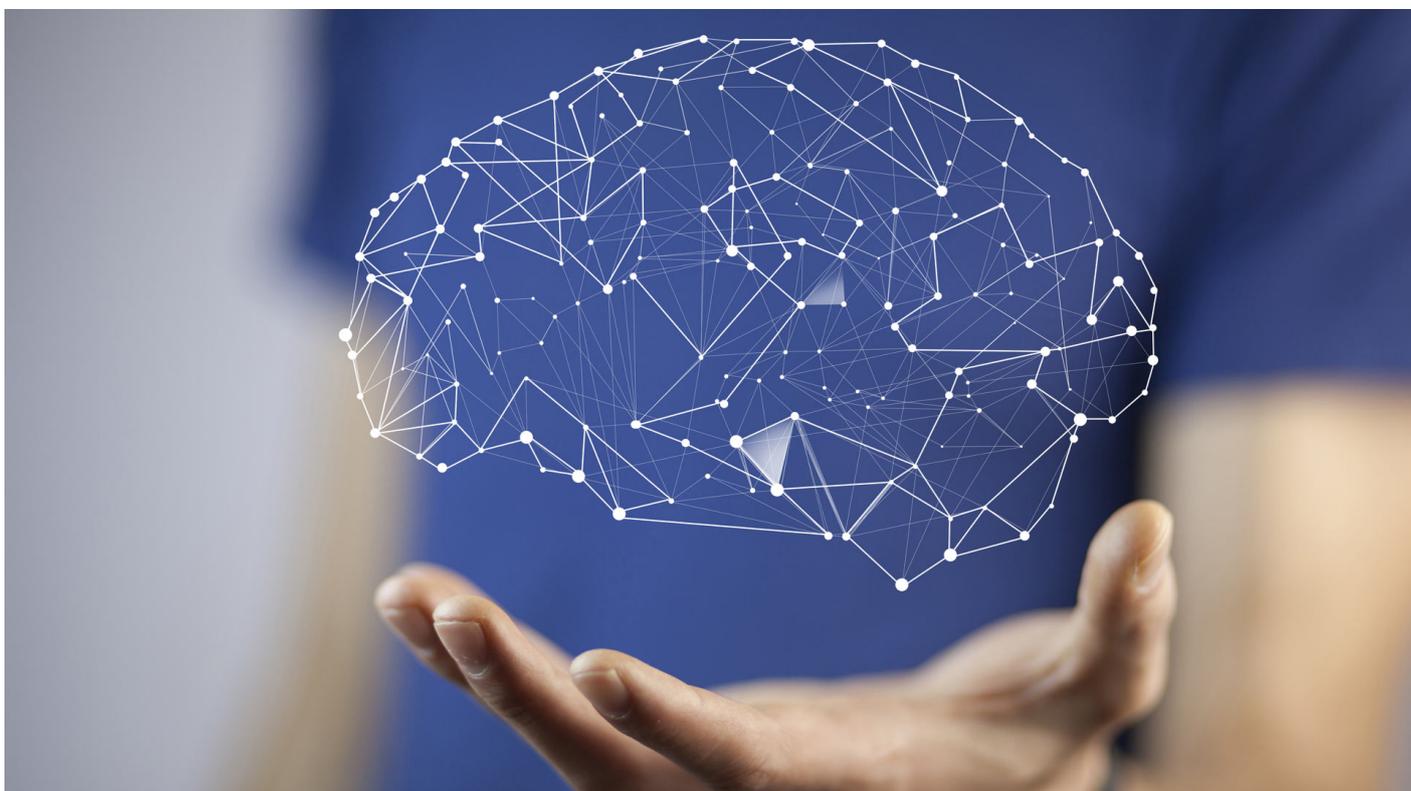


# Ejercita tu mente en esta cuarentena con estas 5 apps



¿Estás **aburrido** o tu mente divaga debido a la **cuarentena**?

Gracias a la tecnología, existen herramientas de fácil acceso para mantenerte **activo**, poniendo a prueba tu **memoria** y **ejercitando tu mente**.

Conoce 5 apps que te recomiendan los expertos del Tecnológico de Monterrey campus Tampico.



width="1366" loading="lazy">

## 1. Lumosity

Diana Sánchez, psicóloga del Tec campus Tampico, recomienda esta aplicación, pues afirma que es una excelente manera de entrenar las habilidades cognitivas.

Esta app abarca áreas de **memoria, atención, velocidad, flexibilidad y resolución de problemas**, con diferentes ejercicios para cada una de estas áreas.

Hay una versión gratuita con 3 juegos diarios.



width="1366" loading="lazy">

## 2. Adobe Illustrator Draw

Parte de ejercitar tu mente, ciertamente también es explorar tu **creatividad**.

Con esta aplicación de la familia Adobe podrás diseñar una cantidad inimaginable de *sketches* mediante el manejo de vectores.

La profesora **Ibeth Moreno** la recomienda durante la contingencia, y es **gratuita** para los alumnos de Tec, facilitando la herramienta para la elaboración de trabajos.

Además, tu trabajo será guardado en la nube de **Adobe** por si en un futuro te gustaría editarlo en alguna de las otras plataformas del mismo tales como Photoshop, Lightroom, Illustrator, etc.

¡No necesitas ser un experto para usarla!



width="1366" loading="lazy">

### 3. Chess.com

*"Si te gusta el ajedrez, esta sin duda es para ti",* aseguró el profesor Irandi Gutiérrez.

Chess.com es el nombre de la aplicación del portal con miles de secciones, herramientas y material para el progreso de cualquier ajedrecista.

Hay diferentes niveles de dificultad, y te permite analizar tus jugadas para mejorar cada vez.



width="1366" loading="lazy">

#### 4. Sudoku

Ana Laura Montiel, directora de PrepaTec Tampico, compartió a CONECTA una de sus apps preferidas; Sudoku.com.

Una aplicación basada en el rompecabezas matemático de colocación, en la cual el objetivo es rellenar una cuadrícula de  $9 \times 9$  celdas dividida en subcuadrículas de  $3 \times 3$  con las cifras del 1 al 9 partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las celdas.



width="1366" loading="lazy">

## 5. Trivia Crack

Quizás te suene el juego de "Preguntados"... si no es así, ahora lo conocerás.

Es importante ejercitar la mente mediante juegos, trivias y seguimientos emocionales recreativos, señala la psicóloga Diana Sánchez, por eso recomienda "Trivia Crack".

Un juego de preguntas aleatorias de secciones de arte, ciencias, deportes, entretenimiento, geografía e historia que pondrá a prueba tus conocimientos generales.

Además, en este juego puedes competir contra tus amigos o alguien al azar.

Además, no solo lo recomienda por ser un estimulante cognitivo si no asegura es muy divertido para jugarlo con amigos.



width="1366" loading="lazy">

## **Y POR ÚLTIMO...**

Por último, la psicóloga Diana Sánchez, finalizó con el siguiente consejo:

*"También recomendaría escribir, contemplar la naturaleza, leer. Actividades más análogas para descansar de las pantallas".*

Ella relató a CONECTA que es importante tener diferentes alternativas para que cada quién, de acuerdo a sus preferencias y habilidades, escoja lo que más le agrada y sea útil.

## **SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**

**ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:**

**EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:**

**Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA:**