

ECONOMÍA

El G20 alienta a invertir en eficiencia energética

BUENOS AIRES | Los ministros de Energía y altas autoridades del sector de los países del G20 alentaron ayer a aumentar la inversión pública y privada en eficiencia energética para favorecer la transición hacia sistemas más limpios y abordar así desafíos globales como la seguridad y el cambio climático.

“Las transiciones energéticas plantean, no solo un desafío global, sino también una oportunidad”, según remarcó el director general de Política Energética alemán, Thorsten Herdan, al término de las sesiones plenarias celebradas en la ciudad sureña argentina de San Carlos de Bariloche.

INFORMACIÓ
SOBRE PLAGUES
AGRÍCOLES

12 de juny del 2018
PERERA I POMERA

MOTEJAT

Les pluges del darrer cap de setmana han deixat registres variables de precipitació en funció de l'estació climàtica.

Segons les dades proporcionades per les estacions climàtiques de l'àrea fructícola de Lleida, el dia 11 de juny s'ha produït perill bastant greu o greu de motejat a les estacions climàtiques de Seròs, Aitona, Torres de Segre, Alcarràs, Gimènells, Raimat, Alfarràs i Albesa.

A les àrees properes a aquestes estacions climàtiques es recomana la realització, al més ràpidament possible a les varietats sensibles de perera i pomera, d'un tractament amb un fungicida orgànic o un orgànic més un sistèmic amb els productes autoritzats en cada cas.

DADES FACILITADES PEL DAR

Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura, Ramaderia,
Pesca, Alimentació i Medi Natural

aluviper
necessita
operaris
per la fabricació i muntatge
de finestres d'alumini.
Contacte: 973451413
info@aluviper.com

ES NECESSITA
CUIDADOR
per a granja de truges a Mallorca
amb experiència de primer

- Feina per a dues persones, els dos a la granja o un a la restauració.
- Habitatge i manutenció gratuïta.
- Bon sou.

CV: minilvq@hotmail.com
o tel. 659 075 305

MACROECONOMÍA ANÁLISIS

Entre el optimismo y los retos

La Trobada al Pirineu deja patente que el empresariado confía en la evolución al alza de la economía || Aunque teniendo en cuenta los retos y riesgos que se aprecian

LLEIDA | La 29 edición de la Trobada al Pirineu, que se ha desarrollado el jueves y el viernes en la Seu d'Urgell, ha dejado claro que las previsiones económicas siguen marcadas por el optimismo y la evolución al alza de tasas claves, como el Producto Interior Bruto o la balanza comercial, que sigue mejorando saldos positivos en la provincia de Lleida con el empuje de las exportaciones. Pero ello no significa que empresarios y economistas no tengan en cuenta la existencia de retos y riesgos. Las previsiones de los expertos que han pasado por las jornadas económicas apuntan a un crecimiento del PIB catalán y español de alrededor de un 3%, basado en el impulso del consumo y una cierta mejora del empleo. Pero empresas y trabajadores se enfrentan a retos como la transformación digital. Todo ello, además, en una so-



Un momento de la Trobada, con la participación del president Quim Torra ante unos 600 participantes.

ciudad en la que los años de la última recesión económica ha visto crecer sus desigualdades.

Sobre la retirada paulatina de los estímulos y el anunciado incremento de tipos de interés

en la zona euro avanzado por el Banco Central Europeo (BCE), diferentes expertos relativizan los efectos sobre la llamada economía real. En gran medida porque la subida del precio del

dinero se augura muy paulatina y por que, si se siguen las previsiones anunciadas esta semana, no comenzaría previsiblemente hasta dentro de unos dieciocho meses.

LIDERAZGO

XAVIER PIRLA*

(*) MASTER TRAINER INTERNACIONAL DE PNL
ACREDITADO POR LA NLP SOCIETY. SOCIO DIRECTOR
DE TALENT INSTITUT. LECTURER, SPEAKER Y
CONSULTOR D'INGENIO, LEADERSHIP SCHOOL.



5 modos para aumentar tu felicidad

Por qué hay personas más felices que otras?

Aunque nos queda mucho por investigar y descubrir, algo que cada vez parece más claro es que la serotonina es un factor que contribuye en nuestras emociones y en concreto, a la sensación de felicidad y bienestar.

La serotonina es un neurotransmisor, es decir, una molécula que permite la transmisión de información entre neuronas. Se produce a partir del famoso triptófano, un aminoácido al que me referiré más tarde cuando hable de cómo incrementar nuestros niveles de serotonina. Pero antes, veamos algunas de las funciones de este neurotransmisor.

-Participa en los procesos intestinales y de hecho, el 90% de la serotonina se genera en los intestinos.

-Tiene un papel en la regulación de los ritmos circadianos.

-Posee un efecto inhibitorio sobre la respuesta sexual.

-Está involucrada en la regulación de los ciclos vigilia-sueño.

-Participa en la regulación al sistema cardiovascular.

-Y por supuesto, se le atribuye un papel importante en los estados emocionales.

Cada vez más, se habla en entornos científicos de las evidencias que están apareciendo de cómo el sentirse bien emocionalmente influye en nues-

tra fisiología, hasta el punto que podría existir una relación bastante clara entre personas más felices, más sanas y más longevas.

Las razones que lleva a los científicos a pensar en esta relación son múltiples y van desde el tipo de bacterias que habitan tus intestinos hasta a cómo funciona tu sistema hormonal o inmunitario.

También, debido a una relación un poco más indirecta y menos evidente que existe entre los niveles de serotonina, la interacción con otros seres humanos y la longevidad.

Aunque sólo son estudios preliminares, empiezan a acumularse evidencias que sugieren que las personas que tienen una vida social más plena, son más saludables y longevas. O llevado hacia el opuesto, que las personas con riesgo de exclusión social, suelen tener más complicaciones de salud.

Todo parece indicar que debemos asegurarnos ciertos niveles de serotonina para vivir más y en mejores condiciones. Aquí tenemos 5 maneras para aumentar la serotonina:

1. Tomar triptófano. El triptófano es un aminoácido que tiene que competir con otros para ser absorbido y suele perder en esa competición. Lo que sí está claro es que se puede tomar de forma artificial como suplemento y que este, sí es aprovechado.

2. Exponerse a la luz intensa. Vivimos encerrados en espacios poco luminosos, a menudo debido al uso de pantallas de visualización que son poco amigas de luces brillantes o simplemente, por falta de ventanas adecuadas. Los estudios realizados han permitido descubrir que hasta con unos niveles bajos de triptófano, mientras exista suficiente luz, la producción de serotonina se produce.

Estudios sugieren que las personas que tienen una vida social más plena, son más saludables y longevas

3. Hacer ejercicio. El ejercicio intenso conlleva una mayor actividad de las partes del cerebro encargadas de la producción de serotonina y de triptófano. En los tratamientos para la depresión (atribuida en parte a una disminución de los niveles de serotonina) se

recomienda la realización de ejercicio físico.

4. Generarse un estado agradable. Algunos estudios llevados a cabo con voluntarios, han encontrado una relación entre el estado emocional al que se les pedía que entrasen (tristeza o felicidad) y sus niveles de serotonina después del ejercicio mental.

5. Cuida tus microbios. Decenas de estudios científicos relacionan la salud de tus intestinos y la calidad de las bacterias con el bienestar y por lo tanto, con la felicidad.

Como conclusión es importante entender que el cerebro es una máquina que se autorregula, pero que está afectada por componentes ambientales como la calidad de los alimentos que ingerimos, las horas que descansamos, nuestra actividad física o el estrés que sufrimos, que pueden superar esa capacidad innata del cerebro para mantener el equilibrio. Por esta razón, podemos influir en el proceso y la mejor manera de hacerlo, es entrenarnos periódicamente en sentirnos bien.

CFC - UNIVERSIDAD DE LLEIDA

PROGRAMAS de DESARROLLO
DIRECTIVO y del LIDERAZGO
"Formación para directivos líderes"

www.ingenioschool.com

INGENIO
LEADERSHIP SCHOOL