

ACTIVA LA TEVA MENT JUGANT AMB TECNOLOGIA

Activa la teva ment jugant amb tecnologia





Sobre Barcelona Activa

Barcelona Activa és l'agència de desenvolupament econòmic local de Barcelona. Fundada el 1987, és una societat mercantil pública integrada a l'àrea d'Economia i Promoció Econòmica de l'Ajuntament de Barcelona.



55.000
persones ateses



7.000
empreses ateses

Missió

Promoure l'ocupació de qualitat, l'esperit emprenedor, la competitivitat empresarial i la diversificació del teixit productiu, per assolir un model econòmic sostenible, inclusiu i just.

Visió

Fer de Barcelona una ciutat de referència per treballar, emprendre i viure amb valors socials i ambientals.

Valors

Ens mou l'esperit de servei públic i l'ètica professional i personal, així com la igualtat d'oportunitats i el progrés social. Treballem en cooperació dins l'organització i amb altres per a una economia social i sostenible al servei de les persones.

Segueix-nos a:



Què fem?



Acompanyem la ciutadania durant tot el procés de recerca de feina.

[**barcelonactiva.cat/treball**](https://barcelonactiva.cat/treball)



Ajudem les empreses i organitzacions a créixer, connectar-se amb l'ecosistema i fer-se més competitives.

[**barcelonactiva.cat/empreses**](https://barcelonactiva.cat/empreses)



Donem suport a les persones emprenedores per convertir la seva idea de negoci en una empresa viable.

[**barcelonactiva.cat/emprenedoria**](https://barcelonactiva.cat/emprenedoria)



Oferim formació a les persones que cerquen feina, emprenedores i professionals.

[**barcelonactiva.cat/formacio**](https://barcelonactiva.cat/formacio)



Xarxa d'equipaments de Barcelona Activa



Seu Central

Oficines de Barcelona Activa.



Centre d'Emprenedoria

L'equipament dels emprenedors i les emprenedores de la ciutat.



Cibernàrium Nou Barris

Centre de formació digital d'iniciació ubicat al Parc Tecnològic.



Porta22

2.000 m² per a l'ocupació i la carrera professional.



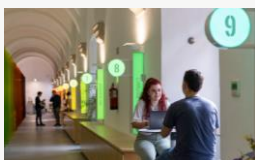
Startup Lab

L'equipament de les empreses innovadores de nova creació.



Parc Tecnològic

Clúster d'innovació al nord de la ciutat.



El Convent

L'equipament referent en ocupació per a joves, a Ciutat Vella.



Oficina d'Atenció a les Empreses

L'espai de referència per a les empreses i pimes de Barcelona.



LIDERA

Espai per a dones professionals, directives i emprenedores.



InnoBA

Centre per a la innovació socioeconòmica, a Ca n'Andalet.



Cibernàrium 22@

Centre de capacitació tecnològica per a professionals i empreses.

Espais Activa a la ciutat

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



Barcelona Activa està present a més de 50 punts de la ciutat

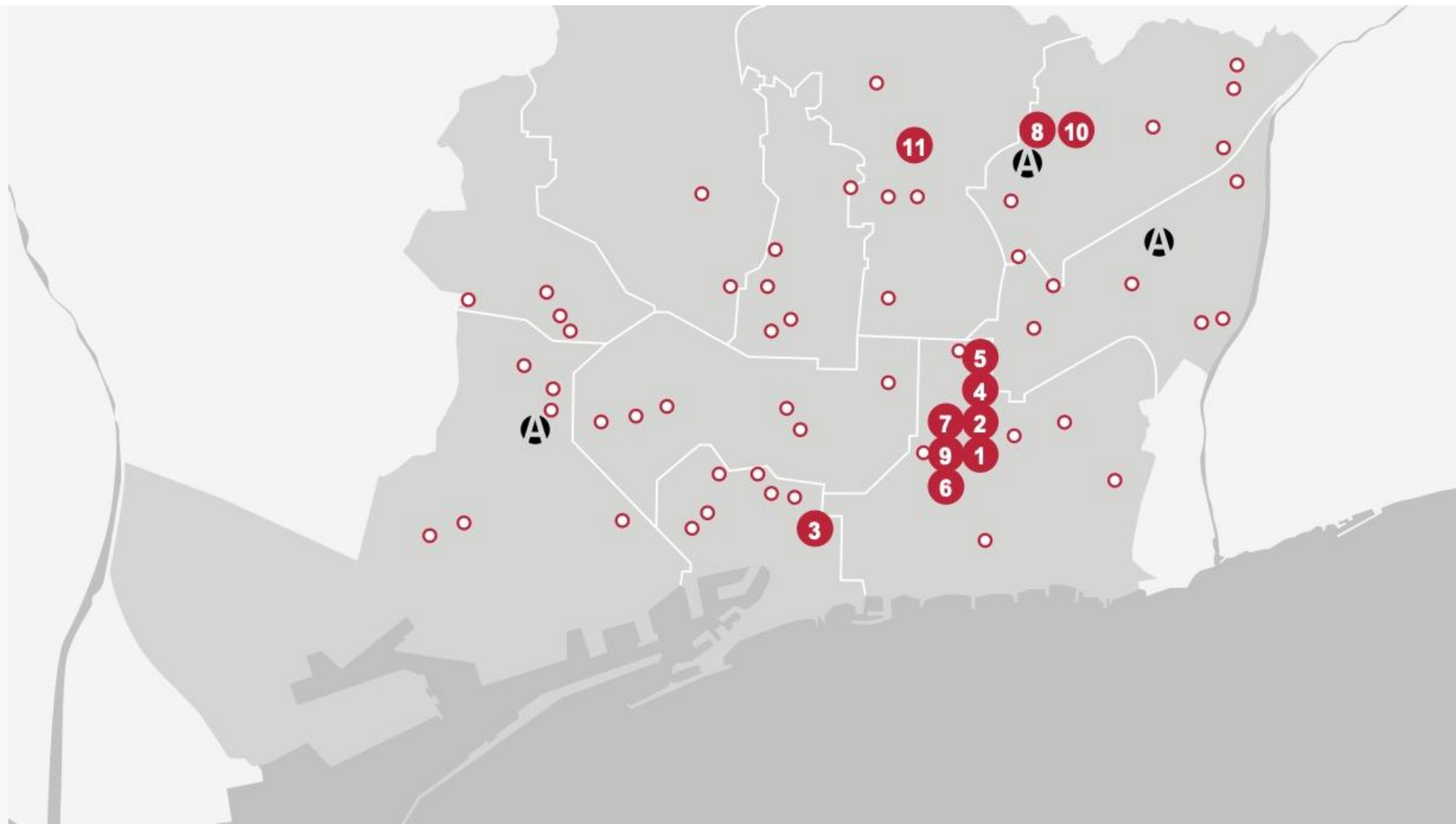
Equipaments de Barcelona Activa

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

Espais Activa a la ciutat

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

 Altres punts d'atenció a la ciutat



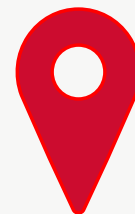
Xarxa Cibernàrium

La Xarxa Cibernàrium està distribuïda per tota la ciutat de Barcelona, oferint formació en diversos equipaments.

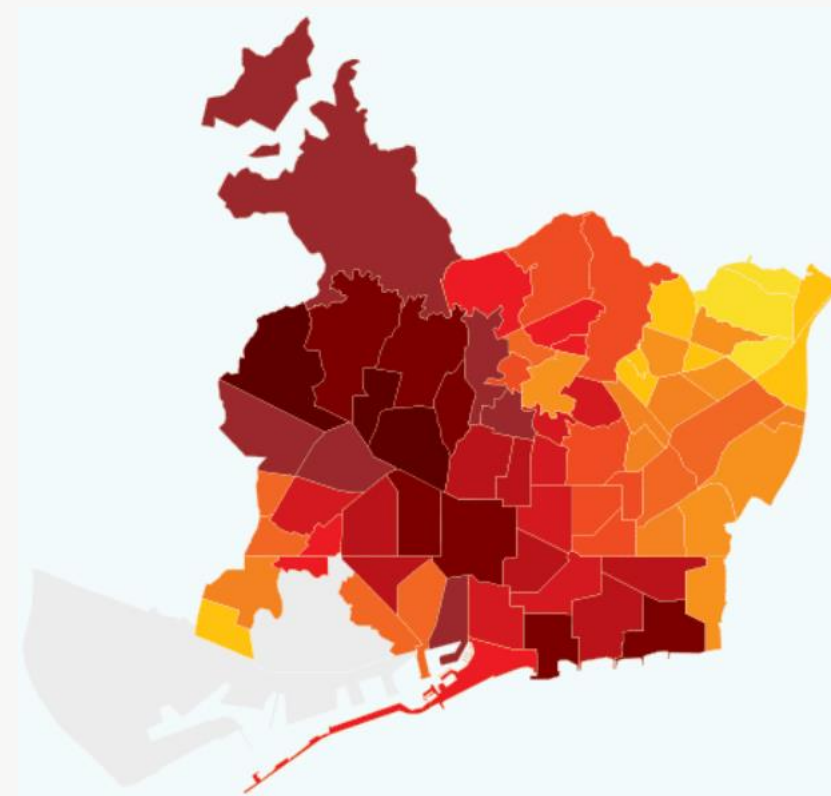
Recorda que també et pots formar en línia des de casa, amb [Aules Virtuals](#).

Consulta les activitats que pots realitzar als diferents equipaments:

- [Activitats a BIBLIOTEQUES](#)
- [Activitats a CIBERNÀRIUM NOU BARRIS](#)
- [Activitats a CANÒDROM](#)
- [Activitats a PLAÇA CATALUNYA \(Movistar Centre\)](#)
- [Activitats a SANTS-MONTJUÏC ACTIVA](#)



[On estem?](#)



Formació tecnològica per a tothom



Activa la teva ment jugant amb tecnologia



1. La importància del joc per la nostra memòria.
2. Tipus de jocs.
3. Jocs per exercitar la memòria
 - Jocs de paraules
 - Jocs de lògica i associació
 - Jocs de rol o simulació
 - Jocs dels sentits
4. Beneficis dels jocs en gent adulta
5. Vols ampliar els teus coneixements?
6. Sabies què?

1. La importància del joc per la nostra memòria



El joc és una eina fonamental per la **millora de la memòria**. El joc més enllà de ser un passatemps ens permet estimular el nostre cervell de múltiples maneres:

Activació multisensorial

El joc permet **estimular els sentits**:
la vista, el tacte, la oïda,...
Crea records forts i fàcils de recuperar, ja que el cervell processa la informació per diferents vies.

Estimulació cognitiva

El joc requereixen atenció, concentració, resolució de problemes, per tant **manté el cervell actiu i saludable** i reforça la memòria a curt i llarg termini.



Connexió Emocional

El joc ens **genera emocions positives**: satisfacció, alegria, plaer... Quan experimentem emocions agradables el cervell enforteix les connexions neuronals i **millora la memòria**.

Reducció de l'estrès

El joc actua com un mecanisme d'escapament, **millorant l'estat mental i ajuda a la retenció de nous coneixements**.

2. Tipus de jocs



Jocs de lògica i associació:

Exerciten la capacitat de recordar i ajuden a mantenir el cervell àgil i en forma.



Jocs de paraules:

Els mots encreuats, la sopa de lletres o les cadenes de paraules reforcen la memòria semàntica, és a dir el coneixement de les paraules i nous vocabularis.



Jocs de rol o simulació:

Estimulen la memòria narrativa, ja que cal recordar històries, personatges... i explicar-los.



Videojocs:

Milloren la memòria espacial i la velocitat de processar informació.

Molts dels jocs que ens poden ajudar a millorar i exercitar la memòria els podem descarregar en el nostre dispositiu mòbil o tauleta i en el cas d'utilitzar més habitualment l'ordinador, podem jugar online i de forma gratuïta.



Exercici pràctic 2 – A què jugueu normalment? Amb qui?



3. Jocs per exercitar la memòria

WordScapes

- **Descripció del joc:** Es presenten un seguit de lletres. S'han d'anar entrelaçant entre elles per crear paraules diferents.
- **Exemple:** Amb les lletres C, L, A, A → podem crear les paraules: cal, ala, la, ...
- **Variants del joc:** La dificultat i la quantitat de paraules va pujant a mesura que anem avançant nivells.



Scrabble Go

- **Descripció del joc:** Un cop descarregada l'app en el nostre telèfon, ja podem començar a jugar. Tens un grapat de lletres amb les que has de formar paraules, en horitzontal o en vertical, utilitzant també les lletres del contrincant. Si no se't acudeix cap paraula, tens la opció de robar més lletres. Ves en compte! Guanya el que es queda sense lletres.
- **Exemple:** Cavall → llet taula → avió → Ós → sabata → armari → imatge → elefant
- **Variants del joc:** Cada lletra té una puntuació. Qui tingui més puntuació, guanya!



Jocs de paraules

3. Jocs per exercitar la memòria

Jocs de lògica i associació

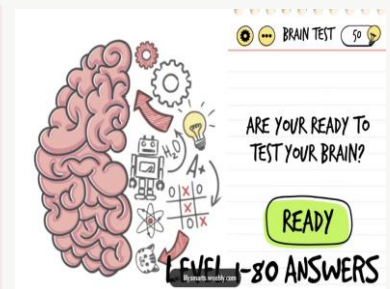
MemoGames / Associació de parelles

- **Descripció del joc:** Joc online per reforçar la memòria visual en adults. S'han de trobar les parelles dels dibuixos que apareixen. En un primer moment ens mostren totes les cartes i després amb les cartes cap avall hem de recordar on es troben els mateixos dibuixos.
- **Variants del joc:** Hi ha opció de canviar el nivell per poder jugar a nivells més avançats i complicats.



Brain test

- **Descripció del joc:** Aquest joc ajuda a millorar la lògica. exposa un seguit d'enunciats ho proves que has d'anar solucionar utilitzant la lògica i no sempre és el més evident.
- **Exemple:**
 - *Com puc fer que la planta creixi? La forma més correcta és eliminant el núvol de la pantalla perquè surti el sol.*



3. Jocs per exercitar la memòria

Sudoku online

- **Descripció del joc:** És un joc que ajuda a millorar la concentració. S'han de sumar els mateixos números (del 1 al 9) de forma horitzontal com vertical sense repetir cap número a les files o columnes .
- **Variants del joc:** podem posar directament el nivell que volem jugar. Quan més difícil menys números de referencia surten al taulell.



Two dots

- **Descripció del joc:** Aquest joc és un trencaclosques que ajuda a millorar la memòria visual com la concentració. S'han d'unir els punts del mateix color sense creuar-se amb les línies d'altres colors.
- **Variants del joc:** Quan més dificultat, més punts de diferents colors per unir.



Jocs de rol i de simulació

3. Jocs per exercitar la memòria



Jocs dels sentits

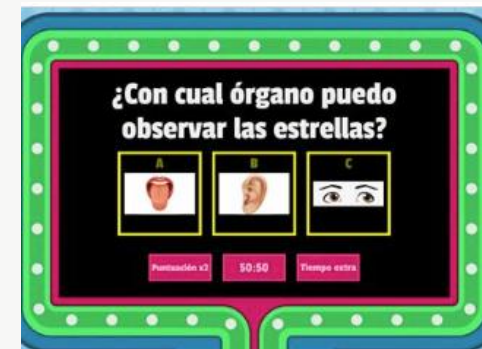
Què falta? // Find out

- **Descripció del joc:** Aquest joc millora l'atenció i el moviment visual. S'han de trobar els objectes que presenten dins de la imatge.
- **Variants del joc:** Quan es puja de dificultat més difícil és trobar l'objecte.



Word wall

- **Descripció del joc:** És una web que ens dóna la possibilitat de jugar a diferents jocs relacionats amb els sentits. La idea és anar relacionant conceptes segons el sentit que s'utilitza o responent diferents preguntes.
- **Exemple:** Quin sentit s'utilitza per veure les estrelles? Quin òrgan es posa en marxa?



4. Beneficis del joc en gent adulta



Atenció, alerta! Com evitar sorpreses desagradables

✓ Estimulació del cervell:

Jugar regularment estimula la creació de noves connexions neuronals, cosa que compensa el deteriorament del cervell per l'edat.



✓ Millora la memòria al llarg i curt termini:

Jocs com el dominó, el bingo o el Memory requereixen un esforç per recordar, cosa que enforteix la capacitat de retenir dades i detalls.



✓ Menor risc de malalties neurodegeneratives:

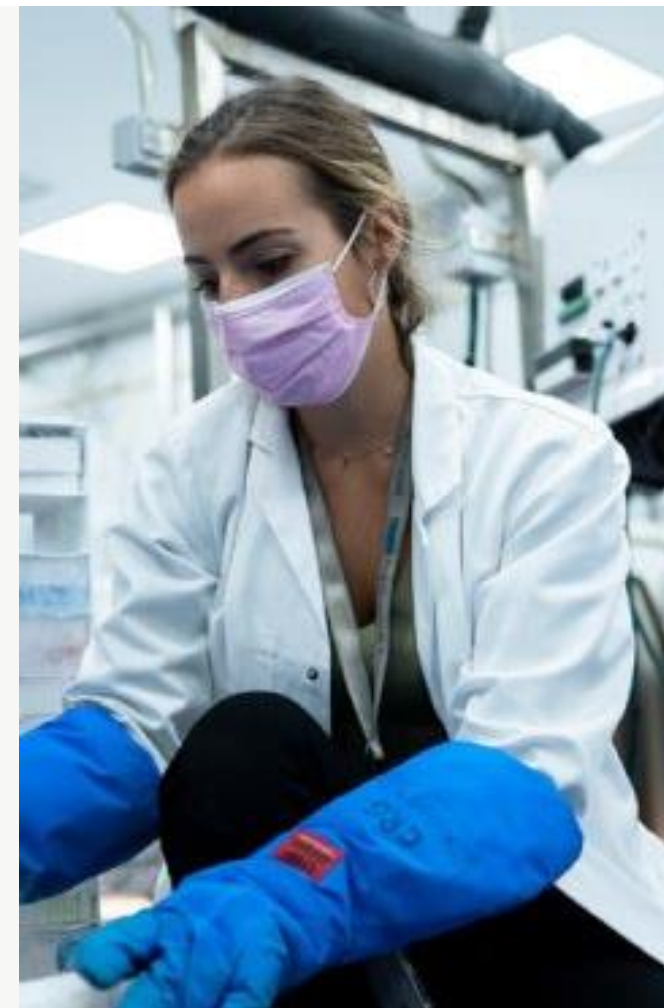
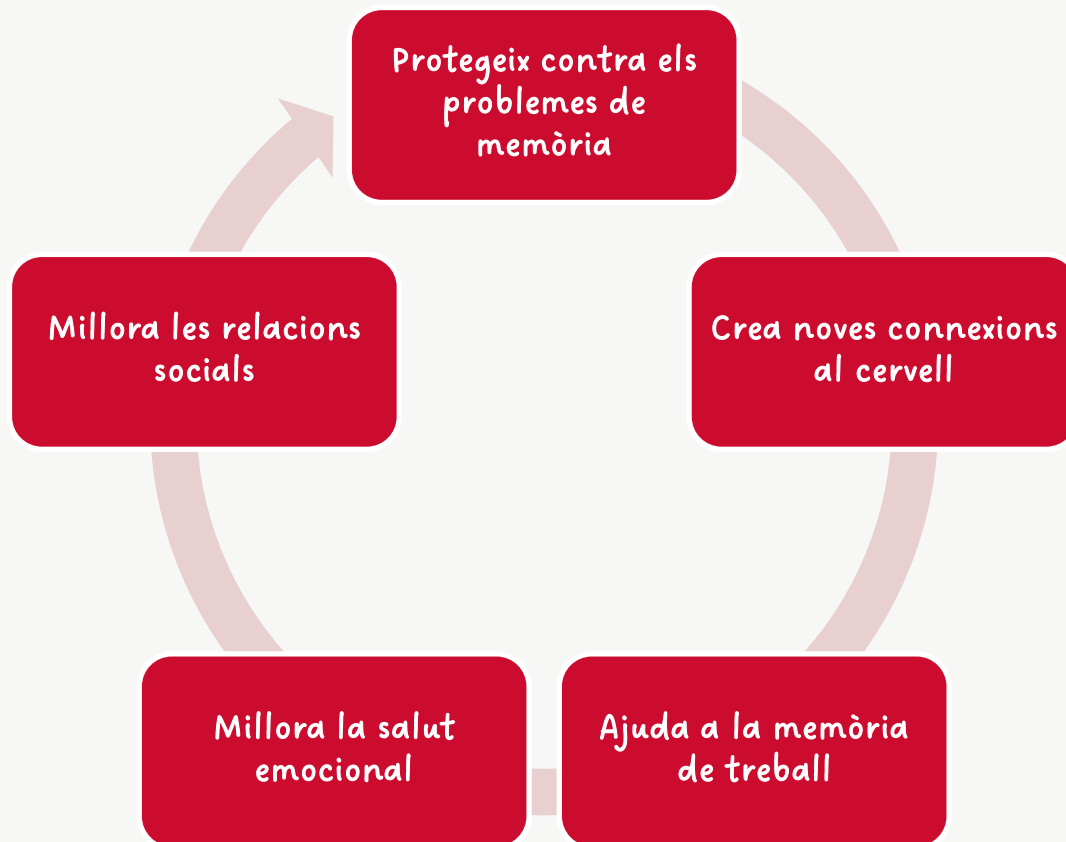
Amb l'estimulació del cervell disminueix el risc de malalties. Els jocs actuen com un factor protector que ajuda a mantenir la salut del cervell a llarg termini.



5. Vols ampliar els teus coneixements?

Què diuen els científics sobre el joc en persones adultes?

Els estudis fets a hospitals, universitats i centres de recerca han trobat proves clares que joc té efectes positius en el cervell de les persones adultes:



6. Sabies què?



- A la dècada dels anys 70...

alguns investigadors defensaven els videojocs podien millorar la coordinació ull-mà i la presa de decisions. Aquí van començar tots els estudis.



- Durant els 80 i 90...

es van fer els primers estudis que vinculen els jocs amb la millora de la percepció espacial. Per exemple el *Tetris*.



- A partir dels anys 2000...

va se quan es van començar a enforçar els estudis que relacionaven els jocs en adults amb la millora cognitiva. Els **“Brain Games”** (jocs d'estimulació cognitiva) van ser els primers jocs digitals que es comercialitzaven per entrenar el cervell.



Es va arribar a la **conclusió que els jocs són un factor de prevenció important per la salut del cervell adult** gràcies a estudis rigorosos de les dues últimes dècades.



barcelonactiva.cat