

“Una pieza de un puzle puede contribuir a encajar tu cabeza”

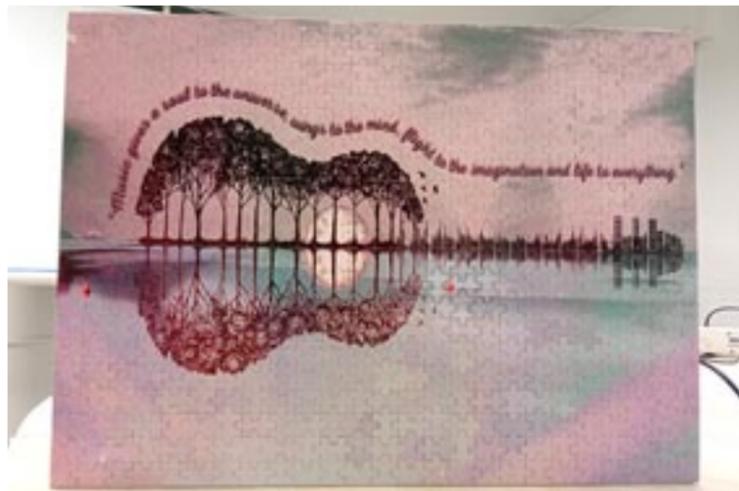
Ejercicio de los alumnos trabajadores del taller pre-laboral de Asapme Teruel

Redacción
Teruel

Asapme Teruel mantiene la filosofía de que bajo la experiencia surge el aprendizaje, por lo que sus usuarios realizan una actividad muy práctica, divertida y enriquecedora dentro del programa de inserción laboral: la construcción de un puzle con los alumnos trabajadores del taller pre-laboral. “Investigadores de la Universidad de Yale encontraron que cuando los trabajadores pueden hacer un puzle juntos en el espacio de trabajo les ayuda a mejorar sus relaciones y la habilidad de cooperación y el trabajo en equipo”, explicaron.

De esta manera, el pasado mes de noviembre, los miembros del equipo del taller pre-laboral debatieron y experimentaron sobre los múltiples beneficios que aporta esta actividad a nivel cognitivo y en el desarrollo de las habilidades sociales, tanto a nivel grupal como individual.

Hacer puzles puede considerarse como un ejercicio completo del cerebro, ya que ejercita tanto el lado derecho como el izquierdo. El derecho es el encargado de



Puzle realizado por los alumnos trabajadores del taller pre-laboral de Asapme

la creatividad, emociones y el pensamiento intuitivo; y el izquierdo es el lado lógico, objetivo y metódico. Cuando haces un rompecabezas ambos lados deben comunicarse y trabajar juntos, aumentando la función cognitiva. El lóbulo occipital es la zona donde el cerebro conecta los colores y las formas y este también se activa. Ejercitar la mente ayuda a prevenir el deterioro cognitivo. Por otro lado, al montar puzles vemos diferentes

piezas y debemos ubicarlas dentro de una imagen más grande.

Hacer este ejercicio regularmente ayuda a mejorar nuestro razonamiento espacial. Si las piezas son muy parecidas, como fue el caso de Asapme Teruel, “es crucial prestar atención a los detalles, necesitas entrenar tus ojos para encontrar las pequeñas diferencias en los colores o formas que te ayudarán a completar la imagen”. “La habilidad de captar pequeños detalles nos puede

ayudar en todos los aspectos de nuestra vida, especialmente en el trabajo. Cuando somos más detallistas y precisos, la calidad de nuestro trabajo mejora”, argumentaron.

Otro aspecto que trabajaron a nivel cognitivo fue la memoria, ya que refuerza las conexiones neuronales y aumenta la generación de nuevas conexiones. Esto aumenta la velocidad mental y los procesos de pensamiento. “Cuando cogemos una pieza, tienes que buscar entre las demás un color o forma que tienes en la mente y visualizar la imagen a gran escala para ver que piezas van juntas. Cuando ejercitas la parte del cerebro encargada de guardar esta información ayudas a mantener y mejorar la memoria a corto plazo”. Investigadores de la Universidad de Michigan, liderados por la doctora Susanne Jäggi, encontraron que estar 25 minutos al día resolviendo puzles y acertijos puede elevar el coeficiente intelectual en 4 puntos.

La resolución de problemas es un aspecto muy importante dentro del desempeño laboral, además de en otras áreas de la vida. En este caso fue a través de la re-

alización del puzle como lo experimentaron y pusieron en práctica los usuarios de Asapme Teruel.

“Para resolver los puzles, todas diferentes abordajes para intentar resolver un problema, ya que es un test de prueba y error. También aprendes el valor de formular teorías, probar hipótesis y cambiar tus perspectivas cuando algo no resulta como es planeado, sobre todo cuando se dieron cuenta de que faltaba una pieza (apenas se nota que no está).”, apuntaron. Estas habilidades se pueden transferir al trabajo, convirtiéndote en más innovador a la hora de resolver problemas, tener un pensamiento más crítico y con mejor habilidad de adaptación.

Por último, contribuye a la productividad, ya que cuando estás más feliz y menos estresado es más fácil concentrarte. “Cuando tu concentración mejora, tu productividad se dispara. Si tienes dificultades para mantenerte concentrado en tus estudios o trabajo, considera tomar un breve descanso para hacer un puzle y restablecer tu cerebro”.

Muchas oficinas están empezando a incluir rompecabezas y otros juegos similares en sus áreas de descanso. Estos juegos ayudan a los empleados a desconectarse del trabajo durante unos minutos y volver renovados y listos para empezar de nuevo.

La evaluación de la actividad fue muy positiva, donde la satisfacción de ver el resultado final llevó a retarse en la construcción de un puzle más grande.

Atadi anima a realizar compras navideñas solidarias en Diverco

La tienda ofrece artículos de decoración y regalo

Redacción
Teruel

Diverco, la tienda de Atadi en Teruel, ofrece multitud de artículos de decoración y regalos, perfectos para Navidad. La mayor parte de los productos ofrecidos son elaborados por personas con discapacidad intelectual en los centros ocupacionales de Atadi, ubicados en toda la provincia de Teruel. “La venta de estos productos contribuye al sostenimiento de los servicios que necesitan las personas con discapacidad y su elaboración supone una importante tarea ocupacional para este colectivo”, expone la directora de Atadi Teruel, Irene Arroyas.

Por ello, desde Atadi animan a todos los turolenses a acercarse

a su tienda Diverco y adquirir alguno de los artículos que ofrecen, porque “se llevarán a casa productos realizados con mucho amor y con un importante valor añadido”, asegura Arroyas. Además, hay artículos para todos los gustos y edades, por lo que “seguro que encuentran el detalle que buscan para sus familiares y amigos”, añade.

En primer lugar, los clientes pueden encontrar numerosos artículos de decoración para el hogar. “En esta época, además de nuestros productos habituales, ofrecemos una sección de decoración navideña que incluye centros y coronas de flores típicas de estas fechas, belenes, adornos para el árbol de Navidad, figuras de cerámica o portavelas navide-

ños, entre otros”, enumera Arroyas.

Por otro lado, en Diverco se ofrecen muchas opciones para regalar, gran parte de ellas elaboradas artesanalmente, como monederos y carteras de cuero, libretas, bisutería, llaveros, jabones, menaje, etcétera.

A este catálogo se suman los productos de cosmética ecológica de la marca Matarrania, de la que Diverco es distribuidor oficial en Teruel. Se trata de cosméticos elaborados en la provincia de Teruel, con el aceite de oliva virgen extra como protagonista y con el 100% de sus ingredientes ecológicos certificados.

Por otro lado, tras el parón provocado por la pandemia, el Mercadillo Solidario Navideño



Elaboración de artículos navideños, que se ponen a la venta en Diverco

volverá al centro de Teruel, en concreto a la plaza de San Juan. Atadi contará con un puesto, en el que podrán adquirirse los artículos de decoración y regalo elaborados en la entidad.

El Mercadillo Solidario Navideño tendrá lugar del 10 al 12 de diciembre con el siguiente horario: el viernes de 17:00 a 20:00 horas; el sábado de 11:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 horas; y el domingo de 11:00 a 14:00 horas.

Se espera un ambiente muy navideño ya que el programa se completa con la actuación de Marta Dance Factory el viernes a las 17:30 horas; animación infantil con Pamcanilla y su espectáculo *Vamos todos a cantar* el sábado a las 12:00 y Amigos de la Jota con *Esperando a la Navidad con joticas* a las 17:30. Por último, Flo Service ofrecerá el espectáculo *Fiesta de villancicos con Flo* el domingo a las 12:00 horas.

Espacio patrocinado por Caja Rural de Teruel

