

Tema Central INTELIGENCIA EMOCIONAL

Según Daniel Goleman, profesor de psicología de Universidad, ésta se define como “la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlo y compartirlos con los demás”. Definición muy a tener en cuenta pues es la de un autor del libro, bestseller, Inteligencia Emocional, posteriormente también escribió Inteligencia social, la segunda parte del libro Inteligencia emocional. Trabajó como redactor de la sección de ciencias de la conducta y del cerebro del periódico The New York Times. Ha sido editor de la revista 'Psychology Today' y profesor de psicología en la Universidad de Harvard, en la que obtuvo su doctorado.

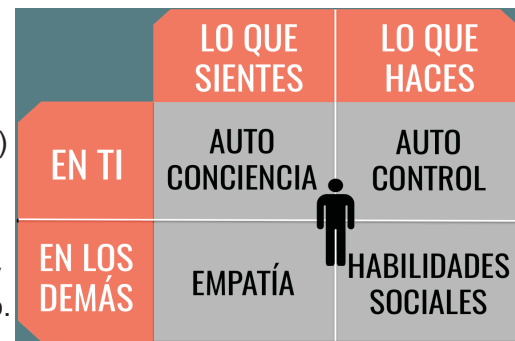
La Inteligencia Emocional puede dividirse en cuatro grandes bloques: el autoconocimiento y la autorregulación de las emociones (área intra personal), y la empatía y habilidades sociales (área interpersonal). Algunos autores añaden al área intra personal la capacidad de automotivarse y adaptarse al cambio.

Los beneficios de una correcta gestión emocional no sólo se limitan a las relaciones sociales y autoestima. Existen numerosos estudios científicos que han demostrado que sus ventajas se extienden a muchas otras áreas de la vida, como por ejemplo: -Mayor satisfacción y éxitos tanto a nivel personal como profesional (O'Boyle Jr., 2010)

- Reducción de la ansiedad y el estrés (www.ansiedadystres.org)
- Menor dependencia de las adicciones (Zysberg, 2013 y UAB, 2007)
- Mejor sistema inmunitario y salud en general (Martins et al., 2010)
- Mayor satisfacción con el matrimonio (Eslami, 2014)
- Mayor carisma en tu círculo social y profesional (Walter V. Clarke Associates)

La mejor manera de obtener una respuesta clara que active tu inteligencia emocional, es relacionarse de forma asertiva:

Ser asertivo sirve para exponer a los demás cuáles son tus verdades deseos y necesidades, y para demostrar dignidad, autoconfianza y respeto por ti mismo.



La asertividad es una forma de comunicación que consiste en defender tus derechos, expresar tus opiniones y realizar sugerencias de forma honesta sin caer en la agresividad o la pasividad, respetando a los demás, pero sobretodo respetando tus propias necesidades.

Lo más interesante es que las peticiones que hagas desde la comunicación asertiva tendrán muchas más probabilidades de tener éxito ya que estarás pidiendo legítimamente que se respete tu punto de vista. Habitualmente te será útil para: -Dar tu opinión, hacer una petición o pedir un favor a alguien de forma natural y no como si le estuvieras pidiendo que te perdonase la vida.

-Expresar tus emociones negativas (quejas, críticas, desacuerdos, etc) y rechazar peticiones sin que los demás se sientan heridos o molestos contigo.

-Mostrar emociones positivas (alegría, orgullo, agrado, atracción) y hacer cumplidos sin parecer demasiado volátil emocionalmente.

-Preguntar por qué y sentirte legitimado a cuestionar la autoridad o las tradiciones.

-Iniciar, continuar, cambiar y terminar conversaciones de forma cómoda y sin la sensación de estar ninguneando o faltando al respeto a nadie.

-Compartir tus sentimientos, emociones y experiencias y favorecer que los demás compartan las tuyas contigo.

-Resolver los problemas cotidianos antes de que aparezcan emociones negativas como la ira y el enfado y la situación se des controle.

-Sin embargo, siendo asertivo no lograrás que la gente te quiera, no se enfade nunca contigo, o que te concedan lo que desees. SI UNA MEJOR RELACIÓN SOCIAL. Por mucha asertividad que uses, habrá gente que seguirá Dándote un no como respuesta si les pides algo en contra de sus intereses o valores.

Especialistas en degustación de cerveza

Toro Cerveceros

Bar Cafetería

Av. Rep. Argentina, 72 - 46701 - Gandia

Descansamos los Lunes

Av. Benioptina
Av. Rep. Argentina
Auto Escuela
72
Toro Cerveceros
Plaza Elíptica

de la mar al plat

El Racó del Mar

RESTAURANTE CERVECERÍA

- Cocina Mediterránea - Platos Especiales a la Carta
- Menú Diario ... Y una atención excelente !!!

Ctra de las Marinas Km.10 C/ de Rio Grande nº1

Tel. 96 575 53 32 Móvil. 666 268 069



DANIA MED
Gestión Inmobiliaria

Fernando García Sevilla
DIRECTOR

Riu Palencia, 7
DEVESES/DÉNIA 03700
Alicante - SPAIN

www.daniamed.net

Móvil: 657 871 414
fernando@daniamed.net

Playa Santa Ana
Cra. Las Marines Racons - Dénia

DA NIA MED

Auto Cine

n-332

La felicidad durante mucho tiempo se ha percibido como un lujo biológico y no es así. La felicidad es salud. En los dos últimos siglos se ha trabajado por mantener el cuerpo sano por cuidarlo, pero cada vez más se tiene en cuenta que también es clave atender a la mente, a reconocer el impacto que ésta tiene sobre nuestro cuerpo y, por tanto, sobre nuestra salud.

Así lo afirma en una entrevista con Europa Press, la filósofa y periodista Elsa Punset, autora de referencia en inteligencia emocional, con motivo de su último libro 'Felices' (Editorial Destino), un manual que refleja las muchas formas de entender la felicidad. Y subraya: "Cada emoción deja una huella en el cuerpo y se ha descubierto que la felicidad no es un lujo biológico. Las personas más felices son aquellas que tienen claramente más posibilidades de tener una mejor salud física, mayor capacidad de relacionarse con los demás, de ser más creativas, de tomar mejores decisiones. Es una meta a conseguir que no es frívola, sino absolutamente importante, y un cambio que estamos dando en la forma de entender la salud humana".

Aunque hay claves universales, la felicidad es un cambio muy individual es algo que cada uno debe encontrar y vivir en su propia vida y que ésta puede vivirse de millones de maneras, tantas como personas del planeta. "Es un sentimiento personal de que cada uno debe vivir la vida que quiere, un sentimiento de empoderamiento: debemos preguntarnos: ¿Esto es lo que quiero yo?... Es algo más rico que la búsqueda del placer, también es aprender a gestionar las emociones negativas, saber que somos más fuertes de lo que pensamos, más capaces de lo que creemos de gestionar las pequeñas contrariedades de la vida", añade.

Seguimos siendo infelices porque el entorno no ayuda, las personas nacen con unos mimbres y un cerebro programado para sobrevivir, al que "le importa poco ser feliz". "Tienden a memorizar, a fijarse y a agrandar los aspectos negativos, según la neurociencia, pero ya los antiguos griegos lo tenían claro, hay que distanciarse o minimizar los

problemas. Hacemos una montaña de un grano de arena casi siempre y lo conveniente es tomar distancia para que el tamaño del problema se ajuste a la realidad.

TRES ÁREAS DONDE TRABAJAR

La felicidad no sólo depende del exterior, también puede fabricarla cada persona. En concreto, centra en tres ámbitos la consecución de la misma: cuidar el presente, así como las relaciones sociales, y saber gestionar las emociones negativas.

Para explicarlas, la autora echa mano del legado de antiguos filósofos griegos y chinos, mágicos alquimistas, poetas y científicos, y los testimonios de lectores anónimos que le han escrito mostrándole cuáles han sido sus fórmulas para ser más felices.

"Este libro es un viaje a través de los siglos que muestra las muchas fórmulas en las que los humanos se han lanzado a la búsqueda de la felicidad. Facilita herramientas para llegar a la felicidad a través de la sabiduría que ha ido acumulando la humanidad a lo largo de los siglos, pero, sobre todo, aporta sugerencias y hábitos para llegar a ese objetivo de una manera personal: 'A tu manera' ", subraya.

Aunque haya pasado mucho tiempo, muchos siglos, Punset cree que se ha cambiado poco, y que los retos siguen siendo similares a los de la antigüedad, y muchas de las herramientas de hace siglos reaparecen en la historia contemporánea. "Podemos ganar tiempo y no repetir errores como especie", destaca a la vez que subraya que toda la humanidad nos enfrentamos a los mismos retos, por lo que también es "muy importante" el escuchar a los demás.

DECÁLOGO PARA LA FELICIDAD

Así con todo, Punset enumera el que, en su opinión, es el decálogo para encontrar la felicidad a nuestra manera:

- 1.- Desde hace siglos, en todo el mundo, los humanos vivimos a la búsqueda de nuestra felicidad. Es importante conocer el legado de tanto conocimiento para aprender de la historia, no repetir errores y que cada cual pueda ser más feliz a su manera.
- 2.- Además ve muy importante poner nota a la felicidad individual. "En una escala del 0 al 10, ¿qué nota le pones a tu felicidad? Los estudios muestran que si le pones nota a tu felicidad, pero no haces nada por mejorarla, apenas mejorará a lo largo de tu vida. Si no haces nada, ¡nada cambia! Si quieres ser más feliz, ¡ponte manos a la obra!", aconseja.
- 3.- En su opinión, lo que más determina nuestra felicidad es la calidad de las relaciones que nos rodean, para bien y para mal.

Método para dejar de fumar tabaco



Este método está basado en tu voluntad y en la repetición por sistema de sus 6 pasos. Con esta conducta programada dejarás el cigarrillo escalonadamente y te será más cómodo y fácil fumar menos. Si abandonas la malsana y sucia costumbre de intoxicarte, tú, eres el que ganará más. Debilitar tus defensas y tu sistema respiratorio puede llevarte a alguna enfermedad incurable y fatal, sin contar lo mal que te sentirás al pasar por los estados de deterioro transitorios, que incluye pérdida de gusto y olfato, además la marginación derivada de las nuevas leyes de defensa de la salud colectiva en espacios comunes. Esto puede presionar en tu ánimo, algo no deseable por ningún responsable social.



Tengamos presente que no estamos en contra de los fumadores, sino a favor del Ser Humano.

Contando la voluntad, 4 son los puntos fuertes en que se basa este método para conseguir que una persona vuelva a mantener una conducta sana en lo que se refiere al cuidado de sus sistema respiratorio, 1/beber más agua, 2/hacer ejercicios de respiración, 3/negarse siempre que alguien le ofrezca fumar, y 4/cuando fumemos, solo fumar medio cigarrillo.

Los ejercicios de respiración se harán inspirando profundamente en tres tiempos, retener el aire contando mentalmente hasta 5 ó 6 segundos y soltar lentamente el aire en 7 u 8 segundos.

El Método comienza cuando tu quieras y si alguna vez no cumples con él, continua inmediatamente con sus pasos, nunca lo abandones.

Estructuraremos los pasos de este sistema voluntario desde la mañana para tener un orden del día;



1º Al levantarnos tomar un gran vaso de agua (2 mejor) y hacer 7 ejercicios de respiración, por ejemplo durante el aseo.



2º Alargar los tiempos entre cigarrillos cada vez más. Cuando se nos ocurra fumar ir a por otro vaso de agua respirando profundamente y, ante la imposibilidad de esperar más, solo fumar ese medio cigarrillo que nos permite este método.

3º Reconocer que grado de dependencia tenemos, reflexionando sobre nuestro sufrimiento y voluntad, haciendonos fuertes en nuestra capacidad de autodeterminación revisando cuanto nos somete este enemigo de nuestra salud. Y cuando decimos salud hay que reconocer que esta pequeña palabra encierra muchísimas posibilidades en la que está implícita nuestra libertad. Es muy cierto que la buena salud nos permite vivir con más calidad de vida y potenciando la capacidad respiratoria que es regenerativa, sensibilizando el olfato mejoramos nuestra relación social, ...y si con solo respirar mejor sanamos nuestra piel y favorecemos el sistema circulatorio con esto nos curamos antes de cualquier simple dolencia.

4º Tengamos muy en cuenta que al tomar bebidas alcohólicas, o el café, o después de cada comida nuestra costumbre de fumar nos presionara, tomemos otro vaso de agua y repitamos los ejercicios disimuladamente. (Ahora la nueva norma de no poder fumar en sitios públicos nos ayuda y cumpliremos mejor el método.)

5º Antes de dormir hacer 7 ejercicios de respiración y tomar un gran vaso de agua, la sed durante el sueño no te despierta pero tampoco deja que descanses bien.

6º Nunca abandones el método con este simple esfuerzo de conducta cada vez fumarás menos, gastaras mas dinero en otros pequeños placeres, no en tabaco y estarás más fuerte, recuerda, la belleza empieza por una buena salud.

Otros aspectos en que te favorecerá no fumar, es que tu ambiente mejora, es más limpio, y dejaras de crear fumadores pasivos. Tu olor corporal, que es tan importante para la relación con tu pareja, volverá a definirte, recobrarás identidad biológica.

El Movimiento Ecologista Bioforma4 está a favor del Ser Humano de la salud y los espacios libres de contaminación, no del fumador o del tabaco. Recuerda que el negocio del tabaco es de origen del consumismo americano. Su sociedad está lejos de ser un buen ejemplo, no destacan por ayudar especialmente a la humanidad, y si son signo de explotación de países pobres.



Te has preguntado porque, enriquecen de nicotina de forma extra a los cigarrillos si esta probado que es uno de los elementos químicos con mayor poder de adicción, esta claro que no quieren que dejes de comprar el producto.

Piensa ademas, en las razones por las que nosotros naturistas, queremos que dejéis de fumar; por vuestra salud, porque os ahorraréis ese dinero mal gastado, para que os sintáis mejor, por que tengamos todos un ambiente mas limpio... Somos intereses muy diferentes. A ti te toca valorar que clase de interés es uno u otro. Ah! y queremos hacer un último comentario: NO SOLO NOSOTROS HEMOS VISTO LAS ACERAS MÁS SUCIAS DE COLILLAS.

¡MÁS RESPETO POR LOS ESPACIOS COMUNES FUMADORES! la ciudad es de todos.

Tú eliges:

Movimiento Bioforma4 para la protección de salud y Medio Ambiente, Suel Ortín.
www.bioforma4.es Tel 634 758 555 Gamdia 7/11/2016 Valencia



El Antropoceno y Dios natural de la Vida, unión vital

Eso que se describe como libre mercado, eso que se llama globalización, y es la misma y antigua lucha imperial por la hegemonía mundial, ahora también como lucha de monedas, a la que se suman las inestables divisas electrónicas. Una mirada adecuada a lo que sabemos sobre los peligros que corre el planeta, nos diría qué, podría entonces hacer para unir en favor del medio natural a las poblaciones mundiales, caóticas, amorales, alteradas mentalmente por los centros de decisión como las estructuras gubernamentales. Latour había hablado ya de austeridad. Pero no es suficiente. ¿Cuál sería la motivación para ejercer esta austeridad y conseguir la sostenibilidad? Las últimas Seis lecciones Gifford de 2013, pronunciadas por Latour se han dedicado a un asunto muy peculiar. Las lecciones o conferencias Gifford fueron establecidos por Adam Lord Gifford (1820-1887), senador de la Escuela Superior de Justicia de Escocia. El propósito del legado de Lord Gifford para las universidades de Edimburgo, Glasgow, Aberdeen y St. Andrews fue patrocinar unas conferencias para "promover y difundir el estudio de la Teología Natural en el sentido amplio del término Naturaleza, en otras palabras, el conocimiento del Dios natural de la Vida".

Intentan responder a la pregunta, de si es posible una religión natural adecuada a esta nueva época geológica del Antropoceno.

Esa religión natural tendría una deidad particular, Gaia, la Tierra.

Configuraría un nomos, y un demos, el de los seres humanos, Como la existencia de un contenido moral superior a la ley del hombre.

En tanto esta teología, generaría una política.

Tal vez este razonamiento, que parece un giro religioso es defender la naturaleza como mandato Divino.

Las religiones vinculan a la Naturaleza y la Tierra. Haciendo de la Tierra su reino presente las religiones del hombre más evolucionado.

Una conciencia adecuada al Antropoceno. Quizá a eso aspiren unas Iglesias austeras, terrenas y pobres, que no tengan rival de visibilidad mundial, hoy y siempre. Para eso tendrá que cambiar muchas cosas, pero el moderno Bergoglio no parece tener grandes inhibiciones y se le ve decidido, aunque todavía no sepamos a qué. Su libro sobre la corrupción de la clase política ya está traducido al italiano con prólogo del presidente del Senado de aquel país, un antiguo fiscal antimafia.



C/ Les Esclaves

C/ Reis Catòlics

C/ Sant Pere

Bola 8

56

C/ C. Barcelona

Parc de les Esclaves

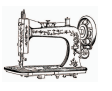
C/ Reis Catòlics

C Reis Catòlics 56 - 46702 GANDIA
634 57 45 82

SINGER

Reparación y Venta

Paseo de Germanías, 96 Tel. 96 287 21 67




ALFA

SIGMA

brother

PFAFF

...Todas las Marcas.

Bruno Latour (Beaune; 22 de junio de 1947), filósofo, sociólogo de la ciencia y antropólogo francés, especialista en Estudios de Ciencia, Tecnología y Sociedad y uno de los principales referentes de la Teoría del Actor-Red. Las Máquinas debieran liberar del trabajo a los seres. Según Latour, las personas y las máquinas deberán ser tratadas como iguales para hacer estudios sociales, esto se refiere al principio de simetría del trabajo. Considerar a las máquinas como liberadoras del trabajo al propio trabajador sin perder su puesto laboral y en beneficio de su descanso. Es decir que considera un error plantearse explicaciones que hacen referencia a dualismos como naturaleza-social o, como ya hemos mencionado, lo humano de lo no-humano. Son elementos indisociables y deberían ser descritos en los mismos términos. **Devuelve la mirada hacia la participación efectiva de quien tiene recursos como el equipo, dinero, datos, publicidad o poder.**

Contaminación acústica

Se llama contaminación acústica o contaminación sonora al exceso de sonido que altera las condiciones normales de el ambiente en una determinada zona. Si bien el ruido no se acumula, traslada o mantiene en el tiempo como las otras contaminaciones, también puede causar grandes daños en la calidad de vida de las personas si no se controla bien o adecuadamente.

El término "contaminación acústica" hace referencia al ruido (entendido como sonido excesivo y molesto), provocado por las actividades humanas (tráfico, industrias, locales de ocio, aviones, barcos, entre otros.) que produce efectos negativos sobre la salud auditiva, física y mental de los seres vivos.

Este término está estrechamente relacionado con el ruido debido a que esta se da cuando el ruido es considerado como un contaminante, es decir, un sonido molesto que puede producir efectos nocivos fisiológicos y psicológicos para una persona o grupo de personas.

Las principales causas de la contaminación acústica son aquellas relacionadas con las actividades humanas como el transporte, la construcción de edificios, obras públicas y las industrias, entre otras.

Se ha dicho por organismos internacionales, que se corre el riesgo de una disminución importante en la capacidad auditiva, así como la posibilidad de trastornos que van desde lo psicológico (paranoia, perversión) hasta lo fisiológico por la excesiva exposición a la contaminación sónica.

Un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), considera los 70 dB (a), como el límite superior deseable.

En España, se establece como nivel de confort acústico los 55 dB. por encima de este nivel, el sonido resulta pernicioso para el descanso y la comunicación.

Según estudios de la Unión Europea (2005): «80 millones de personas están expuestas diariamente a niveles de ruido ambiental superiores a 65 dB y otros 170 millones, lo están a niveles entre 55-65 dB».

El dB es la unidad que se utiliza para medir la intensidad del sonido y otras magnitudes físicas. Es la décima parte de un belio B, unidad que recibe su nombre por Graham Bell.

Para medir el impacto del ruido ambiental (contaminación acústica) se utilizan varios indicadores que están en continuo desarrollo, a partir de **Lp**, "Nivel de presión sonora":

Nivel de presión sonora continuo equivalente, (L_{eq} , T) **SEL** Sound Exposure Level o **Nivel de Exposición de Sonido**.

$L_{K_{eq}}$, T "Nivel de presión sonora continuo equivalente ponderado Ha corregido" LDN

Valor Auditivo

El nivel de presión sonora se define como 20 veces la relación logarítmica de la presión sonora eficaz respecto a una presión de referencia p_0 , de valor $p_0 = 2 \cdot 10^{-5} \text{ N/m}^2$, obtenida mediante una ponderación normalizada de frecuencias y una ponderación exponencial normalizada de tiempos.

Nivel de presión sonora continuo equivalente (L_{eq})

Se define como el nivel de presión que contiene la energía promedio de un ruido fluctuante para el mismo periodo de tiempo.

El SEL es el nivel L_{eq} de un ruido de 1 segundo de duración. El SEL se utiliza para medir el número de ocasiones en que se superan los niveles de ruido tolerado en sitios específicos: barrios residenciales, hospitales, escuelas, etc.

LAMAX

Es el más alto nivel de presión sonora continuo equivalente ponderado A, en decibelios, determinado sobre un intervalo temporal de 1 segundo ($L_{Aeq,1}$) registrado en el periodo temporal de evaluación.

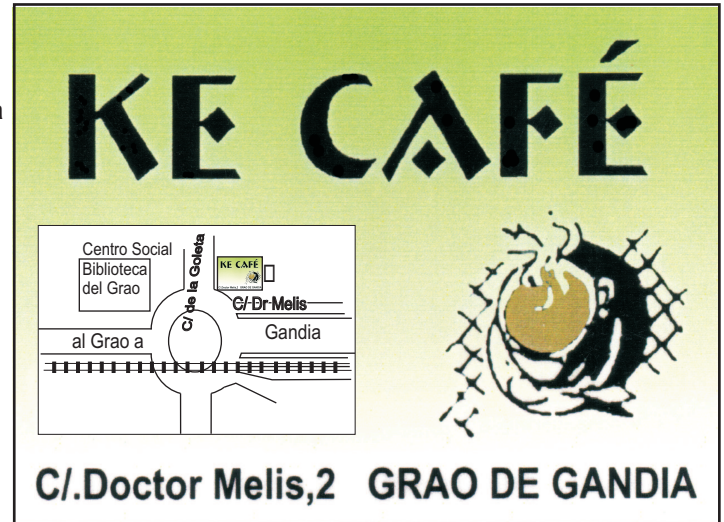
$L_{K_{eq}}$, T

Es el nivel de presión sonora continuo equivalente ponderado A, corregido por el tipo de fuente de ruido (tráfico o industrial), por el carácter del ruido (impulsivo, tonal) y por el período considerado (nocturno, vespertino, fin de semana).

$L_{K_{eq}}$, T = L_{Aeq} , T + K_i

LDN o Nivel equivalente Día-Noche

El LDN mide el nivel de ruido L_{eq} que se produce en 24 horas. Al calcular el ruido nocturno, como no debe haber, se penaliza con 10 a los ruidos que se producen entre las 10 de la noche y las 7 de la mañana. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que los niveles de ruido no deben exceder los 50 decibeles (dB) durante el día y los 45 dB por la noche.



Referencia para + Inf. [Www.inercoacustica.com](http://www.inercoacustica.com)

Efectos auditivos

El sistema auditivo se resiente ante una exposición prolongada a la fuente de un sonido, aunque esta sea de bajo nivel.

El efecto auditivo provocado por el ruido ambiental se llama socioacusia. Cuando una persona se expone de forma prolongada a un nivel de sonido excesivo, nota un silbido en el oído, esta es una señal de alerta. Inicialmente, los daños producidos por una exposición prolongada no son permanentes, sobre los 10 días desaparecen. Sin embargo, si la exposición a la fuente no cesa, las lesiones serán definitivas. La audición se irá perdiendo, hasta convertirse en sordera.

No solo el ruido prolongado es perjudicial, un sonido repentino de 160 dB , como el de una explosión o un disparo, pueden llegar a perforar el tímpano o causar otras lesiones irreversibles. Citando puntualmente las afecciones auditivas que produce el ruido tenemos: Desplazamiento Temporal y Permanente del umbral de audición.



HORNOSDELEÑA.COM

Polígono Industrial Real C/Mestre Gea, 32
46727 - Real de Gandía - Gandía
Valencia - España (+34) 662 380 039 (+34) 678 306 800
TELEFONO/FAX (+34) 962 966 664
info@hornosdelena.com

Desplazamiento temporal del umbral de audición

Consiste en una elevación del umbral producida por la presencia de un ruido, existiendo recuperación total al cabo de un período, siempre y cuando no se repita la exposición al mismo. Se produce habitualmente durante la primera hora de exposición al ruido. Está puede causar dilatación de pupilas, fatiga, dolor de cabeza, etc.

Despl. permanente del umbral de audición

Es el mismo efecto TTS pero agravado por el paso del tiempo y la exposición al ruido. Cuando alguien se somete a numerosos TTS y durante largos períodos (varios años), la recuperación del umbral va siendo cada vez más lenta y dificultosa, hasta volverse irreversible.

El desplazamiento permanente del umbral de audición esta directamente vinculado con la presbiacucia, pérdida de sensibilidad auditiva debida a los efectos de la edad.

La sordera producida por el desplazamiento permanente del umbral de audición afecta a ambos oídos y con idéntica intensidad.

Interferencia en la comunicación oral

La inteligibilidad de la comunicación se reduce debido al ruido de fondo. El oído es un transductor y no discrimina entre fuentes de ruido. **La separación e identificación de las fuentes sonoras se da en el cerebro.**

La voz humana produce sonido en el rango de 100 a 10 000 Hz, pero la información verbal se encuentra en el rango de los 200 a 6000 Hz. La banda de frecuencia determinada para la inteligibilidad de la palabra, está entre 500 y 2500 Hz. La interferencia en la comunicación oral durante las actividades laborales puede provocar accidentes causados por la incapacidad de oír llamados

de advertencia u otras indicaciones. En oficinas como en escuelas y hogares, la interferencia en la conversación constituye una importante fuente de molestias, por esto debemos respetar el espacio sonoro común con silencio.

Efectos auditivos

Con el paso de los años, la contaminación sonora se ha convertido en un problema para la salud. Es por ello, que la industria ha aumentado sus esfuerzos para disminuir la emisión de ruido en fuentes específicas. Una opción para facilitar esta determinación de ruido en dichas fuentes, es localizando el punto de dicha fuente donde se genera mayor cantidad de energía sonora. La contaminación acústica, además de afectar al oído puede provocar efectos psicológicos negativos y otros efectos fisiopatológicos.

A más de 60 dB. Dilatación de pupilas y parpadeo acelerado. Circulación de vehículos, apiradoras, recreo escolar... Agitación respiratoria, aceleración del pulso y taquicardias. Aumento de la presión arterial y dolor de cabeza,

Efectos sobre los niños

El ruido repercute negativamente sobre el aprendizaje y la salud de los niños. Cuando los niños son educados en ambientes ruidosos, estos pierden su capacidad de atender señales acústicas, sufren perturbaciones en su capacidad de escuchar, así como un retraso en el aprendizaje de la lectura y la comunicación verbal. Todos estos factores favorecen el aislamiento del niño, haciéndolo poco sociable.



Amalia Pastor Pastor

**MOLTS PRODUCTES
A BON PREU I QUALITAT**

Av. del Mar, 8 Te.: 96 281 64 53
46713 Belreguard

menor irrigación sanguínea y mayor actividad muscular. Los músculos se ponen tensos y dolorosos, sobre todo los del cuello y espalda.

A más de 85 dB_ . Disminución de la secreción gástrica, gastritis o colitis. Discotecas, Bares ruidosos, Conciertos... Aumento del colesterol y de los triglicéridos, con el consiguiente riesgo cardiovascular. En enfermos con problemas cardiovasculares, arteriosclerosis o problemas coronarios, los ruidos fuertes y súbitos pueden llegar a causar hasta un infarto.

Aumenta la glucosa en la sangre. En los enfermos de diabetes, la elevación de la glucemia de manera continuada puede ocasionar complicaciones médicas a largo plazo.

Recuerda que los aparatos personales de música se usan mal, pues sus niveles de volumen son entre 70db. y 100db.

CONTAMINACIÓN ACÚSTICA: Efectos psicológicos

- Insomnio y dificultad para conciliar el sueño. - Fatiga. - Estrés (por el aumento de las hormonas relacionadas con el estrés como la adrenalina), depresión y ansiedad. - Irritabilidad y agresividad. - Histeria y neurosis. - Aislamiento laboral.

Todos los efectos psicológicos están íntimamente relacionados, por ejemplo:

El aislamiento conduce a la depresión. El insomnio produce fatiga. La fatiga, falta de concentración. La falta de concentración a la poca productividad y la alta de productividad al estrés.

Entre otros efectos no auditivos tenemos:

Efectos sobre el sueño

El ruido produce dificultades para conciliar el sueño y despierta a quienes están dormidos. El sueño es una actividad que ocupa un tercio de nuestras vidas y nos permite descansar, ordenar y proyectar nuestro consciente. El sueño está constituido por dos tipos: el sueño clásico profundo (no REM —etapa de sueño profundo—, el que a su vez se divide en cuatro fases distintas), y por otro lado está el sueño paradójico (REM). Se ha demostrado que sonidos del orden de aproximadamente 60 dB., reducen la profundidad del sueño, acrecentándose dicha disminución a medida que crece la amplitud de la banda de frecuencias, las cuales pueden despertar al individuo, dependiendo de la fase del sueño en que se encuentre y de la naturaleza del ruido. Es importante tener en cuenta que estímulos débiles sorpresivos también pueden perturbar el sueño.

Efectos sobre la conducta

El ruido produce alteraciones en la conducta momentáneas, las cuales consisten en agresividad o mostrar un individuo con un mayor grado de desinterés o irritabilidad. Estas alteraciones, que generalmente son pasajeras, se producen a consecuencia de un ruido que provoca inquietud, inseguridad o miedo en algunos casos.

Efectos en la memoria

En aquellas tareas en donde se utiliza la memoria se ha demostrado que existe un mayor rendimiento en aquellos individuos que no están sometidos al ruido, debido a que este produce crecimiento en la activación del sujeto y esto en relación con el rendimiento en cierto tipo de tareas, produce una sobre activación traducida en el descenso del rendimiento. El ruido hace que la articulación en una tarea de repaso sea más lenta, especialmente cuando se tratan palabras desconocidas o de mayor longitud, es decir, en condiciones de ruido, el individuo se desgasta psicológicamente para mantener su nivel de rendimiento.

Por supuesto que todos los efectos son directamente proporcional al tiempo de exposición de la persona.

Efectos en la atención

El ruido hace que la atención no se localice en una actividad específica, haciendo que esta se pierda en otros. Perdiendo así la concentración de la actividad.

Efectos en el embarazo

Se ha observado que las madres embarazadas que han estado desde comienzos de su embarazo en zonas muy ruidosas, tienen niños que no sufren alteraciones, pero si la exposición ocurre después de los 5 o 6 meses de gestación, después del parto los niños no soportan el ruido, lloran cuando lo sienten, y al nacer tienen un tamaño inferior al normal. Además son más propensos a desarrollar problemas auditivos.



BOGA
peluqueros

Hombre - Mujer



Yolanda Bataller
Asesora Técnica
Prótesis capilares - Pelucas

Duque Carlos de Borja, 21
Tel.: 96 287 01 63 - Gandia
www.bogapeluqueros.com

Duque Carlos de Borja

C/ Major



Esta lista de aditivos, está compuesta con información cotejada de documentos y editados por la organización mundial de la salud (O.M.S.), y supervisada por el equipo de estudios del GRUPO CLAVE DE COLOR, BIOFORMA4. Todos los aditivos citados son tóxicos, subrayados los peligrosos y con comillas ("") los sospechosos de toxicidad. La "E" delante de cada número, (nomenclato del aditivo) significa que esta aprobado por la COMUNIDAD ECONÓMICA EUROPEA (C.E.E), y no le da ninguna garantía de inocuidad. Según estudios realizados por laboratorios oficiales, estos aditivos deben evitarse **SOBRETODOS EN NIÑOS**. Este listado coteja desde el E-100 al 959 y algunos "H" (letra que define al aditivo sólo aprobado en la península Ibérica). La OMS publicó en su día un informe en los periódicos más prestigiosos, con parte de la lista aquí detallada. Detrás del nombre científico del aditivo citaremos en que aspecto biológico es más dañino, y por ultimo en que grupo de alimentos se pueden encontrar, sin que ello signifique que este incluida esta información en todos los alimentos citados necesariamente, y "ut." significa utilización. **LEA SIEMPRE, QUE ESTÁ CONSUMIENDO** Las siglas A.S.A.A y/o U.G. detrás de cada nombre químico, significa: "atención los sensibles a aspirinas y asmáticos" y "uso generalizado". El signo # "almohadilla" nos servirá para reconocer a los ozocolorantes, derivados del alquitrán, que provocan alergias, asma, espasmos y otras reacciones enfermizas. Esta lista es resumen, recopilación y síntesis de los informes de: Bill Honner, biólogo y naturista colaborador de INTEGRAL. Grupo alemán de agricultura ecológica. Informes de la O.M.S. y estudios comparativos con médicos convencionales y naturistas que organizó el GRUPO BIOFORMA4 para confeccionar el presente documento. Parte de esta información se publico en el periódico las PROVINCIAS, de donde copiamos la información de los aditivos con letra H. Debemos aclarar; en lo referente al aditivo E -330 citado como cancerígeno, en informes dudosos, que; en otros informes más serios lo consideran como natural, aunque, consumido en exceso provoca caries y/o úlceras de tubo digestivo. Para una mejor localización, los aditivos que en esta lista se exponen van ordenados de menor a mayor y separados por grupos de utilización.

COLORANTES:

E-102 Tartracina. a.s.a.a. y u.g. insomnio. #
E-104 Quinoleína. LEA SIEMPRE QUE CONSUME.
E-107 Amarillo Sunset 2G. a.s.a.a. #
E-110 Amarillo Ocaso. Alergias, a.s.a.a. #
"E-120 Cochinilla. Obtenido del propio insecto rojo.
E-122 Carmisina, azorrubina. Urticaria e hinchazón. #
E-123 Amaranto. Urticaria, a.s.a.a. #
E-124 Ponceau 4r. a.s.a.a. y u.g. #
E-127 Eritrosina. Fototoxicidad u.g. #
E-128 Rojo 2G. En cárnicos cocidos, a.s.a.a. #
E-131 Azul patente Y. Produce asma y alergia.
E-132 Carmín índigo. Alergias a.s.a.a.
E-133 Azul brillante. Guisantes lata. Alergias. a.s.a.a.
"E-150 Caramelo. Refrescos de Cola.
E-151 NegroPN. Problemas intestinales, quistes. #
E-153 Negro Carbón. Cáncer. Gelatinas y mermelada.
E-154 MarrónFK. Mutaciones gen. Ahumados. #
E-155 MarrónHT. Mutac. genéticas Pesca ahumados. #
E-161 Naranja cantaxantina. Cristalización ocular.
E-173 Aluminio. Adverso para enfermos de riñón.
"E -174 Plata. LEA SIEMPRE LO QUE CONSUME.
-924 Bromato potásico. Blanq. de harina. Vómitos, dolores intestinales, destruye vitamina E, nauseas.
-925 y -926 Cloro y Dióxido de cloro. Iguales al -924.

EDULCORANTES:

E-951 Áspartamo. Inhibe el apetito en el centro nervioso, cuidado anoréxicos y niños.
E-952 Ácido ciclámico y sus sales de sodio y calcio. Cancerígeno. LEA SIEMPRE QUE CONSUME.
E-954 Sacarina v sus sales de potasio y calcio. Desde siempre está considerada cancerígena.

POTENCIADORES DESABOR

"-900 Dimeticona. Sosp. de sintetizar Formaldehído. Cáncer? aparece en mermeladas y zumos de piña.
-905 Hidrocarburos minerales. Irritación, chicles.
LEA SIEMPRE, QUÉ, CONSUME

Este informe está hecho con el ánimo de aclarar dudas y completar estudios que protejan la salud de quien los utilice para seleccionar mejor sus alimentos.
En cooperación con todos los que intentamos mejorar la vida.
GRUPO CLAVE DE COLOR, BIOFORMA4

bioforma4@hotmail.com

Gandía, Valencia.

Móvil: 634 758 555

EL HUMANO PUEDE SER EL EJE DE SU EXISTENCIA, SI RESPETA Y PROMUEVE LA ARMONÍA CON LA NATURALEZA.

CONSERVANTES:

"E-200 Ácido sórbico. Irritación de la piel
E- 210 hasta E- 219 Ácidos benzoicos y benzoatos a.s.a.a. y u.g. afecta al hígado y los riñones, produce asma y alergia, común en refrescos y repostería.
E-220 al E-224 dióxido de azufre. Diarreas.
E-226 y E-227 Sulfitos. Asma e irritación digestiva.
E-230 al E-232 binéfilos, bifenol. Cáncer de vejiga.
E-236 al E-238. Ácido fórmico y formiatos.
E-239 Hexamina. Cancerígeno. Sint. Formaldehído. erupciones cutáneas, mutación, Quesos y ahumados.
E-249 al E- 252. Nitritos y Nitratos. Cancerígenos, comen glóbulos rojos, peligro para venas capilares, pérdida transporte de oxígeno. Cárnica, embutidos.
E-280 al E-283. Propianatos. Envasados pan molde, bollería. Migraña y sospechoso de causar cáncer.
"E-290 Dióxido de carbono. Descalcificación.
Formaldehído. Produce nitrosaminas. Ut. Gel y jabones.

POTENCIADORES DE SABOR:

-621 al -623 Ácidos glutámicos v otros glutamatos
Prohibidos a niños. "Síndrome del restau. chino" afecta al desarrollo de los riñones y resta fertilidad
-627. -631. -635 Guanosina .inosina y su mezcla.
OjO enfermos de gota. Precocinados y Snacks "
-636 Y -637 Maltol y etilmaltol. Pan y pasteles.

CON EL NOMENCLATO DE LETRA "H" SON TÓXICOS TODOS LOS

SIGUIENTES: H-3246 y 47. H- 4422 y 23, H-4425, H-4435 al 39, H-5801, H-5804 y 5, H-5810, H-5813, H-5815 y 16, H-6880 al 82, H-6884, H-6887, H-7198 y 99.

ANTIOXIDANTES:

E-31Q hasta E-312 Gelatos, Pérdida de transporte de oxígeno en sangre. Prohibido consumo en niños. a.s.a.a. y u.g.
E-320 BHA y E-321BHT Butilhidroxianisol y Butilhidroxitolueno. u.g. crean colesterol y alergia. Se acumulan en el cuerpo, tumores hepáticos y retrasan el crecimiento. Chicles.
E-325 Lactato sódico. Toxicidad alta Niños
E-338.Fosfatos. Reduce absorción de calcio, E-339 al E-343. Polifosfatos. Pérdida de concentración. Ut. Gaseosas, embutidos.
"370-heptanolaptona.
E-385. Sal de EDTA Erupciones Piel, asma. Ut. Jabones y Gel. beb. alcohólicas. toxicidad en el riñón

ESTABILIZANTES:

E-405Alginato.
E-406 Agar Cola de pescado. Gelificante en gran cantidad obstruye el intestino
E-407 Carragenatos. Rompen mucosa estomacal soso. cáncer. Natas y cremas
-430. -431 Esteratos. Piedras de riñón. Productos de panadería.
-432. -436 Polioxetilenos Alergias piel
442 Fosfátidos amónicos. Acidez. Pasteler.
E-450 Dolifosfatos. Reduce absorción de calcio. U.T. lácteos"
"E-470 al "E-478. Grasas y jabones.
492 Triesterato de sorbitán. reactivo.
508 Cloruro potásico. Úlceras, hemorragias, perforaciones intestinales.
513 Ácido sulfúrico. Venenoso,
514 Sulfato sódico. Retención de agua

-Asistencia a domicilio



BIOTRÓNICA

Informática

Suel Ortín

www.bioforma4.es

Tel.96 204 3248 - Móvil 634 758 555 - E-MAIL: bioforma4@hotmail.com

Servicio Técnico
Diseño Gráfico
Ecología

Picaduras de insectos; introducción, remedios caseros, repelentes y trampas.

En este tema se van a tratar las picaduras de todos los tipos de insectos, entre ellos, se distinguen dos categorías de insectos agresivos:

-Los venenosos o picadores: avispas, abejas, abejorros, hormigas, arañas y miriápodos.

-Los parásitos o chupadores: mosquitos, tábanos, pulgas, chinches, ácaros y garrapatas.

Para calmar la zona de la picadura puedes poner, si no hay herida, una rodaja de tomate, agua azucarada, Y además se podría diferenciar tres tipos distintos de reacciones a las picaduras de insectos:



Un primer tipo. reacción local intensa, la cual es siempre igual, cada vez que sea picado por un insecto aparecerá la misma reacción, que será siempre local pero más intensa que en el resto de las personas. Este tipo de reacción es más fuerte en las personas que padecen cualquier tipo de alergia. El hecho que aparezcan reacciones intensas puede ser premonitorio de una progresiva sensibilización alérgica.

Un segundo tipo de reacción, constituida por personas que son alérgicas a la picadura del insecto en cuestión. Este tipo de reacción reviste un potencial mayor peligro que las anteriores, pues la persona se sensibiliza y la reacción pasa de ser local a sistémica, se extiende y puede llegar a ocasionar el llamado shock anafiláctico. Sus síntomas son muy variables, aparece en los primeros 15 minutos, e incluyen urticaria generalizada (ronchas), angio-edema inflamación de la cara y cuello afectando a las vías respiratorias y produce dificultad para respirar, etc.

Una tercera reacción llamada tóxica ocurre en personas, a la que se le inyecta una gran cantidad de veneno como consecuencias de picaduras múltiples o bien por la localización de éstas. Por ejemplo son de especial peligro las picaduras en cabeza/cuello, donde más de 40 picaduras de mosquitos o menos aun de avispas puede conllevar un riesgo importante. Además la localización de dichas picaduras, ejemplo en párpados, labios, etc., originan una gran reacción local.

Por frecuencia son las picaduras de mosquitos las causantes de mayor número de problemas, pero son las avispas y abejas (denominados himenópteros) las más peligrosas.

Hay cuatro insectos voladores, todos del orden de los himenópteros, reconocidos como causantes de reacciones alérgicas.

Pueden dividirse en:

Véspidos (avispa, avispones blancos y amarillos)

Ápidos (abeja doméstica y abejorro - un agresor raro).

-Las hormigas de fuego y las hormigas de la cosecha (himenópteros ápteros) también causan reacciones alérgicas sistémicas y muerte. No es un problema en Europa.

-Las abejas matadoras, híbridas africano-brasileñas. Es probable que su emigración al norte quede limitada por las temperaturas bajas. En contraste con la picadura de la abeja común, los enjambres de "abejas matadoras" que pican a un sujeto (o animal) causando reacciones graves e incluso fatales. No es un problema en Europa.



-Picadura de mosquitos. Insecto que más picaduras produce. De aparición estival, ataca succionando la sangre de sus víctimas, para lo cual atraviesa con su aparato succionador la piel e inyecta una sustancia anticoagulante, dicha sustancia es la que ocasiona el conocido picor y la típica roncha. Son atraídos, por el CO2 del aliento y por sustancias químicas presentes en el sudor, además por la temperatura corporal. Su diagnóstico es sencillo apreciándose el lugar de la picadura, la roncha típica. Sólo "pica" el mosquito hembra pues el macho se alimenta de néctar.

-Picaduras de pulgas. Son fáciles de reconocer pues pican casi en hilera o grupos. El problema que origina es más de índole sanitario por transmitir enfermedades con su picadura.

-Picadura de chinches. Son picaduras grandes aisladas que a diferencia de los mosquitos o pulgas succionan de forma lenta hasta saciarse permaneciendo en la ropa de su víctima para seguir picando. La enfermedad provocada por el parásito Chinche Tripanosoma cruzi es muy peligrosas por transmitir "el mal de chagas".

-Otro tipo de picaduras. Pez araña Medusas y anémonas, estos poseen pequeños aguijones en sus tentáculos que, al tocarlos se clavan en la piel produciendo pápulas agrupadas en forma lineal. Dolor intenso y picor. Lavar las lesiones con agua salada, caliente 50°C (el veneno es termolábil) y se aplica sobre ellas alcohol de 90° o compresas de amoníaco. Un remedio efectivo es aplicar leche cortada (puedes cortar leche rápido agregando un chorro de limón al lácteo). -Pez araña, tiene un aguijón que produce intenso dolor y en algunas ocasiones debe ser extraído.

La **Permacultura** es el diseño de hábitats humanos sostenibles y sistemas agroalimentarios, que imita las relaciones encontradas en los patrones de la naturaleza.

La palabra Permacultura es una contracción de agricultura permanente, como así también de cultura permanente.

A mediados de la década de los años 1970 dos ecologistas de Australia, el doctor Bill Mollison y David Holmgren, comenzaron a desarrollar una serie de ideas que tenían la esperanza de poder utilizar para la creación de sistemas agrícolas estables.

La aparición de una revista The International Permaculture Magazine, una miniserie televisiva con Bill Mollison como protagonista, y varias decenas de cursos, que éste dictó a finales de los 70s y principios de los 80s contribuyeron a internacionalizar la **Permacultura** y a forjar su imagen de herramienta práctica para la construcción de hábitats sostenibles.

La permacultura tiene tres ingredientes principales con la siguiente ética, que consiste en tres principios fundamentales:

1. Cuidar de la tierra 2. Cuidar de las personas 3. Poner límites a la población y el consumo dependiendo de la superficie total del área que se gestiona.

Tenemos que desmasificarnos, para organizar nuestra existencia, generar Paz a todos los seres, respetar lo ajeno sea material o ambiental, pues el compromiso con la existencia implica relacionarnos. Compartir no imponiendo, explicarnos y discernir las prioridades, educar a nuestros menores, ayudar en las adversidades. Demostrar la inteligencia con el trabajo negando la explotación, como así, rediseñar la comunicación: El redactar mal no deja razonar, y si redactamos un discurso empleando mal las palabras no estaremos diciendo bien el argumento, y sin argumento no tenemos base para entendernos.

Para empezar no emplees frases hechas y si crees que dudas por haber oído "algo a medias" pide que te repitan lo dicho.



962 816 172
www.saforbell.es

C/BENICANENA 66, BAJO. 46702 GANDIA (VALENCIA)

SERVICIO INTEGRAL EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN



Av. de la República Argentina, 58, 46701 Gandia
Teléfono: 962 04 21 41

SANITARIO • MAMPARAS
MUEBLES DE BAÑO • REFORMAS
ARREGLOS EN GENERAL

fontaneria
Baldo

Ferrocarril de Alcoy, 159 bajo
Tels. 962 951 218 / 658 805 762
fontaneriabaldo@fontanerosgandia.com
www.fontanerosgandia.com



Tu publicidad aquí

Movimiento Para la defensa del medio ambiente BIOFORMA4. Gandia
sondeo de opinión/2018 Tema: Fuentes de energía, Convivencia y Responsabilidad.

Respuesta de secuencia numérica por e-mail: bioforma4@hotmail.com, citar nombre de pila, profesión(?), y edad(?), docente 1, estudiante 2, obrero/depend. 3, empresario 4, oficial cualific. 5, especialista profesional 6, artesano 7, labores domésticas 8, y funcionario 9. Grupo de encuesta para ambos sexos a partir de los 16 años.

¿ha cambiado ya más de tres bombillas de leds (solo leds), en su domicilio? si(10) no (11). Tras los últimos accidentes en centrales nucleares ¿sigue pensando que esta energía es una opción? si(12) no(13). Conoce los nuevos aerogeneradores que producen cuatro veces más energía si(14) no(15). Las guerras ¿son necesarias? si(16) no(17). La Paz depende de uno mismo si(18) no(19). Una justicia blanda ante delitos comunes como estafa comercial, robo o hurto y contaminación ambiental, genera desconfianza en nuestro sistema de gobierno si(20) no(21). Quien no recoge las deposiciones de su mascota en la vía pública o tira cualquier basura en los lugares no destinados para ello, es responsable del mal estar común ante una ciudad sucia. ¿debería ser sancionado con horas de trabajo para limpiar su localidad y no con multa en dinero? si(22) no(23). ¿Se considera ecologista o naturista? si(24) no(25).

Ejemplo de respuesta; si fueses Juan, dependiente/e con 31 años de edad y respondido no a la primera pregunta. no, a la segunda, si a la tercera pregunta, no a la cuarta, si a la quinta y así con las restantes ...deberías poner:

Sec. de resp.: Juan, 3,31,11,13,14,17,18,...