

## LABORAL EMPLEO

# Bajas de 50 días en Lleida por enfermedades laborales

Casi 16 días menos que la media estatal || Ocho de cada diez están causadas por agentes físicos, como posturas o el ruido

## REDACCIÓN

[LLEIDA] Las enfermedades laborales con baja suponen en la provincia de Lleida una media de 50 días sin acudir a los puestos de trabajo por parte de los afectados. Así se desprende de un estudio elaborado por la Seguridad Social, que tiene contabilizados quince casos con partes cerrados en los dos primeros meses en las comarcas leridanas. siete de ellos corresponden a hombres, con un período medio de baja laboral de 60,29 días. Los partes de las ocho mujeres restantes se tradujeron en una ausencia de sus puestos de trabajo de 41,50 días.

En el conjunto del Estado, la Seguridad Social contabilizó 1.365 partes cerrados en los dos primeros meses del año, con un período medio de ausencia de las empresas por parte de los afectados de casi 66 días. Es decir, que la media estatal está casi 16 días de baja por encima del promedio en Lleida.

## EL DATO

15

## CASOS EN DOS MESES

La Seguridad Social cerró entre enero y febrero 15 partes por enfermedades laborales en Lleida.

El informe de la Seguridad Social revela que los agentes físicos -posturas forzadas, ruido o presión, entre otras- están en el origen de la mayor parte de las enfermedades profesionales, con una incidencia de un 82,2% sobre el total, según el ministerio de Trabajo. El tramo de edad más vulnerable a las patologías profesionales se sitúa en torno a los 40-44 años y varía para hombres y mujeres, según las conclusiones que refleja la estadística de enero y febrero del Sistema de Comunicación de En-

fermedades Profesionales de la Seguridad Social (Cepross).

Las enfermedades profesionales se agrupan según los agentes causantes en seis grupos: químicos, físicos, biológicos, por inhalación de sustancias y agentes no comprendidos en otros apartados, enfermedades de la piel causadas por agentes y sustancias no comprendidos en ningún apartado anterior y agentes carcinogénicos.

## Edad y sexo

Entre enero y febrero de este año se han emitido 3.140 partes de enfermedad profesional de los cuales 1.727 corresponden a hombres y 1.413 a mujeres, el 55% y el 45%, respectivamente. Casi la mitad, el 48,31%, se emitieron sin baja laboral. Por grupos de edad, el 17,4% de los partes se concentran entre los 40 y los 44 años, seguidos del 15,5% que representan los que tienen entre 35 y 39 años.



Imagen en la que se aprecian los viñedos.

## MEDIO AMBIENTE

## Benito Arnó recibe dos premios del sector de áridos

[LLEIDA] La Gravera Núria, de la constructora leridana Benito Arnó, ha sido galardonada con dos premios de la Federación de Áridos de España.

Reconocen, por ejemplo, la reconversión de los terrenos, una vez finalizada la extracción de áridos, en un cultivo ecológico certificado de viña que produce la uva utilizada en la bodega La Gravera.

## LIDERATGE

JORDI URGELL\*



## Els secrets de l'èxit

Ja tenim aquí la primavera, però també una dura crisi plena d'incerteses, que merma la nostra confiança. Et voldria de demanar que en fessis una valoració. Segur que a principis d'any et vas fer tota una sèrie de bons propòsits per a aquest 2012, però quants has començat? No et desesperis, segons estudis, el 97% de la població cada principi d'any es fixa un important nombre d'objectius i fites, però molt pocs els aconsegueixen.

Amb aquest article et voldria donar les claus per aconseguir els teus objectius i així, el teu èxit. Hi trobaràs eines utilitzades en processos de coaching i que són de gran efectivitat.

Per començar, reflexiona sobre els propòsits que et vas plantejar per a l'any passat i quants vas aconseguir. Què és el que et va impedir d'aconseguir-los? Segur que et surten un bon grapat de raons, ben convincents, però si et poses la mà sobre el cor veuràs que si no els vas aconseguir va ser perquè realment no els volies aconseguir, perquè la por al fracàs et va fer defallir o perquè al no veure resultats imminents et vas rendir. T'hi sents identificat?

Cal que prenguem consciència de nosaltres mateixos, de què ens ha passat i com ens ha afectat. Agafa paper i boli, pregunta't i escriu, què em va passar de positiu durant l'any?, el que vaig aconseguir, m'ho havia proposat? També cal que recordis què et va passar de negatiu durant l'any: què és el que no voldries que et tornés a passar? Què has après d'aquestes experiències?

En aquest moment ja has analitzat què has aconseguit i tens consciència d'on ets. Ara, cap a on vols anar? Qui t'agradaria ser, què t'agradaria fer i tenir en els propers 10 anys? Escriu els teus objectius econòmics, personals, tots, i de cadascun en quin temps el vols aconseguir. Per molt obvi que sembli, molt poques persones els escriuen. El sol fet d'escriure-ho, ens obliga a prendre consciència del què volem, a ordenar-nos les idees i començar a adquirir-ne el compromís. Aquests objectius han de ser específics, mesurables, assolibles,

realistes i temporitzats. Un cop tenim escrits els objectius, cal treballar un dels factors més importants per aconseguir l'èxit: la motivació, aquella raó que ens portarà a lluitar pel que hem determinat. Com deia Nietzsche, "qui té un per què suporta gairebé qualsevol com".

Aquí tens algunes eines per tenir la teva motivació ben alta. Reflexiona, escriu i tingues-ho sempre prop teu:

a) Tot allò que un dia va ser un somni o un objectiu impossible per a tu i que hagis aconseguit. Queda't amb tres dels que et sentis més orgullós, i escriu què vas fer per aconseguir-los, què et va impulsar a l'acció i si ho vas planificar.

b) Tres decisions que hagis pres en la teva vida i que t'hagin marcat positivament. Quin aspecte de la teva vida va millorar i què va fer que t'hi decidissis?

c) Què et motiva a fer les coses? Què et fa saltar del sofà?

Prioritza i queda't amb els tres objectius que vols aconseguir aquest any, aquells que farien que tinguessis una vida plena i serien un canvi significatiu per a tu.

De cada objectiu, escriu per què és tan important per a tu aconseguir-lo i què canvià en la teva vida un cop assolit. Visualitza el moment com si ja l'haguessis assolit, no tinguis pressa, gaudeix del moment, de l'entorn, de com ha canviat la teva vida...

Recorda tot el que has escrit abans i et motiva, que t'ajuda a començar a moure't, "aquelles forces interiors" que et mantindran motivat amb els teus objectius ben propers quan et vinguin ganes d'abandonar. Comença per petites coses que no et costin gaire, fins que les converteixis en una rutina.

Sigues valent i escriu tot allò que saps que et costarà de fer, els teus obstacles, i tot allò a què hauràs de dir que no per aconseguir el teu objectiu. Com més identifiquis les teves debilitats millor les podràs gestionar.

Quina és la primera acció que faràs per iniciar el camí cap al teu objectiu? Recorda: "El camí més llarg comença amb un simple pas".

(\*) JORDI URGELL ÉS COACH PER CO-ACTIVE COACHING AUGERE CTI, ACCREDITED COACH TRAINING PROGRAM (ACTP), CERTIFICAT PER LA ICF. COACH EXECUTIU PER THE INTERNATIONAL SCHOOL OF COACHING ACREDITAT PER LA IAC. GERENT DE L'EMPRESA OPTIMITZAT I SOCI DE LA COOPERATIVA DE COACHS CATALIÇA.

UNIVERSITAT DE LLEIDA

ICE - CFC

MÀSTER EN DIRECCIÓ I LIDERATGE

"La formació dels líders de la nova era"

www.ingenio.cat  
www.lideratge.net

INGENIO.cat

# HIDROCAR

SERVEIS INTEGRALS DE NETEJA ECOLÒGICA DE CLAVEGUERAM

- Neteja de canonades
- Vehicles especials amb TV
- Localització de tot tipus d'avaries
- Rehabilitacions internes
- Fressat de les escumes
- Neteja de carrers i carreteres
- Protecció de superfícies
- Solució antigraffiti i antiadhesiu
- Proves d'estanqueitat
- Neteja de pous
- Neteja de granes
- Neteja de fosses de purins.

## Servei 24h

639 323 496

Av. Catalunya, 90 - Vila-sana (Lleida) - Tel. 973 711 896  
www.hidrocar.com - info@hidrocar.com