

ACTIVA LA MENTE JUGANDO CON LA TECNOLOGÍA

Activa la mente jugando con la tecnología



Sobre Barcelona Activa

Barcelona Activa es la agencia de desarrollo económico local de Barcelona. Fundada en 1987, es una sociedad mercantil pública integrada en el área de Economía y Promoción Económica del Ayuntamiento de Barcelona.



55.000
personas atendidas



7.000
empresas atendidas

Misión

Promover el empleo de calidad, el espíritu emprendedor, la competitividad empresarial y la diversificación del tejido productivo, para alcanzar un modelo económico sostenible, inclusivo y justo.

Visión

Hacer de Barcelona una ciudad de referencia para trabajar, emprender y vivir con valores sociales y ambientales.

Valores

Nos mueve el espíritu de servicio público y la ética profesional y personal, así como la igualdad de oportunidades y el progreso social. Trabajamos en cooperación dentro de la organización y con otros para una economía social y sostenible al servicio de las personas.

Síguenos en:



¿Qué hacemos?

→ **Acompañamos a la ciudadanía** durante todo el proceso de búsqueda de empleo.

barcelonactiva.cat/treball

→ **Ayudamos a las empresas y organizaciones** a crecer, conectarse con el ecosistema y hacerse más competitivas.

barcelonactiva.cat/empreses

→ **Apoyamos a las personas emprendedoras** para convertir su idea de negocio en una empresa viable.

barcelonactiva.cat/emprenedoria

→ **Ofrecemos formación** a las personas que buscan trabajo, emprendedoras y profesionales.

barcelonactiva.cat/formacio





Red de equipamientos de Barcelona Activa



Sede Central

Oficinas de Barcelona Activa.



Centro de Emprendimiento

El equipamiento de los emprendedores y las emprendedoras de la ciudad.



Cibernàrium Nou Barris

Centro de formación digital de iniciación ubicado en el Parque Tecnológico.



Porta22

2.000 m2 para el empleo y la carrera profesional.



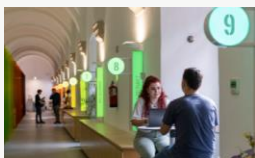
Startup Lab

El equipamiento de las empresas innovadoras de nueva creación.



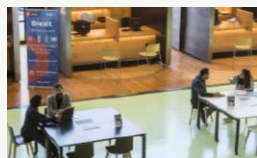
Parc Tecnològic

Clúster de innovación en el norte de la ciudad.



El Convent

El equipamiento referente en empleo para jóvenes, en Ciutat Vella.



Oficina de Atención a las Empresas

El espacio de referencia para las empresas y pymes de Barcelona.



LIDERA

Espacio para mujeres profesionales, directivas y emprendedoras.



InnoBA

Centro para la innovación socioeconómica, en Ca n'Andalet.



Cibernàrium 22@

Centro de capacitación tecnológica para profesionales y empresas.

Espacios Activa en la ciudad

- Nou Barris Activa
- Sant Andreu Activa
- Sants-Montjuïc Activa





Barcelona Activa está presente en más de 50 puntos de la ciudad

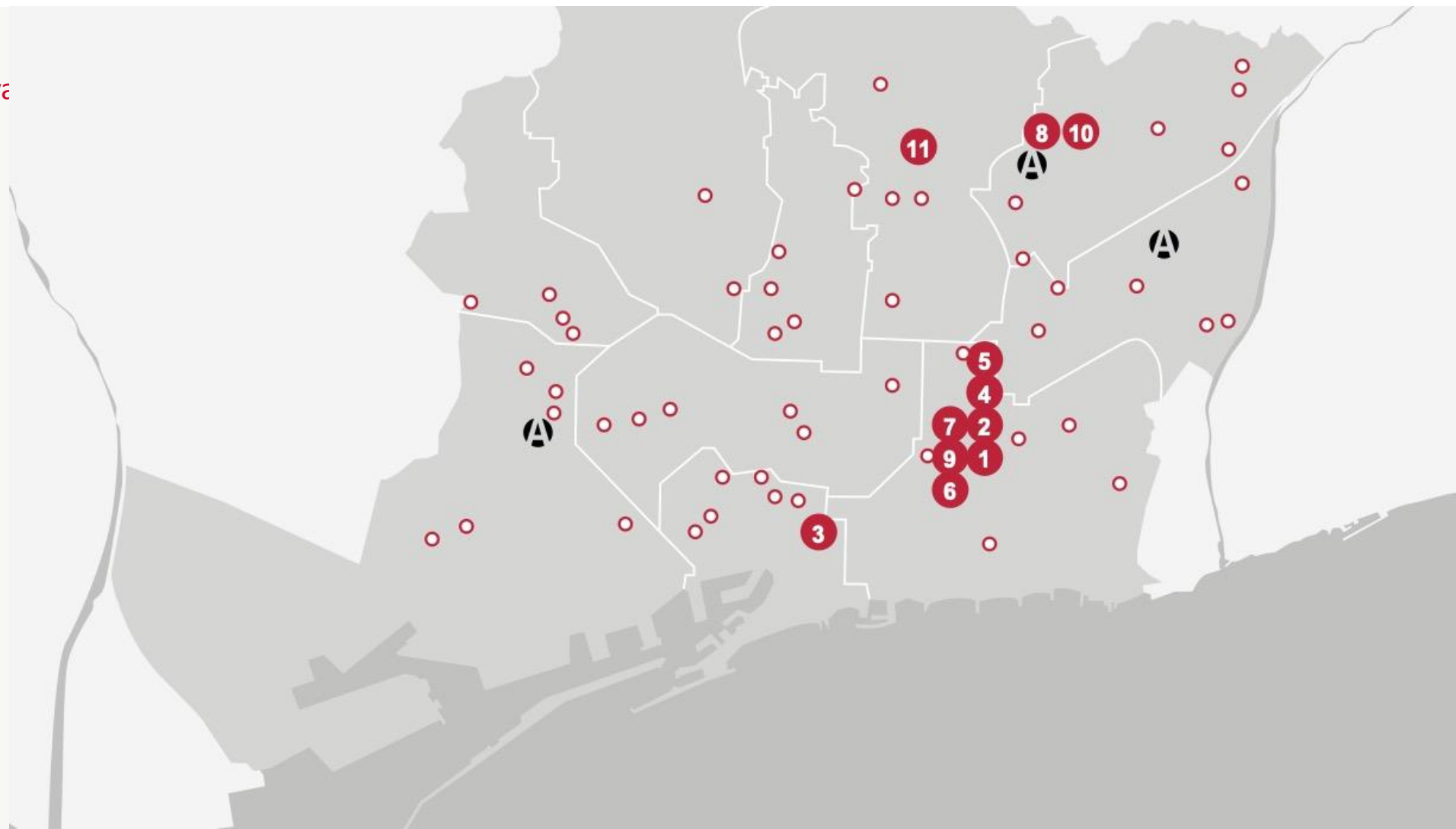
Equipamientos de Barcelona Activa

1. Seu Central
2. Porta22
3. El Convent
4. Centre d'Emprenedoria
5. Startup Lab
6. LIDERA
7. Cibernàrium 22@
8. Cibernàrium Nou Barris
9. Oficina d'Atenció a les Empreses
10. Parc Tecnològic
11. InnoBA

Espacios Activa en la ciudad

-  Nou Barris Activa
-  Sant Andreu Activa
-  Sants-Montjuïc Activa

 Otros puntos de atención en la ciudad



Red Cibernàrium

La Red Cibernàrium está distribuida por toda la ciudad de Barcelona, ofreciendo formación en diversos equipamientos.

Recuerda que también te puedes formar en línea desde casa, con [Aulas Virtuales](#).

Consulta las actividades que puedes realizar en los diferentes equipamientos:

- [Actividades en BIBLIOTECAS](#)
- [Actividades en CIBERNÀRIUM NOU BARRIS](#)
- [Actividades en CANÒDROM](#)
- [Actividades en PLAÇA CATALUNYA \(Movistar Centre\)](#)
- [Actividades en SANTS-MONTJUÏC ACTIVA](#)



[¿Dónde estamos?](#)



Formación tecnológica para todos



Activa tu mente jugando con tecnología



1. La importancia del juego por nuestra memoria.
2. Tipos de juegos.
3. Juegos para ejercitar la memoria
 - Juegos de palabras
 - Juegos de lógica y asociación
 - Juegos de rol o simulación
 - Juegos de los sentidos
4. Beneficios de los juegos en gente adulta
5. ¿Quieres ampliar tus conocimientos?
6. ¿Sabías qué?

1. La importancia del juego por nuestra memoria



El juego es una herramienta fundamental para la **mejora de la memoria**. El juego más allá de ser un pasatiempo nos permite estimular nuestro cerebro de múltiples maneras:

Activación multisensorial

El juego permite **estimular los sentidos**: la vista, el tacto, el oído,...
Crea recuerdos fuertes y fáciles de recuperar, ya que el cerebro procesa la información por diferentes vías.

Estimulación cognitiva

El juego requiere atención, concentración, resolución de problemas, por lo tanto, **mantiene el cerebro activo y saludable** y refuerza la memoria a corto y largo plazo.



Conexión Emocional

El juego nos **genera emociones** positivas: satisfacción, alegría, placer...
Cuando experimentamos emociones agradables el cerebro fortalece las conexiones neuronales y mejora la memoria.

Reducción del estrés

El juego actúa como un mecanismo de escape, **mejorando el estado mental y ayuda a la retención de nuevos conocimientos**.

2. Tipos de juegos



Juegos de lógica y asociación:

Ejercitan la capacidad de recordar y ayudan a mantener el cerebro ágil y en forma.



Juegos de palabras:

Las palabras cruzadas, la sopa de letras o las cadenas de palabras refuerzan la memoria semántica, es decir el conocimiento de las palabras y nuevos vocabularios.



Juegos de rol o simulación:

Estimulan la memoria narrativa, ya que hay que recordar historias, personajes... y explicarlos.



Videojuegos:

Mejoran la memoria espacial y la velocidad de procesar información.

Muchos de los juegos que nos pueden ayudar a mejorar Y ejercitar la memoria los podemos descargar en nuestro dispositivo móvil o tableta Y en el caso de utilizar más habitualmente el ordenador, podemos jugar online Y de forma gratuita.



Ejercicio práctico 2 – ¿A qué jugué normalmente? ¿Con quién?



3. Juegos para ejercitar la memoria

WordScapes

- **Descripción del juego:** Se presentan una serie de letras. Hay que ir entrelazando entre ellas para crear palabras diferentes.
- **Ejemplo:** Con las letras C, L, A, A → podemos crear las palabras: es necesario, ala, la, ...
- **Variantes del juego:** La dificultad y la cantidad de palabras va subiendo a medida que vamos avanzando niveles.



Scrabble Go

- **Descripción del juego:** Una vez descargada la app en nuestro teléfono, ya podemos empezar a jugar. Tienes un puñado de letras con las que debes formar palabras, en horizontal o en vertical, utilizando también las letras del contrincante. Si no se te ocurre ninguna palabra, tienes la opción de robar más letras. ¡Ves en cuenta! Gana lo que se queda sin letras.
- **Ejemplo:** Caballo → Olla → Almacén → Nenúfar → Rastrillo
- **Variantes del juego:** Cada letra tiene una puntuación. ¡Quien tenga más puntuación, gana!



Ejercicio práctico 3 – ¡Jugamos todos juntos!



Juegos de palabras

3. Juegos para ejercitar la memoria

Juegos de lógica y asociación

MemoGames /Asociación de parejas

- **Descripción del juego:** Juego online para reforzar la memoria visual en adultos. Se deben encontrar las parejas de los dibujos que aparecen. En un primer momento nos muestran todas las cartas y después con las cartas hacia abajo debemos recordar dónde se encuentran los mismos dibujos.
- **Variantes del juego:** Hay opción de cambiar el nivel para poder disfrutar de niveles mucho más avanzados y ponernos a prueba.



Brain test

- **Descripción del juego:** Este juego ayuda a mejorar la lógica. expone una serie de enunciados lo pruebas que debes ir solucionar utilizando la lógica y no siempre es lo más evidente.
- **Ejemplo:**
 - *¿Cómo puedo hacer que la planta crezca? La forma más correcta es eliminando la nube de la pantalla para que salga el sol.*



3. Juegos para ejercitar la memoria

Sudoku online

- **Descripción del juego:** Es un juego que ayuda a mejorar la concentración. A ello hay que sumar los mismos números (del 1 al 9) de forma horizontal como vertical sin repetir ningún número en las filas o columnas .
- **Variantes del juego:** podemos poner directamente el nivel que queremos jugar. Cuando más difícil menos números de referencia salen en el mostrador.



Two dots

- **Descripción del juego:** Este juego es un rompecabezas que ayuda a mejorar la memoria visual como la concentración. Se deben unir los puntos del mismo color sin cruzarse con las líneas de otros colores.
- **Variantes del juego:** Cuando más dificultad, más puntos de diferentes colores para unir.



Juegos de
rol y de
simulación

3. Juegos para ejercitar la memoria



Juegos de los sentidos

¿Qué falta?// Find out

- **Descripción del juego:** Este juego mejora la atención y el movimiento visual. Se deben encontrar los objetos que presentan dentro de la imagen.
- **Variantes del juego:** Cuando se sube de dificultad más difícil es encontrar el objeto.



Word wall

- **Descripción del juego:** Es una web que nos da la posibilidad de jugar a diferentes juegos relacionados con los sentidos. La idea es ir relacionando conceptos según el sentido que se utiliza o respondiendo diferentes preguntas.
- **Ejemplo:** ¿Qué sentido se utiliza para ver las estrellas? ¿Qué órgano se pone en marcha?



4. Beneficios del juego en gente adulta



¡Atención, alerta! Cómo evitar sorpresas desagradables

✓ Estimulación del cerebro:

Jugar regularmente estimula la creación de nuevas conexiones neuronales, lo que compensa el deterioro del cerebro por la edad.



✓ Mejora la memoria a lo largo y corto plazo:

Juegos como el dominó, el bingo o el Memory requieren un esfuerzo para recordar, lo que fortalece la capacidad de retener datos y detalles.



✓ Menor riesgo de enfermedades neurodegenerativas:

Con la estimulación del cerebro disminuye el riesgo de enfermedades. Los juegos actúan como un factor protector que ayuda a mantener la salud del cerebro a largo plazo.

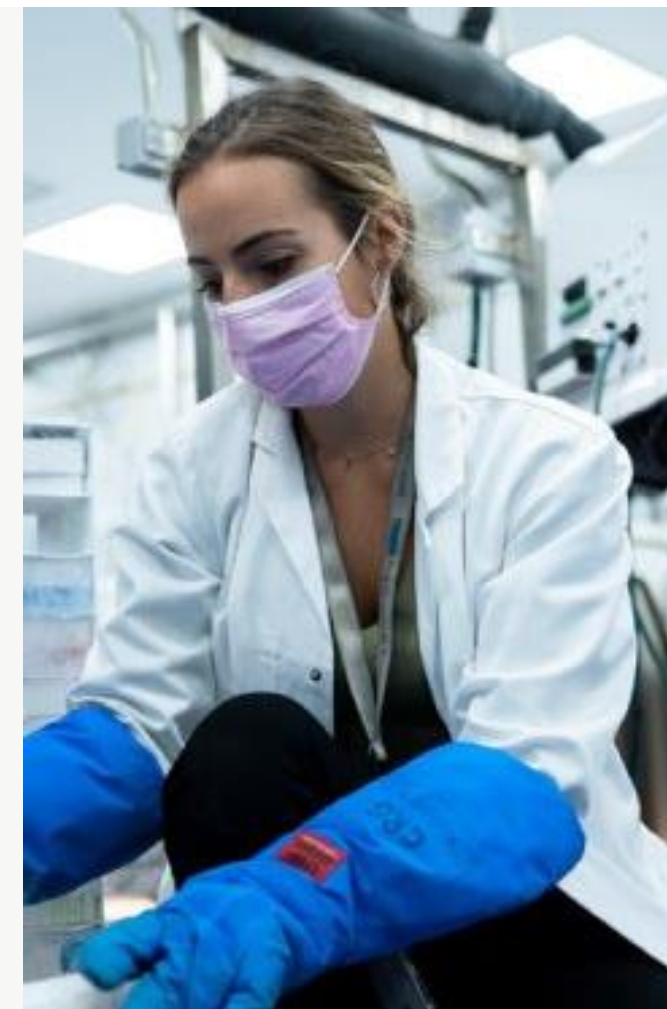


Ejercicio práctico 5– Explica tu experiencia con el juego y ¿cómo la relacionas con estos beneficios?

5. ¿Quieres ampliar tus conocimientos?

¿Qué dicen los científicos sobre el juego en personas adultas?

Los estudios realizados en hospitales, universidades y centros de investigación han encontrado pruebas claras de que juego tiene efectos positivos en el cerebro de las personas adultas:



6. ¿Sabías qué?



- **En la década de los años 70...**

Algunos investigadores defendían los videojuegos podían mejorar la coordinación ojo-mano y la toma de decisiones. Aquí empezaron todos los estudios.

- **Durante los 80 y 90...**

Se hicieron los primeros estudios que vinculan los juegos con la mejora de la percepción espacial. Por ejemplo, el Tetris.

- **A partir del año 2000...**

Fue cuando se empezaron a enforzar los estudios que relacionaban los juegos en adultos con la mejora cognitiva. Los "**Brain James**" (juegos de estimulación cognitiva) fueron los primeros juegos digitales que se comercializaban para entrenar el cerebro.

Se llegó a la **conclusión de que los juegos son un factor de prevención importante para la salud del cerebro adulto** gracias a estudios rigurosos de las dos últimas décadas.



barcelonactiva.cat