

## TASQUES ACADÈMIQUES DURANT EL PERIODE DE CONFINAMENT

<b>MATÈRIA:</b>	BIOLOGIA I GEOLOGIA	<b>CURS</b>	3r
<b>PROFESSOR/A</b>	POL MÀDICO – ÓSCAR ARRANZ		
<b>Data entrega:</b>	17/04/2020	Mail d'entrega:	<a href="mailto:oarranz2+laribera@xtec.cat">oarranz2+laribera@xtec.cat</a>

### Podria ajudar-nos la meditació a minimitzar els efectes que té l'estrès sobre la funció cerebral?

Diversos estudis publicats per diferents equips de treball han trobat que la meditació té efectes positius sobre diferents **regions del cervell** relacionades amb l'estrés, la concentració, l'atenció i la regulació d'algunes emocions positives.

A la tasca de Biologia que faràs aquesta setmana hauràs de fer una **meditació curta durant tres dies**. T'aconsello que utilitzis una aplicació de mòbil com per exemple Petit BamBou (<https://www.petitbambou.com/es/>) disponible tant a Google Play com a l'App Store.

**1.** Cada dia quan t'aixequis del llit t'asseuràs en una cadira o directament al terra, en una postura còmoda i l'esquena ben recta. Durant **deu minuts** seguiràs les explicacions de la primera meditació de l'aplicació o, si no has pogut instal·lar-la, pots tancar els ulls i prendre consciència del ritme de la teva respiració, segueix cada inhalació i cada exhalació d'aire. Només percep com estàs respirant deixant de banda les sensacions externes des del teu seient. Fes-ho durant tres dies.



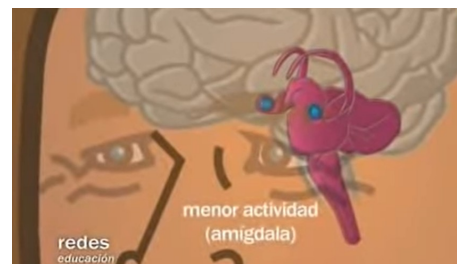
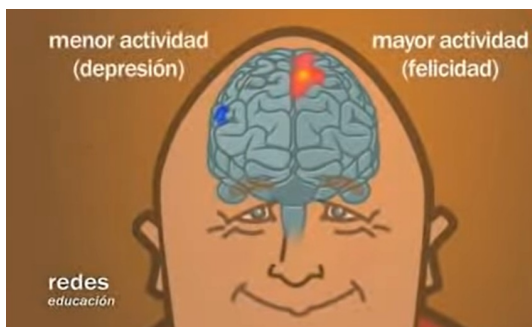
Cada dia quan acabis la teva meditació hauràs d'escriure les sensacions que has experimentat, les idees que hagin passat pel teu cap, els pensaments i les emocions.

DIA 1	DIA 2	DIA 3

## TASQUES ACADÈMIQUES DURANT EL PERIODE DE CONFINAMENT

T'has concentrat en tot moment a la respiració? T'has perdut en el algun moment en pensaments o idees? Si és així, què podem dir al voltant de la nostra capacitat de concentrar-nos? En un dia normal quan descansa el nostre cervell?

2. Al principi hem dit que la meditació està relacionada amb regions del cervell. A continuació mira aquestes imatges i veuràs l'activitat de diferents regions del cervell d'una persona que medita habitualment. Atenent a aquestes imatges digue's com és possible que regions tan allunyades del nostre cervell puguin activar-se o inactivar-se al mateix temps? **Pistes: neurones, nervis, transport, informació.**





## TASQUES ACADÈMIQUES DURANT EL PERIODE DE CONFINAMENT

3. Finalment, a les imatges anteriors veuràs que hi diu que hi ha menys activitat en les zones del cervell relacionades amb la **depressió**, més activitat en les zones relacionades amb la **felicitat** i menys activitat a l'amígdala<sup>1</sup>. A partir d'aquestes dades, sabries anomenar malalties nervioses que poden tractar-se amb sessions de meditació? Creus que la meditació podria ser un substitut dels fàrmacs pel tractament d'aquestes malalties?

**Si vols conèixer més sobre la relació entre meditació, emocions i el cervell pots mirar els següents texts i videos:**

-La Vanguardia, "Meditar es bueno para el cerebro".

<https://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20150123/54424664971/meditar-es-bueno-para-el-cerebro.html>

-El hombre más feliz del mundo. Qué es la meditación en términos simples:

[https://youtu.be/\\_3DeyBRMBIO](https://youtu.be/_3DeyBRMBIO)

-La mente, en pocas palabras. Episodi «meditación». Documental de Netflix. <https://www.netflix.com/es/title/81098586>

**Observacions:**

1 L'amígdala és la regió del cervell que s'ha associat amb el centre de les emocions i els instints en els animals.