

GRANADA

Nieve a 'estrenar' y cien kilómetros de pistas para disfrutar de Sierra Nevada

● La estación de esquí afronta este fin de semana con unas condiciones inmejorables

R. G. GRANADA

La estación invernal de Sierra Nevada afronta el fin de semana con nieve nueva en las zonas medias y altas, y previsión de significativas acumulaciones de nieve en las próximas jornadas, lo que, de confirmarse, aumentaría espesores y mejoraría la calidad de la superficie esquiable de cara a la primavera. Una superficie esquiable que, por lo demás, se mantiene en torno a los 100 kilómetros esquiables, casi la totalidad del dominio de Sierra Nevada.

Los 100 kilómetros se distribuyen en 118 pistas acondicionadas, proporcionan todo el desnivel esquiable (1.200 metros) e incluyen todos los secto-



Los 100 kilómetros se distribuirán en 118 pistas acondicionadas.

res del snowpark abiertos, así como los 21 remontes en funcionamiento.

Por lo demás, la estación de esquí organiza este sábado en Borreguilles la tercera cena cabaré de la temporada en el restaurante más alto de España, a 2.700 metros de altitud, según ha informado Cetusa en una nota. Esta misma jornada está prevista una nueva sesión de esquí nocturno, con cambio de horario, ya que se retrasa media hora tanto la apertura como el cierre, de 19:30 a 22:30 horas (con última subida en el telecabina Al-Andalus a las 22:00).

Por otro lado, la estación ha recibido a los primeros alumnos de centros académicos adscritos al programa Sierra Nevada Emotions, por el que Sierra Nevada invita a los mejores alumnos andaluces de la ESO a una jornada en la nieve con sus compañeros, quienes a su vez invitan a 50 compañeros a tener con ellos su primer contacto con los deportes de invierno.

El programa pretende acercar y dar a conocer la nieve a escolares de la ESO (edades comprendidas entre 12 a 16 años) y fomentar la práctica del deporte y el contacto con la naturaleza entre los adolescentes andaluces. *Sierra Nevada, Emotions* nace con la intención de enseñar que el esfuerzo tiene recompensa, en este caso, mediante la obtención de una jornada de nieve en Sierra Nevada por parte de los 40 alumnos de la ESO que serán acreedores de una experiencia deportiva diferente.

Analizan técnicas de control remoto para el ciclo del agua

R. G. GRANADA

Cerca de un centenar de especialistas se reúnen desde ayer en las instalaciones de la estación de esquí de Sierra Nevada, en Granada, para debatir y analizar técnicas sobre telecontrol del ciclo integral del agua. Este encuentro está organizado por la UGR, con la que la Asociación de Abastecimientos de Agua y Saneamientos (ASA-Andalucía) ha firmado un convenio para colaborar en las jornadas.

El director gerente de Ema-sagra, Empresa de Aguas de Granada y miembro del Consejo Rector de ASA-Andalucía, Federico Sánchez, ha destacado la apuesta y el trabajo de la asociación por el uso y fomento de nuevas tecnologías en la gestión del agua. Apoya y promueve de esta forma proyectos de investigación con universidades, centros especializados, administración pública y empresas. Sánchez ha señalado que los tiempos que corren exigen esfuerzo por la innovación permanente, la apuesta irrenunciable por el I+D+i y el compromiso por el desarrollo sostenible.

20 DE MARZO, DÍA MUNDIAL DE LA FELICIDAD

Opinión

**JOSÉ LUIS BIMBELA
JOAN CARLES MARCH**
Escuela Andaluza de Salud Pública

20 de marzo, día mundial de la felicidad. "La felicidad se alcanza cuando, lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía" (Gandhi); "La felicidad no se logra con grandes golpes de suerte, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días" (Franklin).

Hoys es un día para entender que la felicidad no se compra, si no que se crea y se disfruta con deleite en cada momento de nuestra vida. Un día para recordar que más de la mitad de los españoles decimos sentimos felices o muy felices. Un día para saber que con tres pasos sencillos, ayudados por la ciencia, podemos sentirnos aún más felices: meditar (la conciencia plena reduce la ansiedad y mejora nuestra salud mental para contemplar los problemas con ecuanimidad y encontrar mejores soluciones); registran los momentos alegres (escribiéndolos) y, desear felicidad a

otras personas (los pensamientos altruistas y de gratitud reportan más felicidad que los asociados a recibir).

La Escuela Andaluza de Salud Pública lleva 30 años incorporando en sus cursos sobre habilidades emocionales y de comunicación, la teoría y la práctica de la felicidad, para beneficio del personal socio-sanitario y de la ciudadanía. Salud física, salud emocional, salud social y, desde 2015, salud espiritual, nos acercan a la salud total, integral. La mía y la tuya. La nuestra. La de todos y todas.

Salud física

¡Qué sabio San Ignacio cuando le decía a esa monja que se le acercaba para pedirle asesoramiento espiritual: "Con el cuerpo sano podrás hacer mucho. Con el enfermo, no sé qué podrás". El dolor físico afecta el resto de ámbitos, en negativo (de entrada) y en positivo (después de trabajar). El dolor ayuda a simplificar la vida y a quedarse con lo esencial. Y obliga a pensar y a vivir más. "En mí sufrimiento mando yo", afirma López-Petit. Cuidando los verbos que utilizamos en diálogos internos (pensamientos) y en diálogos externos (conversaciones): "tener" dolor, querer que "ser" dolor.

Salud Emocional

El orden de los factores si altera el producto: yo contigo antes que yo contigo y antes que nosotros. Las compañías aéreas lo tienen claro: "antes de atender a los demás, póngase usted la mascarilla". Ese yo en minúsculas que decide evitar los riesgos de la inflamación patológica y tóxica que representa el ego. Ese yo contigo que gestiona, a través de la creación de pensamientos objetivos, justos y realistas, las emociones y las decisiones.

"La felicidad se alcanza cuando, lo que uno piensa, dice y hace están en armonía"

nes. Reprogramándose y empoderándose para, sumando, compartiendo y cooperando, crear una primera persona del plural (nosotros) saludable y solidaria. Y, después, el yo contigo: sembrando confianza y honestidad; y contagiendo emociones saludables, a través de verbos y palabras claves ("por favor", "me gustaría", "¿Qué te parece si...?", "gracias", "perdón"). Utilizando el lenguaje (ver-

bal y no verbal) como placebo y no como cebo; con palabras facilitadoras y liberadoras, curativas y cuidadoras. Sanadoras.

Salud social

Empezamos a hablar de enfermedad social (marginación, rechazo, agresión) con la aparición del vhl/sida, que además de desestructurar las defensas del organismo, desestructuró la sociedad: un vecino cordial se convertía, ante la sospecha de un posible portador del virus, en un enemigo agresivo. Reto: que los nosotros no sea a costa del yo, ni del tú. Proponemos trabajar para conseguir estrategias que permitan "ganar/ganar", respetando y sumando objetivos y talentos, deseos y esfuerzos. Y cuidando las preposiciones: "con" mejor que "contra", o que "sin". Y la copulativa ("y") mejor que la disyuntiva ("o") o que la adversativa ("pero").

Salud espiritual

Heath dice que hallar sentido en el relato de una vida es un acto de creación. Explorar la memoria, construir un relato de los logros y decir de forma explícita y reiterada las cosas bellas; porque es fundamental tener claro el sentido de la vida y elaborar la vocación. Haciendo algo memorable, a través de los ideales y los valores

que estimulan al esfuerzo. Construir un relato, donde cada persona vive la propia vida como autora, directora y protagonista. Con h-alma; con las hachas de humildad, honestidad, hechos, habilidades, humor y heroísmo; dejando huella con un proyecto en el que cada persona tenga su hueco, su lugar. Conjugando silencios, sencillez y sobriedad. Para llegar a lo esencial y para hacer de la propia vida una obra de arte.

Epílogo

Proponemos un final feliz: incorporar el ámbito de la salud espiritual en nuestros dichos y hechos salubristas. Decía Torres: "La salud es un estado placentero de la persona en lo físico ("me encuentro bien físicamente"), en lo psico-emocional ("me siento bien conmigo mismo/a") y en lo social ("me relaciono bien con los y las demás")". Y, humildemente, añadimos ahora: "y en lo espiritual" ("he hallado un sentido a mi vida"). Celebraremos cada 20 de marzo el Día Mundial de la Felicidad, como ese estado de bienestar en lo físico, en lo emocional, en lo social y en lo espiritual. Cada vez con más autonomía personal y libertad colectiva. Con mayor lucidez y sabiduría. Con más amor y armonía. Más felices cada día.