

Seguros

elEconomista

Revista mensual

12 de abril de 2018 | Nº 56

El mercado español se rinde a las nuevas fórmulas de ahorro de las 'insurtech' | P26

Tráfico 'tirará' de nuevas tecnologías en sus próximos exámenes | P28



José Manuel Jiménez
Director del Instituto Santalucía

"El coste de subir las pensiones lo pagarán las nuevas generaciones" | P18

EL SEGURO SE ARMA PARA HACER FRENTE A LA CIBERDELINCUENCIA

Cada año en España son atacados entre 100.000 y 120.000 equipos informáticos de empresas | P8

4. ¿Sabía qué...? Todas las opciones para comprar un seguro

¿Conoce todas las opciones que tiene a su alcance para comprar un seguro?

15. Consejos útiles Le damos las claves para alcanzar la felicidad

Si busca la felicidad, siga estos consejos, con los que no tardará en encontrarla

21. Al día con... ¿Estamos ante la caída de Facebook?

Julie No analiza el impacto que el escándalo de la cesión de datos puede tener para la red social

24. Con pasión Carmen Cabalga, socia cofundadora de Iurisfy

“El mundo sería estático si no hubiera emprendedores”

Edita: Editorial Ecoprensa S.A. **Presidente de Ecoprensa:** Alfonso de Salas
Vicepresidente: Gregorio Peña **Director Gerente:** Julio Gutiérrez
Directora de Relaciones Institucionales: Pilar Rodríguez **Director de Marca y Eventos:** Juan Carlos Serrano

Director de elEconomista: Amador G. Ayora
Coordinadora de Revistas Digitales: Virginia Gonzalvo
Diseño: Pedro Vicente y Beatriz Vicente **Fotografía:** Pepo García Infografía: Clemente Ortega
Coedita: Marketing Site, S.L. - Seguros TV
Director de 'elEconomista Seguros': Ramón Albiol (ralbiol@segurostv.es)
Jefa de redacción: Virginia M. Zamarreño (revista@segurostv.es)
Directora comercial y publicidad de 'elEconomista Seguros': Concha Aliende (concha.aliende@segurostv.es)

Reportaje Ciberriesgos, la amenaza invisible

El seguro se prepara para proteger a las empresas de este riesgo que ya supone el 0,8 por ciento del PIB mundial



08



18

Entrevista José Manuel Jiménez, director del Instituto Santalucía

“El coste de subir las pensiones lo pagarán las nuevas generaciones”

Reportaje Ciberseguridad: más allá del departamento de IT

Alan Abreu, responsable de Ciberriesgos de Hiscox España, advierte de que este problema atañe a toda la empresa



11



26

Ahorro y jubilación El mercado se rinde a las nuevas fórmulas de ahorro

Ahorrar y consumir es posible. La 'insurtech' Pensumo ha cambiado el concepto tradicional de ahorrar para la jubilación



Fórmulas para evitar los riesgos de la era digital

Estamos inmersos ya en la era digital. Internet se ha apoderado de casi todos los recovecos de nuestra vida diaria y también de la actividad empresarial. Las ventajas de la conectividad son infinitas, pero también tienen su lado oscuro, una cara B llena de riesgos que como sociedad debemos aprender a evitar y prevenir sus consecuencias.

Los ataques de ciberdelincuentes ya suponen un coste económico a nivel global equivalente al 0,8 por ciento del PIB mundial. En España, cada año sufren ataques cerca de 120.000 equipos informáticos. El robo de la identidad personal o el secuestro de archivos a través del *ransomware* son los principales ataques recibidos en España en 2017. Además de las infraestructuras críticas y de las administraciones públicas o las grandes empresas, los principales afectados por los delincuentes cibernéticos son las pequeñas y medianas empresas. Ellas son, junto a los particulares, los eslabones más vulnerables de la cadena de la seguridad informática. Además, la entrada en vigor en mayo del nuevo reglamento europeo de protección de datos hará que las consecuencias de sufrir un ataque informático que vulnere la seguridad de los datos personales que

custodian las empresas se multipliquen. Por eso, el sector asegurador prevé que en 2018 se produzca un repunte en la contratación de seguros de ciberriesgos. Estas pólizas ayudan a las empresas a prevenir este tipo de incidentes y a atajar sus consecuencias en caso de que el ataque sea inevitable. Las consecuencias de un ciberataque van más allá de la mera pérdida de archivos o la interrupción de la conexión a la red, pueden tener consecuencias catastróficas con daños irreversibles a la reputación de una compañía o una interrupción de la actividad que se alargue en el tiempo. El sector asegurador se esfuerza por mantener actualizados unos seguros que cubren un riesgo que evoluciona cada día. Lo analizamos en el reportaje principal de este número que además cuenta con otros interesantes contenidos.

Entrevistamos a José Manuel Jiménez, director del Instituto Santalucía, con quien hablamos de educación financiera, de longevidad y del nuevo debate sobre el futuro de las pensiones. Además, le damos las claves para mejorar su descanso y ganar salud y consejos para alcanzar la felicidad. Si se ha quedado con ganas de viajar, no se pierda las propuestas para conocer el lado más desconocido de algunos de los destinos más habituales. Feliz lectura.

La entrada en vigor del nuevo reglamento de protección de datos aumentará la vulnerabilidad de las empresas frente a los ciberdelincuentes. El sector espera que en 2018 aumente la contratación de seguros de ciberriesgos



PIXABAY

¿CONOCE TODAS LAS OPCIONES PARA COMPRAR UN SEGURO?

¿Corredurías de seguros? ¿Aseguradoras? ¿Comparadores? Opciones no faltan para informarnos antes de contratar un seguro, así como vías para hacerlo: contacto personal, teléfono, internet, etc. Tenemos una amplia variedad de canales y de medios a nuestra disposición

DIEGO FERNÁNDEZ TORREALBA

La mayoría de ustedes, a la hora de contratar un seguro de un ramo determinado, se habrá encontrado en alguna ocasión con la temida página en blanco de los escritores. ¿Por dónde empiezo? o ¿Cómo lo contrato? Son preguntas que se habrán hecho en más de una ocasión en este tipo de situaciones. Por fortuna no es tan fiero el león como lo pintan y el cómodo acceso a la información, la simplificación del proceso en los últimos años y la amplia variedad de opciones existentes despejan, y mucho, el panorama en este sentido.

Hablando de preguntas, una cuestión fundamental es cuál es el canal de venta por el que nos decantamos para contratar una

póliza determinada. A grandes rasgos existen cuatro principales canales de venta: las corredurías de seguros, las compañías aseguradoras, las páginas web -comparadores de seguros- y las entidades financieras a través de los operadores de banca seguros.

Son opciones que quedan claras a nada que alguien esté familiarizado con el sector: las corredurías de seguros son instituciones imparciales e independientes que se encargan de aconsejar a los clientes sobre los seguros más adecuados para sus intereses, mientras que las compañías aseguradoras y las bancarias -que han ganado peso en los últimos tiempos en la comercialización de seguros- únicamente comercializan sus productos. Por último, los comparadores informan al cliente sobre las opciones de contratación disponibles con las diferentes compañías, aunque no sea en tanta profundidad.

Más allá del canal elegido es importante el medio que elijamos para informarnos y, posteriormente, contratar el producto que queremos. Puede ser de manera personal (cara a cara, bien con el mediador de seguros, el vendedor de la aseguradora o el empleado de banca); por correo -una práctica cada vez más en desuso-; por teléfono móvil o fijo, un método que ha perdido un poco de fuelle en los últimos años; o a través de internet.

Aunque la ventaja de la cercanía y la comunicación completa que propicia el trato personal es muy relevante y sigue generando confianza a los consumidores, la opción de internet es cada vez más utilizada por los usuarios. La comodidad, rapidez y sencillez de la web la convierten en un buen instrumento para la información y la compra de seguros, especialmente si se complementa con medios tradicionales como los ya citados. Porque, por mucha era de la revolución tecnológica en la que nos encontremos, las sucursales siguen siendo los principales canales de comercialización; especialmente en España, donde muchas personas continúan apostando por el sistema tradicional.

La buena noticia es que de una manera u otra, o complementando varios medios y canales, opciones para informarnos de cara a contratar el seguro que más nos convenza no nos faltan en la actualidad. Elegir bien ya es nuestra responsabilidad.

EN SEMANA SANTA

LAS ASISTENCIAS EN CARRETERA CAEN UN 5%

El mal tiempo y los menores desplazamientos han propiciado que Axa Partners haya registrado una caída en la ayuda prestada a los conductores en España

REDACCIÓN

En Semana Santa se concentra un gran volumen de desplazamientos en pocos días. Según la DGT, en este 2018 los desplazamientos de largo recorrido se han reducido en 700.000 respecto al año anterior, debido en gran parte a las condiciones climatológicas no del todo



ISTOCK

favorables en la primera parte de la semana.

Frente a las incidencias en la carretera los servicios de asistencia toman protagonismo, más aún cuando el clima no acompaña. La capacidad e inmediatez de respuesta en la gestión de estos servicios son clave, no sólo por la prestación de ayuda de urgencia que facilitan, sino también porque contribuyen a minimizar riesgos colaterales como accidentes en cadena debido a la distracción de los conductores de vehículos al pasar por el lugar del incidente, pérdida de velocidad por obstrucción, etc.

Los datos de asistencia proporcionados por AXA Partners, reflejan que esta Semana

Santa hubo un 5 por ciento menos de solicitudes de asistencias con respecto al mismo periodo festivo del año anterior. Del total de los siniestros atendidos en esta época del año por la compañía, la mayor concentración de las incidencias tuvo lugar el lunes 26 de marzo (13,39 por ciento) y durante el lunes 2 de abril o lunes de Pascua (13,76 por ciento), día de finalización de las vacaciones de muchos españoles y por tanto, de operación retorno. En cuanto a los principales motivos de asistencia gestionados, las intervenciones por averías del vehículo representaron el 72,75 por ciento de las asistencias a conductores.



R. FERLO

NUEVOS PRODUCTOS

SALUD PARA PERSONAS CON AUTISMO

Más de 450.000 personas y sus familiares podrán contratar el nuevo seguro 'Asisa VitalTEA'

REDACCIÓN

Asisa ha creado un nuevo producto, *Asisa VitalTEA*, destinado a las familias en las que alguno de sus miembros tenga un diagnóstico incluido en el Trastorno del Espectro del Autismo (TEA). Se trata del primer seguro de salud para personas con autismo y sus familias. En España, más de 450.000 personas se encuentran en el espectro del autismo. Sin embargo, ninguna compañía aseguradora les ofrecía cobertura sanitaria. Ante esta situación, la Fundación Autismo Diario, la agencia Vitality Seguros y Asisa han

trabajado durante los últimos meses en el diseño y desarrollo de un producto único en el mercado que acaba con la discriminación de este colectivo y garantiza a las personas con autismo y a sus familias acceso a un amplio cuadro médico y a una cobertura completa.

Las tres instituciones se comprometen a seguir trabajando juntas para incorporar otras líneas de actuación, como la creación de una bolsa de empleo para personas con autismo; dar apoyo formativo a los profesionales del cuadro médico de Asisa sobre estos trastornos; promover la organización de las Jornadas Autismo y Salud; y garantizar apoyo institucional a las entidades que trabajan en pro de las personas con autismo.

Francisco Javier Rodríguez-Moragues, consejero de Lavinia-Asisa y delegado de Asisa en Cádiz explica que "este acuerdo permitirá a las personas con autismo saltar la barrera que hasta ahora les impedía acceder a un modelo sanitario de excelencia, con coberturas completas y un cuadro médico formado por los mejores profesionales".

AHORRO E INVERSIÓN

GENERALI LANZA SU NUEVA CAMPAÑA DE AHORRO

La compañía aseguradora apuesta por los traspasos en una campaña, vigente hasta el 31 de julio, con la que espera captar 45 millones de euros

REDACCIÓN

Ahora es un buen momento para pensar en los sesenta y tantos". Este es el lema de la nueva campaña de ahorro y pensiones de Generali. La promoción, que estará disponible hasta el próximo 31 de julio, tiene como principal objetivo impulsar los traspasos a la gama de

productos de ahorro para la jubilación del grupo asegurador. Con esta nueva campaña la aseguradora prevé captar 45 millones de euros, según explica Generali a través de un comunicado.

La nueva campaña comprende una amplia gama de productos "muy competitivos", entre los que se incluyen planes de previsión asegurador (PPA), planes individuales de ahorro sistemático (PIAS), seguros individuales de vida a largo plazo (SIALP), planes de pensiones individuales (PPI) y entidades de previsión social voluntaria (EPSV).

Generali explica que los clientes



EE

interesados podrán obtener incentivos de hasta el 2,5 por ciento del capital los traspasos realizados a esta gama de productos. Además, la aseguradora también ofrece a sus clientes la posibilidad de escoger como incentivo cheques para realizar compras en Amazon, entre otras opciones.

Para esta campaña, el grupo asegurador de origen italiano explica que se apoya en su red comercial, compuesta por más de 8.000 mediadores profesionales, que asesoran de forma personalizada a sus clientes sobre las distintas opciones de ahorro e inversión que ofrece la compañía para cubrir sus necesidades.



M. Z

NUEVOS PRODUCTOS

PROTECCIÓN PARA MENORES DE 40 AÑOS

Santalucía acaba de lanzar al mercado 'Asistencia Global', un seguro de decesos y asistencia

REDACCIÓN

Santalucía acaba de anunciar el lanzamiento al mercado de su seguro *Asistencia Global*, una póliza de Decesos y Asistencia orientada a personas hasta 40 años, solteros o en pareja -con o sin hijos-. La garantía principal de este seguro es la de decesos, aunque la compañía señala que es posible contratar otras garantías opcionales a voluntad del asegurado que van más allá de la propia protección personal, como Legado Digital, Bienestar, Protección de Pagos -por desempleo, incapacidad temporal y

hospitalización-, Pequeprotección, y Mascotas, entre otras.

En cuanto al desarrollo del seguro, la compañía de seguros explica que tras un intenso estudio de mercado "realizado por profesionales independientes de gran prestigio, para el cual se ha contado con potenciales clientes y con una representación de aproximadamente cien personas de la red comercial, el proceso de diseño ha sido realizado por un equipo interno de proyecto, con representación de todas las áreas de negocio de la aseguradora".

Andrés Romero, director general de Santalucía, señala que "estamos muy satisfechos del lanzamiento de este seguro de asistencia global. En primer lugar, porque demuestra nuestra capacidad de observar de cerca a la sociedad en la que operamos y desarrollar seguros demandados por ella. En segundo lugar, porque es otra materialización más de uno de los tres pilares fundamentales de nuestro plan estratégico actual: renovar nuestra apuesta en el negocio principal", concluye.

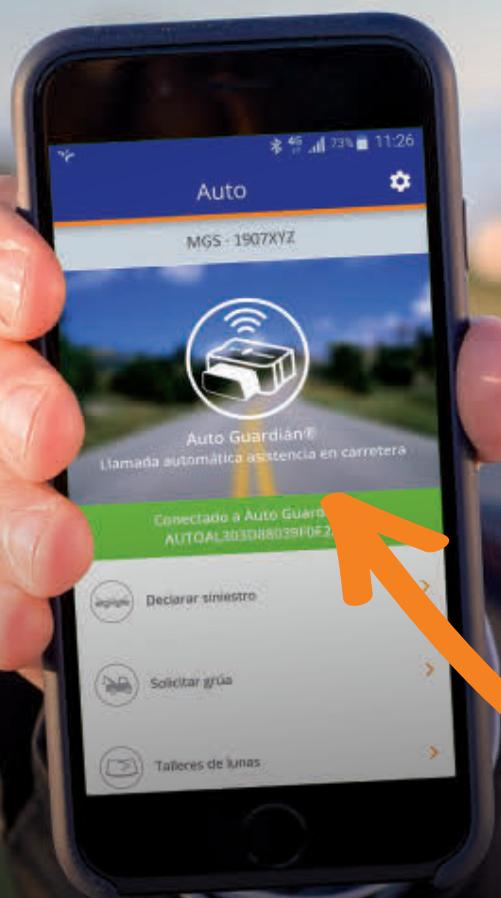
MGS

Seguros

PRESENTA

AUTO  GUARDIÁN®

¡GRATIS!
Con tu
seguro de
AUTOMÓVIL



Un sistema que avisa por ti
en caso de accidente
**¡aunque tú
no puedas!**



Consulta con
un mediador de MGS
o entra en
www.mgs.es



CIBERRIESGOS, LA AMENAZA INVISIBLE

La ciberseguridad se ha convertido en una prioridad para los gobiernos de todo el mundo. Los ataques relacionados con las nuevas tecnologías crecieron un 7% en 2017 y el sector asegurador ha mejorado las coberturas de las pólizas de ciberriesgos para mejorar la respuesta ante una amenaza cambiante e imparable

V.M.Z.



Las nuevas tecnologías han traído debajo del brazo innumerables ventajas, pero también han multiplicado los riesgos a los que se exponen cada día tanto los particulares como las empresas. El cibernético se ha convertido en uno de los principales riesgos globales y gobiernos y entidades ya se han puesto manos a la obra para intentar atajar las consecuencias que un ciber ataque puede tener en cualquier ámbito de la sociedad. De acuerdo con los datos del Instituto Nacional de Ciberseguridad (Incibe) organismo que depende del Ministerio de Energía, Turismo y Agenda Digital, el cibercrimen supone ya el 0,8 por ciento del PIB mundial. Para las empresas españolas, este organismo cifra el coste económico en alrededor de 14.000 millones de euros. Cada día son atacados entre 100.000 y 120.000 equipos informáticos en España. Muchos de estos ataques no se conocen hasta que es demasiado tarde.

El Incibe resolvió en 2017 un total de 123.064 incidentes de seguridad, un 6,77 por ciento más que en 2016. De estos incidentes, que gestiona el CERT de Seguridad e Industria (CERTSI) operado por Incibe en coordinación con el Centro Nacional de Protección de Infraestructuras y Ciberseguridad (CNPIC), 116.642 ataques afectaron a empresas y ciudadanos, 885 a operadores estratégicos y 5.537 correspondieron al ámbito académico de la RedIRIS, según se desprende del Balance 2017 presentado recientemente en Madrid.

Además, esta institución encargada de velar de la ciberseguridad resolvió de forma satisfactoria un total de 2.425 incidentes de ransomware, ha comunicado 18.111 vulnerabilidades nuevas y ha emitido 491 avisos de seguridad, además de enviar 49.924 notificaciones a terceros para su implicación en la investigación y resolución de incidentes.

Los riesgos relacionados con las nuevas tecnologías e internet afectan por igual a particulares y pequeñas y medianas empresas, por lo que las medidas de prevención de este tipo de ataques son necesarias tanto en el hogar como en las empresas, independientemente de su tamaño. De hecho, los expertos del Incibe insisten en que las pymes son las compañías más vulnerables frente a este tipo de ataques, que van desde el secuestro de archivos a través de ataques de malware, hasta la suplantación de identidades o el robo de datos.

Protegerse ante este último riesgo se convertirá en vital a partir del próximo mes de mayo, cuando entre en vigor el nuevo Reglamento europeo de Protección de Datos, porque las consecuencias de que un hacker acceda a datos de terceros y haga un uso no autorizado de ellos puede acarrear importantes sanciones económicas para la empresa atacada, por incumplir su labor de custodia y protección de esos datos de carácter personal.



6,77%
El Incibe registró
123.064 ataques
cibernéticos en
2017, un 6,77% más
que un año antes

La importancia de la concienciación

Los expertos están de acuerdo en que las personas somos los principales responsables de la seguridad en la red. Concienciar a la sociedad es clave para evitar que los nuevos delincuentes puedan cometer un ciber ataque, o al menos, para ponerles las cosas más difíciles. La Oficina de Seguridad del Internauta (OSI) del Incibe, que se encarga de la concienciación de los ciudadanos en materia de ciberseguridad, atendió el pasado ejercicio 4.354 consultas de ciudadanos y envió 131.857 notificaciones del servicio Antibotnet.

La educación en seguridad cibernética en niños y jóvenes es también un factor fundamental del que este organismo tampoco se olvida. Así, Internet Segura for Kids (IS4K), el portal de Internet puesto en marcha en febrero de 2017 para la concienciación de menores, familias y profesionales del ámbito del menor, a llevado a cabo 929 acciones de sensibilización que han alcanzado a 41.925 personas.

Medidas tan básicas y sencillas como mantener siempre los dispositivos actualizados y utilizar un buen antivirus ayudan a prevenir estos ataques, además es preciso contar con contraseñas seguras y diferentes para cada una de las cuentas y perfiles.

El Incibe también desarrolla programas específicos para ayudar a las empresas a protegerse de la ciberdelincuencia. A través del programa Protege tu empresa, el organismo ayuda a los empresarios a detectar sus vulnerabilidades y los principales riesgos a los que están expuestos. En 2017 contó con 3.852 inscripciones en su curso de ciberseguridad para pymes y autónomos y 14.070 visitas a los itinerarios de ciberseguridad por sectores empresariales, según su Balance de 2017.

El sector asegurador ha desarrollado en los últimos años una intensa actividad en materia de ciber seguridad con el objetivo de diseñar pólizas que se adapten a las necesidades cambiantes de las empresas. Las consecuencias de un ataque informático pueden ser devastadoras para las compañías, por lo que las pólizas de este nuevo ramo deben centrarse tanto en la prevención de los ataques como en la ayuda a la empresa para volver a la normalidad después de sufrir un ciber ataque.

Coberturas imprescindibles

La aseguradora AIG ha elaborado una lista con las que considera las seis coberturas básicas que debe tener un buen seguro de ciber riesgos, que está llamado a ser el producto *estrella* de 2018, según prevé Olivier Marcen, responsable de CyberEdge de AIG para el Sur de Europa.

Estas seis coberturas imprescindibles son: la gestión de incidentes, que cubre los honorarios de asesoría legal, informática forense y relaciones públicas necesarios para gestionar, administrar y mitigar un incidente de seguridad de red o de privacidad. La segunda cobertura es la protección de datos y responsabilidad cibernética, que se encarga de las reclamaciones de terceros por un fallo de seguridad en la red del asegurado. La tercera es la ciberextorsión. un buen seguro de ciberriesgos debe dar cobertura a las organizaciones ante las pérdidas causadas por una amenaza de extorsión, también se encarga de los honorarios de asesores especializados. Interrupción de negocio o pérdida de beneficios, esta cobertura se hace cargo de la pérdida de ingresos y de los gastos operativos que debe hacer frente el asegurado cuando un fallo en la seguridad de la red le obliga a paralizar su actividad. Las dos últimas coberturas básicas de este tipo de pólizas son el fraude de transferencia de fondos y la respuesta ante inspecciones y sanciones regulatorias. En el primer caso, el seguro cubre la pérdida financiera debido a transferencias electrónicas fraudulentas tras un ciberataque, y la última cobertura cubre al asegurado ante las sanciones derivadas de un uso indebido de datos personales de sus clientes.

```

rmation {cursor: pointer; float: left; margin:
rmation_container {float: left; }
t-size: 82% !important;}
ext {width: 110px;}
rst {width: 110px;}

th: 701px !important;}
n {width:701px !important; height: 73px !impor

{line-height: 25px !important; height: 225px;
-delete {height: 25px !important;}
-delete i {line-height: 25px !important;}
-spacer {width: 10px !important;}

gs {-webkit-user-select: none; -khtml-user-sel
gs:hover {cursor: pointer;transform: rotate(18

me_container {width: 280px;}
_key {width: 400px;}
n_value {width: 50px;}
t {text-decoration: none !important;}
ings {padding: 10px !important;}
ings-container {margin-bottom: 5px !important;

nslate_api_info {font-size: 10px; margin-left:
omment {font-size: 10px;}
t .badge {margin-left: 3px; border-radius: 5px
ng: 0 !important;}

anslate {font-size: 10px;}

r-box {background: #fff !important;}
r-arrow-background {border-top-color: #fff !im
r-box {-webkit-box-shadow: 0 1px 4px rgba(0,0,
r-arrow{height:10px !important;}
r-content {margin: -2px 0px !important; }

```

Falla la estrategia corporativa

Aunque el riesgo cibernético es una de las prioridades de las empresas, las estrategias corporativas de gestión del ciberriesgo no va a la par. La brecha entre la preocupación por el ciberriesgo y su gestión eficaz se muestra claramente en los resultados de la 'Encuesta Global de Ciberriesgos' elaborada por Marsh con la colaboración de Microsoft, en la que dos tercios de los encuestados clasificaron la ciberseguridad como uno de los cinco principales riesgos, el doble que en 2016, pero solo el 19 por ciento expresó su confianza en la capacidad de gestionar un evento cibernético. De hecho, sólo el 30 por ciento ha preparado un plan. El 75 por ciento de los encuestados identificó la interrupción del negocio como el escenario de pérdidas cibernéticas con mayor impacto financiero potencial, pero menos de la mitad estima pérdidas financieras. De esos, solo el 11 por ciento cuantifica su ciberriesgo. No obstante, el 19 por ciento de las empresas no tiene o no prevé adquirir un seguro de ciberriesgos y el 25 por ciento desconoce el estado actual de su seguro.

MÁS ALLÁ DEL DEPARTAMENTO DE IT

La mayoría de los ataques cibernéticos registrados en España en 2017 fueron protagonizados por 'ransomware'. Alan Abreu, responsable de ciberriesgos de Hiscox España advierte de que este problema no atañe solo al departamento de informática de la empresa

REDACCIÓN

En su último informe interno elaborado a nivel global, la compañía aseguradora especialista Hiscox ha detectado un gran crecimiento en el volumen de siniestros por ataque cibernético en 2017. Este crecimiento ha supuesto un aumento del 50 por ciento respecto al ejercicio anterior.

Un nuevo paradigma que no solo supone un problema para grandes empresas tipo Amazon o Uber, sino que afecta también a las pequeñas y medianas empresas. De hecho, la mayoría de los casos ocurridos en el último ejercicio se ha producido en compañías con diez o menos empleados.

La principal causa de siniestros está siendo el *ransomware*, explica Alan Abreu, responsable de ciberriesgos de Hiscox España. Se trata de un software malicioso que puede cifrar los archivos de las compañías, llegando incluso a deshabilitar por completo sus sistemas informáticos. Un ataque que, en muchos casos, va acompañado de un rescate: dinero a cambio de restablecer los sistemas o recuperar la información. No hay ningún estudio ni previsión de experto que nos haga pensar que esta tendencia no continuará creciendo en 2018.

El responsable de Hiscox advierte de que "la seguridad cibernética hace tiempo que dejó de ser un problema puro de TI". Primero, en su origen: cualquier persona o departamento puede abrir la puerta a un ataque; descargando un archivo adjunto, pinchando en un enlace malicioso, etc. Y segundo, en las consecuencias de este ataque, ya que su repercusión, además de al departamento de sistemas, podría generar un impacto negativo y muy importante al departamento financiero, al departamento de atención al cliente, al de logística...



J. UMBRIA

dañando la reputación de la compañía e incluso afectando a sus resultados financieros a corto y medio plazo.

Un medio clave

"Internet y las nuevas tecnologías son vitales en el funcionamiento diario de miles de empresas en nuestro país.

Tan importante es este entorno como las instalaciones físicas, la maquinaria o el stock. Sin embargo, a menudo, no se tratan con la misma previsión", señala el responsable de ciberriesgos de Hiscox España.

¿Deben las empresas aplicar los mismos criterios de seguridad online que los que realizan en otros ámbitos, como protegerse ante un robo o un accidente? ¿Existe mayor riesgo de sufrir un ataque cibernético que un incendio?

"Compañías aseguradoras y corredores de seguros conocemos la respuesta a estas preguntas. Sí, y probablemente sí", señala Alan Abreu, quien añade que "como expertos debemos ayudar a las organizaciones a trasladar este problema a un primer plano. Seamos proactivos, no esperemos que nuestro cliente nos llame con el problema, realicemos esa llamada nosotros ofreciéndoles la solución".

Adaptados a las nuevas necesidades

En este sentido, el directivo de Hiscox recuerda que el sector asegurador "siempre ha evolucionado en paralelo al tejido empresarial, localizando nuevos riesgos y ofreciendo nuevos tipos de pólizas y coberturas". En este sentido, las compañías de seguros han pasado de asegurar los daños materiales producidos en una fábrica por un robo, a asegurar el patrimonio personal de los gestores de las empresas ante denuncias de terceros por posibles negligencias en el desarrollo de su actividad.

"Una vez más, estamos preparados para acelerar el cambio. Liderar el mercado de la ciberseguridad en España, que no es únicamente un problema de tecnología", recuerda Alan Abreu.

AGRUPE SUS SEGUROS PARA PROTEGER MEJOR A SU FAMILIA

Preventiva Seguros permite unificar en AFIN2 todas las pólizas necesarias para proteger lo que más le importa y pagar de forma más cómoda cada mes

REDACCIÓN



El gasto de las familias españolas en seguros se situó en 2015 en algo más de 1.000 euros mensuales, de acuerdo con los últimos datos disponibles de los indicadores *Habits Big Data* de AIS Group. De esta cifra, el 45 por ciento se destina a proteger el vehículo, el 21 por ciento a proteger la salud de la familia, el 20 por ciento se lo lleva el seguro de hogar y el 14 por ciento el seguro de decesos. Como no todos los hogares tienen las mismas necesidades, no todas las familias españolas tienen contratados los mismos seguros, pero los datos de AIS indican que la protección de los bienes y de la salud de la familia supone una parte considerable del presupuesto familiar anual.

Para ayudar a las familias a hacer esta inversión en protección, muchas compañías de seguros cuentan con la opción de agrupar las pólizas contratadas. Esta opción permite al asegurado unificar los recibos y fraccionar su pago, además de conseguir la fidelización de los asegurados.

Por ejemplo, Preventiva Seguros cuenta en su cartera de productos y servicios con AFIN2, un producto de servicios integrado por diversas garantías cuyo objetivo es “la protección de la unidad familiar”. La compañía explica que esta solución aseguradora “cubre las distintas necesidades personales y patrimoniales de la familia, ofreciendo tranquilidad y seguridad en los momentos más difíciles”.

AFIN2 permite integrar en una misma póliza y en un único recibo los seguros de decesos, vida, accidentes, hogar y asistencia médica, entre otras, prácticamente todos los seguros que la familia precisa para protegerse de los principales riesgos. Otra de las ventajas de agrupar las pólizas en AFIN2 es que el fraccionamiento del pago de los recibos de los diferentes seguros no tiene recargo.

Pólizas a medida de la familia

Preventiva Seguros explica que AFIN2 permite también personalizar la modalidad de prima del seguro de decesos para cada uno de los miembros de la familia, con el fin de adaptarla a la edad de cada asegurado. Y cuenta con la garantía de una compañía especialista en el ramo, con 75 años de experiencia en la prestación de servicios en uno de los momentos más delicados para una familia. AFIN2 ofrece todas las ventajas de contar con un seguro de decesos de Preventiva, que incluyen la asistencia para la realización de todos los trámites legales, jurídicos y burocráticos necesarios “para que los familiares no tengan que preocuparse por nada”, señala la aseguradora.

Agrupar los seguros en AFIN2 ofrece, además, otras ventajas para los



Agrupar seguros
permite controlar
los gastos fijos del
hogar. ISTOCK



AFIN2 permite
ahorrar mientras
protege a su
familia. ISTOCK

asegurados, como descuentos en un amplio cuadro médico con cobertura en todo el territorio nacional, además de condiciones preferentes en otros servicios, como veterinarios, ópticas, ortopedias, balnearios y spa, así como servicios dentales gratuitos y un servicio de orientación médica telefónica.

Si la familia lo desea, AFIN2 permite incorporar un seguro de vida que indemnizará al asegurado en caso de fallecimiento por cualquier causa, invalidez absoluta y permanente o en caso de enfermedad grave. Esta cobertura permite a los asegurados garantizar el bienestar de su familia en el caso de que algo malo ocurra.

Los accidentes también pueden cubrirse en esta solución aseguradora de Preventiva Seguros. La compañía que preside Antonio Fernández-Huerga explica que, de forma adicional, es posible incluir un capital asegurado en caso de sufrir un accidente, incluidos los de tráfico, y en caso de fallecimiento, invalidez permanente absoluta o parcial –incluso por infarto agudo de miocardio o accidente cerebrovascular-. Esta modalidad también cubre la gran invalidez y la incapacidad temporal.

Hogares también protegidos

Preventiva Seguros, a través de AFIN2, permite de forma exclusiva incluir el seguro multirriesgo del hogar en la misma póliza, para garantizar la protección

El gasto anual en seguros de las familias españolas supera los 1.000 euros

integral de la familia. Según explica la compañía, “se trata de un producto competitivo que incluye unas garantías completas para proteger el hogar”.

Además, la solución aseguradora de Preventiva ofrece servicios de valor añadido a los asegurados para ayudar a cubrir las necesidades que puedan surgir a los distintos miembros de la familia.

Entre estos servicios, la compañía incluye el asesoramiento legal y la gestión de servicios jurídicos, la asistencia médica y protección familiar con diferentes servicios asistenciales médicos y dentales, además de un servicio de segunda opinión médica; asistencia informática para los equipos de uso doméstico de forma telemática o a domicilio, que incluye la gestión del final de la vida digital, con la eliminación de la presencia en redes sociales blogs y cuentas de correo electrónico.

Otros de los servicios incluidos en AFIN2 son la asistencia al empleo, que ofrece a los asegurados un servicio de ayuda a la búsqueda de empleo, asesoramiento jurídico telefónico laboral y servicio de ayuda psicológica en caso de desempleo. Además, en caso de atravesar por importantes dificultades económicas, AFIN2 incluye la garantía opcional de protección de pagos que cubre la exención del pago de los recibos de la póliza durante 12 mensualidades -con un límite de 2.000 euros- en caso de incapacidad temporal por accidente, enfermedad u hospitalización por accidente.

SUEÑO REPARADOR PARA UNA MEJOR SALUD FÍSICA Y MENTAL

¿Alguna vez se ha preguntado para qué sirve el sueño? Quizá la respuesta la encontró tras pasar una mala noche o una noche muy corta. El sueño es necesario para tener una buena salud tanto física como mental

CARMEN LANCHO

El ser humano puede llegar a pasar un tercio de su vida durmiendo. Y no es casualidad. El sueño es muy importante para disfrutar de una buena salud ya que es un factor que influye directamente en el correcto funcionamiento físico y mental de los seres humanos. Dormir poco o dormir mal de manera habitual puede causar irritabilidad además de influir a la hora de desarrollar patologías como estrés o depresión. La falta de sueño provoca, entre otras cosas, fatiga y dolor de cabeza y limita la capacidad de concentración, lo que puede suponer un factor de riesgo a la hora de sufrir accidentes.

El motivo reside en el hecho de que durante el sueño el cuerpo y, en especial el cerebro, se recuperan de la actividad realizada a lo largo de la jornada. Simplificando lo que en realidad es un proceso mucho más complejo, el sueño se desarrolla en cinco ciclos que se pueden agrupar en tres grandes etapas: sueño ligero, profundo y fase REM -esta última es en la que se producen los sueños-, y cada una de ellas tiene distintos beneficios para el cerebro. Cada ciclo termina con un breve estado de vigilia del que normalmente no se es consciente.

Por ejemplo, tal y como destacan los expertos de Asisa, durante el sueño profundo aumenta la liberación de la hormona del crecimiento, la columna se recupera y los músculos se regeneran. Además, se refuerza el sistema inmune y se regulan los niveles de azúcar, por lo que el sueño de mala

calidad "puede aumentar el riesgo de sufrir obesidad, diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión arterial o un infarto. En tanto que dormir bien nos protege incluso de las infecciones y hasta ayuda a tener mejor aspecto", señalan.

Pautas para un sueño reparador

Para disfrutar de un sueño de calidad y realmente reparador se pueden llegar a adquirir algunas pautas que preparan cuerpo y mente para la hora de dormir. Por lo general recuerde que un adulto necesita dormir entre siete y ocho horas y media, teniendo en cuenta que el exceso tampoco es recomendable.

En cuanto a los hábitos de sueño es importante procurar mantener unos horarios habituales tanto a la hora de acostarse como de levantarse, incluidos fines de semana y vacaciones. Leer ayuda a relajarse pero los dispositivos electrónicos no tanto -*smartphone*, tableta o la televisión-.

Procure no beber alcohol antes de ir a dormir y opte siempre por cenas ligeras, manteniendo un tiempo entre el final de la ingesta de alimentos con el hecho de acostarse. Evite las actividades que aumentan el ritmo cardíaco y retrasa la relajación.

Tener un ambiente agradable en la habitación también es positivo, así que procure evitar los ruidos, mantenga el espacio bien ventilado y a una temperatura agradable, donde no pase ni frío ni calor. Y utilice prendas cómodas. Su salud se lo agradecerá.





LE DAMOS LAS CLAVES PARA ALCANZAR LA FELICIDAD

Para algunas personas, la búsqueda de la felicidad se parece mucho a la persecución del anhelado Santo Grial y, para otros, ésta se encuentra en las pequeñas cosas. Sea como sea, todo individuo busca ser feliz a su manera. Aquí le dejamos algunos consejos para ayudarle a encontrarla

CARMEN LANCHO

El pasado 20 de marzo se celebraba el Día Internacional de la Felicidad, una bonita iniciativa puesta en marcha por Naciones Unidas en 2013, “como reconocimiento del importante papel que desempeña la felicidad en la vida de las personas de todo el mundo”. La felicidad y el bienestar son dos aspectos que van unidos y por eso desde la organización internacional se han propuesto numerosas iniciativas basadas en tres factores primordiales: poner fin a la pobreza, reducir la desigualdad y proteger el planeta.

La felicidad es un estado de satisfacción tanto física como espiritual. Aunque se trate de un sentimiento subjetivo, esa

sensación placentera suele producirse cuando se alcanza una meta, es decir, cuando se logra un objetivo marcado por uno mismo.

En la actualidad, el día a día se presenta en ocasiones difícil, en un entorno cambiante, donde las exigencias en lo laboral y en lo personal son cada vez mayores y están marcados por factores que en muchas ocasiones no tienen nada que ver con uno mismo, por lo que es fácil caer en la frustración.

Precisamente por esa dificultad del entorno en el que se desarrolla la vida de la mayoría de individuos, cada vez se le da más importancia a la felicidad. Incluso en las empresas.

¿Dónde está la clave de la felicidad?

El profesor de Psicología positiva Tal Ben Shahar, desde la prestigiosa Universidad de Harvard, tiene la respuesta. Enseña a sus alumnos cómo ser feliz y además lo comparte en libros como *Practicar la felicidad* o *La búsqueda de la felicidad: Por qué no serás feliz hasta que dejes de perseguir la perfección*. A Ben Shahar, escritor y filósofo, se le conoce como el “profesor de la felicidad”, y afirma que este sentimiento placentero debe desarrollarse en un proyecto vital con significado. Además, recomienda permitirse a uno mismo ser humano, lo que implica aceptar el fracaso o el error. Aceptar todo tipo de emociones, positivas y negativas le permitirá después ser más receptivo a las sensaciones positivas. El profesor subraya que la felicidad depende del estado de ánimo y no de la cuenta corriente.

Reserve tiempo para realizar actividades que le gusten. Tener una afición, practicar deporte o aprender cosas nuevas le permitirán mantenerse activo, tanto física como mentalmente y cuidarse, la salud también influye.

Cuando menos es más

Procure simplificar su vida, aprenda a decir no y priorice lo que realmente importa. No se llene de compromisos y obligaciones a los que no podrá satisfacer y que le generarán estrés. Comparta tiempo también con sus seres queridos y recuerde disfrutar de las pequeñas cosas. Sea realista y póngase metas que realmente pueda alcanzar.



J. VALEIRO

MUTUA MADRILEÑA, PASO AL FRENTE **CONTRA LA BRECHA SALARIAL**

Cuenta con un certificado de PricewaterHouse Coopers que acredita la igualdad retributiva entre todos los hombres y mujeres que trabajan en la compañía

En pleno siglo XXI asegurar un mismo salario a un hombre y a una mujer sigue siendo una tarea pendiente, tanto en el ámbito público como en el privado. Un asunto sobre el que queda mucho por hacer y sobre el que, no obstante, algunas empresas ya han dado un paso al frente. Fiel a su compromiso con la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, Mutua Madrileña se ha convertido en la primera aseguradora en España en certificar la ausencia de brecha salarial. En concreto, para constatar la no existencia de desigualdad retributiva por razón de género, la compañía ha

elaborado su propio indicador de brecha salarial tomando como referencia el índice G4-LA13 de la Guía *Global Reporting Initiative* (GRI) en su versión G4.

El exhaustivo análisis ha sido revisado por PricewaterhouseCoopers Auditores, de acuerdo con la Norma Internacional de Encargos de Aseguramiento 3000 (NIEA 3000), con una conclusión favorable que permite afirmar que Mutua es una compañía sin brecha salarial, que garantiza la igualdad retributiva entre hombres y mujeres por cada categoría profesional.

Con este certificado Mutua refuerza su compromiso con la igualdad de oportunidades, aspecto en el que la aseguradora está plenamente comprometida desde hace muchos años.

Política salarial objetiva

Mutua Madrileña define brecha salarial como la relación entre el salario base de las mujeres con respecto al de los hombres, desglosada por categoría profesional, tomando para ello el promedio del salario fijo del hombre y de la mujer respecto a la media de cada colectivo, con datos en base 100.

Las cifras de la compañía a cierre de 2016 revelan que, en cinco de las nueve categorías profesionales existentes en la misma, el promedio de la retribución de las mujeres es ligeramente superior al de los hombres. Así sucede en cargos ejecutivos de alta dirección y en la gerencia de áreas y departamentos, entre otras.

Los datos ponen de manifiesto que Mutua cumple así con uno de los objetivos prioritarios de su Plan de Igualdad, que es garantizar la equiparación salarial entre hombres y mujeres.

La política salarial de Mutua se basa en tres criterios objetivos: los resultados obtenidos en la evaluación del rendimiento, la consecución de objetivos de negocio previamente definidos y el posicionamiento de cada empleado respecto a su banda salarial de referencia. De esta forma, la compañía garantiza que las retribuciones se establezcan en base a criterios objetivos.

En la actualidad, un 49,7 por ciento de la plantilla de la aseguradora está compuesto por mujeres y un 50,3 por ciento, por hombres.

Plan de Igualdad

Desde el año 2008, Mutua Madrileña cuenta con un Plan de Igualdad cuyo principal objetivo es potenciar una cultura abierta no discriminatoria y



eliminar barreras que puedan frenar el desarrollo profesional de la mujer y contribuir a sensibilizar a la sociedad en esta materia. Esta iniciativa promueve, entre otros aspectos, la igualdad de oportunidades para acceder al empleo, igualdad en el tratamiento de las promociones o la igualdad retributiva. En relación con las promociones, por ejemplo, en 2016 el 53 por ciento de las realizadas correspondieron a mujeres.

Asimismo, cada tres años elabora un Plan Integral de Diversidad de Género. Abarca a todos los niveles y ámbitos de la organización y recoge diferentes medidas y objetivos concretos en torno a varios ámbitos de actuación, con el principal objetivo de garantizar la igualdad de género en todos los niveles de la organización y aumentar la presencia de mujeres en los puestos de mayor responsabilidad.

El programa 'Liderazgo Femenino' avanza

Como parte de su Plan de Igualdad, Mutua lanzó en 2013 el programa 'Liderazgo Femenino', con el objetivo de potenciar la presencia de mujeres en puestos directivos en Mutua y lograr, a medio plazo, que un 50% de los puestos gerenciales estén ocupados por mujeres.

La iniciativa, impulsada desde la presidencia de la aseguradora, persigue no sólo conservar y aprovechar el máximo potencial y talento de las mujeres que desarrollan su actividad profesional en Mutua, sino seguir creando las condiciones y eliminar barreras para que puedan reforzar su apuesta profesional.

'Liderazgo Femenino' contempla un amplio programa de formación de empleadas de Mutua que busca ampliar sus conocimientos tanto técnicos como de negocio e impulsar otras capacidades como la innovación y el 'networking'. La iniciativa apuesta por el desarrollo continuo de las mujeres y por la potenciación de sus capacidades para desempeñar responsabilidades clave en la organización.





JOSÉ MANUEL JIMÉNEZ

Director del Instituto Santalucía

VIRGINIA M. ZAMARREÑO

El director del Instituto Santalucía está firmemente convencido de que la educación financiera debería iniciarse en las escuelas. José Manuel Jiménez está al frente del proyecto iniciado por Aviva y que ahora, tras la compra por parte de Santalucía de la mayor parte de las operaciones de la aseguradora británica en España, se ha propuesto darle el impulso necesario para convertirse en un referente dentro del mercado español. Hablamos con José Manuel Jiménez de educación financiera, pensiones y longevidad. Precisamente, el Instituto Santalucía ofrece la posibilidad de leer en su web por entregas el libro *La vida de cien años* de Lynda Gratton y Andrew Scott, profesores de la London Business School, en el que se analizan las consecuencias económicas y sociales de la longevidad, un riesgo que afecta a todas las sociedades de países desarrollados. Se estima que el 50 por ciento de los niños que nacen hoy en los países occidentales superarán los 100 años de edad.

¿Cómo ha sido la transición de pasar de Aviva a Santalucía?

La transición ha sido muy fácil, porque la dirección de Santalucía cree firmemente en este proyecto y hemos tenido el apoyo en primera persona de Andrés Romero, director general de Santalucía, y todo el apoyo en todos los

“El coste de subir las pensiones lo pagarán las nuevas generaciones”

sentidos. Se cree firmemente en la educación financiera, se había hecho muy buen trabajo por parte de Aviva, habíamos sido referentes en la creación de una institución que ayudara a todo el debate de la sostenibilidad de las pensiones y, para Santalucía, creer en un proyecto que ya estaba en marcha ha sido fácil y lo ha impulsado. El primer lanzamiento de esta nueva etapa fue el informe de las cuentas nocionales, que está muy de actualidad, aunque nunca se había bajado a poner números a las cuentas nocionales. Santalucía quiere ser un referente en educación financiera a medio y largo plazo en este país.

¿Cómo se puede involucrar a la sociedad en los nuevos riesgos que se nos echan encima como el de la longevidad?

Nosotros apostamos por la educación financiera y por concienciar también a las personas más mayores. Estamos en la iniciativa Finanzas para todos trabajando con todas las instituciones, desde la Comisión Nacional del Mercado de Valores (CNMV) a la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones (DGSFP). Trabajamos en el concepto de la educación financiera, tenemos un libro para niños de entre 6 y 8 años, *Mi dinero y yo*, que ayuda a comprender la importancia del dinero y todo el ciclo del dinero desde un punto de vista muy divulgativo. Un informe de nuestro foro de expertos indica que la educación financiera debería ser obligatoria en las escuelas. Hay diferentes países que tienen una educación financiera escolar obligatoria y está comprobado que estos países, cuanto mayor es el nivel de educación financiera medido por la OCDE, va en línea con el desarrollo del país. Las administraciones han tomado buena nota de todo lo que ha ocurrido en años anteriores y se están promulgando leyes, como la Mifid o la nueva Ley de Distribución de Seguros, muy ligadas a mejorar la protección del consumidor y en esa línea tenemos que apoyar para mejorar la educación financiera a todos los niveles. Nosotros, por ejemplo, tenemos el libro *Tu jubilación paso a paso* que es muy didáctico y está enfocado a jóvenes que empiezan su vida laboral y tiene que saber qué es una nómina, qué les va a cubrir la seguridad social en el futuro y también para las personas que se acercan a la jubilación.

¿Qué cree que le hace falta a la sociedad para hacer frente a todo lo que se avecina en materia de pensiones?

La sociedad está concienciada de que esto está cambiando, pero creo que hay un mensaje excesivamente negativo, habría que lanzar el mensaje de que las pensiones están garantizadas. Lo que tenemos que buscar es el



VMZ

“La educación financiera debería ser obligatoria en las escuelas”

“Santalucía quiere ser un referente en la educación financiera”

“Hay que lanzar el mensaje de que las pensiones están garantizadas”

equilibrio entre la suficiencia y la sostenibilidad. El gobierno y todas las instituciones del país son conscientes de que uno de los pilares de nuestra sociedad es el sistema de pensiones, con lo cual hay que trasladar un mensaje de positividad, pero insisto en que hay que encontrar la fórmula del equilibrio entre la sostenibilidad y la suficiencia. Quizá hay que tener en cuenta que para que las pensiones sean suficientes primero deben ser sostenibles. Hay dos temas muy importantes: el primero es la información, un asunto muy repetido en el sector. Tenemos que tener la mayoría de los ciudadanos, no solo aquellos que están cerca de jubilarse, información de cómo va a ser la jubilación en el futuro, porque si no, no se puede planificar. Y por otra parte, formación, que la gente entienda qué se va a recibir, cómo se va a recibir, los productos que existen para complementar las pensiones. Es muy muy importante también pensar que la capitalización que debemos tener no es solo financiera, sino también educacional. Tenemos que pensar que si vamos a trabajar durante más años deberemos generar valor, ser personas que nos adaptemos, nos tenemos que ir adaptando a nuevos sistemas.

¿Qué podemos sacar del nuevo debate sobre las pensiones que inunda las calles?

Se empieza a valorar que las cosas tienen un coste. Lo que más valoro de este debate es que la gente comienza a ser consciente de que tomar una serie de decisiones genera un coste y ese coste hay que sacarlo de algún sitio y quitarlo de otro. Y dentro de todo este batiburrillo de ideas, es importante que empecemos a valorar que el coste de subir las pensiones es importante y terminarán pagándolo las nuevas generaciones.

Los jóvenes no están implicados en este debate, ¿por falta de interés?

Los jóvenes es cierto que lo ven muy lejos, ven la jubilación muy lejana y tienen otra serie de problemas, están en un cambio cultural y generacional importante. El tema de la jubilación lo ven tan lejos que el debate para ellos está en otro lado, pero no son conscientes de que todo lo que se pague de más que no existe al final lo van a tener que pagar ellos. Hemos hecho un análisis de cómo ven los *millennials* su jubilación y para ellos es un tema a muy largo plazo y creen que no van a tener pensión. Por eso es importante la educación financiera y que se den cuenta de cómo funciona, porque es algo intergeneracional, todo lo que cobren de más los pensionistas del futuro lo van a tener que pagar ellos.

GASTOS A RAYA EN LAS CELEBRACIONES FAMILIARES

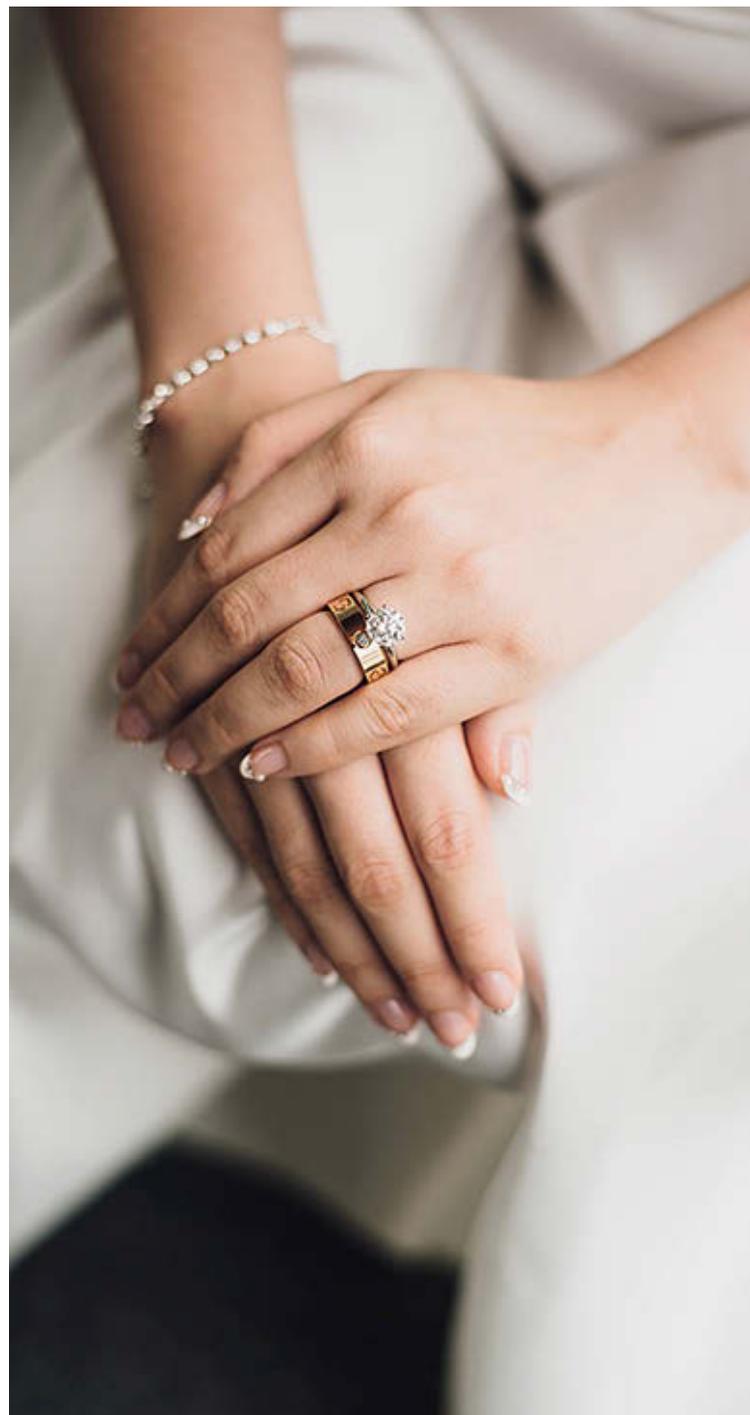
Comienza la época de bodas y comuniones. Estas celebraciones son muy importantes para la familia, aunque conllevan grandes gastos. A continuación, le damos algunas ideas para ajustar el presupuesto de un día tan especial

CARMEN LANCHO

Hay ciertos eventos familiares que, por tradición, se han celebrado siempre por todo lo alto. Bodas, bautizos, comuniones, bodas de oro, etc. Lo habitual es tirar la casa por la ventana. Pero en ocasiones, la economía familiar no permite realizar grandes desembolsos. Sin embargo, al tratarse de citas tan señaladas, a todo el mundo le gusta que el recuerdo de esas fiestas perdure en la memoria de amigos y familiares.

Para que no tenga que prescindir de la magia de estas celebraciones y que tampoco sea necesario pedir un crédito, le damos algunos trucos y detalles *low cost* para no gastar de más y sin perder el estilo.

En primer lugar, piense en la lista de invitados. Una de las



partidas más importantes del presupuesto de cualquier evento de este tipo va destinado al banquete, por lo que controlar la lista de invitados es vital. Y una fuente de ahorro. Las celebraciones íntimas tienen una magia especial.

A la hora de diseñar el banquete, recuerde que puede elegir un menú rico y sabroso, sin necesidad de tener que llegar al exceso en la cantidad de comida. En este tipo de cenas o comidas suele desperdiciarse una gran cantidad de comida que usted paga.

En el caso de las comuniones, hay poco margen para elegir la fecha de la celebración, lo que no ocurre en una boda. Planifique su enlace fuera de la temporada alta, que va de mayo a septiembre. Algunos establecimientos especializados en este tipo de celebraciones ofrecen grandes descuentos fuera de estos meses en los que se concentra la demanda, incluso puede pensar en realizar su celebración un viernes -un día menos solicitado-. Si algún amigo o familiar tiene casa con jardín puede *tomarlo prestado* y contratar un catering, y disfrutar de un bonito banquete al aire libre.

Otra partida importante es la dedicada al vestuario. Todo el mundo piensa en estrenar un bonito vestido o un elegante traje, pero es un gasto elevado si se piensa en el tiempo real en el que se utiliza. Siempre puede optar por adquirir un vestido de segunda mano y adaptarlo a su personalidad, estrenando el resto de accesorios. También puede alquilar.

Hágalo usted mismo

¿Ha oído hablar del DIY? O lo que es lo mismo, *do it yourself*, hágalo usted mismo. Por ejemplo, si le gusta la decoración puede divertirse y ahorrar dinero diseñando y elaborando usted mismo guirnaldas o los centros de mesa, así como otros elementos decorativos. También puede crear sus propios regalos y recuerdos. Personalice su traje con un bonito tocado, un bonito alfiler o un fajín único.

Y si lo suyo es el maquillaje y tiene buena mano con los peinados, se ahorrará mucho dinero si decide no contratar el servicio de maquillaje y peluquería, cuyos precios suelen ser muy elevados para este tipo de citas.

¿ESTAMOS ANTE LA CAÍDA DE FACEBOOK?

Hace poco se filtró a los medios un memorándum interno de Facebook. En él, Andrew 'Boz' Bosworth, mano derecha de Zuckerberg, insinuaba de manera provocativa que la red social debería centrarse en crecer y conectar a gente a pesar de las consecuencias negativas que pueda tener

Facebook se ha visto bajo el escrutinio público tras admitir que una compañía asociada a la campaña política de Donald Trump había tenido acceso a información personal de los usuarios. La controversia crece cuando muchos aseguran que la información que Facebook guardaba iba más allá de lo necesario para el funcionamiento de la red social. Como consecuencia de esto, las acciones de Facebook en bolsa han caído unos 60.000 millones de dólares y Mark Zuckerberg ha sido llamado a testificar por varios gobiernos. Zuckerberg niega estar de acuerdo con el memorándum que *Boz* publicó en 2016, que hay quien considera que fue *sacado de contexto*. El niño prodigio convertido en magnate de Silicon Valley remarcó que la empresa no está tan enfocada en crecer hoy día y que desde que se escribió ha cambiado su misión. En cuanto a los datos, la empresa que filtró la información era un socio y Mark considera que los datos guardados por Facebook son lo que hace posible la interacción con otras aplicaciones.

Analicemos la situación. Es muy fácil demonizar a la red social pero somos nosotros quienes decidimos la cantidad de información que compartimos en ella. Sabemos que hay opciones de seguridad para elegir el grado de privacidad, publicidad, buscadores y sus estudios y aun así no solemos personalizar más allá de lo básico. Aceptamos la sincronización de distintas apps y usamos la red para entrar en otras plataformas en vez de crear un usuario y contraseña. ¿De verdad alguien pensó que al hacer todo esto no estaba compartiendo información con otras empresas? Es más, Facebook permite que usted descargue una copia de los datos que guarda de usted. Así que están siendo bastante



ISTOCK

transparentes al respecto. Lo que muchos no saben es que la utilización de estos datos es lo que hace más segura su cuenta. Si saben desde donde se conectó la última vez y desde qué teléfono lo suele hacer, es fácil detectar si alguien ajeno está conectado a su perfil. Por no hablar de que los mismos gobiernos que quieren llamar a Zuckerberg a declarar, son los que utilizan la red para investigar a personas peligrosas. Pero pongamos que usted no imaginaba todo esto, no sabía que tenía

la opción de customizar lo que comparte y ahora quiere sumarse a aquellos que no quieren saber nada de Facebook y decide cerrar sus cuentas. ¿Cuáles son sus opciones? No hay ninguna plataforma tan completa. Desde compartir fotos y videos, los comentarios, Messenger, las tiendas... hasta mandar dinero a su mejor amiga. Todo puede ser realizado en Facebook. Muchos negocios dependen de esta red social y muchos de nosotros dependemos de ella para mantener el contacto con familiares y amigos que están lejos. Y cuando ocurren catástrofes y los teléfonos no funcionan es la manera de saber que están bien.

¿Y qué van a hacer? ¿Quedarse con Instagram y WhatsApp para suplir la comunicación con estas personas? Ambas pertenecen a Facebook. Piénsenlo detenidamente. Muchas de las aplicaciones y membresías que tienen funcionan con su identificación de Facebook. Si cierran su perfil tienen que construir nuevos perfiles. Por supuesto, pueden hacer lo que quieran. Lo importante es que se sientan cómodos con su decisión. ¿Pero qué hará la gran mayoría? ¿Es esto la caída de Facebook?

Personalmente, creo que Facebook va a recibir un pequeño guantazo y la gente va a pensar dos veces lo que instala en el teléfono y lo que comparte. Los gobiernos tal vez cambien algunas leyes y la plataforma ajuste su política de datos. Pero, después, todo seguirá adelante. Facebook no va a ninguna parte. Como pasó con algunos bancos americanos, son *too big to fail* -demasiado grandes para caer-.

JULIE NO

MANAGER DE DESARROLLO DE NEGOCIO PARA ATRIUM STAFFING
Y CORRESPONSAL DE SEGUROS TV EN EN EEUU
@julie_no

PÓLIZAS A MEDIDA PARA AUTÓNOMOS

Los más de tres millones de trabajadores autónomos que hay en España constituyen un importante nicho de mercado con unas necesidades específicas de aseguramiento y protección, especialmente personal. El sector asegurador lo sabe y se esfuerza en ofrecer soluciones especialmente desarrolladas para ellos

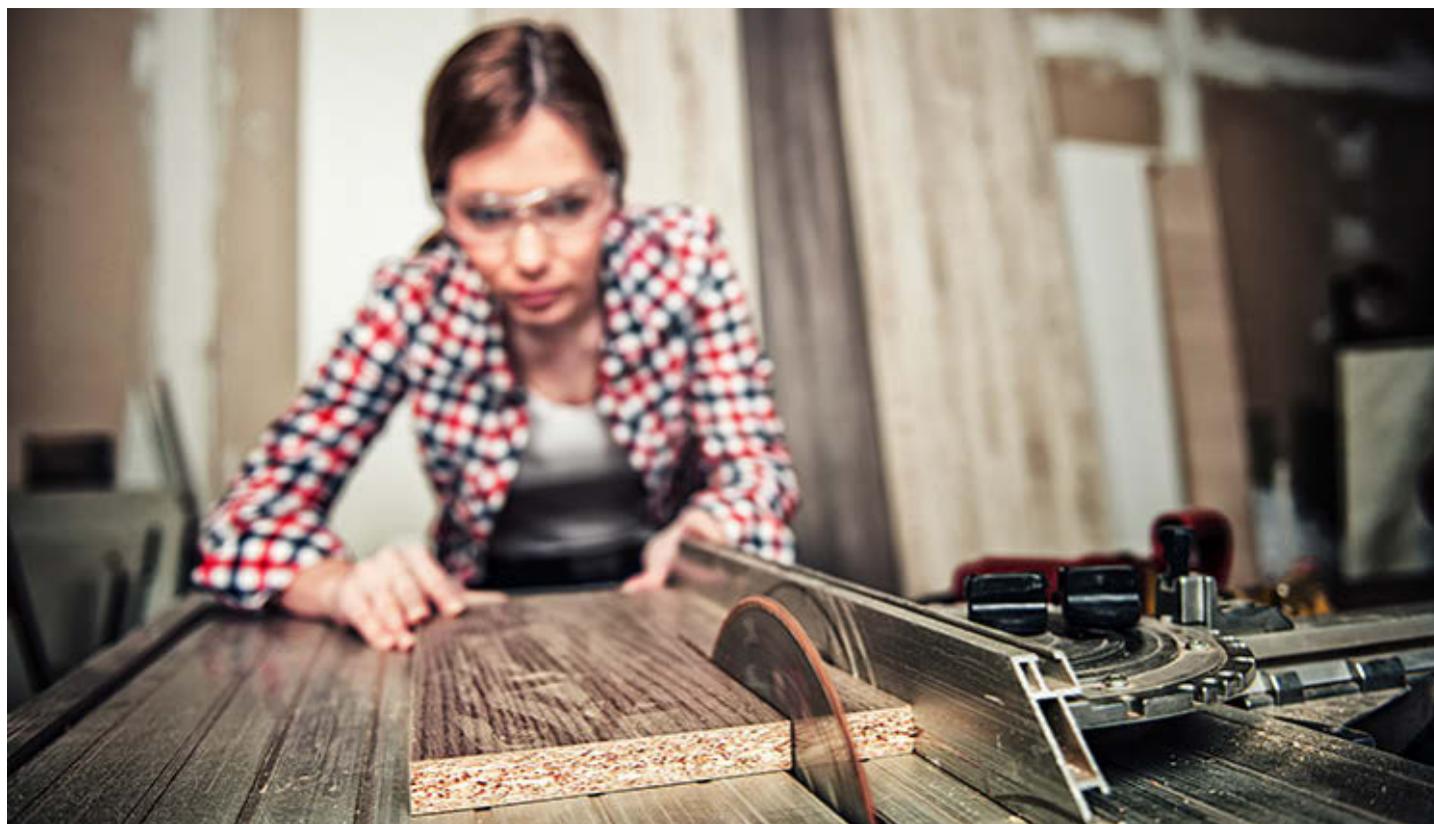
REDACCIÓN

Superan los 3 millones y son unos de los principales generadores de empleo. Los trabajadores autónomos constituyen un importante colectivo a tener en cuenta en el tejido empresarial español por su capacidad de generar riqueza. Trabajan de sol a sol, sin horario ni fecha en el calendario, como dice la canción, pero no siempre están tan bien protegidos como deberían.

Además de la protección de su actividad laboral, con seguros de responsabilidad civil específicos, los trabajadores autónomos deberían apostar por su protección personal. En este sentido, el sector asegurador ha reforzado su apuesta por desarrollar productos que se adapten a las necesidades de este colectivo. Por ejemplo, Surne ha lanzado *Autónomo Power*, una solución aseguradora que se centra en la protección personal de los profesionales autónomos. Este producto combina pólizas de vida, accidentes, baja laboral y dependencia, con el objetivo de aumentar la protección de los autónomos y sus familiares en el caso de que surja algún imprevisto que les impida continuar desarrollando su actividad con normalidad.

Además, *Autónomo Power* se puede complementar con la con un plan de pensiones o un plan individual de ahorro, para complementar la pensión pública de jubilación. Este punto es importante, ya que el 85 por ciento de los trabajadores autónomos cotiza por la base mínima, lo que implica unas pensiones medias cerca de un 30 por ciento más bajas que las que reciben los trabajadores por cuenta ajena.

Por otra parte, Zurich Seguros ha firmado un acuerdo con la



Federación Nacional de Trabajadores Autónomos (ATA) para mejorar la protección de los cerca de 200.000 asociados de ATA. Gracias al acuerdo, la compañía ofrecerá asesoramiento especializado en los seguros más habituales para su actividad, como automóvil, responsabilidad civil, comercios y accidentes colectivos.

El mundo insurtech no se olvida de los trabajadores autónomos. Muno, agencia de seguros digital desarrollado por y para autónomos, ofrece seguros participativos con el respaldo de BBVA Seguros y Caser, con los que han desarrollado seguros de baja laboral y de salud médica que se adaptan a las necesidades específicas de los autónomos.

RANKING MERCO

MAPFRE, LÍDER DE REPUTACIÓN EN LATAM

El grupo asegurador se coloca entre las 25 primeras empresas con mejor reputación corporativa en Latinoamérica y la primera del sector asegurador

REDACCIÓN

Mapfre es una de las cuatro empresas españolas con mejor reputación corporativa en Latinoamérica. Son los datos que arroja la última edición del ranking Merco España-Latam 2017, un monitor de referencia que desde el año 2000 evalúa el prestigio de las compañías en España y



EE

Latinoamérica. La entidad lidera el ranking asegurador y se une a otras cuatro compañías españolas que encabezan su sector: Telefónica, Banco Santander, Gas Natural Fenosa y Repsol, según informa el grupo asegurador que preside Antonio Huertas en un comunicado.

El estudio sitúa a Mapfre como la 24ª compañía más reputada en la región de entre las 700 organizaciones de 12 países analizadas. La compañía ha contado con las valoraciones de un total de 5.690 directivos de comités de dirección de empresas, más de 600 analistas financieros, cerca de 700 periodistas de información económica, casi

12.000 consumidores, 87.000 miembros de los principales grupos de interés del mundo laboral -trabajadores, universitarios, alumni y expertos en recursos humanos- y 451 *influencers* y *social media managers*.

Entre los aspectos que se han tenido en cuenta para elaborar la última edición de este informe destacan varios factores: los resultados económicos, el comportamiento ético, la transparencia, el buen gobierno corporativo, el compromiso con el medio ambiente, la calidad laboral y la oferta comercial. Mapfre cuenta con más de 36.000 empleados en todo el mundo y está presente en los cinco continentes.



EE

OPORTUNIDADES DE EMPLEO

SE BUSCAN ANALISTAS DE DATOS

El sector financiero está inmerso en su transformación digital y precisa nuevos perfiles profesionales

REDACCIÓN

Adecco ha detectado que el perfil de analista de datos será el más demandado del año en el sector financiero, según ha podido comprobar Adecco Banca y Seguros. Además de este, otros perfiles que despuntarán en 2018 en el mercado laboral español son: dependiente especializado, preparador de pedidos, camarero de pisos, técnico de mantenimiento en la industria alimentaria, teleoperador, operador de equipos de radio y televisión y de telecomunicaciones vía satélite, médico

especializado en MIR, desarrollador en Big Data, técnico de mantenimiento eólico, operario de línea, auxiliar preparador de catering aéreo y Sales Representative KAM.

Las entidades son conscientes de que buena parte de su futuro depende de los datos que atesoran, así como su gestión y su capacidad para leer los mismos y poder conocer las tendencias que se están produciendo en el mercado y los cambios de hábito de sus clientes. Para llevar a cabo este cambio, las compañías del sector de la banca y los seguros necesitarán perfiles profesionales que hasta hace pocos años no eran demandados, eran pocos conocidos o ni siquiera existían y que ahora, y con cierta urgencia, las entidades desean obtener.

Consciente de ello, Adecco Banca y Seguros señala al analista de datos como el perfil que será más demandado dentro del sector a lo largo del año. Al tratarse de un puesto novedoso que aún no cuenta con una gran cantidad de especialistas preparados, las escuelas de negocios y las universidades cada vez ofrecen más formación especializada.

CARMEN CABALGA

Abogada. Socia cofundadora de Lurisy

VIRGINIA M. ZAMARREÑO

Carmen Cabalga es abogada ejerciente y socio cofundadora de Lurisy, la primera app que permite tramitar el divorcio de mutuo acuerdo de forma digital. Tras trabajar en un despacho tradicional decidió junto a otros dos socios lanzarse a esta aventura, en la que no descarta introducir nuevos servicios e incluso la internacionalización.

¿Qué es Lurisy?

Es una plataforma jurídica digital que pretende trasladar procedimientos que no requieren intervención de los abogados, porque no hay conflicto, a una plataforma digital, porque las partes pueden llegar a un acuerdo y eso se puede convertir en un procedimiento administrativo.

¿Cómo surge la idea de llevar la tramitación de divorcios a una 'app'?

Hemos empezado con el divorcio porque nos parecía un campo donde sí había bastante posibilidad de que a través de una app las parejas pudieran negociar sus acuerdos y porque es algo que la sociedad demanda, este fue el primero que pensamos que podía encajar y tener más aceptación. Hubo otros procedimientos que se nos pasaron por la cabeza, pero decidimos que el primero fuera el divorcio porque su número es muy alto.



VMZ

“Desde el lanzamiento hemos tramitado **cien divorcios**”

“El nivel de digitalización en España **no es tan elevado**”

¿Cuántos divorcios han tramitado desde su lanzamiento?

Lo lanzamos en enero de 2017, desde entonces hemos tramitado cerca de los cien procesos. La introducción del servicio es más lenta de lo que esperábamos, porque hay una cierta resistencia. Tal y como está diseñada ahora la app hay que pagar antes de usarla. Creemos que ha sido una de las barreras principales. Y todavía, el nivel de digitalización en España no es tan elevado, sobre todo en el rango de población que podría usar el servicio. Curiosamente, las parejas que se divorcian son o muy jóvenes o muy mayores. Con el sistema tradicional ambos miembros de la pareja tienen que presentar juntos los papeles, con nuestro sistema, no. Pueden estar cada uno en una provincia -es el caso de algunos de nuestros clientes- y se tramita exactamente igual.

“El mundo sería estático si no hubiera emprendedores”

¿Cómo funciona la 'app'?

Al registrarse llega al correo electrónico un código, descargas la app, introduces el código de acceso y puedes iniciar el proceso. Un miembro de la pareja es el encargado de introducir los datos de las dos partes. Y empieza la negociación; son cinco pantallas en las que van rellenando los datos personales, familiares, de los hijos si los tienen, y después los acuerdos: la pensión, etc., que van redactando ellos. Todos esos datos se convierten en el convenio, que está automatizado, y se genera un documento que es lo que nosotros presentamos junto con la demanda en el juzgado. Para generar el documento ambos cónyuges deben estar de acuerdo e ir validando todos los datos introducidos en la app. Hasta que ellos no están de acuerdo no lo podemos validar. Si en el proceso tienen alguna duda, pueden contactar por nosotros por casi cualquier vía: teléfono, correo electrónico, videoconferencia... El coste de tramitar un divorcio de mutuo acuerdo a través de la app es de 380 euros, mientras que gestionarlo a través de un despacho tradicional oscila entre los 700 y 1.000 euros. El 43 por ciento de las parejas que se divorcian en España no tiene hijos ni bienes, ese es nuestro nicho de mercado. Aunque las que tienen custodia compartida también, porque suelen estar de acuerdo. Y no se tienen que ver. Cuando las parejas se ven se generan más conflictos. Vamos a introducir la firma digital para que no tengan que verse ni a la hora de firmar el convenio.

¿Qué ha sido lo más difícil de poner en marcha el proyecto?

Ahora mismo, la introducción en el mercado. Creíamos que iba a ser más rápida. Es cierto que no hemos tenido un plan de marketing intenso. El lanzamiento fue fantástico, tuvo mucha repercusión. Hemos detectado que una de las barreras es el pago previo. La intención es liberalizar el uso de la app, para que las parejas puedan negociar, sin prestar servicio, y que después, conraten para tramitar el divorcio. Creo que se debe al miedo a lo novedoso, quizá es que hemos llegado al mercado muy pronto.

¿Han pensado en cerrar acuerdo con otras empresas?

Estamos en ello, sobre todo con las compañías de seguros, queremos introducirlo para que tenga cobertura en las pólizas. También con gestorías, con otros despachos de abogados, etc.

¿Cómo ha cambiado su vida lirisfy?

A nivel profesional, totalmente. De trabajar en un despacho tradicional, a la



“La pasión es un sentimiento muy fuerte que te hace vivir intensamente”

“El 43% de las parejas que se divorcian no tienen hijos ni bienes”

“Soy una absoluta defensora del teletrabajo y la digitalización”

antigua usanza, donde tienes que esperar a que la gente se desplace... ahora a través de un gestor digital manejamos todos los procedimientos.

¿Qué es la pasión para usted?

La pasión es un sentimiento muy fuerte, iba a decir casi peligroso, dependiendo de la pasión en qué y para qué. A mí me gusta, creo que soy apasionada y que te hace vivir intensamente lo que sea que te apasione y produce una satisfacción muy importante. La asocio casi con el riesgo.

¿Y el riesgo?

Asumir un peligro, que puedes hacer algo que tenga una consecuencia que sea peligrosa. Tiendo a arriesgarme en determinadas cosas porque merece la pena. El riesgo es una elección, asumes riesgo cuando el resultado va a ser más inseguro.

¿Cómo recibió su entorno familiar que decidiera embarcarse en esta aventura?

Muy bien, estupendamente. Además, soy una absoluta defensora del teletrabajo y de la digitalización a nivel laboral para compatibilizar la vida familiar y laboral y también a nivel recursos humanos y empresarial, porque permite que las empresas puedan contratar a trabajadores que tengan problemas para conciliar, o a personas con cualquier discapacidad y les permite trabajar desde su domicilio; y después, entre tus posibles clientes, hay gente que tiene niños. Como yo tengo hijos, conozco las limitaciones de movimiento y de desplazamiento para realizar cualquier trámite. El cambio ha sido muy bueno. El aval lo tienes en la satisfacción de la gente que utiliza el servicio.

¿Qué recomendaría a otro emprendedor que quiera poner en marcha su proyecto?

Que lo haga. El no ya lo tiene. Eso sí, es una carrera de fondo. Necesitas obtener un poquito de cancha de tu entorno porque habrá momentos malos. Como es algo nuevo, la reacción no está prevista y por mucho que consultes con todo tipo de expertos, no sabes cómo va a ser. En nuestro caso, somos la primera app de este tipo. Ahora, en EEUU, la abogada que llevó el divorcio de Brad Pitt y Angelina Jolie, especializada en familia, ha sacado una app parecida. Tienes que intentarlo si algo se te pasa por la cabeza. Además, el mundo sería estático si no hubiese emprendedores.

EL MERCADO SE RINDE A LAS NUEVAS FÓRMULAS DE AHORRO

Planes de pensiones más flexibles, productos alternativos, ahorro por consumo... El mercado del ahorro busca la fórmula que consiga atraer a los más jóvenes y fomentar el ahorro a largo plazo

VIRGINIA M. ZAMARREÑO



Ahorrar o consumir. Como si de la duda de Hamlet se tratara, los españoles, especialmente los más jóvenes, se devanan los sesos entre un salario que casi no alcanza para llegar a fin de mes y la certeza de que necesitarán ahorrar para poder complementar su futura pensión pública de jubilación.

Pero, a diferencia de una de las obras maestras de la literatura universal, poder ahorrar para el futuro no es un drama. O, al menos, no debería serlo, porque el mercado ofrece cada vez alternativas más flexibles y originales para poder comenzar a ahorrar poco a poco, sin tener que renunciar a -casi- nada.

Seguro que estará harto de leer que la tasa de ahorro

financiero de las familias españolas está por debajo de la media de los países que nos rodean; que ese ahorro está dedicado a otros activos menos eficientes -porque resulta más complicado hacerlos líquidos cuando se necesita echar mano de un capital adicional- como la vivienda, que debemos ahorrar más y mejor.

Aunque se trata de cuestiones veraces e importantes, la culpa de la falta de ahorro no recae solo en el ahorrador. El sector financiero -y la regulación- tienen también algo de culpa. El primero, porque no consigue diseñar productos sencillos y atractivos que consigan enamorar al ahorrador; la segunda, por su necesaria rigidez.

Pero en los últimos meses se está abriendo hueco la flexibilidad en los productos de ahorro. Y no solo por la entrada en vigor del reglamento de planes y fondos de pensiones que abre la recuperación del capital invertido en este tipo de productos a los diez años de su constitución.

La irrupción de las compañías *fintech* -*insurtech* en el caso del sector asegurador- ha abierto la vía a soluciones alternativas al ahorro de siempre. Algunas, incluso, logran romper con la ancestral dicotomía ahorro-consumo. Se trata de Pensumo, una *startup* que permite a sus usuarios ahorrar para su jubilación a la vez que consumen. José Luis Orós, CEO de Pensumo y miembro de la Asociación Española de Fintech e Insurtech (Aefi), explica que Pensumo es la marca que da nombre al modelo de ahorro *Pensión por Consumo*. “Se trata de un ahorro no voluntario que proviene de los micropagos que las empresas y comercios hacen a los usuarios en un producto de ahorro individual, como premio económico -un *cash back* a futuro- por fidelidad cuando compran en sus establecimientos y también como premio económico cuando realizan acciones sostenibles como el reciclaje, el consumo cultural, el voluntariado...”.

Fue al propio Orós a quien se le ocurrió la idea mientras trabajaba en el departamento de marketing y comunicación de unos grandes almacenes, tras preguntarse “¿Qué es lo máximo que podemos dar a nuestro cliente?: seguridad en el futuro”.

Pensumo parte de una idea poco convencional: “Partimos de la premisa que el dinero no es un bien en sí mismo; es un -antiguo- invento social para hacer practicable la economía”. En este contexto,



José Luis Orós recuerda que la sociedad española y la europea cambian de forma vertiginosa, y lo hacen porque “disponemos de una tecnología cada vez más sofisticada y accesible al total de la ciudadanía, pero también porque contemplamos la economía con otra perspectiva, los modelos de negocio basados en la economía colaborativa van a proliferar cada vez más”.

El CEO de Pensumo está convencido de que el ahorro se podría hacer más atractivo “incorporando paulatinamente nuevos patrones de medición de la riqueza: no sólo el trabajo y el salario, también las acciones responsables, la formación continua, la solidaridad, los valores... las criptomonedas deben ser el puente hacia ese ahorro de valor que es una auténtica moneda social”.

Alternativa al ahorro tradicional

El objetivo de Pensumo es que los consumidores de hoy puedan aprovechar sus compras para ir constituyendo un ahorro a largo plazo a través de una póliza convencional. Este es un ejemplo de la colaboración entre las compañías de seguros tradicionales con las *insurtech*, que seguirá dando buenos frutos en los próximos años.

“Al final, el ahorrador de Pensumo tiene la misma póliza convencional que el ahorrador tradicional. La diferencia es lo que hace cada uno para conseguirlo. El tradicional realiza pagos periódicos desde su cuenta corriente a su póliza. El pensumista consume, recicla, lee, corre, ayuda, etc., para convertir esas acciones en saldo a su favor. El valor dinero puede ser el mismo, pero el origen es totalmente distinto”, explica José Luis Orós.

Hasta ahora la *insurtech* cuenta con cerca de 3.000 pensumistas activos: “Son la prueba firme para la implantación de nuestro sistema en empresas con un alto número de usuarios consolidados a los que se les ofrecerá participar en el mismo”, explica Orós, que añade que “también hay una línea muy importante en la que son los colectivos de trabajadores quienes recibirán prima en póliza a cambio de sus acciones voluntarias, medidas a través de la *app*”.

El modelo de negocio de Pensumo, además, ha sido respaldado por la Comisión Europea (H2020SME) dentro del *topic Nuevos modelos de negocio para sociedades inclusivas y reflexivas*, “lo que hace que el valor de la propuesta sea sólida y con gran futuro”, concluye José Luis Orós, fundador y CEO de Pensumo.

LA DGT 'TIRARÁ' DE NUEVAS TECNOLOGÍAS EN SUS PRÓXIMOS EXÁMENES

Las tecnologías van avanzando, lo que permite mejoras en la vida diaria. Gracias a estas mejoras, también se multiplican las formas de poder hacer trampas en muchos ámbitos, como el examen teórico para obtener el carnet de conducir

ANTONIO FAJARDO

Debido a este motivo y al hecho de querer adaptarse a los nuevos tiempos y a las nuevas generaciones, la Dirección General de Tráfico (DGT) tiene pensado actualizar este año el sistema de obtención del carnet de conducir. Donde los cambios serán más evidentes será en el examen teórico. No se trata tanto de cambiar o actualizar el contenido -aunque se actualizará- de lo que hay que estudiar, sino de cómo se examina a la persona. Uno de los objetivos de la DGT es eliminar el uso de papel a corto-medio plazo por muchas razones; supone un coste elevado el adquirir el papel, imprimir el examen, reciclar el papel, etc. no solo para la DGT -que pagamos todos- sino para el medio ambiente.

Según el anuario estadístico general de 2016 de la DGT, se realizaron 743.319 pruebas teóricas -de las cuales solo se aprobaron un 62,6 por ciento-, lo cual es un número bastante alto. Para poder eliminar gran parte del papel necesario, los nuevos exámenes se realizarán mediante una tableta



electrónica, lo que a su vez permitirá mostrar vídeos, imágenes y otro tipo de pruebas más interesantes y dinámicas para el alumno, además de poder mostrar situaciones más parecidas a la realidad.

Además, aunque esta es una medida que puede que no comparta del todo, será obligatorio haber acudido a un número mínimo de clases teóricas en la autoescuela para poder presentarse al examen. Con ello pretenden dos cosas: mejorar el porcentaje de aprobados y evitar que la gente se presente muchas veces sin estar preparados, lo que aumenta el coste y la carga de trabajo de la DGT -que se podría usar para otras labores-.

Si bien es cierto que esto puede pasar, en mi caso y en el de varias personas de mi círculo, acudir a las clases teóricas era perder el tiempo, ya que se dedicaba mucha parte a resolver cuestiones que eran bastante obvias y poco prácticas, y poco a la preparación del material y ver contenidos, por lo que al final decidimos estudiar en casa y presentarnos al examen cuando estábamos preparados tras realizar multitud de test *online*.

Otro de los objetivos es evitar que los futuros conductores puedan copiar en los exámenes. Al ser tabletas electrónicas, los exámenes pueden ser diferentes y las preguntas aleatorias para cada alumno, además de poder cambiarse más fácilmente, lo que hace que la técnica de memorizar preguntas no sea eficiente. Aparte de esto, van a introducir inhibidores de señal para bloquear las frecuencias de radio, evitando que la gente pueda utilizar *pinganillos*. El problema de añadir tecnología es que ésta también se puede modificar, por lo que seguro que se encuentran nuevas fórmulas para hacer trampas durante los exámenes.

En cuanto al examen práctico, la DGT quiere que la conducción sea más parecida a la que tendremos habitualmente al volante, por lo que introducirán diferentes ayudas a la conducción. De momento empezarán por introducir un navegador GPS que tendrá una ruta prefijada y el alumno deberá seguirla mientras el examinador controla lo que pasa. También quieren que con ello las indicaciones sean iguales para todo el mundo.



Por último, se están planteando la opción de ofrecer al alumno un curso previo de concienciación sobre seguridad y riesgos al volante. No se especifica mucho más, por lo que no se sabe si es solo una clase teórica o también tendría un componente práctico en un circuito cerrado, como los cursos de conducción segura que realizan algunas compañías como el RACC o el Race. Seguramente y dado que aún no habrán conducido un coche, serán teóricas, pero si a posteriori incluyeran una parte práctica serían de gran ayuda.

Adicionalmente, cada vez más autoescuelas están empezando a ofrecer simuladores de conducción a sus alumnos, donde practican a bajo coste gran cantidad de detalles que hay que tener en cuenta. Existen programas de simulación que comprueban si te has puesto el cinturón o no antes de empezar la marcha, y te restan puntos por ello. También controles de intermitentes, ceda el paso, stop, etc., y al perder todos los puntos el programa finaliza con un suspenso, con lo que se puede volver a practicar para mejorar las partes que sean necesarias.

Este tipo de avances, junto con el uso de la realidad virtual, permite una formación más detallada sin disparar el coste para el alumno. El uso de simuladores, aunque no puedan simular la realidad al cien por cien -al fin y al cabo no te estás moviendo-, puede ayudar a entrenar la memoria muscular del alumno para mejorar la destreza a la hora de cambiar de marcha, hacer giros en calles estrechas o aparcar. Estos dos últimos puntos serían con la ayuda de la realidad virtual, que gracias a un amplio campo de visión y una imagen en 3D consiguen una muy buena inmersión dentro del simulador, permitiendo este tipo de prácticas.

Es más, aunque la carretera no es un circuito, sí hay simuladores de carreras muy realistas; tanto, que varios pilotos virtuales han sido capaces de realizar carreras con éxito en coches reales sin experiencia previa, confirmando una vez más que el entrenamiento virtual es efectivo.

Veremos si estos cambios en los exámenes de la DGT consiguen realmente cumplir las expectativas creadas, y si las nuevas tecnologías consiguen formar a nuevos conductores mejor que antes, hasta que los coches autónomos hagan que conducir sea algo opcional.



DIVERSIÓN Y SEGURIDAD PARA LOS AMANTES DEL BARRANQUISMO

Los primeros meses del año han deparado, además de mucho frío, fuertes lluvias en toda España. Una buena noticia para el medio ambiente y para el deporte de aventura, como el barranquismo

DIEGO FERNÁNDEZ TORREALBA

Además de los montañeros expertos, numerosos aficionados disfrutan cada año -especialmente en estas fechas- del descenso de barrancos, asesorados y acompañados por los cientos de empresas de deporte de aventura que existen en la actualidad.

Una realidad, la buena salud del descenso de barrancos, que tiene un reverso negativo, como alertan desde la Federación Madrileña de Montañismo: la masificación: “El barranquismo tiene dos enfoques: el turístico y el deportivo. Al primer nivel llevamos ya muchos años de *boom*. Se ha consolidado como un servicio turístico, aunque pocos de los que lo realizan son barranquistas y muchas empresas lo explotan pero no revisan las condiciones del barranco. Se ha visto la necesidad de regular esta actividad pues el volumen de gente que lo ha practicado últimamente no ha sido el apropiado; ha sido desproporcionado y ha existido mucha siniestralidad”.

Aunque al realizar cualquier deporte y más uno de aventura, el riesgo cero no existe, la posibilidad de que se produzca cualquier tipo de imprevisto sí que puede reducirse. En cuanto a los aficionados, confiando en buenas compañías que cuenten con el material adecuado y monitores con experiencia; en lo que respecta a los expertos, evitando el exceso de confianza y tratando de no correr riesgos innecesarios.

De cualquier manera, esta actividad tiene un gran éxito, aunque sea imposible calcular el número de personas que realizan descenso de barrancos en España, ya que no cuenta con una federación propia sino que pertenece a la de montañismo. Y hay que contar con muchas más personas que realizan, bien por ocio o a causa de su profesión -los espeleólogos- esta práctica.

Hemos empezado la casa por el tejado, así que, por si alguien no lo tiene claro, antes de proseguir vamos a definir qué es el barranquismo: es una práctica deportiva de aventura consistente en la progresión por cañones o barrancos, cauces de torrentes o ríos de montaña. Existen varias maneras de realizar el recorrido, que habitualmente se combinan en la misma actividad: andando, rapelando, saltando a pozas e incluso nadando. Pero podemos bajar un barranco de mil maneras; destreando, tirándonos por toboganes naturales, ayudándonos de pasamanos o tirolinas... Todo esto conforma una actividad divertida, completa, variada y también cansada si no se tiene una buena preparación física.

Por supuesto, disponer del material adecuado es imprescindible. Es fundamental realizar el descenso con un traje completo de neopreno y un casco, así como con un calzado adecuado -preferentemente, escaarpines-

La empresa de aventura, claro está, nos debe facilitar también material como arneses, mosquetones, cuerdas, etcétera. Disponer de la equipación adecuada y colocarla correctamente es, aunque suponga un arduo proceso, imprescindible para comenzar a disfrutar de la actividad.

Para todos los niveles

En cuanto a los niveles de dificultad, el barranquismo “cubre todos”, como dicen en la FMM, aunque en líneas generales se establecen cuatro. Además, hay que tener en cuenta que “cada problema que presenta el río plantea una técnica distinta, aunque una de las normas básicas es siempre caer de pie”. Por desgracia, todavía “hay muchos zumbados que hacen volteretas”. Y eso tiene un gran peligro.

Pero... ¿Qué tiene esta actividad que engancha tanto a quienes la practican? En la Federación Madrileña de Montañismo lo tienen claro. Lo principal es “que te diviertas. Hay gente que lo vive como una temeridad y otros con tranquilidad y divertimento”. Siempre hay algo de riesgo, pues “la seguridad cero no existe y es obligatorio conocer unas técnicas, el medio... y contar con unos niveles de seguridad importantes. Incluso aunque hayas hecho un barranco muchas veces, pues las condiciones de la zona pueden cambiar de un día para otro”.

El medio natural puede ser muy diferente dependiendo de las condiciones meteorológicas. Para los expertos de la federación madrileña, la mejor época son las “temporadas de lluvias y agua, teniendo en cuenta la evolución del río. Otoño es una buena época porque hay menos gente realizando esta actividad y los barrancos van bastante bien de agua, pero hay que tener cuidado cuando el caudal baja fuerte. Si hay poca agua no existe mucho problema, más allá del calor que se pase con el traje de neopreno. Hay que conocer los límites de cada barranco”.

Los mayores peligros parten “del desconocimiento y la temeridad de la gente inexperta”. Y es que hay grupos que afrontan el descenso “con lo justo de material. Hay que tener recursos, y muchos equipos no los tienen. Además, se debe tener una previsión de lo que puede suceder. Sobre el clima, las técnicas de bajada...”.

Mejor ir protegidos

Esta actividad presenta varios riesgos, desde la hipotermia a los golpes y esguinces hasta la posibilidad, remota, de ahogamiento. Por eso, además de tener experiencia -o confiar en un equipo experto- debemos contar con un



ISTOCK

Este deporte de aventura atrae cada año a más aficionados, que deben ir protegidos

seguro adecuado. En este sentido, en la federación madrileña recomiendan el de la licencia federativa de montaña: “En el mercado hay todo tipo de seguros y colores, pero nadie lee la letra pequeña y luego la gente se encuentra con sorpresas. Debes tener un seguro en condiciones. Procuramos que el nuestro cubra todo de forma satisfactoria. De los 15.000 federados registrados, cada año hay entre 500 y 600 partes de accidentes leves. Siempre hay algo de accidentes en barrancos y tienen complejidad técnica en el rescate y la rehabilitación”. Parece que hemos pintado un panorama oscuro en este reportaje con respecto al descenso de barrancos, pero nada más lejos de la realidad. Lo cierto es que no hay que caer en el alarmismo pero sí en la suficiente precaución para disfrutar de una actividad divertida, variada, con una buena dosis de adrenalina y que además se realiza en plena naturaleza. Si no la han practicado, se la recomiendo; si la han realizado, seguro que tienen ganas de repetir.

EL SEGURO APUESTA POR LA INVESTIGACIÓN EN SALUD

La comunidad científica necesita aliados que le den apoyo para continuar con su labor investigadora. El sector asegurador desarrolla una importante labor como mecenas a través de sus distintos programas de RSC

CARMEN LANCHO

La labor de mecenazgo del sector asegurador permite que comiencen o sigan adelante una importante cantidad de proyectos de investigación que darán soluciones a problemas que ahora mismo la sociedad ni se imagina. Si hace 50 años se practicaba el primer trasplante de corazón a humanos, ahora el foco está puesto en la cura de las enfermedades oncológicas o en luchar contra la sequía, por poner ejemplos.

Más de diez años de apoyo y trabajo conjunto entre Fundación Mapfre y la Fundación Rafael del Pino han hecho posible un tipo de terapia celular personalizada en pacientes con lesión medular completa y crónica realizada por primera vez en 2016, por un equipo multidisciplinar del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda.

Dicha terapia consiste en implantar células madre mesenquimales -que pueden dar origen a diferentes tipos de tejido- del propio paciente en el lugar exacto de la lesión medular. Esta técnica es personalizada para cada paciente y presenta una mejoría de la sensibilidad y de la espasticidad -rigidez muscular- en todos los casos, así como la mejoría en el control de esfínteres en más del 80 por ciento de los pacientes, e incluso una recuperación de función motora en más del 50 por ciento de los pacientes. Para ello, se han destinado cerca de 1,5 millones de euros.

De igual forma, dar respuesta a enfermedades neurodegenerativas ocupa un importante número de horas

dedicadas a al estudio de estas. Por ese motivo, el Grupo Generali ha trabajado junto a Revert, una asociación internacional dedicada a la investigación científica en este tipo de enfermedades. Gracias a esta colaboración, se ha conseguido una importante aceleración en los procesos de prueba. En concreto, se ha finalizado la primera fase de la investigación realizada en un grupo inicial de 18 pacientes de esclerosis lateral amiotrófica (ELA), y que ha consistido en el trasplante de células madre del cerebro a la médula espinal para combatir los efectos degenerativos de la enfermedad.

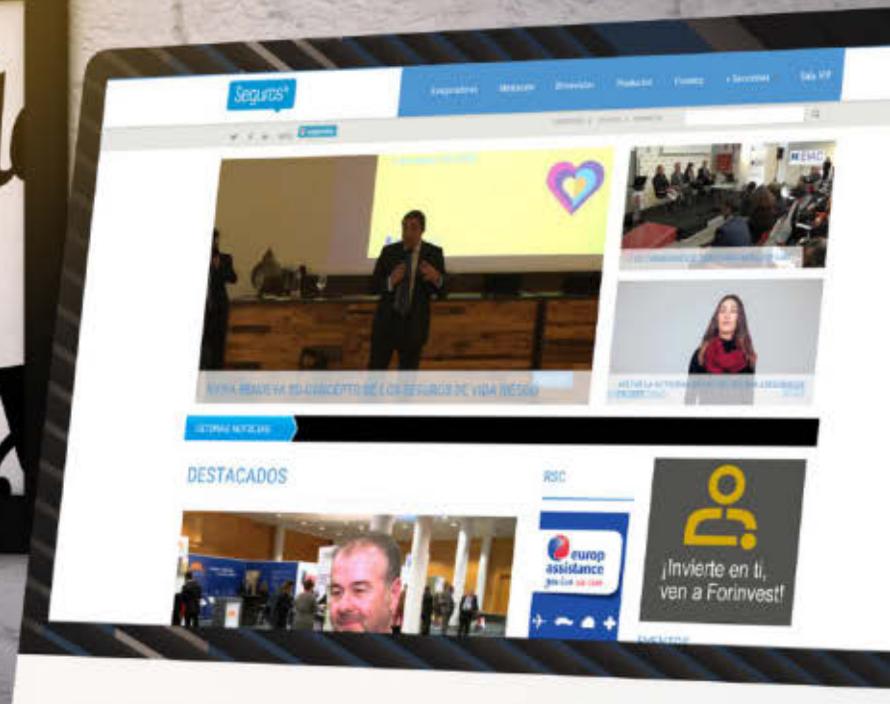
Por otra parte, AXA Reserach Fund plantea su apoyo en base a tres líneas de actuación: riesgos de la salud, riesgos medioambientales y riesgos socioeconómicos, prestando su ayuda a través de Cátedras permanentes para los estudios de científicos como el economista Albert Marcet o Mariano Barbacid, uno de los mayores expertos en oncología a nivel mundial.

También destacan las investigaciones realizadas en genética y biología para predecir el futuro de la salud de las personas, del profesor Ben Lehner o los estudios de Carlos Pérez García Pando sobre la predicción de tormentas de arena y polvo que provocan graves problemas para la salud de las personas y la economía de los países más afectados por estos fenómenos de la naturaleza. Estos son solo algunos ejemplos de la ayuda que el sector asegurador presta a la investigación a través de sus acciones de responsabilidad social corporativa.



Seguros^{tv}

Todo sobre el sector asegurador



Si quieres conocer todo sobre tu
compañía de seguros **VISÍTANOS**



Reportajes, entrevistas, mesas redondas, eventos y toda la actualidad del sector a un solo click.



¿SERÍA POSIBLE VIVIR SIN UTILIZAR 'OFFICE'?

Desde aquel remoto 1989 en que el primer diseño de Office se plantó en el mercado para Apple Macintosh (1990 versión Windows), no ha habido usuario ofimático que no haya caído en su red

ANA M. SERRANO

No es de extrañar si tenemos en cuenta que, prácticamente desde su nacimiento, los desarrolladores de la suite se han esmerado en ofrecer funciones, procesadores y herramientas intuitivas y sencillas, incluso para los más inexpertos. Detrás de todo aquel invento estaban las mentes informáticas más despejadas del momento: Bill Gates, Paul Allen, Charles Simonyi, Richard Brodie. Casi tres décadas después, Microsoft Office se mantiene en la cresta de la ola. Líder indiscutible del mercado de la ofimática, la plataforma es excepcional, sin embargo su precio puede resultar excesivo. A 135 euros la versión estándar en la tienda oficial de la firma hace que muchos usuarios busquen alternativas gratuitas y legales, claro.

Como la tecnología avanza a paso de gigante, el chollo de la *no competencia* ya no parece tan ilimitado. De hecho, aunque parezca mentira, hay vida después de Office. Y próspera. Los adversarios -pese a que la mayoría somos *animalicos* de costumbres- no están dispuestos a perder comba. Si a ello le sumamos las opciones colaborativas -de código abierto-, el *software* libre, las posibilidades de almacenamiento en la nube y las necesidades creadas por el boom de las tabletas y los dispositivos inteligentes, la subversión está servida. Les proponemos las mejores alternativas al Word oficial -y compañía- para editar y crear documentos, gráficos, plantillas de Excel y demás opciones de la *suite* estrella del mercado, sin pagar un euro. En principio, pues no hay nada como diseñar una versión libre atractiva para que se acabe cayendo en la pro y a precios bastante más seductores.

Word Online

La versión web del procesador de toda la vida es totalmente gratuita. Basta una cuenta -hotmail, outlook, live- en Microsoft para acceder a ella. Es cierto que no es tan completa, soporta menos formatos y resulta muy lenta cuando se trata de abrir archivos pesados, aunque en Edge funciona bastante mejor. La gran ventaja reside en su interfaz: al ser de la casa resulta muy familiar para los usuarios habituales de Microsoft Office.

LibreOffice Writer

También de la casa, innovadora y de código abierto, LibreOffice es una de las mejores alternativas gratuitas. Prácticamente contiene todas las herramientas de la versión de pago, una aplicación especial para operaciones matemáticas y otra para presentaciones. Dispone igualmente de versiones *portable*, que no requieren instalación. Ambas son compatibles con los documentos de Word.

Google Docs

Mucho más que palabras. Así se publicita el editor de la factoría Google. La verdad es que con las herramientas -fuentes tipográficas, enlaces, imágenes y dibujos- de edición y estilos es muy sencillo crear documentos atractivos. La otra ventaja es poder abrirlos y editarlos desde cualquier soporte, incluso sin conexión a internet. Permite diseñar textos, presentaciones, hojas de cálculo y formularios; subir imágenes directamente del ordenador, la web, Google Drive o desde cualquier *url*. Además, la extensión Avery Label Merge crea e imprime etiquetas y distintivos, mientras que EasyBib Bibliography Creator, genera bibliografía de manera automática. ¿La desventaja? Carece de versión descargable.

Calligra

Centrada en el diseño -flujos, diagramas, gráficos vectoriales, presentaciones-, esta aplicación usa el formato ODF (Open Document Format) que la hace compatible con el resto de aplicaciones ofimáticas abiertas. Incluye procesador de textos, hoja de cálculo, programa para presentaciones, gestor de bases de datos y proyectos, editor de gráficos y una aplicación de pintura digital. Es una plataforma ligera y rápida.

Polaris Office

Perfecta para los profesionales, es una completa solución de oficina para abrir y editar todo tipo de documentos en todos los formatos comerciales: Microsoft Office, PDF, ODF y TXT. Incluso los PDF no editables, los archivos de imagen y de voz se pueden convertir a documentos de Office. Polaris Office se puede usar en diferentes dispositivos -PC, teléfonos inteligentes y tabletas- con una sola cuenta. La versión gratuita ofrece 60 Mb por mes, tres dispositivos y 1 Gb de almacenamiento en Polaris Drive. Las versiones de pago son mucho más completas y potentes a precios muy razonables.

Zoho Workplace

A la zaga de Google Docs pero sin nada que envidiarle, esta herramienta de oficina ofrece aplicaciones específicas para la redacción de textos, hojas de cálculo y presentaciones. Su interfaz es minimalista, intuitiva, limpia e innovadora. Se trata de una plataforma potente que integra en un mismo entorno varias aplicaciones como *mail*, chat, *sites*, ShowTime y Zoho Connect. Zoho Workplace ofrece diferentes planes de precios según las necesidades del negocio: *free*, estándar, *pro* y *enterprise*.



ISTOCK

Cada vez hay más opciones para trabajar sin depender de la 'suite' Microsoft Office

WPS Office

Nació como Kingsoft Office. Aunque nunca fue un proyecto de código abierto, hoy es el clon -chino tenía que ser- más descarado de la *suite* de Microsoft, tanto con respecto a su interfaz como las posibilidades de trabajo. Compatible con todos los formatos, ofrece soluciones avanzadas como insertar fondos, gráficos de Excel, efectos en las imágenes y plantillas originales y modernas.

AbiWord

También de código abierto, a medio camino entre el viejo Wordpad y Microsoft Word, es quizá la alternativa menos atractiva. Lleva tiempo sin actualizarse y sus opciones son muy básicas, sus formatos muy limitados y su interfaz un poquito pasada de moda. Eso sí, apenas ocupa espacio.

SoftMaker FreeOffice

Tan básica como la anterior y compatible con los formatos de Microsoft, capaz de exportar documentos en EPUB y PDF. Incluye tablas dinámicas, hojas de cálculo, animaciones y transiciones. Tiene versiones para Windows, GNU/Linux y Android. Suficiente para un usuario convencional.



MGS comienza a prestar servicios a personas mayores

MGS Seguros ha iniciado su andadura en el ámbito de los servicios para personas mayores a través de MGS Seniors, una nueva marca que dará servicios adecuados a las necesidades del cada vez más numeroso segmento de población de edad avanzada, que ya está generando una creciente demanda de prestaciones y servicios especializados. Para ello, MGS ha adquirido la Residencia Riosol, un centro geriátrico situado en Valladolid.



Mutua Madrileña gana un 6,3% más en 2017

Los ingresos por primas del Grupo Mutua alcanzaron en 2017 los 5.005 millones de euros, un 5,4 por ciento más que en 2016. El beneficio neto del grupo asegurador ascendió a 251,8 millones de euros, lo que representa un aumento del 6,3 por ciento. El grupo asegurador que preside Ignacio Garralda continúa buscando oportunidades de compra dentro y fuera de España, especialmente en el segmento de la gestión patrimonial, según ha señalado la entidad.



Reale asegura el concierto solidario de OT en Madrid

El próximo 29 de junio tendrá lugar el concierto de *Operación Triunfo*, *Caminando Juntos* que reunirá a todos los participantes de la edición de este año en un concierto en el Estadio Santiago Bernabéu, cuyos beneficios se destinarán a los proyectos de integración, educación y cooperación de la Fundación Real Madrid en el mundo. Reale será el encargado de asegurar este multitudinario evento que congregará a más de 50.000 personas.



Santalucía recibe el reconocimiento Stiga en seguro de hogar

Santalucía ha recibido el distintivo de Stiga que reconoce a la compañía como líder sectorial en experiencia de clientes 2017 de las principales compañías de seguros de hogar. Santalucía ha sido reconocida, entre más de 200 compañías evaluadas en el *ISCX, Índice Stiga de Experiencia de Clientes*, por registrar el mayor porcentaje de clientes muy satisfechos con los servicios de la compañía y dispuestos a recomendarla, explica la compañía.



March JLT y AIG aseguran la reforma del Ritz

La correduría de seguros especializada March JLT y la aseguradora AIG han resultado adjudicatarios del programa de seguros de Construcción de las obras de reforma del Hotel Ritz de Madrid. Las obras, que se iniciaron el pasado 1 de marzo, se extenderán previsiblemente hasta 2019. La obra contempla mantener su fachada y recuperar su bóveda de cristal. El hotel contará con un Wellness Center, nuevas zonas de restauración y una mejora general.

'DECIDE Y VENCERÁS'



ISTOCK

DE LOS ERRORES SE APRENDE, PERO **NO TE EQUIVOQUES**

Todos hemos oído en multitud de ocasiones esa frase que a modo de consuelo nos recuerda que 'de los errores se aprende'. A veces hasta nos la decimos nosotros mismos ante una situación que no sale como esperábamos o que incluso saliendo como pensábamos no resulta ser finalmente lo que creíamos

Porque uno se puede equivocar en cómo lo intenta, pero también en lo que pretende. Y bueno, en realidad también podemos fallar en el momento de probarlo o incluso en el escenario escogido para el intento. Y en muchas otras pequeñas variables o factores. Pero simplificando podríamos englobar la mayoría de los errores -al menos los más destacados y de mayor calibre- en aquellos que o nos enseñan que no deberíamos conseguirlo o nos muestran que deberíamos cambiar la manera de intentarlo. Errores en el qué y en el cómo.

Y, aunque a veces van juntos, es importante saber diferenciar cuando el error es uno o es otro. En caso contrario

uno se puede pasar buena parte de la vida buscando la manera de conseguir algo que en realidad no quiere o tratando de conseguir aquello que sí se quiere, pero probando de una manera que lo vuelve inalcanzable.

De los errores se aprende, nos dicen, nos decimos, pero cuántas veces aprendemos sólo a equivocarnos o llegamos al error por medio de esquivar cualquier tipo de fallo, disfrazando en el primer caso la costumbre de aprendizaje y en el segundo confundiendo acertar con hacer sólo lo que ya sabemos.

Y es que a pesar de lo asimilado que tengamos ese dicho de que de los errores se aprende, lo cierto es que resulta muy difícil aprender cuando uno falla y, sobre todo, admitir en determinados casos que nos estamos equivocando. Porque la verdad es que nos sobran recursos para no ver el fallo cuando una situación no termina como queríamos. Solemos atribuirlo al azar o la mala suerte, al destino caprichoso, a un sistema que no nos deja otras opciones, o a un tercero que nos lo impide voluntaria o inconscientemente. Somos expertos en eso desde los tiempos más remotos. Algo que no es siempre malo y hasta es muy útil en aquellas ocasiones en las que realmente las cosas salen mal y uno no puede hacer nada, pues evitamos con eso llegar a la obstinación por medio de una ingenua persistencia, pero también es contraproducente cuando lo hacemos instintivamente para evitar reconocer nuestro error, pues no querer ver dónde está el fallo nos impedirá encontrar el remedio. Y eso convierte en imposibles muchas cosas que sí se podrían. Que si podríamos.

De los errores se aprende, sí, pero no vale sólo con equivocarse. Ni con reconocerlo. No es tan fácil. Si de verdad queremos encontrar la lección que oculta cada cosa que nos sale mal o que termina de forma imprevista, debemos ser primero capaces de diferenciar cuándo podemos hacerlo mejor y cuándo lo mejor es no hacerlo más.

JORDI CÁNOVAS

CONSULTOR Y COACH

EL TAMAÑO DE LAS REDES SÍ IMPORTA

En el capítulo anterior empezamos a hablar de los tipos de redes que tienen los 'networkers' profesionales, aquellos que han convertido en un arte su forma de relacionarse. Continuamos con ese análisis, centrándolo en el tamaño. Aprenderemos cómo trabajarlas para copiar su modelo que tan buenos resultados da

ANTONIO DOMINGO

Vamos a clasificarlas en tres tamaños ya que al tener características diferentes es necesario que se trabajen de forma muy distinta. Empezamos por las pequeñas: son aquellas que se componen de cinco a 20 miembros. Son redes íntimas con las que mantienen contacto frecuente y tratan de conocer lo máximo posible de cada miembro. Nos referimos tanto sus aspectos personales como profesionales. Suelen tener sólo dos o tres redes de este tipo, salvo que la persona resida en diferentes ciudades y en cuyo caso puede darse un número mayor.

Medianas: son las que están compuestas de 21 a cien miembros. En ellas conocen muchas cosas de un pequeño grupo y del resto solo están al tanto de determinados aspectos pero sin demasiada profundidad. El motivo es doble, por un lado porque la frecuencia de relación con sus miembros es menor y por otro porque las conversaciones suelen ser menos profundas, salvo que aparezca el interés en alguno de sus miembros y en cuyo caso pasan a integrarle en ese primer subgrupo con los que mantienen un contacto más cercano y personal. Procuran seleccionar bien esos subgrupos para trabajarlos conscientemente y no perder eficacia.

Los *networkers* profesionales suelen trabajar estos subgrupos con el objetivo de conseguir mucha más intimidad y cercanía, ya que saben que pueden abrirles oportunidades y conexiones a los círculos fuertes que estas personas tienen, lo cual puede suponer un crecimiento de nuevas relaciones que les ayuden a diversificar las suyas. Es importante ser



ISTOCK

consciente de estos detalles porque harán la diferencia entre tener muchos contactos o buenas relaciones.

Grandes: Son redes de más de cien personas. En ellas suele haber tres niveles, según lo explicado antes. Un *networker* profesional suele tener de cinco a diez redes diferentes de este tipo; o menos pero de muchos más miembros. Suelen tener orígenes diversos, desde los ámbitos de la empresa, clubs deportivos, congregaciones religiosas, asociaciones, congresos del sector etc. Es fácil perder el tiempo en este tercer tipo de grupos salvo que se trabajen adecuadamente tratando de crear grupos menores con los que encontremos afinidades y poder repetir el contacto para

conocerlos mejor, ganando intimidad con sus miembros hasta crear uno o dos subgrupos con los que la cercanía es clave.

Acabamos de ver otro enfoque muy importante para tener éxito como profesional aprovechando el *Networking*, en próximos capítulos repasaremos otros aspectos que nos seguirán ayudando a mejorar. Mientras tanto, disfrutemos del *networking* dejando de hacer contactos y generando relaciones, que en el fondo, es la base del éxito.

ANTONIO DOMINGO

MENTOR DE NETWORKING PARA PROFESIONALES, EMPRESARIOS Y EMPRENDEDORES. CEO DE SOCIAL MEDIA EVENTS
@AntonioDomingo <http://www.AntonioDomingo.com>

DESCUBRA LA CARA B DE LOS DESTINOS EN MAYO

No todo lo que conoce de un destino es todo lo que hay allí. A veces, los paisajes ocultan los mejores secretos que valen la pena descubrir. Y una escapada aprovechando los días libres que ofrecen los próximos puentes de mayo es la mejor excusa para tener un nuevo rincón favorito

ANITA CUFARI

Nos vamos a Huelva, donde descubrimos la Posada Finca La Fronda, en el corazón del Parque Natural de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche. La tierra donde nació el jamón de Jabugo nos desvela este hospedaje con alma de poesía. Un emocionante homenaje al tatarabuelo de los actuales dueños, William Wordsworth, quien fue uno de los más importantes poetas británicos del romanticismo. Por eso cada noche, bajo su almohada, encontrará alguno de sus versos más memorables.

En la zona podrá hacer rutas de senderismo y, dependiendo de la época del año, hasta podrá recoger setas o castañas. Y al ser una Reserva Starlight, por la noche descubrirá un cielo estrellado como nunca hubiera imaginado.

El paisaje es parte de la gastronomía de la Finca La Fronday el agua del manantial es la que podrá degustar en su restaurante, así como los sabores de las huertas de la región. Imperdible el desayuno con mermeladas y panes caseros en medio de su jardín. Y, como dicen ellos: celiacos, aquí son bienvenidos. Siempre se pueden disfrutar opciones sin gluten durante todo el día.

Madrid flamenco

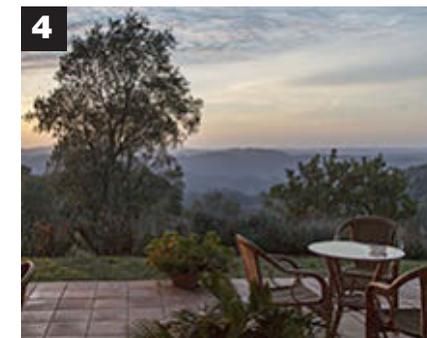
¿Madrid es un destino para disfrutar del Flamenco más puro? Alejado del estereotipo de tablao para turistas, en el Teatro Flamenco de Madrid encontrará la esencia pura del arte y la pasión de los mejores artistas de esta disciplina. El sentir del pueblo andaluz se desvela en este espacio íntimo y emocionante de guitarras, cante y baile, en la céntrica Calle Pez. Este primer



teatro flamenco del mundo, es un gran templo tanto para apasionados, como para quienes estén abiertos a descubrirlo.

La cara B de La Rioja es el fungiturismo. En la localidad de Pradejón, la mayor productora de champiñón de España, nos espera el Centro de Interpretación donde aprenderá todos los secretos del cultivo de setas y champiñones.

Hay tres tipos de rutas dentro de la visita para que toda la familia pueda aprender, experimentar y divertirse en un entorno que imita las cuevas originales de cultivo. Si la visita se extiende



Si aún no tiene planes para el Puente de mayo, le ofrecemos cuatro alternativas.

1 Hacer fungiturismo en La Rioja. 2 Visitar las Islas Lofoten en Noruega. 3 Disfrutar del mejor flamenco en el Teatro Flamenco de Madrid. 4 Visitar la Finca La Fronda en Huelva. EE

unos días más, hasta el 6 de mayo se celebra la feria Fungitur, en la que toda la ciudad se convierte en un centro de eventos entorno al fungi con catas, menús especiales y espectáculos.

Y si lo que busca es una escapada muy diferente, le propongo un safari de ballenas y caminatas por playas vírgenes descubriendo la cultura Sami por las paradisíacas islas Lofoten y Vesteralen. Sus eternas puestas de sol se presentan como una muy buena opción para este puente. Noruega es mucho más que Oslo y esta aventura se lo demostrará.

‘SUNGAZING’: EL ARTE DE MIRAR AL SOL

¿Otro término acabado en ‘ing’? Parece un esnobismo más, sin embargo es posible que lleve años practicándolo de manera intuitiva. Se trata de una terapia milenaria asociada al yoga y la meditación. Le damos todas las pistas necesarias para ponerlo en práctica

ANA M. SERRANO

De hecho, los antiguos hindúes la llamaban *Surya Namaskar* -el saludo al sol-, los egipcios helioterapia y los europeos, terapia de Apolo. Consiste en observar el sol, mirarlo directamente unos minutos, sólo durante el amanecer o el ocaso -de otra forma resultaría muy dañino y peligroso para la vista- con el objetivo de recargar los niveles de vitamina D de forma natural. Diez segundos bastan. Todos la necesitamos. La vitamina D es la única que, además de a través de los alimentos, podemos sintetizar gracias a luz solar. La falta de vitamina D está asociada a infecciones del tracto respiratorio, fatiga, dolores musculares o pérdida de masa ósea. Además, su déficit se relaciona con la depresión, un hecho que justifica el fenómeno de los bajones anímicos en otoño e invierno -Seasonal Affective Disorder, que afecta al 20 por ciento de la población-.

Al *sungazing* se le atribuyen beneficios como el fortalecimiento de la mente y la salud del sistema endocrino e inmunológico. Como buena inexperta, desconozco la autenticidad de tales afirmaciones. Pero sí estoy segura de que disfrutar del sol -sin mirarlo directamente y tomando las debidas precauciones- proporciona una sensación de bienestar real y aporta beneficios demostrados científicamente.

Por fortuna, en España tenemos pequeños paraísos de sol y buen clima, incluso durante los meses en se asemeja más a Mordor que al Edén. Lugares como Costa Adeje, al sur de Tenerife; las calas menorquinas y mallorquinas; toda la costa este, de Cataluña a Málaga y Almería, etc., permiten disfrutar de toda la energía solar, amaneceres de ensueño y ocasos especialmente bellos. Son memorables las puestas de sol en



las playas gaditanas, bañadas por las últimas luces de la tarde. Si a todo ello le sumamos los beneficios de la mística oriental -yoga, ayurveda, artes marciales o meditación- el alimento para el cuerpo y el alma está asegurado.

¿Dónde practicarlo?

En Monda, muy cerca de Marbella, existe un lugar diseñado exclusivamente para el reposo y la desintoxicación urbana. Se llama Shanti-Som. Sus programas holísticos, inspirados en las terapias ayurvédicas, garantizan experiencias espirituales emocionantes. Igual que en +Qi, una masía del siglo XIX

situada en el parque natural de la sierra de Mariola, en Alicante. Pegadito a Madrid, encontramos el Hotel Spa Niwa. Un oasis en el corazón de La Alcarria donde recuperar la armonía y el equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu es su fin principal. En La casa del silencio (Mallorca) el objetivo consiste en sentir la paz y el poder espiritual que todos tenemos gracias a la serenidad del entorno y al equipo terapéutico profesional especializado en Ayurveda. Entre ellos la Terapia Marma Point, uno de sus grandes secretos curativos. Se emplea para desintoxicar el cuerpo, revitalizar, rejuvenecer y relajar o liberar bloqueos energéticos.

EE