

20 minutos

Granada

El primer diario que no se vende

Lunes 1

JUNIO DE 2009. AÑO X. NÚMERO 2163

La Fiesta del Deporte Andaluz finaliza con decenas de actividades para niños
Los pequeños disfrutaron de un día de competiciones en la Ciudad Deportiva de Armilla. **5**

«El 'mindfulness' es beneficioso para tratar el estrés y la ansiedad»
Luis Carlos Delgado realiza una tesis doctoral sobre la utilización de esta técnica en la psicología. **5**

El edificio de las antiguas escuelas de Otura se convierte en un estercolero
Prometieron convertirlo en un centro de día. **4**



Cien días de protesta

Los 71 mineros de Boliden cumplen mañana 100 días frente al Parlamento. No se moverán hasta que la Junta les dé lo prometido: trabajo. **6**

Víctor Domingo Prieto: «Estamos pagando el ADSL más caro y más lento de Europa»

El pdte. de la Asoc. de Internautas dice que la ministra de Cultura tiene intereses en la industria del cine incompatibles con su cargo. **10**

Los brotes que vio la ministra Salgado, ¿son verdes, blancos o están secos?
Expertos analizan en 20 minutos los últimos datos sobre la crisis y el optimismo de la titular de Economía. **8**

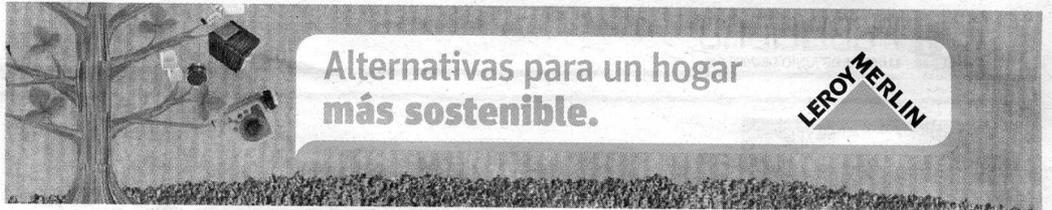
Dos puntos extra para los conductores que no hayan perdido ninguno

La DGT se los dará en julio a cerca de 21 millones de automovilistas. Si no tienen sanciones en otros tres años sumarán otro punto, 15 en total. **9**

Tramitan las primeras denuncias por ofensas a docentes difundidas en la Red
Desde febrero han llegado 10 a Protección de Datos, «por captación y difusión de imágenes denigrantes». **10**

Todo esto y mucho más, continuamente actualizado, en...

20 minutos.es



Alternativas para un hogar más sostenible.

LEROY MERLIN

Los hombres recurren cada vez más a la reproducción asistida

Tras la vasectomía, muchos cambian de pareja y quieren tener hijos. El año pasado, 222 mujeres se quedaron embarazadas en Granada gracias a estas técnicas. El hospital Virgen de las Nieves es pionero en Andalucía en el lavado de semen. **4**

Larevista



CHRISTIAN BALE

«ODIO QUE ME CONSIDEREN UNA ESTRELLA». **22**

JAVIER BARDEM, EL ÚNICO 'STRIPPER' ESPAÑOL CON UN OSCAR. **24**

AHÓRRATE MUCHO DINERO EN TU SEGURO DE HOGAR

Tu piso, **POR 115 €**
Tu chalet, **POR 135 €**
Tu casa en la montaña, **POR 109 €**
Tu casa en la playa, **POR 105 €**

900 123 024
lineadirecta.com
seguro hogar

Sujeto a normas de suscripción de la compañía

NADAL muerde la tierra

El número uno del tenis mundial sucumbió en octavos de Roland Garros, donde nunca había perdido, dejando el récord parisino en 31 victorias seguidas. **18**

EL BETIS DESCENDE A SEGUNDA DIVISIÓN
Su empate ante el Valladolid (1-1) le condenó. **12**

Enge la tuya y pasalo.

Trey muchas lomas asustinas de pasai. 20 minutos.

Vestidos de gala con chándal y zapatillas

La Fiesta del Deporte Andalucía congrega a miles de jóvenes. Los más pequeños disfrutaron con una treintena de actividades

A. HUERTAS
20 MINUTOS

Los niños lo pasaron en grande y sus padres presumieron de hijos. La Fiesta del Deporte Andalucía finalizó ayer en la Ciudad Deportiva de Armilla con decenas de actividades para los más jóvenes.

El futuro del deporte de la región se reunió para enseñar a sus admiradores que la edad no es un impedimento para disfrutar de cualquier ejercicio físico. Demostraciones de gimnasia rítmica, partidos de baloncesto, voleibol, fútbol, hockey... fueron el plato fuerte de ayer, donde los niños lucieron sus mejores galas dentro de la pista.

Venidos de todas las provincias de Andalucía, los jóvenes completaron un fin de semana lleno de actividades y conferencias, en las que se analizó el camino a seguir por las federaciones deportivas y la importancia del ejercicio para combatir problemas como las drogas o el tabaco. Ajenos a todo ello, los pequeños disfrutaron a lo grande vestidos con chándal y zapatillas.



Gimnasia rítmica y hockey, entre los deportes que se practicaron. TORRES

20 SEGUNDOS

Mariana Pineda se suma al AVE

La estación del AVE de Granada llevará el nombre de Mariana Pineda, de cuya muerte se cumplieron ayer 178 años. El anuncio lo hizo durante un mitin María Teresa Fernández de la Vega, tras una petición del secretario del PSOE, para quien Granada tendrá siempre «una deuda con esta heroína de la libertad».

Caída de rocas

Más de 600.000 euros se van a invertir en la reparación del casco histórico de Monachil, dañado por las rocas que caen del Cerro de las Rozas.

Centro Guerrero

Los herederos de José Guerrero han aceptado una prórroga para que las obras del artista permanezcan en el Centro, al menos hasta el 31 de diciembre de este año.

L. C. Delgado DOCTOR EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

«La mente es el factor clave en la vida de los seres humanos»

La tesis doctoral de Luis Carlos Delgado propone un entrenamiento mental basado en la atención para mejorar la ansiedad de los profesores.

¿Qué es el mindfulness?

Un adiestramiento de la mente a través del cultivo de la conciencia y la sabiduría. Se utiliza en la psicología contemporánea para afrontar diferentes trastornos.

¿Cómo se practica?

Se trata de focalizar la atención en el presente, con una actitud de apertura a la propia experiencia y aceptación.

Y esto sirve para...

Es beneficioso en la prevención y tratamiento del estrés, alivio de problemas asociados al dolor, tratamiento de la ansiedad, desahabitación de adicciones...

¿Tanto influye la mente?

La mente es el factor clave en la vida de los seres humanos. Un preso puede ser feliz y una persona libre sentirse desgraciada, la diferencia es su estado mental. El *mindfulness* puede hacer que se afronten circunstancias adversas en un estado mental de bienestar.

¿Quién puede practicarlo?

En principio cualquier perso-

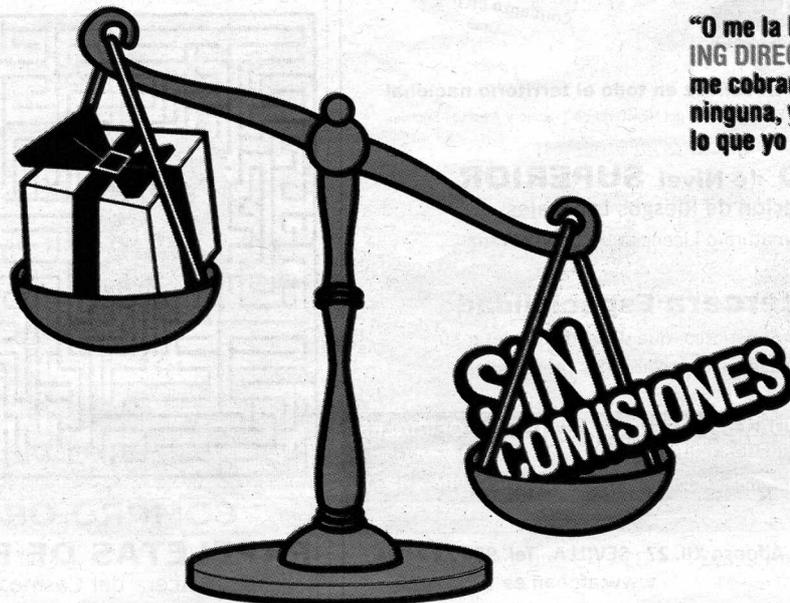


BIO Luis C. Tiene 43 años es investigador de Psicofisiología, además de profesor de yoga. Le gusta caminar.

na con una guía adecuada, salvando casos excepcionales como los trastornos psicóticos donde requiere un acompañamiento especializado. En su tesis dice que es beneficioso para los profesores. Cualquier profesión, en especial las que demandan recursos de atención y emoción. **¿Puede poner algún ejemplo?** Para preparar una acción importante. Lleva tu atención a tus fosas nasales. Siente la sensación cuando dejas entrar el aire y lo dejas salir. Trata de regocijar tu cuerpo y tu mente cuando inhalas. Al exhalar sonríe. Luego haz con tu atención consciente lo que quieras hacer. **A. HUERTAS**

Si lo piensas, la balanza se inclina por la cuenta NÓMINA del Banco ING DIRECT.

“Llevo mi nómina allí, que me dan un regalo si me quedo 3 años”



“O me la llevo a ING DIRECT, que no me cobran comisiones, ninguna, y así me compro lo que yo quiera”



Abre ya tu cuenta NÓMINA en :
901 020 990
www.ingdirect.es

Ahorro. Nóminas. Hipotecas. Inversión

ING DIRECT
Un Gran Banco que hace Fresh Banking