i observar amb quins es troben millor jugant. Els podem explicar que es tracta de jocs escollits perquè utilitzen i/o entrenen diferents tipus de memòria:</p> <table border="1" data-bbox="437 1137 1455 1995"> <tr> <td data-bbox="437 1137 740 1256">memòria de treball</td> <td data-bbox="740 1137 1070 1256">Jugar a la morra<br/>Joc dels daus<br/>Endevinalles</td> <td data-bbox="1070 1137 1455 1256">Ubongo<br/>Papiroflèxia</td> </tr> <tr> <td data-bbox="437 1256 740 1496">planificació</td> <td data-bbox="740 1256 1070 1496">Qtwist<br/>Saboteur<br/>Sudokus<br/>Laberints<br/>Rush Hour, Unlockme,<br/>Book towers</td> <td data-bbox="1070 1256 1455 1496">Jocs de construcció (Katamino, Castellers, Tetris 3D, Talo...)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="437 1496 740 1592">atenció visual i selectiva</td> <td data-bbox="740 1496 1070 1592">Lince<br/>Memory</td> <td data-bbox="1070 1496 1455 1592">On és Wally?<br/>Buscar les diferències</td> </tr> <tr> <td data-bbox="437 1592 740 1682">inhibició d'estímul externs</td> <td data-bbox="740 1592 1070 1682">Bataflash<br/>Mosquito</td> <td data-bbox="1070 1592 1455 1682">Fantasma Blitz</td> </tr> <tr> <td data-bbox="437 1682 740 1800">atenció</td> <td data-bbox="740 1682 1070 1800">Uno<br/>Gobb'it<br/>Jungle Speed</td> <td data-bbox="1070 1682 1455 1800">Halli Galli<br/>Quarto<br/>Tangram</td> </tr> <tr> <td data-bbox="437 1800 740 1995">flexibilitat</td> <td data-bbox="740 1800 1070 1995">Coloretto<br/>Mastermind<br/>Rummy Kub<br/>Quien es quien?<br/>Scrabble o Apalabrados</td> <td data-bbox="1070 1800 1455 1995">Escriure un conte o realitzar un dibuix en equip (es pot utilitzar l'Story cubes)</td> </tr> </table> <p>Hem ubicat els jocs en el tipus de memòria i/o capacitat on considerem que són més representatius, però cal tenir en compte que treballen més d'un</p> |   | memòria de treball | Jugar a la morra<br>Joc dels daus<br>Endevinalles | Ubongo<br>Papiroflèxia | planificació | Qtwist<br>Saboteur<br>Sudokus<br>Laberints<br>Rush Hour, Unlockme,<br>Book towers | Jocs de construcció (Katamino, Castellers, Tetris 3D, Talo...) | atenció visual i selectiva | Lince<br>Memory | On és Wally?<br>Buscar les diferències | inhibició d'estímul externs | Bataflash<br>Mosquito | Fantasma Blitz | atenció | Uno<br>Gobb'it<br>Jungle Speed | Halli Galli<br>Quarto<br>Tangram | flexibilitat | Coloretto<br>Mastermind<br>Rummy Kub<br>Quien es quien?<br>Scrabble o Apalabrados | Escriure un conte o realitzar un dibuix en equip (es pot utilitzar l'Story cubes) |
| memòria de treball  | Jugar a la morra<br>Joc dels daus<br>Endevinalles   | Ubongo<br>Papiroflèxia  |                    |   |                        |              |   |  |                            |                 |  |                             |                       |                |         |                                |                                  |              |   |   |
| planificació  | Qtwist<br>Saboteur<br>Sudokus<br>Laberints<br>Rush Hour, Unlockme,<br>Book towers   | Jocs de construcció (Katamino, Castellers, Tetris 3D, Talo...)                    |                    |   |                        |              |   |  |                            |                 |  |                             |                       |                |         |                                |                                  |              |   |   |
| atenció visual i selectiva  | Lince<br>Memory   | On és Wally?<br>Buscar les diferències  |                    |   |                        |              |   |  |                            |                 |  |                             |                       |                |         |                                |                                  |              |   |   |
| inhibició d'estímul externs   | Bataflash<br>Mosquito   | Fantasma Blitz  |                    |   |                        |              |   |  |                            |                 |  |                             |                       |                |         |                                |                                  |              |   |   |
| atenció   | Uno<br>Gobb'it<br>Jungle Speed  | Halli Galli<br>Quarto<br>Tangram  |                    |   |                        |              |   |  |                            |                 |  |                             |                       |                |         |                                |                                  |              |   |   |
| flexibilitat  | Coloretto<br>Mastermind<br>Rummy Kub<br>Quien es quien?<br>Scrabble o Apalabrados   | Escriure un conte o realitzar un dibuix en equip (es pot utilitzar l'Story cubes) |                    |   |                        |              |   |  |                            |                 |  |                             |                       |                |         |                                |                                  |              |   |   |



|   |  |
|---|--|
|   | <p>aspecte. I hi ha molts més jocs que es poden utilitzar!</p> <p>El llistat que proposem és extens, no cal que practiquem amb tots, dependrà dels jocs que tinguem a l'abast.</p> <p><b>Elements per a la reflexió</b></p> <p>Ha estat igual de fàcil jugar amb tots els jocs? En algun dels jocs tenen més habilitat que en d'altres? A mesura que anaven jugant, els era més fàcil recordar els elements per jugar?</p>   |
| <p><b>Activitat alternativa 2</b><br/>Cada peça al seu lloc<br/>(30')</p> | <p><b>Síntesi de l'activitat</b><br/>Joc d'observació.</p> <p><b>Què volem treballar</b><br/>Exercitar la memòria a partir de l'observació.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b></p> <p>Formarem 4 equips (en funció de la quantitat de participants). Tenen dos minuts per organitzar-se sobre com observaran a la resta d'equips. S'han de preparar bé perquè se'ls demanarà que trobin si hi ha cap diferència entre el grup que observen ara i el de després.</p> <p>Quan estiguin organitzats els equips, durant un minut, cada equip es posarà al centre de la sala perquè pugui ser observat detingudament per la resta d'equips.</p> <p>Quan s'hagin observat tots els equips, cadascun dels equips té dos minuts per, discretament (poden sortir de l'espai on estem realitzant l'activitat), intercanviar coses entre els components de l'equip (jersei, gorra,... han de ser coses visibles!).</p> <p>Tornem a fer la roda d'observació d'equips per descobrir quines han estat les peces intercanviades.</p> <p>Es pot fer una única ronda o tantes com vulguem.</p> <p>Una altra variant del joc, si el grup és més petit, és que tothom observi l'espai on ens trobem i, mentre tothom tanca els ulls, algú canvia una cosa de lloc. Caldrà descobrir què és el que ha canviat.</p> <p><b>Elements per a la reflexió</b></p> <p>Algun equip ha establert una estratègia d'observació o tothom observava a tots els components de l'altre equip? Ha estat molt complicat trobar els canvis? En què ens hem fixat?</p> |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <p><b>Per saber-ne més</b></p>    | <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: flex-start;"> <div style="margin-bottom: 20px;">  <p><b>1 Eres tu memòria</b> (2012). En aquest llibre Luis Rojas Marcos explica, d'una manera molt amena, el funcionament de la memòria humana i com es veu influïda per substàncies tòxiques, les malalties o l'edat.</p> </div> <div>  <p><b>2 Cerebro y Libertad.</b> (2014). En aquest llibre el Dr. Joaquim M. Fuster, a partir de les seves recerques sobre les funcions de l'escorça prefrontal en la presa de decisions, la planificació, la creativitat, la memòria de treball i el llenguatge, defensa la teoria de què la llibertat per escollir és una funció de l'escorça cerebral.</p> </div> </div> |
| <p><b>Qui treballa amb...</b></p> | <p><b>Unitat de Recerca en Neurociència Cognitiva</b><br/> Universitat Autònoma de Barcelona<br/> <a href="http://dpsiquiatria.uab.cat/ca/grupRecerca_2.php">http://dpsiquiatria.uab.cat/ca/grupRecerca_2.php</a></p>  |