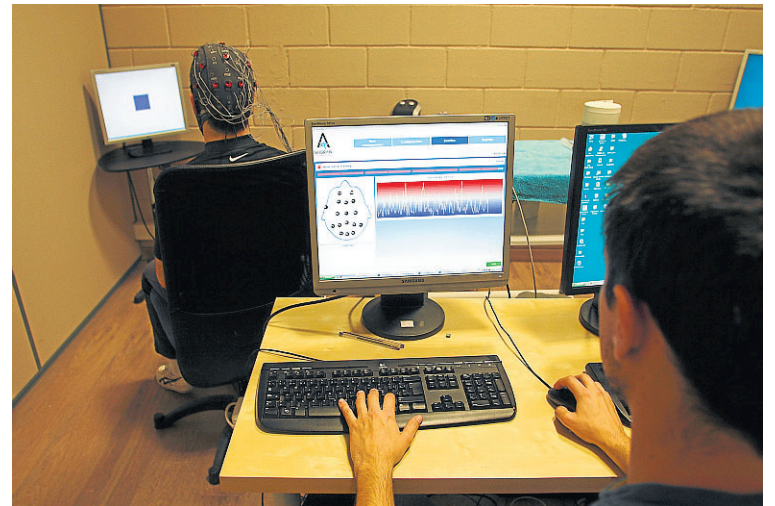


EN TRES PASOS

1 Montaje y calibración del aparato. El usuario se coloca un gorro con electrodos, a los que se aplica gel conductor con una jeringuilla y se conectan después a un receptor de señales. Mientras tanto, el encargado de manejar la máquina comprueba en una pantalla si los cables funcionan correctamente. Antes de comenzar el ejercicio, se debe medir el ritmo cerebral del usuario, es decir, la frecuencia de trabajo de su cerebro. Primero, se le pide que cierre los ojos durante un minuto y medio para ver cuál es su ritmo en estado de reposo. Después, durante otro minuto y medio se le dice que haga un sencillo ejercicio (contar los cuadrados que aparecen en una pantalla) para ver su ritmo cuando el cerebro está activo. Además, los sensores localizan dónde se producen esos ritmos: no en todas las personas se dan en la misma parte. Una vez recogidos todos estos valores –el proceso dura cinco minutos– se pasa a la fase de entrenamiento.

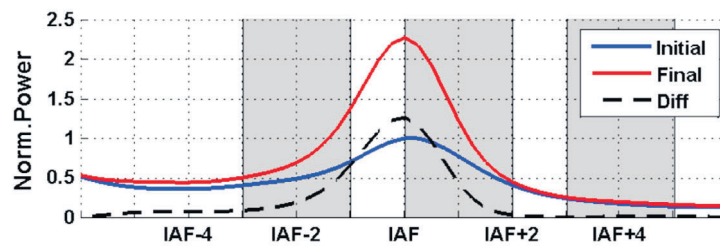
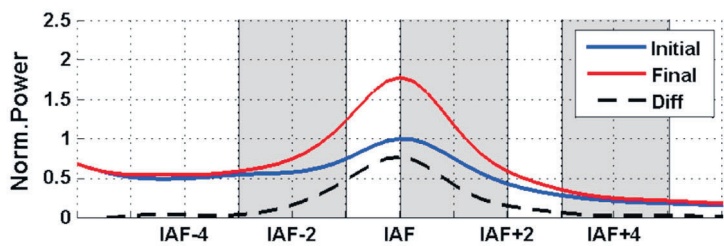


2 Entrenamiento. Para conseguir que el cerebro funcione mejor no basta con pensar más, sino que hay que descubrir el pensamiento exacto que hace cambiar el ritmo cerebral. La neurociencia dice que ese pensamiento clave es diferente en cada persona y depende del día (un mismo pensamiento puede no funcionar dos días seguidos). Para saber cuál es el del usuario, este se sienta frente a una pantalla en la que aparece un cuadrado azul y se le pide que discorra cómo ponerlo en rojo. Debe diseñar una estrategia, recordar o visualizar aquello que cree que puede cambiar el color. Durante este proceso, su cerebro se activa y, si llega al pensamiento clave, su ritmo cerebral cambia, los electrodos del gorro lo detectan y el cuadrado se pone en rojo.



3 Repetición y resultados. El ejercicio de cambiar de color el cuadrado dura cinco minutos y se repite cinco veces por sesión (25 minutos en total). Aunque parece sencillo, los creadores

de esta máquina aseguran que resulta bastante cansado. Para que sea efectivo, se realiza durante cinco días. Pasado este plazo se mide el ritmo cerebral y se compara con el de la primera jornada. En todos los casos se observa que ha habido mejora: la primera gráfica (la de más a la izquierda) hace referencia al cerebro en estado activo y se ve que al final del ensayo (línea roja) el ritmo ha crecido respecto al inicio (línea azul). Lo mismo ocurre con la gráfica dos que es la del cerebro en pasivo. Cuanta más diferencia (línea negra) haya entre el primer y último día más habrá mejorado el rendimiento cognitivo.



Vendo GASOLINERA
Muy rentable
(Tienda y Restaurante),
Ctra. Nacional, 2, próxima a Zaragoza.
675 523 436

Oración a San Judas Tadeo
A San Judas Tadeo, abogado de las cosas difíciles y desesperadas. Reza nueve avemarías durante nueve días, pide tres deseos, uno de negocios y dos imposibles. Al noveno día publica este anuncio. Se cumplirá aunque no lo creas.
L. A. S.

PLAN DE FORMACIÓN INTERSECTORIAL ESTATAL DIRIGIDO PRIORITARIAMENTE A TRABAJADORES OCUPADOS FINANCIADO POR EL SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL

CURSOS GRATUITOS de Formación Mixta

Inicios: Diciembre 2011 - Enero 2012

Dirigidos a trabajadores por cuenta ajena, administración pública, autónomos y desempleados

Duración aproximada 2 meses – Se entregará diploma acreditativo – Plazas limitadas
Todos los cursos tendrán una duración de 120 horas (15 horas presenciales y 105 horas a distancia)

- > ADJUNTO A DIRECCIÓN
- > GESTIÓN DE EQUIPOS
- > GESTIÓN ECONÓMICO FINANCIERA
- > MARKETING
- > DIRECCIÓN DE PERSONAS

INFORMACIÓN, PROGRAMAS e INSCRIPCIONES en WWW.CEZ.ES





Universidad Zaragoza
1542

JORNADAS de ESTUDIO y ACTUALIZACIÓN

LA NUEVA LEY REGULADORA DE LA JURISDICCIÓN SOCIAL

Aula Magna. Facultad de Derecho. Campus Plaza de San Francisco
Días 14 y 20 de diciembre de 2011 (18,00 h - 21,00 h)

Programa:

- Características generales de la nueva Ley
- Las nuevas competencias del orden jurisdiccional social
- La acumulación de acciones y procesos
- El proceso monitorio y otras modificaciones de relevancia en las modalidades procesales
- El proceso de impugnación de actos administrativos en materia laboral y de Seguridad Social
- Novedades en la regulación de la modalidad procesal de tutela de los derechos fundamentales
- Novedades en materia de ejecución de sentencias

Ponentes: Magistrados, Secretarios Judiciales y Profesores Universitarios

Información e inscripciones:
Escuela de Práctica Jurídica. Universidad de Zaragoza
Edificio nuevo de la Facultad de Derecho (planta sótano)
Tel. 976 76 14 90. Fax. 976 76 14 99. esprjur@unizar.es
Ver programa completo en
www.unizar.es/departamentos/derecho_empresa/doc/LPL_2011.pdf