

Revista mensual | 9 de abril de 2020 | N°78

# Seguros

elEconomista.es



## LA MEDIACIÓN, EN PIE DE GUERRA CONTRA LA BANCA POR COLOCAR SEGUROS CON LAS LÍNEAS ICO

Los corredores de seguros denuncian malas prácticas en la comercialización de los avales

AHORRO E INVERSIÓN

**CRISIS DEL COVID-19: ¿ES EL MOMENTO DE RESCATAR EL PLAN DE PENSIONES?**



Reportaje | P8

## La mediación de seguros planta cara a las malas prácticas de la banca

Agentes y corredores de seguros han denunciado el intento de algunas entidades de colocar seguros de vida como condición para firmar un crédito ICO por el Covid-19



Entrevista | P12

## “Hay que invertir en volver a conseguir clientes”

Entrevistamos a Ainhoa Gómez Beltrán, social selling & LinkedIn specialist de la agencia especializada LinkedIn Branding.



Ahorro e inversión | P22

## ¿Es el momento de rescatar el plan de pensiones?

Tanto las aseguradoras como las gestoras aplauden que los más afectados por el Covid-19 puedan rescatar su plan de pensiones.

Actualidad | P18

## Hiscox impulsa la ciberseguridad de las empresas

Debido a la pandemia de coronavirus, las empresas se han visto obligadas a teletrabajar. Y eso supone un mayor riesgo cibernético. Hiscox ayuda a minimizarlo.



Motor | P24

## El futuro en ‘stand by’ del coche autónomo por el parón de la pandemia

El parón de actividad en todo el mundo ha pulsado el botón de pausa en el desarrollo del coche autónomo y del coche conectado.

Cultura | P36

## Andrea Köhler: un ensayo para la espera

La periodista alemana Andrea Köhler hace un elogio a la espera en su ensayo ‘El tiempo regalado’ que vuelve a editar Libros del asteroide.

Edita: Editorial Ecoprensa S.A.

Presidente Ejecutivo: Antonio Rodríguez Arce Vicepresidente: Raúl Beyruti Sánchez

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 Alba Cárdenas 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)



## David contra Goliath: el empuje de la mediación de seguros que vigila las acciones de la banca

**E**n este tiempo de confinamiento y lucha contra la pandemia de Covid-19 toca estar unidos y luchar hombro con hombro para salir cuanto antes de la crisis. Primero de la sanitaria y después de la económica. Para que la cuenta económica no se haga muy pronunciada a pymes y autónomos, el Gobierno ha aprobado una batería de ayudas, entre ellas la concesión de hasta 100.000 millones de euros en líneas de avales a través del Instituto de Crédito Oficial (ICO). La intención del ejecutivo de Pedro Sánchez es buena, pero tendrá que vigilar que estos avales, que se gestionan a través de la banca, sean correctamente concedidos y utilizados.

Y deberá tener una vigilancia extrema en que las condiciones impuestas por el ICO se respeten, como no encarecer el préstamo y no cerrar el acceso a la liquidez a aquellos que más lo necesitan en estos momentos. Y esa vigilancia debe incluir que no se obligue a las empresas y autónomos a suscribir un seguro de vida o de cualquier otro ramo como condición para firmar el aval.

■  
Los mediadores de seguros vigilarán que la banca no imponga seguros en las líneas de avales del ICO

La documentación del ICO prohíbe esta práctica expresamente, pero son muchas las denuncias que ha recogido la mediación profesional de seguros de clientes que han sufrido prácticas abusivas por parte de las entidades financieras. La venta cruzada está permitida, pero no la vinculada. Es decir, condicionar la venta de un crédito o un préstamo a contratar otros productos o servicios financieros. El seguro de vida es lo más habitual, pero también pueden ser planes de pensiones o fondos de inversión.

■  
La mediación profesional, de forma individual o a través del Consejo General de los Colegios de Mediadores de Seguros o asociaciones de corredores de seguros ya han anunciado que vigilarán de cerca a las entidades financieras para denunciar cualquier atisbo de abuso o mala práctica. Por su parte, las entidades financieras se han comprometido a no comercializar seguros junto a créditos ICO. Para cerciorarse, la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMV) investigará a los bancos que realicen estas prácticas, después de recibir más de cincuenta denuncias acerca de este tema en el buzón abierto para quejas y reclamaciones en tiempo de pandemia. El objetivo de la CNMC es cerciorarse de si se están produciendo conductas desleales por parte de algún banco que pueda "falsear la libre competencia y afecte al interés público en un contexto de crisis derivada del Covid-19".

Analizamos a fondo este tema en nuestro reportaje de portada de este mes, junto con otras cuestiones, como si merece la pena recatar ahora el plan de pensiones o el parón en el desarrollo del vehículo autónomo. Además, viajamos sin salir de casa y le ofrecemos alternativas de ocio, cultura y salir para aprovechar el tiempo de confinamiento. ¡Buena lectura!



**Carlos Lluch**  
Corredor de seguros

## ¿Qué cubre y qué no cubre el seguro en caso de pandemia? Desmontamos los bulos

**N**o parece razonable que tenga cabida en el seguro la cobertura de los actos dolosos de los asegurados ni de las personas por las que deban responder. Amparar hechos intencionados de los asegurados va en contra de la licitud de los contratos, de los principios del seguro...". José A. Badillo Arias - Profesor de Derecho Mercantil de la Universidad Carlos III.

Desde que di mis primeros pasos en seguros, hace casi tres décadas, me dieron a entender que no había cobertura de seguro para quien hace cosas mal a sabiendas y menos aún para quien vulnera una Ley que puede tener consecuencias penales. Por ello me ha sorprendido mucho que la industria del seguro española esté cubriendo los accidentes de tráfico que causen quienes conduzcan vulnerando el Real Decreto 463/2020 que establece la prohibición de circular fuera de ciertos supuestos muy concretos sancionando y con riesgo de privación de libertad para quien se pase de listo.

Resulta chocante que un seguro pueda excluir todo el seguro voluntario -e incluso recobrarlos en caso de pago a terceros por el seguro obligatorio- por no tener la ITV pasada, por conducir un hijo menor de 25 años o por saltarnos seis semáforos en rojo a sabiendas, por ejemplo, y no tenga consecuencias desobedecer a la autoridad en una situación de estado de alarma generando, de paso, un riesgo grave de salud pública, pero esto es lo que hay.

### Las coberturas en caso de pandemia

La asociación de aseguradoras Unespa corrió a desmentir un bulo que circulaba por las redes en el sentido de que no habría cobertura para esa conducción. Más que un *bulo*, en sentido estricto, cabe considerar que en

esta materia se produjo -al menos un servidor así lo pensó- un análisis conservador del riesgo que fue superado por la realidad.

Por cuanto a los seguros de salud, decesos y asistencia en viaje la mayoría de los contratos que conozco tienen exclusión expresa en materia de pandemias y epidemias. Por tanto, es de esperar que no cubran si el fallecimiento o la enfermedad es ocasionado por el Covid-19. En materia de seguros de vida, ocurre otro tanto si bien es más fácil hallar contratos que cubren pandemias y epidemias.

No obstante, también en relación con estos seguros, la patronal Unespa ha informado que no se aplicarán las cláusulas de exclusión por lo que cabe esperar del sector una respuesta positiva. También las noticias en sentido contrario fueron tildadas de *bulo*, pero este corredor ha recibido varias comunicaciones de aseguradoras confirmando la no cobertura.

Esto genera una situación de interés, pues si bien los asegurados verán cómo sus aseguradoras les apoyan -o no-, por otra parte, estas estarán consumiendo provisiones -sus recursos financieros- en algo no previsto en los contratos y sin apoyo probable de sus reaseguradores, ajenos a ese pacto que excede los términos de la póliza.

Si esta situación se prolonga y si el número de afectados es excesivo respecto del cálculo inicial ¿podría tener efectos negativos sobre la solvencia de las aseguradoras y comprometer su viabilidad? De momento, alguna que otra agencia de *rating* ya ha decidido variar sus expectativas respecto de aseguradoras corrigiendo su valoración en términos negativos. Esto no es un bulo.

## Juegos Olímpicos

## Aplazar Tokio 2020 a 2021 da un respiro a las aseguradoras

La decisión de retrasar los Juegos Olímpicos probablemente costará a las aseguradoras mucho menos que cancelar los Juegos de Tokio por completo, teniendo en cuenta que algunos de los involucrados no tengan pólizas que cubran específicamente un aplazamiento, explican fuentes de la industria aseguradora. Los analistas de Jefferies consultados han estimado el coste asegurado de los Juegos Olímpicos de Tokio en 1.851 millones de euros, incluidos los derechos de televisión y el patrocinio, más 555 millones para alojamiento.

El Comité Olímpico Internacional contrata soluciones aseguradoras por alrededor de 750 millones de dólares cada edición de los Juegos Olímpicos de verano. Esto que cubre la mayor parte de la inversión de aproximadamente 925 millones de euros que realiza en cada ciudad anfitriona. Después del aplazamiento, el COI, los organizadores locales, los



patrocinadores y los proveedores de alojamiento y viajes se encuentran entre las organizaciones que pueden buscar recuperar algo de dinero de las aseguradoras por el retraso de la cita olímpica.

Pero es probable que este proceso sea complicado. "El seguro de cancelación generalmente incluye el aplazamiento como estándar", señala Tim Thornhill, director de ventas, entretenimiento y deporte, en la agencia de suscripción Tysers de Lloyd's.

## Empresas

## El cierre temporal por el coronavirus puede aumentar los riesgos de plantas e instalaciones

Son muchas las empresas que, con escasa antelación, han tenido que cerrar temporalmente sus instalaciones por causa de la pandemia de Covid-19. Según los consultores de riesgos de Allianz Global Corporate & Specialty (AGCS), la ausencia de medidas adecuadas y la negligencia al cerrar inmuebles e instalaciones productivas genera riesgos para las empresas. Las fábricas y oficinas cerradas no están protegidas contra incendios y otros riesgos.

En un nuevo documento, *Coronavirus: consejos para las empresas obligadas a cerrar temporalmente sus instalaciones*, los expertos de AGCS ofrecen un resumen de las medidas generales de seguridad y prevención para contribuir a evitar daños patrimoniales como, por ejemplo, la comprobación periódica de los sistemas contra incendios y el almacenamiento seguro de líquidos y materiales inflamables cuando haya que cerrar las instalaciones. Como respues-

ta a esta situación, la compañía está incrementando la oferta de asesoramiento en materia de seguridad mediante tecnologías de supervisión remota que permiten visualizar digitalmente inmuebles y elementos de seguridad mediante fotografías y grabaciones de vídeo, sin que sea necesaria la presencia física de muchas personas.

Los consultores de riesgos de AGCS se centran en cuatro grandes grupos de medidas para la prevención de siniestros: reducción del riesgo de incendios, almacenamiento seguro de líquidos y materiales inflamables, cumplimiento de las directrices de suministros y servicios y aplicación de las mejores prácticas en materia de seguridad y mantenimiento de instalaciones. En concreto, se recomienda que las empresas comprueben periódicamente los sistemas automáticos de detección de incendios, los sistemas de rociadores y bombas contra incendios, aunque esto resulte difícil ahora mismo.



**Juan Manuel Negro**  
CEO Allianz Global Corporate & Speciality en España

## Los riesgos cibernéticos, la principal preocupación de las empresas a nivel global

A parte de la crisis del coronavirus y otros recientes eventos geopolíticos como el *Brexit*, o el cambio climático, este año ya ha hecho historia de otra manera. Por primera vez, el Barómetro Anual de Riesgos 2020 de Allianz, publicado en enero, ha demostrado que los incidentes de ciberseguridad son ahora la principal preocupación de las empresas y organizaciones de todo el mundo. Casi el 40% de las empresas encuestadas para el informe califican los ciberataques como el mayor riesgo para su negocio, lo que supone un aumento de seis veces en menos de una década y una clara indicación de la rapidez con que ha crecido la conciencia de las ciber-amenazas, impulsada por la creciente dependencia de las empresas de sus datos y sistemas de TI.

¿Por qué consideran las empresas que las ciberamenazas son ahora un riesgo mayor que las amenazas más *tradicionales* como incendios, desastres naturales u otras formas de interrupción de su actividad comercial? Porque los costes para una empresa de un incidente cibernético están aumentando, debido a varios diferentes motivos.

### Violaciones de datos más grandes y más caras

A medida que las empresas generan y almacenan volúmenes cada vez mayores de datos de sus clientes, las violaciones de los mismos son cada vez mayores y más costosas. En particular, las denominadas *mega-violaciones de datos* -que implican más de un millón de registros- son cada vez más frecuentes y costosas, hasta un promedio de 42 millones de dólares según el Ponemon Institute, y hasta diez veces más para aquellas violaciones que superan los 50 millones de registros. El RGPD europeo probablemente traiga también consigo nuevas multas en 2020. Nueve meses después de su entrada en vigor, los organismos nacionales de protección de datos sólo habían resuelto alrededor del 50% de casos de infracciones según la Junta Europea de Protección de Datos (EDPB). A medida que los organismos reguladores reducen este atraso, se registrarán más multas de mayor cuantía. Según Europol, el *ransomware* es actualmente la ciber-amenaza más importante y se ha convertido en un factor clave para las reclamaciones de los ciber-seguros en los últimos años. Los incidentes son cada vez más frecuentes y dañinos, apuntando a las grandes empresas que dependen de los datos



para proporcionar productos y servicios con sofisticados ataques y fuertes demandas de extorsión que pueden llegar a ser millonarias.

Pero estas demandas de extorsión son sólo una parte del impacto económico. La interrupción de las actividades comerciales acarrea las pérdidas más graves de los ataques de *ransomware* y, en algunos casos, la demanda de extorsión oculta el objetivo real de los delincuentes, por ejemplo, el robo de datos personales.

### Los ataques de BEC dan lugar a un fraude de miles de millones de dólares

Los ataques de Business Email Compromise o BEC, también conocidos como *el fraude del CEO*, también están aumentando en frecuencia y suponen pérdidas a nivel global de al menos 26.000 millones de dólares desde 2016, según el FBI estadounidense. Estos ataques suelen incluir *emails* de ingeniería social y *phishing* para engañar a los empleados o a los altos directivos para que revelen sus credenciales de acceso o para realizar transacciones fraudulentas.

### El creciente riesgo de los litigios

Hoy en día, muchas grandes infracciones de datos desencadenan acciones reguladoras, pero también pueden desencadenar litigios por parte de los consumidores, socios comerciales e inversores afectados. Cuando lo hacen, los gastos legales pueden aumentar considerablemente los costes. En Europa, el GDPR facilita a las víctimas de una violación de datos o de privacidad el derecho a una reparación jurídica. Además, los bufetes de abogados demandantes y los financiadores de los litigios buscan activamente entablar demandas colectivas por violaciones de datos en Europa y en otros lugares - recientemente se dio el visto bueno en los tribunales del Reino Unido a una demanda colectiva contra British Airways tras su violación de datos en 2018.

### Las fusiones y adquisiciones pueden tener problemas cibernéticos heredados

La ciber-vulnerabilidad ha surgido como un tema candente en las fusiones y adquisiciones (M&A) dado que hasta las empresas adquirentes mejor protegidas estarán expuestas a riesgos si adquieren una empresa con una ciberseguridad débil y podrían ser responsables de cualquier daño por incidentes anteriores a la fusión. Una auditoría de ciberseguridad debe convertirse en una prioridad para las empresas durante una fusión o adquisición, ya que muchas empresas no son lo suficientemente diligentes en este ámbito y, una vez realizada la adquisición muchas empresas no abordan con suficiente rapidez las deficiencias de los sistemas adquiridos.

### Los factores políticos juegan un papel importante en el ciberespacio

La participación de los Estados nacionales en los ciberataques aumenta el riesgo para las empresas, que son objetivo de aquellos que buscan robar la propiedad intelectual o de grupos que intentan causar trastornos o daños físicos. Incluso cuando las empresas no son el objetivo directo, los ciberataques respaldados por el estado pueden causar daños colaterales. En 2017 el ataque de *malware* NotPetya se dirigió principalmente a Ucrania, pero se extendió rápidamente por empresas de todo el mundo.

### Gestionar el riesgo cibernético y mejorar la resistencia

La compra de un seguro cibernético debe ser uno de los puntos finales del plan de una empresa para mejorar su resistencia cibernética. El seguro tiene un papel vital para ayudar a las empresas a recuperarse si todas las demás medidas son insuficientes, pero no debe sustituir a la gestión estratégica de riesgos. La actualización y la supervisión continua de los sistemas y copias de seguridad debería ser obviamente la prioridad de la estrategia de ciberseguridad de cualquier empresa, pero también debería serlo la inversión en la concienciación de los empleados, dado que muchos incidentes son el resultado de un error humano.



Los costes de un ataque cibernético para una empresa están aumentando en todo el mundo exponencialmente

# La mediación vigila las 'malas prácticas' con los créditos ICO

Tras una oleada de denuncias en redes sociales, el ICO ha prohibido que los bancos vinculen seguros a las líneas de avales para garantizar liquidez a pymes y autónomos

Virginia M. Zamarreño. Fotos: iStock

La polémica surgió en las redes sociales, pero no es algo nuevo, al menos para la mediación de seguros. La denuncia de una joven autónoma a la que una entidad financiera condicionaba la concesión de un crédito ICO para poder mantener su negocio a flote durante la pandemia de Covid-19 a la contratación de un seguro de vida desató la indignación de muchos profesionales de la mediación aseguradora.

No es un caso aislado, los mediadores de seguros denuncian que llevan vistos multitud de casos en muchos años de trabajo. Carlos Lluch, corredor de seguros, explica que "desde 2004 habré asistido a unos 12.000 casos de personas con incidencias con la distribución de seguros. El 90% de esos casos, aproximadamente, procede de la distribución bancaria, donde no hay operación



La banca se ha comprometido a no vincular seguros u otros productos financieros a la concesión de créditos ICO.

en la que no se proponga al cliente algún tipo de vinculación. Generalmente el seguro de hogar, cuando se trata de una hipoteca, y el seguro de vida, que además se comercializa a prima única", explica.

Lluch señala que estas prácticas de la banca se repiten en el caso de las empresas y profesionales autónomos, para los que acceden a líneas de crédito o financiación a veces solo es posible a través de la contratación de productos vinculados, especialmente seguros.

### Igual que en crisis anteriores

El corredor de seguros advierte de que la vinculación de seguros a créditos ICO no es algo nuevo, ya se dieron casos en la anterior crisis económica. Algunos profesionales del sector denuncian que se vuelve a "coaccionar" a los profesionales que necesitan liquidez para afrontar la crisis de liquidez que supone tener sus empresas cerradas manteniendo, a la vez, sus gastos de mantenimiento, alquileres y personal.

La denuncia se dio días antes de que las líneas de avales ICO por Covid-19 estuvieran disponibles, aunque el primer tramo de 20.000 millones de euros ya estaba prácticamente agotado antes de que las entidades financieras y el ICO firmaran los convenios de

### Los 20.000 millones del primer tramo de avales se agotó antes de abrirse de forma oficial

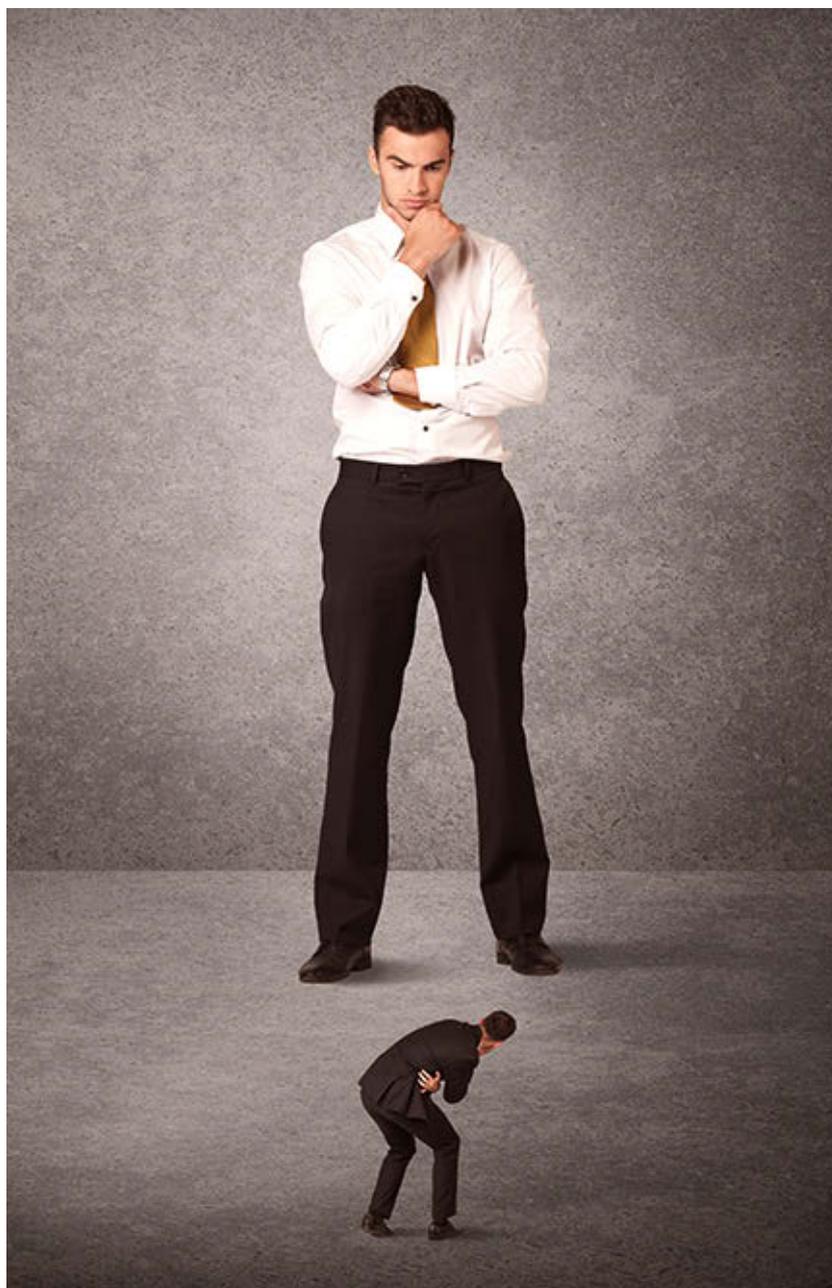
colaboración necesarios para su puesta en marcha el lunes 5 de abril.

En la documentación donde se detallan las condiciones de esta línea de avales, el Instituto de Crédito Oficial especifica que la banca "no podrá condicionar la aprobación de los préstamos a la contratación por parte del cliente de ningún otro servicio o producto".

### "Flagrante ilegalidad"

El Consejo General de los Colegios de Mediadores de Seguros, al entidad que aglutina a los agentes y corredores de seguros profesionales, también ha denunciado que la banca esté aprovechando la concesión de líneas de crédito avaladas por el ICO en estas circunstancias de crisis por la pandemia para vincular los préstamos a la contratación e otros productos financieros como los seguros entrando en lo que consideran "flagrante ilegalidad".

Tampoco es la primera vez que denuncian este tipo de malas prácticas. Desde la institución que preside Elena Jiménez de Andrade señalan que "se están recibiendo numerosas consultas con motivo de la concesión de líneas de créditos avaladas por el ICO en las que algunas entidades financieras están come-



La mediación de seguros se ofrece a canalizar las denuncias de este tipo.

tiendo graves abusos imponiendo la contratación de seguros vinculados su concesión".

Una opción al alcance de la mano de los consumidores afectados por este tipo de ventas cruzadas es denunciar ante los organismos competentes, desde consumo, hasta la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones y el Banco de España. Además, la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC) ha puesto a disposición de todos los consumidores un buzón de consultas y denuncias relacionadas con la pandemia de Covid-19.

Este organismo destaca que "perseguirá cualquier conducta que pretenda aprovechar la crisis actual



La mediación profesional de seguros ya ha denunciado antes la vinculación de seguros a los créditos.

en perjuicio de los consumidores y, por este motivo, está siguiendo muy de cerca la evolución de los mercados afectados y, en particular, la formación de los precios”.

Con todo, para formalizar la denuncia, el Consejo General explica que “se precisan pruebas que acrediten estas presuntas malas prácticas”. La institución anima al consumidor “para que busque la protección de sus intereses en un agente o corredor de seguros colegiado, que será la persona que asesorará y orientará en una mejor protección de sus intereses frente a las prácticas abusivas de la banca”.

### El Consejo General de los Mediadores insta al consumidor a denunciar prácticas abusivas

Una opinión en la que también concuerda Moisés Núñez de Bien, presidente del Colegio de Mediadores de Seguros de Málaga.

Además del Consejo General, son muchas las asociaciones de corredores de seguros que han alzado la voz para denunciar las condiciones abusivas de la banca a la hora de conceder las últimas líneas de avales del ICO. Organizaciones como Aunna Asociación y CIAC han denunciado la imposición de seguros de vida a los clientes bancarios. Otras, como Adecose, Cojebro y Espabrok han elaborado un mode-

lo de carta para que las corredurías asociadas informen a sus socios sobre las prácticas respecto a la imposición en la contratación de los seguros en los préstamos ICO. Además, recogerán todas las reclamaciones de abusos e irregularidades para comunicarlas a la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones. Para ello, han solicitado a sus corredurías que aporten por escrito estos abusos para trasladar pruebas de estos hechos a las autoridades y organismos que corresponda.

### La buena voluntad de la banca

Ante la lluvia de críticas, las entidades financieras españolas se han comprometido a “no vincular los créditos ICO a cualquier otro producto bancario”, según han manifestado en un comunicado conjunto la Asociación Española de Banca (AEB), CECA y UNACC. Las tres entidades que aglutinan a bancos y cooperativas de crédito afirman que han dado instrucciones a su red de oficinas para asegurar una aplicación rigurosa del contenido de dicho acuerdo.

Entre otros aspectos, se ha clarificado que la concesión de un crédito amparado por esta línea de avales no puede estar vinculada en ningún caso a la contratación de otros productos. Esta medida, que tiene como objetivo preservar los niveles de circulante y liquidez de empresas y autónomos, se une a otras que están llevando a cabo las entidades financieras de manera voluntaria para ayudar a la economía real a hacer frente a las consecuencias de la crisis derivada del Covid-19.

### Guía para pedir un préstamo ICO en tiempos de coronavirus

El Consejo General de los Colegios de Mediadores de Seguros ha elaborado la ‘Guía para la contratación de un préstamo ICO Covid-19’ con información sobre los requisitos para obtener un préstamo ICO para financiar los negocios de autónomos y empresas, así como sobre las obligaciones de los bancos y entidades financieras y de crédito respecto a las exigencias de contratación de seguros. De esta manera, el Consejo General pone a disposición de los mediadores colegiados una herramienta informativa de utilidad para sus clientes. El texto trata de responder a doce preguntas clave para ayudar a contratar los préstamos ICO. El objetivo de la guía es “facilitar información fiable y de calidad a los mediadores colegiados y sus clientes”, explica la institución que preside Elena Jiménez de Andrade. Con el mismo objetivo de defensa del consumidor y apoyo a los mediadores, el Consejo General ha informado a la DGSFP de esas malas prácticas. Asimismo, está recabando información de todo el colectivo para elevar las denuncias correspondientes. La institución mediadora advierte de la importancia de disponer de documentación y pruebas que acrediten esas ‘preguntas’ malas prácticas. Las denuncias pueden ser anónimas, explican.

## Internacional

## Nueva York permitirá aplazar el pago de los seguros por el Covid-19

**E**l Departamento de Servicios Financieros del Estado de Nueva York (DFS) ha publicado un reglamento de emergencia que exige a las compañías de seguros y demás entidades financieras dar un respiro económico a los consumidores y empresas de Nueva York que pasen por dificultades financieras como consecuencia del Covid-19.

Los consumidores que experimentan dificultades financieras debido al coronavirus pueden diferir el pago de las primas del seguro de vida durante 90 días. Esta medida se aplica también a los asegurados y empresas que no puedan pagar sus seguros de daños y accidentes, pero con un plazo de 60 días. Las agencias financieras premium deben proporcionar la misma ayuda que las aseguradoras. Esto sigue la Orden Ejecutiva No. 202.13 del Gobernador Andrew M. Cuomo, según recoge Insurance Forums. “El gobierno y la industria deben continuar trabajando



juntos para ayudar a aquellos que sufren financieramente debido a la pandemia de Covid-19”, ha señalado la superintendente Linda A. Laceywell.

“Bajo el liderazgo del gobernador Cuomo, estamos tomando medidas para dar a los neoyorquinos que experimentan dificultades financieras durante este período difícil tiempo adicional para pagar sus primas de seguro y tomar otras decisiones relacionadas con las políticas”, concluye.

## Nuevos seguros

## Generali lanza un seguro para empresas con cobertura de hospitalización por Covid-19

**C**on motivo de la actual alerta sanitaria generada por la pandemia del Covid-19, Generali ha lanzado un nuevo seguro dirigido a las empresas que tienen colectivos de empleados asegurados en la compañía para ofrecer cobertura en caso de hospitalización por contagio de coronavirus entre sus empleados. Este producto fue diseñado el pasado mes de febrero por la filial italiana de Generali y tuvo una gran acogida en el país, explica el grupo asegurador en un comunicado.

Este seguro contempla una indemnización diaria de 100 euros durante diez días, a partir del séptimo día, en caso de ingreso hospitalario por la Covid-19, así como el pago de una indemnización de 3.000 euros por ingreso de al menos 24 horas en la Unidad de Cuidados Intensivos provocado por dicha enfermedad, que serán abonados al alta del asegurado. El producto está dirigido a empresas con más de 50 empleados que sean clientes de Generali.

Santiago Villa, CEO de Generali España ha declarado que “desde Generali queremos aportar una solución efectiva que permita a las empresas ofrecer una protección extra a sus empleados en estas complicadas circunstancias que vivimos como consecuencia de la crisis sanitaria. En el mercado italiano, este producto ha tenido una gran acogida y hemos considerado que, para las empresas aseguradas por Generali en España, podría servir de ayuda”.

### Ayuda para la emergencia sanitaria

Además de este lanzamiento, el grupo asegurador italiano ha puesto en marcha un Fondo Internacional Extraordinario para luchar contra la emergencia del Covid-19 y que contempla hasta 100 millones de euros para paliar los posibles efectos adversos de la actual crisis sanitaria y económica en toda Europa. En España, además, la compañía ha creado un fondo de ayuda para su red de profesionales externos dotado con 10 millones de euros.

# AINHOA GÓMEZ BELTRÁN

Social selling & LinkedIn specialist en LinkedIn Branding



*“Hay que invertir en volver a conseguir clientes”*

**Dinámica, entusiasta y certera. Así es esta especialista en la red profesional que desde LinkeIn Branding, nos explica las claves para sacarle partido a LinkedIn, tanto como profesionales o como empresa. ¿Qué más podríamos hacer? La conocida como @SEOmantica en redes sociales nos lo cuenta**

Por Anita Cufari. Fotos: eE

## **¿Por qué nos cuesta tanto sacarle partido a nuestros perfiles de LinkedIn?**

Primero, la falta de conocimientos. Es una herramienta fácil de usar, pero tener formación sobre ella ayuda mucho a lanzarte a la piscina más confiada. Además, con esos conocimientos, ya podemos empezar a pensar en estrategias porque conocemos el alcance. La falta de objetivos también es muy habitual, estás, pero no sabes muy bien para qué.

Lo de “no estoy buscando trabajo” ya está un poco superado, pero el no darle importancia, desde luego, es un error. Y finalmente y muy importante: la falta de experiencia en las relaciones *online*. Todavía nos cuesta un poco “hablar con cualquiera”.

## **¿Cuáles son los errores más frecuentes?**

Para mí hay uno terrible: cuando en una organización alguien decide que la empresa va a

tener presencia en LinkedIn porque creen que puede ser un buen canal para sus productos o servicios. Error, la empresa ya lleva cinco años, por decir una cifra, en LinkedIn a través de sus empleados. Este error suele originar fuga de datos, no transmitir la imagen de la empresa adecuada, etc. Y otro error importante es pensar que los procesos de venta B2B, que en *offline* pueden estar entre seis meses y dos años, en LinkedIn los vas a conseguir en un mes.

#### ¿Cuál es la pregunta que siempre le hacen sus clientes?

¿Esto sirve para mi sector? Esta suele ser de las primeras. Siempre va seguido de si sirve para vender. La pregunta correcta es "¿en qué me puede ayudar LinkedIn para vender?"

#### ¿Le estamos sacando partido a LinkedIn o aún tenemos margen de mejora?

Todos tenemos margen de mejora. Hay quien tiene un 500% y hay quien tiene un 40%. O

nar el miedo. Miedo a que lo que publique no esté alineado con la marca, a que si usa LinkedIn igual los jefes piensan que está buscando trabajo y luego está quien dice que es "personal" y no quiere vincularlo estrictamente. Nosotros además de las estrategias que llevamos de las empresas y sus formaciones en marketing y ventas, siempre animamos a que la empresa dé formaciones divulgativas. Para quitar miedos, animar -nunca imponer- su uso, etc. Esto se denomina *Employee Advocacy* y es un gran valor para la marca tener a sus empleados como embajadores.

#### ¿Cuáles son las claves para que la página de empresa funcione?

Tener claros los objetivos, el plan de comunicación, por ende cada publicación. Importantísimo tener bien descritos los *Buyer Persona*. Si somos una empresa con ventas internacionales, saber cómo se hace esto en *LinkedIn* -la mayoría lo tienen mal, al igual

*“La pregunta correcta es:  
¿En qué me puede ayudar  
LinkedIn para vender?”*

*“Es un gran valor para la marca  
tener a sus empleados  
como embajadores”*



bien falla la estrategia internacional, la de Marketing B2B, o los propios profesionales de ventas. Lo bueno es que con pequeñas mejoras se ven los resultados.

#### ¿Vale la pena la inversión en publicidad?

Esto es una inversión, esto no es Facebook o Google. La hipersegmentación es brutal. Aquí, si es caro o no lo marca el ROI, el resultado, el retorno obtenido. Y como en todas las plataformas, lo importante es que lo haga un especialista en LinkedIn Ads. Ya son muchas las empresas que para hacer Google Adwords se ponen en manos de una agencia especializada, hay que hacer lo mismo.

#### ¿Por qué a muchos empleados les cuesta seguir las páginas de su empresa?

Es habitual que algunos tengan un perfil creado para poner su CV *online* y no sean activos en la plataforma. También suele rei-

que los perfiles profesionales, que no están bien internacionalizados-. El algoritmo de posicionamiento y publicación tiene sus peculiaridades, así que formarse bien sobre este tema. Por otro lado, medir, medir para mejorar siempre.

#### ¿En qué idioma debería estar la página de empresa? ¿En el de origen o en el del mercado objetivo?

Debe contar con una versión en cada idioma. Ojo, no tener una página de empresa por idioma por favor, sino versiones. Publicar en el idioma que corresponda sólo para los seguidores que corresponda, hay que segmentar.

#### En el sector seguros, banca y salud, ¿cuáles son las puertas que abre la plataforma?

Nos permite llegar a empresas que cada vez están invirtiendo más en estas áreas de bene-

ficios sociales para empleados -salud, seguros y banca-. Y en LinkedIn se encuentran los decisivos de estas empresas, tenemos una puerta de acceso a ellos. Es una plataforma para generar el interés del usuario final que lo puede reclamar. De esta forma tendríamos una estrategia *inbound* y *outbound*.

#### ¿Cómo es el trabajo de LinkedIn Branding?

Somos una agencia, estamos hiper especializados. Sólo hacemos LinkedIn. Los servicios van desde formación *ad hoc* para las empresas -Ventas, Marketing, RRHH, Publicidad, *Employee Advocacy*, etc.-, *mentoring* a los profesionales de la empresa vía videoconferencia y *outsourcing*.

La externalización de publicidad y comunicación en páginas de empresa y la gestión de perfiles profesionales, es lo más habitual. Creamos contenidos audiovisuales muy específicos para este canal. Además, contamos con unas analíticas *premium* de empresa y

#### ¿Por qué hay pocos expertos en LinkedIn?

Es muy difícil ser experto en todo LinkedIn. Incluso nosotros, cada uno estamos especializados en un tema: publicidad, contenidos, estrategia, *copy*s entre profesionales.

#### ¿Cómo son sus mentorías para altos cargos y CEO?

Las que hago *online* o presencial, suelen tener dos objetivos: mejorar la marca personal del directivo y convertirse en uno de los perfiles tractores para abanderar la marca. Ellos son un gran altavoz y se terminan convirtiendo en referentes. Suelo crear monstruos que acaban siendo muy activos y les reporta grandes beneficios.

#### ¿Casos de éxito?

Tenemos el caso de un aumento de un 1000% en el alcance de las publicaciones y más de un 700% de aumento de seguidores de empresa en seis meses para el sector de energía renovables. Unas gráficas espectaculares.

“Lo bueno es que con pequeñas mejoras se ven los resultados en LinkedIn”

“Todos los profesionales de ventas nos veremos obligados a prestar más atención a las relaciones online”



perfiles profesionales de las cuales estamos muy orgullosos.

#### ¿Cuál es la función 'de oro' de LinkedIn que podría cambiar la realidad de una empresa?

¿Saber los contactos de tu competencia? ja, ja, ja. Estamos ante una base de datos de contactos actualizados y a los que tenemos acceso. Luego con otras herramientas que le ponemos por encima a LinkedIn ya sacaremos más datos, extraeremos, volcaremos en el CRM, lo que haga falta.

#### ¿Cómo está funcionando la captación de talento?

Francamente bien, yo veo a las consultoras que están ocho horas al día en LinkedIn. De hecho, lo cruzan con los portales verticales para saber más sobre el candidato y así cualificar mucho al profesional incluso antes de ponerse en contacto.

Si hablamos de perfiles profesionales, un CEO de una empresa de industria que no usaba su perfil -partimos de escasos 100 contactos- y hemos creado una red de contactos que supera los 1.300 prácticamente todos de potenciales clientes en diez meses. De esto han surgido muchas conversaciones de negocio.

#### En este contexto de incertidumbre comercial, ¿en qué nos puede ayudar LinkedIn?

Como agencia, es una oportunidad, porque todos los profesionales de ventas nos veremos obligados a prestar más atención a las relaciones *online*. Aunque el cuerpo nos pida recortar gastos, hay que intentar que sean los menos posibles. Hay que invertir en volver a conseguir clientes, así que la actividad comercial en digital, sobre todo en LinkedIn, será un buen sustento. Hay que empezar hoy mejor que mañana. ¿Hablamos?



El Instituto de Crédito Oficial (ICO) ya ha puesto en marcha las líneas de avales para autónomos y pequeñas y medianas empresas.

## Cómo acceder a las ayudas para pymes y autónomos por Covid-19

**Pymes y autónomos son dos de los colectivos más afectados por la obligación de cerrar todos los negocios no esenciales mientras dure el estado de alarma**

V.M.Z. Fotos: eE

Los autónomos y las pymes son el verdadero motor de la economía española. Y son uno de los actores económicos más vulnerables por la ausencia de ingresos durante las semanas de parón de la economía por el estado de alarma para tratar de frenar los contagios de coronavirus. Comercios, restaurantes y muchos otros negocios de servicios se han visto obligados a echar el cierre y sufrirán de lleno el impacto de tener que afrontar sus gastos fijos sin apenas ingresos.

En las últimas semanas estos colectivos han protagonizado varios de los anuncios de ayudas económicas hechos por el Gobierno de Pedro Sánchez, aunque para la mayoría de los trabajadores autónomos estas ayudas llegan tarde y son insuficientes, ya que las últimas se aprobaron horas después del cobro de la cuota de autónomos de marzo por parte de la Seguridad Social.

Para paliar el ahogo económico que supone la falta de liquidez y que pymes y autónomos puedan aguantar

el tiempo que resta al estado de alarma sin verse obligados a cerrar sus negocios, el Gobierno de Pedro Sánchez ha puesto en marcha una línea de avales a través del ICO que gestionará la banca.

Además, aquellos autónomos que no tengan más remedio que cerrar podrán acceder a una prestación extraordinaria a través del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones. Esta prestación la podrá solicitar cualquier trabajador por cuenta propia que esté inscrito en el RETA que esté afectado por el cierre del negocio o que registre una caída del 75% de su facturación respecto a la media mensual del semestre anterior. Para solicitarla, además, no es necesario cumplir el periodo mínimo de cotización, solo estar dado de alta y al corriente del pago de las cuotas sociales.

Esta prestación también la podrán solicitar los autónomos con empleados a su cargo en las mismas condiciones. Pueden solicitar un ERTE para sus empleados y después pedir la prestación. El autónomo recibirá el equivalente al 70% de la base reguladora -aquellos que hayan cotizado al menos 12 meses por cese de actividad- o el 70% de la base mínima de cotización del colectivo al que pertenezca. Eso equivale a unos 665 euros.

### Otras ayudas y aplazamiento de impuestos

Otra fórmula de ayuda es el aplazamiento de impuestos. Así, Hacienda permitirá que pymes y autónomos aplacen el pago de las retenciones de IRPF, cuotas repercutidas del IVA y pagos fraccionados del impuesto de Sociedades durante seis meses y sin intereses de demora durante los tres primeros meses. Además de estas medidas, la mayoría de las Comunidades Autónomas han lanzado programas y líneas de ayuda para mejorar la situación de los cerca de 3 millones de trabajadores autónomos.

# Mutua Madrileña: solidaridad y compromiso frente al Covid-19

La aseguradora madrileña financia material sanitario, un estudio sobre el Covid-19, lanza medidas excepcionales de apoyo al sector sanitario, a ancianos y a sus mutualistas y colabora en el fondo de apoyo creado por el sector asegurador español, entre otras

elEconomista. Fotos: MM



**M**utua Madrileña reafirma su compromiso social en la lucha contra el coronavirus. La aseguradora madrileña ha desplegado todo un paquete de medidas excepcionales para garantizar la atención de sus mutualistas y clientes, preservando la seguridad y la salud de sus empleados, ha puesto en marcha convocatorias especiales de ayuda, servicios excepcionales como muestra de su compromiso social y colabora de forma activa en el fondo solidario que ha creado el sector asegurador -y que coordina Unespa- en apoyo a nuestros sanitarios.

Hasta la fecha, a título individual Mutua a través de su fundación, ha puesto en marcha dos convocatorias extraordinarias de ayudas médicas y sociales dotadas con 500.000 euros -más información en despiece-. Además, ha donado 300.000 euros con los que comprará material sanitario y cofinanciará un estudio sobre el Covid-19. En concreto, la aseguradora madrileña ha comprado un total de 65.000 mascarillas para los servicios de atención a domicilio del Ayuntamiento de Madrid, que prestan atención a las personas mayores que viven solas y con escasos recursos. Al mismo tiempo, ha adquirido directamente al fabricante 21.000 test rápidos del Covid-19 para entregarlos a los servicios de salud municipales.

En esta misma línea de compromiso, la Fundación Mutua ha cofinanciado un estudio de investigación sobre el coronavirus que va a emprender de forma inmediata el Instituto de Investigación del Hospital Universitario La Paz. Un estudio clínico que tiene, entre otros objetivos, establecer un protocolo para clasificar a los pacientes con coronavirus en el momento de su admisión, con el fin de pronosticar su evolución, así como proponer un tratamiento con inhibidores de punto de control inmunitario, que bloquean la entrada del virus en las células, para aquellos con peor pronóstico.

De igual modo, la compañía ha donado material al hospital de IFEMA y Mutuactivos, la gestora de fondos de inversión y de pensiones de Mutua, ha dirigido su fondo Mutuafondo Compromiso Social (Clase B) para ayudar a Cáritas en la lucha contra la actual pandemia, prestando apoyo en estos momentos a la labor asistencial que desarrollan en las 30 resi-



El presidente de Mutua Madrileña, Ignacio Garralda. MM

dencias de mayores que gestiona la ONG. El patrimonio integro captado por el fondo beneficiará a las más de 2.600 personas mayores que viven en las residencias de Cáritas repartidas por toda España.

Por otro lado, como medida excepcional, Mutua Madrileña ofrece de forma gratuita vehículo de sustitución a sus mutualistas que trabajen en servicios sanitarios o en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, y que no puedan utilizar el suyo por un motivo justificado, durante el estado de alarma. Con esta medida, la aseguradora quiere facilitar la movilidad de

### Fundación Mutua lanza dos convocatorias de ayudas dotadas con 500.000 euros

todos aquellos asegurados que no puedan utilizar su vehículo propio por avería, colisión u otros motivos y que tengan que desplazarse para desarrollar su actividad, como trabajador esencial, en la actual crisis.

#### Colaboración con el sector

Además, Mutua Madrileña participa en el fondo solidario de 37 millones de euros que han constituido en España más de 100 entidades aseguradoras agrupadas en Unepa -quien lo gestionará y coordinará-. Gracias a esta dotación, Unespa suscribirá un seguro de vida colectivo para los profesionales sanitarios que cubrirá el fallecimiento por causa directa del Covid-19, así como un subsidio para los que resulten hospitalizados. Mutua, en concreto, apoya el pro-

yecto con una dotación de 4 millones de euros.

Los profesionales que contarán con esta protección serán los médicos, enfermeros, auxiliares de enfermería, celadores y personal de ambulancias que forman parte del Sistema Nacional de Salud y se encuentren involucrados directamente en la lucha contra el coronavirus. Estarán cubiertos tanto aquellos que trabajan en hospitales, clínicas y ambulatorios públicos, como los que lo hacen en centros del sector privado. Este seguro colectivo también protegerá a los médicos, enfermeros, auxiliares de enfermería y celadores que trabajan para residencias de mayores; ya sean públicas o privadas.

#### Servicio asegurado mediante el teletrabajo

En cuanto a continuidad de negocio se refiere, Mutua ha continuado prestando servicio con absoluta normalidad, lo que ha sido posible gracias al elevado grado de transformación digital de la compañía. En la actualidad, los cerca de 2.000 trabajadores de Mutua Madrileña realizan su labor de forma remota desde sus hogares.

En las dos primeras semanas bajo las medidas del estado de alarma, se han atendido más de 9.000 asistencias en carretera, y se han respondido más de 65.000 llamadas solo en el ramo de autos y motos. En cuanto a la reparación de vehículos, frente a las visitas físicas, ahora más que nunca se impone la videoperitación, de la que Mutua Madrileña fue pionera y que ya utilizaban la mayoría de los más de 6.000 talleres concertados antes de este parón. La aseguradora ha realizado también en apenas dos semanas cerca de 9.000 fotoperitaciones.

### Dos convocatorias de ayuda muy especiales

En su apoyo contra la pandemia de coronavirus, la Fundación Mutua Madrileña ha aprobado la apertura de dos convocatorias extraordinarias de ayudas, sociales y médicas, dotadas con 500.000 euros para apoyar proyectos de entidades sin ánimo de lucro dirigidos a atender a colectivos vulnerables por la actual situación y para financiar proyectos de investigación relacionados con pandemias. En concreto, la convocatoria extraordinaria de Proyectos de Acción Social, dotada con 300.000 euros, apoyará proyectos de ONG que atiendan a colectivos especialmente vulnerables por los efectos en la salud y en la economía del Covid-19. Por otro lado, la XVII Convocatoria Anual de Ayudas a la Investigación en Salud de la Fundación Mutua, dotada con dos millones de euros, contará con una edición especial, con financiación propia, para apoyar proyectos de investigación clínica dirigidos a combatir esta enfermedad. Esta categoría tendrá una dotación de 200.000 euros. La Fundación Mutua Madrileña ha puesto en marcha también la compra de 1.300 tabletas destinadas a paliar el aislamiento de los mayores que viven en residencias de la tercera edad. Estos dispositivos se distribuirán en residencias de diferentes CCAA y permitirán realizar videoconferencias a través de las cuales estas personas puedan contactar y ver a sus familiares.

# Hiscox impulsa la ciberseguridad de las empresas

**El coronavirus obliga al teletrabajo, pero las empresas son cada vez más vulnerables a los ciberataques. Hiscox ha lanzado un 'microsite' con herramientas para prevenirlos**

Redacción. Fotos: eE

La epidemia de coronavirus Covid-19 ha cambiado de golpe nuestras rutinas. Desde el decreto del estado de alarma el pasado 14 de marzo, son muchas las empresas que han cerrado sus oficinas y que han precisado instaurar el teletrabajo en tiempo récord.

Esta situación ha demostrado la flexibilidad de muchas empresas, pero también destapa algunas de sus vulnerabilidades en plena transformación digital. Son muchos los empleados que trabajan desde su hogar y puede que se hayan pasado por alto las medidas de seguridad más estrictas. En las últimas tres semanas se ha registrado un aumento de los ciberataques y los intentos de phishing y robo de identidad que han afectado, incluso, a los sistemas informáticos de hospitales y centros de salud.

En este contexto, Hiscox, compañía de seguros especialista, profundiza en los servicios que presta a correedores de seguros y sus clientes para que operen de forma segura en la red y estén preparados ante cualquier ciberataque con el lanzamiento de Mi empresa #CyberReady, un *microsite* en el que la aseguradora que en España dirige David Heras ofrece a pro-



fesionales y empresas herramientas y contenidos informativos que les sirvan para aumentar su ciberpreparación ante el crecimiento de ataques cibernéticos que se está produciendo con motivo de la emergencia provocada por el coronavirus.

### Todo tipo de contenidos

Mi empresa #CyberReady ofrece todo tipo de contenidos y herramientas, que Hiscox pone a disposición de cualquier tipo de profesional o empresa, independientemente de su tamaño, actividad o preparación en temas cibernéticos. "Lamentablemente, además de la situación de alarma a la que nos estamos enfrentando entre todos, también debemos dar respuesta a otra crisis, la del repunte de ataques perpetrados por ciberdelincuentes que intentan aprovecharse de esta excepcionalidad. Trabajadores en remoto y comercios electrónicos que permanecen abiertos, están siendo los principales objetivos empresariales de ciberataques estos días", explica Alan Abreu, responsable de riesgos *cyber* de Hiscox.

Con motivo del lanzamiento del espacio Mi empresa #CyberReady, Hiscox ha desarrollado una serie de contenidos, en formato de texto, vídeo e imágenes, donde se analizan las principales vulnerabilidades y riesgos potenciales a los que se enfrentan empresas y profesionales, que se han visto acentuados por la situación excepcional que viven estos días.

Así, los usuarios podrán acceder al ciberdiccionario de Hiscox donde se describen y explican algunos conceptos básicos que estas compañías y profesionales deben conocer como *phishing*, *ransomware* o VPN. Por otro lado, para dar respuestas a las dudas de ciberseguridad en trabajo remoto, la compañía ha elaborado una guía sobre consejos para teletrabajar con seguridad desde el hogar y sobre el uso de dispositivos móviles personales para actividades profesionales. Además, Hiscox ha elaborado un contenido exclusivo sobre comercios electrónicos que continúan abiertos estos días, con consejos para reducir el riesgo cibernético y ejemplos de posibles siniestros.

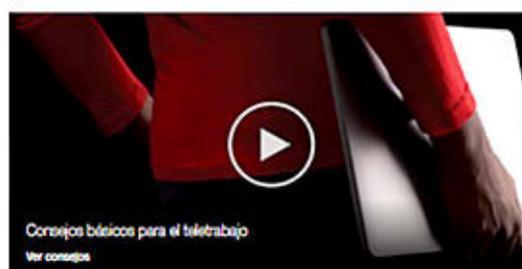
La web Mi empresa #CyberReady, continuará recibiendo nuevos contenidos en los próximos días que serán anunciados en los canales digitales de Hiscox. "Las empresas que formamos parte del ecosistema de ciberseguridad debemos estar a la altura del momento, ser realmente útiles y ayudar al máximo para aumentar la ciberpreparación de nuestro tejido empresarial, este es el objetivo de Mi empresa #CyberReady", señala Alan Abreu.

Entre los contenidos disponibles en la *website* destaca el libre acceso a la plataforma de formación *online* sobre ciberseguridad que ha puesto en marcha la compañía: Hiscox CyberClear Academy. Hiscox explica que, a través de su demo, quien lo desee podrá acceder a parte de los contenidos formativos que componen el curso completo. En esta academia se desa-



Desde hace varios años, hemos visto como se ha disparado el número de incidentes a empresas. La ciberseguridad ha pasado a formar parte de las principales preocupaciones de las organizaciones y cada vez hay más concienciación sobre el tema. Desde Hiscox, aseguradora especializada en asegurar a pymes y autónomos, hemos creado esta página informativa que recoge algunos consejos para que en estos momentos que estamos trabajando en remoto, no se pierda la guardia, y enfrentemos la precaución.

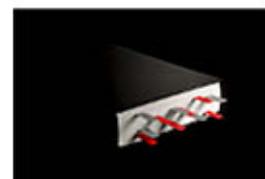
### ¿CÓMO PROTEGER MI EMPRESA?



### Hiscox CyberClear Academy

Hiscox CyberClear Academy es una plataforma de formación *online* sobre temas cibernéticos, diseñada específicamente para concienciar y reducir el riesgo de que una empresa sufra un ataque cibernético.

[Acceder aquí para más información](#)



### Ciberseguridad para dispositivos móviles

Los dispositivos móviles están siendo clave en la reorganización de nuestras vidas desde que se decretó el estado de alarma. En Hiscox, hemos elaborado una infografía con 9 consejos para aumentar las medidas de seguridad de estos dispositivos y minimizar el riesgo a estar la puerta abierta de nuestra vida personal y profesional. [Ver el post completo](#)

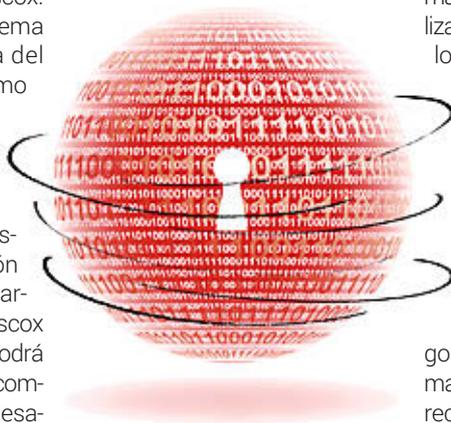
[Descargar infografía](#)

Hiscox y su *website* Mi empresa #CyberReady guían en ciberprotección.

rollan áreas temáticas como cumplimiento normativo o uso responsable de soluciones tecnológicas. "Un plan de aprendizaje progresivo que combina textos con vídeos y contenido interactivo", explica la aseguradora, y que contribuye a formar a las empresas en la protección ante los riesgos cibernéticos, cada vez más acuciantes. Esta plataforma educativa se irá actualizando con nuevos contenidos y alojará nuevos módulos de aprendizaje antes del próximo mes de mayo.

### Las empresas pueden medir sus riesgos

Además, Hiscox pone a disposición de las empresas y sus responsables de riesgos la herramienta: calculadora de ciberriesgos. Esta aplicación fue creada para concienciar sobre el posible impacto económico de un ciberataque a partir del análisis del valor aproximado de los datos que gestionan las empresas. La calculadora de ciberriesgos ha sido desarrollada por expertos y actuarios en materia de ciberseguridad y calibrada con datos sobre reclamaciones y siniestros reales, explican.



# Cómo mantener la salud mental mientras dure el confinamiento

**Todos lo tenemos claro: la invasión Covid-19 ha trastornado por completo nuestras vidas. El avance de la enfermedad nos mantiene a todos en un estado de constante incertidumbre, inquietud y desconfianza que el encierro impuesto incrementa según se alarga en el tiempo**

Ana M. Serrano. Fotos: Europa Press

**E**l hecho de no poder salir de casa, la falta de actividad física, el desasosiego con respecto al futuro cercano, etc. A medida que van transcurriendo los días de aislamiento la fatiga mental va haciendo mella, una huella al principio imperceptible que puede acarrear sentimientos negativos, pánico y desórdenes psicológicos más profundos.

Médicos y psicólogos ofrecen a la población española una serie de consejos para afrontar el Estado de Alarma de la forma más serena y saludable posible.

## Aceptar la situación

Uno de los aspectos más importantes para lograrlo es no perder de vista la realidad. Es decir, centrarnos en el "aquí y ahora". Y es que, en estas situaciones extraordinarias, la ansiedad juega muy malas pasadas empujándonos a percibir el entorno de manera negativa. Por eso es muy importante concentrarse en el presente y evitar imaginar lo que podría pasar.

Adaptarse al confinamiento forzoso y moderar el miedo para que no se transforme en un alarmismo fuera de control son, según los expertos, dos aspectos fundamentales a la hora de crear nuevas rutinas de interior -levantarse a una hora prudente, mantener la higiene personal, vestirse, arreglarse, tomar un poco el aire, aunque sea desde la ventana, etc.-. Por ello aconsejan, además, controlar el tiempo que dedicamos a cada tarea, saber en qué día de la semana estamos, crear rutinas diferentes de lunes a viernes y hacer planes especiales dentro de casa los sábados y domingos.

## Ponerse en la piel de los niños

Las personas que tienen hijos pequeños se encuentran con una tarea adicional: hacer entender a los niños en qué consiste la enfermedad y la necesidad de permanecer en casa.

Claro que también tienen la ventaja de disfrutar del tiempo que pasan con ellos jugando, haciéndoles partícipes de las tareas de casa, aprendiendo juntos a través de la infinidad de propuestas que muchas



Un hombre aplaude desde una ventana de su domicilio.

instituciones y plataformas virtuales han elaborado especialmente para los más pequeños.

También es una buena ocasión para los adultos dedicar parte del tiempo a nosotros mismos, aprender algo nuevo, reciclar nuestros conocimientos y analizar nuestros pensamientos y sentimientos de manera sosegada, pues cada persona vive una realidad diferente y la gestiona de forma individual.

## Mantener el contacto con amigos y familia

En los momentos difíciles apoyarse en los seres queridos es fundamental. Debemos mantener el contacto con ellos de forma habitual, aunque no nos apetezca o estemos cansados. En este sentido no es necesario recordar las ventajas de las nuevas tecnologías.



El Ministerio de Trabajo ha recibido más de 450.000 ERTE en marzo como consecuencia de la crisis por el coronavirus.

## ¿En qué consiste un ERTE?

**La pandemia está teniendo un devastador impacto, también económico. Una de sus consecuencias es la implantación de ERTE por parte de numerosas empresas. Pero ¿en qué consisten, qué consecuencias tienen y cómo se realizan?**

Diego Fernández Torrealba. Fotos: istock

**L**a mayoría de los trabajadores conocemos qué significan las siglas de ERTE: expediente de regulación temporal de empleo. Pero vamos a saber -con la ayuda de la editorial jurídica Lefebvre, en qué consiste, cómo debe llevarse a cabo y qué consecuencias tiene tanto para los empresarios como para los trabajadores.

Las empresas que decidan presentar un ERTE sólo podrán hacerlo en tres ocasiones: por causa de fuerza mayor, suponiendo la pérdida de actividad por motivos como las restricciones en el transporte y movilidad de las personas y mercancías, la falta de suministros, el contagio de la plantilla o la adopción de medidas de aislamiento preventivo. Por razones organizativas, de producción o técnicas, tanto en el ámbito de los sistemas y métodos de trabajo del personal como en el de los medios e instrumentos de producción y la demanda. O por razones económicas, debido a una situación negativa originada por las pérdidas o a la disminución persistente del nivel de ingresos ordinarios o ventas.

En ese tipo de situaciones, el empresario tiene a su disposición dos opciones: efectuar un ERE de suspensión de contratos de algunos de sus trabajado-

res -o de todos- o un ERE de reducción de jornada, con lo que los empleados seguirían realizando su labor. En el primero de los casos, el responsable de la empresa deberá descontar de los salarios del personal los días no trabajados, así como la parte proporcional de días de descanso semanal, teniendo en cuenta también que no se devengarán ni pagas extras ni vacaciones. En el segundo supuesto, el salario -y las pagas extras, si las hubiera- deben reducirse en la misma proporción en la que se reduce la jornada, mientras que el cómputo de las vacaciones no se ve afectado.

Los empleados deben conocer, por su parte, que su empresa está obligada a mantenerles de alta en la Seguridad Social, tanto en el caso de suspensión de contrato como en el de reducción de jornada. Asimismo, mientras dure el ERTE tienen derecho a poder cobrar el paro, aunque no hayan cotizado los 360 días que se exigen para acceder a esta prestación. La base reguladora será el promedio de la base de cotización del trabajador en los últimos 180 días. Hay que indicar también que, en los expedientes temporales autorizados por fuerza mayor, las empresas quedan exoneradas del pago de la parte empresarial de las cotizaciones.

Por último, los representantes de la empresa deben informar de la situación a sus trabajadores y reunirse con ellos en una comisión negociadora para llegar a un acuerdo, a menos que se constate que el ERTE se lleva a cabo por causa de fuerza mayor. Los empleados pueden reclamar e impugnar el expediente ante los tribunales en un plazo de 20 días hábiles desde la notificación del expediente.

# Crisis del Covid-19: ¿es el momento de rescatar el plan de pensiones?

Una de las medidas del Gobierno de Sánchez para aliviar la situación financiera de empleados que hayan sufrido un ERTE o autónomos en apuros es el rescate anticipado de su plan de pensiones. Antes de hacerlo hay que tener en cuenta algunos aspectos

V.M.Z. Fotos: iStock



Los planes de pensiones y planes de previsión asegurados (PPA) pueden volver a ser la tabla de salvación para muchas familias. Como ya lo fueron en 2009, en plena crisis financiera. Esta vez, el ahorro acumulado podría ayudar a pasar la crisis provocada por la pandemia de coronavirus a los trabajadores que se hayan visto afectados por un expediente de regulación temporal de empleo (ERTE) y a los autónomos que han tenido que cerrar su negocio o han visto mermada su facturación en un 75%.

La medida se aprobó en el Consejo de Ministros celebrado el martes 31 de marzo y salió publicada en el Boletín Oficial del Estado (BOE) de un día después, con el apoyo de Unespa, la patronal del seguro en España, e Iverco, la asociación de instituciones de inversión colectiva y fondos de pensiones. En un comunicado firmado por ambas instituciones, señalaban que “manifestamos nuestro apoyo a la medida aprobada por el Gobierno estableciendo un nuevo supuesto de liquidez de estos instrumentos para paliar las situaciones de necesidad de los ahorradores que sean trabajadores en situación legal de desempleo como consecuencia de un ERTE derivado de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el Covid-19”. Esta medida excepcional se aplica también a empresarios titulares de establecimientos cuya apertura al público se haya visto suspendida como consecuencia del Real Decreto 463/2020. O trabajadores por cuenta propia que hubieran estado previamente integrados en un régimen de la Seguridad Social como tales y hayan cesado en su actividad como consecuencia de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el Covid-19.

Ambas patronales recuerdan que los planes de pensiones y los planes de previsión asegurada (PPA) tienen como objetivo el ahorro a largo plazo, para complementar la pensión de jubilación. Pero contemplan otros supuestos de liquidez anticipada, como el desempleo prolongado, enfermedad grave, incapacidad temporal, dependencia o desahucio de la vivienda habitual, para paliar situaciones de necesidad.

Este nuevo supuesto de liquidez va encaminado a paliar las consecuencias de la necesidad económica



Los ahorradores más afectados por la crisis del Covid-19 podrán rescatar su plan de pensiones de forma anticipada.

ca que la situación de emergencia sanitaria supone para muchos españoles y a que cada ahorrador pueda hacer frente a las consecuencias de dicha situación. "Nuestras asociaciones se muestran orgullosas, como ya ha sucedido en el pasado, de que los instrumentos de previsión social puedan contribuir a mitigar las peores consecuencias de esta contingencia, apoyando una pronta salida de la crisis y, con ello, la recuperación de los niveles de bienestar previos que permitan continuar ahorrando para complementar la jubilación futura de los españoles", explican ambas asociaciones.

#### Impacto fiscal y de mercado

Antes de optar por el rescate anticipado del plan de pensiones, es preciso tener en cuenta algunos aspectos importantes. El primero de ellos es si es el momento adecuado. Gregorio Gil de Rozas, director del área de retirement de Willis Towers Watson en España advierte de que "los planes de pensiones deben estar al servicio de sus partícipes en situaciones excepcionales como la actual. Pero, al igual que en el caso de otros supuestos de liquidez ajenos a la jubilación, su disposición debe ajustarse a ese carácter excepcional. Así como hacer un uso limitado de él y retomar su finalidad de canalizar el ahorro a la mayor brevedad posible, recuperando las aportaciones periódicas y excepcionales en cuanto se pueda".

Gil de Rozas advierte de que el rescate de un plan de pensiones "es siempre un ejercicio que requiere una planificación. El caso que nos ocupa a raíz de Covid-19 no es una excepción". El responsable de Retirement de Willis Towers Watson recomienda

analizar las implicaciones fiscales del rescate anticipado. "El rescate tributa como rendimiento del trabajo y puede ser ineficiente si es un ejercicio en el que se imputan otras rentas excepcionales". "Por otro lado, es importante tener en cuenta la valoración del mercado, pues precisamente otra consecuencia de la crisis sanitaria es una caída en los mercados del entorno del 30%. Los planes de pensiones, por su vocación de largo plazo, son financieramente eficientes en largos plazos. Un rescate antes de tiempo puede implicar impactos financieros negativos", advierte Gregorio Gil de Rozas.

# 116.419

Los planes de pensiones acumulaban 116.419 millones de euros al cierre de 2019

Al cierre de diciembre de 2019, los planes de pensiones acumulaban 116.419 millones de euros en 9,5 millones de cuentas de partícipes, según datos de Inverco. En los últimos diez años estos vehículos de inversión han abonado de forma anticipada 4.000 millones de euros a más de 726.000 partícipes por el supuesto de desempleo, esto es, una media de 4.000 euros por partícipe. Por su parte, los Planes de Previsión Asegurados (PPA) han abonado en los últimos seis años 339 millones de euros a más de 44.000 asegurados, lo que supone una media de 7.700 euros por asegurado, de acuerdo con los datos publicados por Unespa e Inverco.

# El futuro en 'stand by' del coche autónomo

Los avances tecnológicos y el despliegue del 5G sientan las bases del coche autónomo. De momento avanzan con fuerza los coches conectados, con el apoyo del seguro

F. S. M. Fotos: Cruise

Aunque ahora la vida parezca que ha quedado suspendida, debido a la pandemia por coronavirus, y que estamos inmersos en una distopía de ciencia ficción, la vida intenta seguir adelante para poder meternos en otra especie de ciencia ficción: el desarrollo de vehículos inteligentes -conectados o autónomos- que, gracias a las redes de conexión 5G podrán rodar por nuestras carreteras más pronto que tarde.

Eso era, al menos, lo que las industrias automovilística y tecnológica esperaban. Antes de la pandemia.

Las redes 5G facilitarán la conexión de todos los sensores que precisa un vehículo autónomo y facilitará a sus algoritmos la toma de decisiones de forma rápida y ágil. Y ética, en la medida de lo posible.



Cruise, filial de General Motors, está desarrollando un sistema de conducción autónoma para sus vehículos.



El nuevo Cruise Origin tiene capacidad para seis pasajeros y es completamente autónomo.

### Autónomo, eléctrico y sin volante

El último avance tecnológico en este campo ha sido el lanzamiento del coche autónomo de General Motors, Cruise Origin. Este coche, de diseño aerodinámico y futurista, no tiene controles manuales. Ni volante ni pedales. Cruise, la filial de General Motors que se ha encargado de diseñarlo lo ha hecho para que circule sin conductor.

Después de años de solicitar permisos para desarrollar su coche conectado, Cruise ha obtenido los permisos y presentó el Cruise Origin a finales del pasado mes de enero en un evento en San Francisco. Ha sido un *viaje* largo y lleno de obstáculos, según ha relatado la automovilística, debido a la necesidad de repetir las pruebas por las dificultades técnicas y regulatorias. General Motors tenía previsto presentar su ingenio en 2019.

La colaboración entre General Motors, Cruise y Honda ha dado como resultado un vehículo que parece más un transbordador que un coche, con capacidad para seis pasajeros y tamaño similar a un SUV. Es totalmente eléctrico y autónomo. Como ya hemos dicho, no tiene volante ni controles manuales o pedales.

Los fabricantes han eliminado los elementos innecesarios, como los capós delantero y trasero. Aprovecha ese espacio para colocar más asientos, enfrentados, como si se tratara de un vagón de tren

### La movilidad del futuro es compartida

General Motors sabe que el futuro de la movilidad es fundamentalmente eléctrica y compartida. Y ese espí-



Los últimos diseños de coches autónomos ya prescinden del volante.

ritu se refleja en el Cruise Origin. El interior del vehículo cuenta con pantallas en las que se muestra el itinerario y en las que cada pasajero ve las paradas que el vehículo va a hacer. En la presentación del coche, señalaron que el vehículo podrá operar tanto de día como de noche. Sin descanso, al no depender de un conductor humano. Lo que sí será necesario será recargar su batería, por supuesto. General Motors calcula una vida útil del vehículo de aproximadamente 1,5 millones de kilómetros.

Lo que aún no se conoce de este coche autónomo es su precio ni la fecha oficial en que comenzarán a producirlo de forma masiva. Tampoco han detallado el nivel de conducción autónoma, aunque se prevé máxi-



Un vehículo autónomo de Cruise recorre las calles de Seattle, Estados Unidos. Stephen Brashear

mo, por la ausencia de controles. General Motors ha explicado recientemente al portal estadounidense especializado en tecnología *The Verge* que “para cuando este vehículo entre en producción, creemos que el *software* principal que impulsa nuestros vehículos estará en un nivel sobrehumano de rendimiento y será más seguro que el conductor humano promedio”.

Este no es el único coche desarrollado sin volante. Tenemos el eterno ejemplo de Google, con Waymo. Además, Tesla continúa avanzando en el desarrollo de su sistema de conducción que será 100% autónomo y Ford anunció que lanzará algo similar en 2021. Siempre que

### El parón por la pandemia ha puesto en pausa el lanzamiento de coches autónomos

la crisis provocada por la pandemia de coronavirus permita a la industria del automóvil avanzar en su I+D.

#### Más conectados, más seguros

La llegada masiva de coches conectados y autónomos también cambiará a la industria del seguro. El de autos, un seguro obligatorio, se verá obligado a cambiar. Más allá del debate de quién debe asegurar el riesgo -si el fabricante, la empresa que gestione las flotas de vehículos autónomos o los pasajeros en ausencia de conductor, las pólizas deberán reflejar el impacto de una, en teoría, menor siniestralidad.

Ya son varias las compañías aseguradoras que están trabajando para revolucionar sus seguros de autos ante las innovaciones tecnológicas. Recientemente, Mapfre y Seat firmaron un acuerdo para el desarrollo de la nueva movilidad y la prevención de accidentes en este nuevo marco, que se traducirá en la puesta en marcha de iniciativas para minimizar los accidentes de circulación.

#### Cristóbal, el coche más seguro de SEAT

El acuerdo también incluye el estudio y validación por parte de Mapfre de las funcionalidades del coche más seguro de SEAT, Cristóbal. Este prototipo incluye 16 funcionalidades del Sistema Avanzado de Asistencia en la Conducción (ADAS). Permiten mejorar la seguridad en el momento de la conducción y minimizar así el riesgo de sufrir un accidente. En este sentido, la colaboración se centra en la validación por parte de Mapfre del funcionamiento de los ADAS y su impacto en la reducción de accidentes y en el precio del seguro.

Ambas compañías también se comprometen a analizar, en el contexto del reglamento general de protección de datos europeo (GDPR), la posibilidad de llevar a cabo proyectos relacionados con el *coche conectado*. Compartiendo conocimiento y experiencia. Con el objetivo de analizar el potencial que ofrecen los datos proporcionados por este tipo de vehículos para la creación de productos adaptados a usuarios finales. Tanto en base a patrones de conducción y su impacto en la siniestralidad, como en productos de pago por uso.

Si quieres  
conocer la  
cara de tu  
compañía  
de seguros  
**!VISÍTANOS!**

seguros<sup>tv</sup>

expertos en  
Comunicación Audiovisual  
para el sector asegurador

[www.segurostves](http://www.segurostves)

# Cuidar la salud de los animales también dentro de casa

**El sedentarismo al que nos obliga el confinamiento casero es difícil también para nuestros animales de compañía. Ellos también pueden hacer ejercicio, jugar y liberar el estrés**

DFT. Fotos: iStock

**E**l confinamiento al que nos vemos obligados durante estas largas semanas no tiene por qué ser sinónimo, si tenemos la suficiente fuerza de voluntad, al sedentarismo, un mal muy peligroso para el cuerpo y la mente. Todos tenemos la posibilidad de realizar ejercicio en casa, incluso en espacios reducidos y, además, ahora contamos con el apoyo de miles de videos en la red y con la posibilidad de asistir a clases *online*. Así que opciones existen para generar endorfinas, desperezar al cuerpo durante este difícil periodo y animar el alma.

Igual puede pasarle a nuestro animal de compañía. Es cierto que hay especies -gatos, conejos, hurones- más hechas a estar en casa e incluso a moverse libremente por ella y quizás no acusen el cambio. Pero pensemos en la mascota favorita en muchos hogares españoles: el perro. Los canes necesitan espacio y libertad, más allá de que deben hacer sus necesidades en el exterior. Y a ellos, como a nosotros, se les puede hacer también muy cuesta arriba estar todo el rato en casa.

Por suerte, el Gobierno estuvo atento a los derechos de los animales permitiendo los paseos diarios habituales a la mascota. Y esa es la primera garantía para su salud -y de paso, la de sus dueños-. No se trata de estar todo el día en la calle ni irse a cinco kilómetros de distancia, pero sí de dar algún pequeño paseo diario por los alrededores de casa que permita al animal airearse, mover las piernas, liberar energía y tener un mínimo contacto con la naturaleza, aunque sea en el césped de enfrente.

Las personas que tengan una casa con jardín tienen casi el problema resuelto. Pero quienes vivan en un piso también cuentan con soluciones. No vamos a poner al perro a hacer flexiones ni yoga, pero sí tenemos a nuestro alcance varias opciones incluso en domicilios pequeños.

Seguramente, a nuestro perro no le valdrá con su pequeño paseíto y sus visitas al pipican y demandará más actividad. Para proporcionársela, el secreto está en realizar lo mismo que haríamos en el exterior, solo que *indoor*. Desde lanzarle un juguete para que corra a por él hasta hacerle saltar por medio de

un señuelo, pugar con él por un objeto o pelear amistosamente con el animal; el caso es que haga ejercicio y suelte el estrés provocado por el confinamiento. Debemos, eso sí, buscar un lugar apropiado para realizar la actividad lúdica y casi de ejercicio para la mascota, como puede ser un pasillo, teniendo cuidado de siempre de no dañar ni el mobiliario ni a él ni a nosotros mismos.

**Jugar con la mascota ayuda a liberar el estrés que el animal pueda acumular en el domicilio**

La alimentación debe ser la misma de siempre, aunque procurando que las cantidades no sean exageradas, algo que quizás el propio animal demande al haber gastado menos energía a lo largo del día. Si tenemos terraza o una ventana por la que entre el sol es importante para ellos no sólo sentir el aire, sino nutrirse de vitamina D; y si surge algún problema de salud con nuestra mascota o se necesita comprar comida o un medicamento, los veterinarios están abiertos y podemos acudir a ellos cuando sea pertinente.



# Trucos que ayudan a mejorar la memoria

**Este periodo puede servirnos para ejercitar la memoria. Independientemente de que seamos un joven estudiante universitario, un anciano que quiere mantener su mente lúcida y en forma o una persona que pelea por una oposición. A todos nos viene bien**

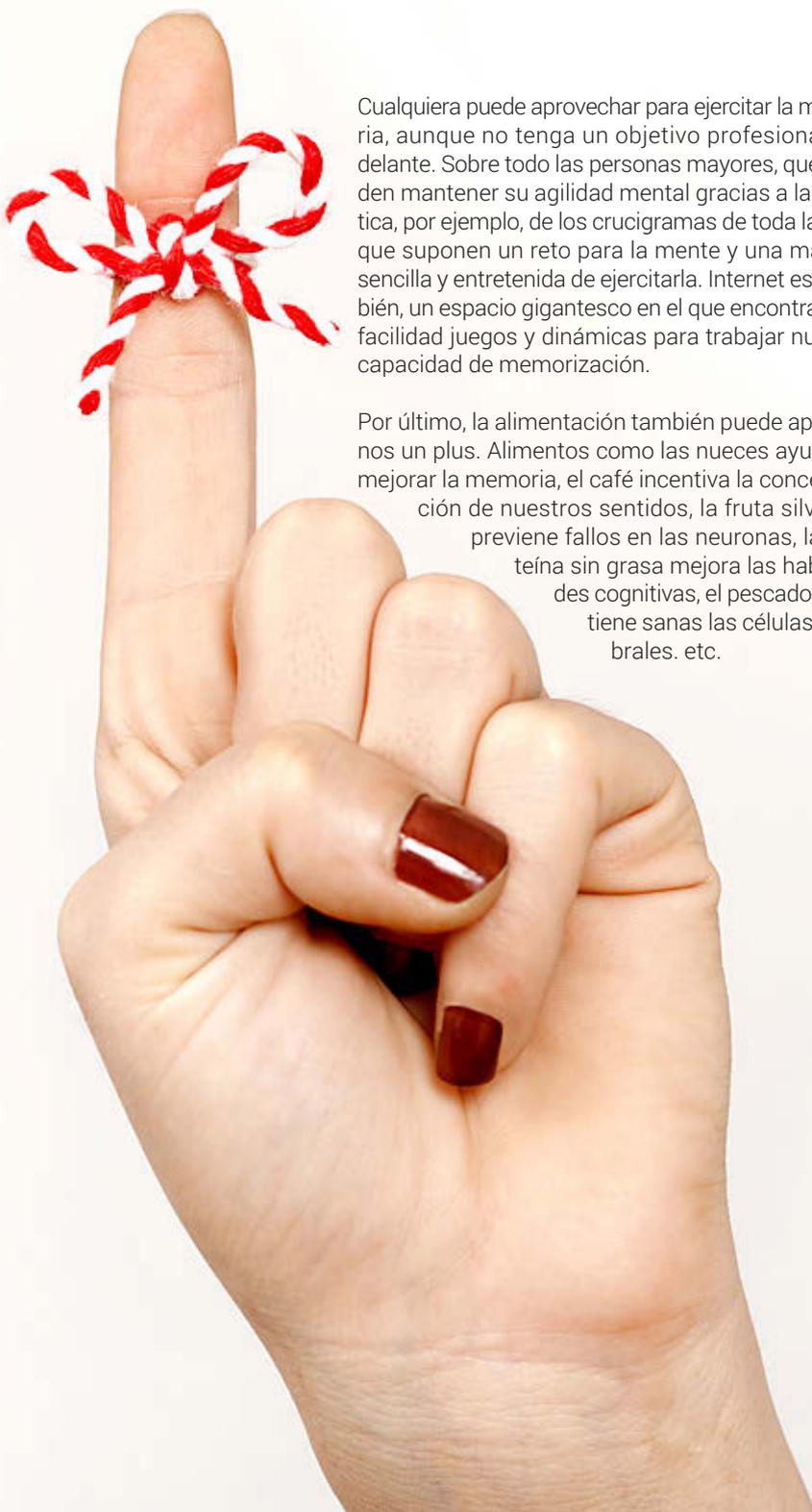
Diego Fernández Torrealba. Fotos: iStock

**H**aciendo de la necesidad virtud, es decir, tratando de sacar algún beneficio de este periodo difícil para todos, no nos queda otra que tratar de llevar el confinamiento obligatorio lo mejor que podamos e intentar aprovecharlo para nuestro crecimiento personal. Quizás puede ser un buen momento para ejercitar y desarrollar la mente; por ejemplo, realizando rutinas, ejercicios y juegos que nos ayuden a mejorar nuestra memoria, una función cognitiva que puede ejercitarse y mejorarse, especialmente si tenemos fuerza de voluntad.

Si estamos estudiando, bien se trate de una oposición, la prueba de acceso para la universidad o cualquier otro reto, tendremos que encontrar la motivación suficiente, tanto en el objetivo -conseguir una plaza como funcionario público, alcanzar la nota suficiente para cursar medicina, etc.- como en el contenido. Un lector motivado, interesado en lo que está tratando de memorizar, consigue ser mucho más eficaz. Tenemos que mantener la motivación e intentar, sobre todo, conservarla en las partes que nos resulten más densas o aburridas.

Organizar la información, realizando esquemas o subrayando partes clave de nuestra lectura siempre ayuda a memorizar, pues mantiene la mente más activa y participativa, más involucrada e inmersa en el objeto de estudio. Y debemos cuidar también los descansos, pues a menudo, cuando nos encontremos más embotados y abrumados, un parón de diez minutos puede ayudarnos a coger aire y perspectiva y retornar el estudio o el trabajo con la mente fresca y dispuesta a seguir absorbiendo como una esponja. Nos conviene conocernos y saber qué pautas de estudio nos vienen mejor para luego aplicarlas.

Por supuesto, puede venirnos bien cualquier truco mnemotécnico que nos sirva de ayuda, por extraño que parezca -una rima, una conexión numérica, una asociación con una historia real, etc.- Todo lo que nos pueda servir de utilidad será perfecto. Y no cabe duda de que leer en voz alta lo que estudiamos consigue un doble efecto, ayudando a memorizar con más facilidad al absorber la información por dos canales al mismo tiempo.



Cualquiera puede aprovechar para ejercitar la memoria, aunque no tenga un objetivo profesional por delante. Sobre todo las personas mayores, que pueden mantener su agilidad mental gracias a la práctica, por ejemplo, de los crucigramas de toda la vida, que suponen un reto para la mente y una manera sencilla y entretenida de ejercitarla. Internet es, también, un espacio gigantesco en el que encontrar con facilidad juegos y dinámicas para trabajar nuestra capacidad de memorización.

Por último, la alimentación también puede aportarnos un plus. Alimentos como las nueces ayudan a mejorar la memoria, el café incentiva la concentración de nuestros sentidos, la fruta silvestre previene fallos en las neuronas, la proteína sin grasa mejora las habilidades cognitivas, el pescado mantiene sanas las células cerebrales. etc.

# Covid-19: más de veinte aplicaciones para 'disfrutar' de la cuarentena

Trabajar, estudiar, aprender un nuevo idioma, meditar o aprender a cocinar. Y también jugar. Los dispositivos móviles se han convertido en nuestra ventana al exterior en este periodo de confinamiento forzoso. Repasamos algunas de las mejores aplicaciones para disfrutar en casa

Ana M. Serrano. Fotos: iStock



Apple y Android ofrecen multitud de opciones para aprender a cocinar.

Llevamos muchos días de encierro. Estamos un poco hartos. Los niños se suben por las paredes y algunos adultos, también. Es posible que para cuando se publique este texto estemos a punto de volver a ver la luz, a tocar el aire y a pisar el asfalto en directo. Pero como todavía no lo tenemos nada claro, desde *elEconomista Seguros* os proponemos una serie de aplicaciones que, además de hacernos más llevadera la cuarentena, se pueden aprovechar también cuando hayamos recuperado la libertad.

## Para hacer ejercicio y meditar en casa

**7 minutos.** El nombre de esta aplicación para Android adelanta su contenido: reúne una serie de 12 entrenamientos de alta intensidad (HICT), de siete minutos de duración cada uno. Se realizan en intervalos de 30 segundos. Es muy apropiada para quienes busquen entrenamientos efectivos que duren poco tiempo. Otra opción es **SworKit Entrenador**. Es una aplicación bastante completa que incluye desde ejercicios de fuerza y aeróbicos intensos hasta rutinas de bajo impacto, estiramientos o yoga. El único inconveniente es que es necesario el pago de una suscripción para desbloquear todas sus funciones. Está disponible para iOS y Android.

**Freeletics.** Es una de las más populares. Tiene una versión gratuita limitada y una de pago. Propone entrenamientos muy completos e intensos sin necesidad de utilizar mancuernas u otros materiales.

**Lesmills.** Es magnífica. Se trata de un servicio en línea de los creadores de clases como *BodyPump*, *BodyBalance* o *BodyCombat* muy celebradas en muchos gimnasios. Cierto que tampoco es gratuita, pero ofrece 30 días de prueba con cancelación en cualquier momento. Desde la Apple Store recomiendan *Calm*, *Asana Rebel* y *Endel* para los amantes del yoga y la meditación, con sesiones que van de los tres a los 25 minutos.

## Para aprender un idioma -o varios-

Apple recomienda, sobre todo para los más pequeños, diferentes aplicaciones de entretenimiento basadas en el aprendizaje de idiomas y de conocimientos diversos. **Lingokids** aúna ambos conceptos: diversión y aprendizaje del inglés.

# Seguros

elEconomista.es

**Easy Ten.** Es también una de las más populares en este sector. Con ella se puede mejorar cualquier idioma de manera rápida, sencilla y entretenida. Su sistema de aprendizaje de diez palabras nuevas al día garantiza un progreso considerable en vocabulario. Funciona para iOS y para Android.

**Duolingo.** También propone lecciones gratuitas y entretenidas para aprender idiomas. La aplicación asegura que con diez minutos al día se puede aprender una lengua nueva en unos meses.

## Para realizar vídeo llamadas en grupo

**House party.** Es la aplicación estrella de esta cuarentena: lleva más de diez millones de descargas. ¿Por qué? Pues por su sencillez y funcionalidad. Su manejo es similar al de **Skype** -hasta 50 personas de manera simultánea- y **Hangouts** permite un máximo de ocho participantes en cada vídeo conferencia. ¿Cuál es la diferencia? Funciona como una sala de chat donde se avisa cuándo alguien se encuentra disponible. La *app* cuenta con una amplia variedad de juegos.

**Zoom.** Es una de las mejores *apps* para realizar llamadas en grupo pues funciona muy bien, sin interrupciones. Como permite grabar las conferencias, se usa mucho en el ámbito profesional y también en las sesiones de enseñanza digital.

## Para estudiar y trabajar

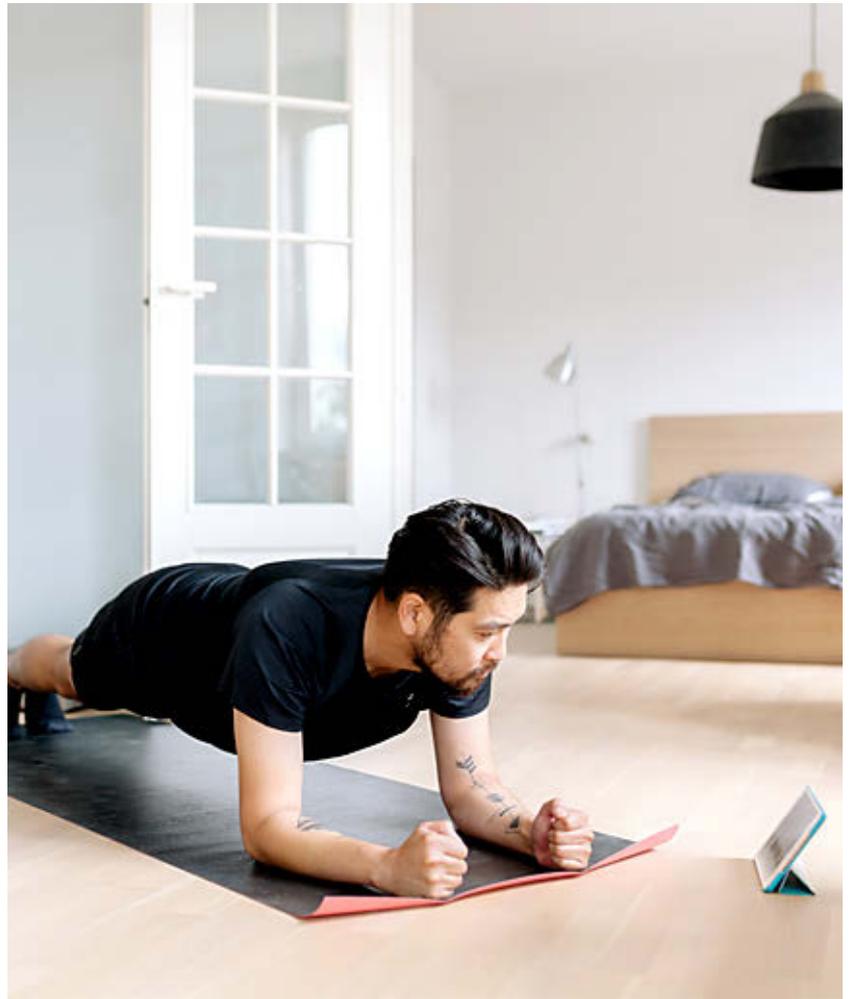
**Samsung Notes.** Es una de las aplicaciones más descargadas durante este período de confinamiento, con más de 85.000 descargas. Dicen los que saben que se trata de una de las más usadas para teletrabajar. La *app* permite crear notas con textos, dibujos, imágenes e incluso grabaciones de música y voz.

**Google Classroom.** Es una de las opciones actuales para conectar a alumnos y profesores de institutos, colegios, universidades y escuelas de negocio. Permite programar ejercicio, colgar contenidos o hacer un seguimiento de las clases.

Es indispensable resaltar la calidad de **Google Arts & Culture**, la aplicación que permite descubrir y/o profundizar en las colecciones de arte de miles de museos de todo el mundo. Y no sólo. También dispone de cientos de artículos y reportajes sobre diferentes temas relacionados con el arte y la cultura.

## Para jugar en cuarentena con amigos

**Pinturillo** es la versión *online* del famoso Pictionary. Al igual que la versión analógica, la aplicación dibuja la palabra que hay que adivinar. Cuenta con más de 5.000 palabras y permite crear una mesa privada a la que pueden agregarse participantes en diferentes momentos. Preguntados, es el trivial *online*. No necesita más explicaciones. Para jugar solos, proponemos **Free Classic Sudoku** -tampoco requiere presentación-; o **Kami 2**, que combina lógica y capacidad para resol-



Muchas aplicaciones permiten realizar ejercicio físico en casa.

ver problemas. El sistema se basa en siluetas triangulares de intensos colores y juega con la técnica de origami. Hay más de cien niveles.

## Para cocinillas y 'gourmets'

**Tasty.** Es la número uno: gratuita, innovadora y original, aunque en ocasiones muy poco saludable. Invita a preparar platos diferentes con un toque extravagante. Sus vídeos son divertidos y dinámicos. **Big Oven** ofrece más de 350.000 recetas que se pueden compartir socialmente, además de aprender de otros usuarios. **Eat Healthy** propone únicamente comida saludable: nada de dulces ni porquerías grasientas. Además, si le cuenta lo que tiene en la nevera, le ofrece una receta personalizada con dichos ingredientes.

## 'How much toilet paper?'

Dos residentes en el Reino Unido, Ben Sassoon y Sam Harris, le ponen la nota de humor al confinamiento. Partiendo de la fascinante obsesión por el papel higiénico, han creado una aplicación que permite calcular cuánto durará el arsenal acumulado en casa antes del confinamiento. ¿Dónde? Aquí: <https://howmuchtoiletpaper.com/>

# El sector se vuelca en la investigación del cáncer y las enfermedades raras

**Muchas aseguradoras enfocan una buena parte de sus esfuerzos al apoyo a diferentes proyectos e iniciativas en materia de salud. Compañías como Mutua Madrileña, Mapfre o Santalucía, contribuyen en la lucha contra el cáncer o las enfermedades raras**

Diego Fernández Torrealba. Fotos: Getty

**A**unque ahora mismo ocupe el 99% de las conversaciones, lo cierto es que hay mucha vida más allá del coronavirus, incluso en el propio ámbito de la salud. Aunque a veces se nos olvide, muchas personas siguen teniendo otras enfermedades que deben afrontar con la ayuda de los profesionales médicos y cuidadores. Y no sólo de ellos, sino de las personas y entidades que altruistamente colaboran en forma de trabajo, de material o de aportaciones económicas.

Las aseguradoras no son ajenas a ese mundo y, más especialmente en los últimos tiempos, están apostando por realizar importantes políticas de RSC, muchas de ellas enfocadas en la ayuda a personas y colectivos que lo necesitan en materia de salud.

Dos de los grandes campos en los que muchas compañías aportan es en la lucha contra el cáncer y la ayuda a las personas que sufren las enfermedades denominadas raras. En el primero de los casos, por la gravedad que supone la enfermedad, su elevada tasa de mortalidad y su gran expansión entre la población -un informe realizado por la Sociedad Española de Oncología Médica indica que casi 300.000 personas han contraído o contraerán este

mal a lo largo de 2020 en España-; en el segundo, porque al ser enfermedades poco comunes y que afectan a pocas personas no se invierte casi dinero en su investigación ni en su tratamiento, y muchas veces los afectados y quienes les cuidan quedan completamente desprotegidos y desinformados.

Como dijimos, muchas aseguradoras se vuelcan en ayudar. Es el caso de la Fundación Mutua Madrileña, que recientemente ha destinado una importante cantidad económica a conceder ayudas destinadas a proyectos de investigación clínica desarrollados en hospitales españoles en áreas como enfermedades raras que se manifiestan durante la infancia; oncología, centrándose en conocer las causas que producen el cáncer de colon y recto; así como traumatología y trasplantes.

La Fundación Mapfre pone de su parte con el programa *Sé Solidario*, creado para dar apoyo económico y organizativo a los proyectos de asociaciones y entidades sociales. Algunos tienen como objetivo la ayuda a los más necesitados, mientras que otros contribuyen al bienestar tanto físico como psicológico y emocional de personas afectadas por enfermedades raras o con una discapacidad.

Santalucía también ha ofrecido una importante ayuda en los últimos años con la iniciativa *Tú eliges a quién ayudamos*, mediante la cual tanto sus empleados como sus clientes votan a qué proyectos se destinan los fondos de la acción social de la aseguradora. Gracias a ello se ha apoyado no sólo la lucha contra el cáncer y las enfermedades raras, sino la ayuda a la discapacidad, a los colectivos en riesgo de exclusión y a las personas con daños cerebrales.



## Nuevos servicios

## Europ Assistance lanza un servicio gratuito de ayuda psicológica

**E**urop Assistance España ha decidido, ante la situación originada por el virus Covid-19, implementar una serie de medidas de apoyo mientras dure el confinamiento, poniendo en marcha un servicio de asistencia psicológica gratuita que ayude tanto a sus trabajadores como a sus proveedores. En estas circunstancias sin precedentes, la salud mental juega un papel prioritario. Por eso, la compañía considera fundamental que sus empleados y proveedores tengan acceso a este servicio de asistencia psicológica, "para que pueda darles tranquilidad, fuerza y confianza para poder lidiar con el confinamiento y las situaciones de crisis emocionales que pueda provocar", explica la compañía.

Para Juan Carlos Guzmán, CEO de Europ Assistance, "la salud de nuestros trabajadores y proveedores es nuestra prioridad, especialmente en este momento, somos una empresa que cuida de las per-



sonas y ahora más que nunca es cuando debemos hacerlo".

La compañía también ofrece el Servicio de Información oficial sobre todo lo referente a la pandemia y Orientación Médica. A estos servicios de apoyo telefónicos se añade el servicio de Telefarmacia, mediante el cual la compañía enviará a domicilio los medicamentos que necesiten tanto sus empleados como proveedores, señala la aseguradora.

## Aseguradoras

## Preventiva Seguros no aplicará la exclusión de epidemia por Covid-19 en sus pólizas

**A**nte la grave situación que está generando la epidemia de Covid-19, el comité de contingencias de Preventiva Seguros ha emitido un comunicado en el que reitera a todos sus reasegurados, aliados y colaboradores que el grupo asegurador "tal como viene operando el conjunto del sector asegurador, y como ya trasladó en su primer comunicado, mantiene la cobertura a todos sus asegurados y reasegurados, SIN aplicar exclusión por epidemia, nuestra corresponsabilidad sectorial y nuestra responsabilidad social en estos duros momentos nos lo exigen así".

La compañía continúa diciendo que "nuestra actividad permanece intacta, incluyendo la actividad comercial con el uso de la firma electrónica, con nuestros servicios centrales, agencias y sucursales teletrabajando al 100%". Además, Preventiva explica que se han reforzado los servicios esenciales, "especialmente los concernientes a las prestacio-

nes de decesos, manteniendo el servicio 24/365 de atención a las familias, el seguimiento caso a caso, e informando a cada familia por nuestros supervisores de asistencia".

Con respecto de los elementos externos que afectan en gran manera al desarrollo de las prestaciones de decesos de manera general, la compañía confirma que "prácticamente han quedado suspendidos los velatorios en los tanatorios de toda España. Para todos los fallecimientos, no sólo para los fallecidos por o con Covid-19".

El domingo día 22 de marzo se publicó en el BOE la Orden SND/272/2020, por la que se establecen medidas excepcionales de expedición de licencias de enterramiento y el destino final de los cadáveres ante la situación de crisis sanitaria. Además, el texto legal elimina la espera de 24 horas para el trámite, anteriormente obligatoria.

## Aseguradoras

## El seguro crea un fondo de 37 millones para proteger a los sanitarios



Las aseguradoras unen sus fuerzas para proteger al personal sanitario que lucha para contener el coronavirus en España. Un centenar de entidades ha aportado 37 millones de euros para constituir un fondo solidario. Con este dinero, Unespa suscribirá un seguro de vida colectivo que cubrirá el fallecimiento por causa directa del Covid-19 de quienes cuidan de la salud de todos los ciudadanos en la presente crisis sanitaria, así como un subsidio para

los que resulten hospitalizados. Los profesionales que contarán con esta protección serán los médicos, enfermeros, auxiliares de enfermería, celadores y personal de ambulancias que forman parte del Sistema Nacional de Salud. Este seguro colectivo también protegerá a los médicos, enfermeros, auxiliares de enfermería y celadores que trabajan para residencias de mayores; ya sean públicas o privadas, explica la patronal del seguro.

## RSC

## MetLife Foundation aporta 23 millones de euros contra la pandemia



MetLife ha anunciado la donación de 23 millones de euros para contribuir a una respuesta global frente al Covid-19 y apoyar así a todas las comunidades afectadas por la pandemia. La cantidad aportada por MetLife Foundation irá destinada a todas aquellas regiones en las que MetLife opera. Y cubrirá iniciativas de ayuda tanto a corto como a largo plazo. Una parte del dinero destinado por MetLife Foundation a la lucha contra el coronavirus irá a

parar al Hospital La Paz de Madrid. Oscar Herencia, director general de MetLife Iberia y vicepresidente del sur de Europa, ha destacado que "desde MetLife queremos agradecer el enorme esfuerzo de todo el personal sanitario. Y contribuir en la medida de lo posible a facilitar la gran labor que están realizando". Por ello, la aportación está dirigida a uno de los centros de referencia de la Comunidad de Madrid, la más afectada de España.

## Aseguradoras

## Mutua apoya a las residencias de Cáritas a través de Mutuactivos



Mutuactivos, la gestora de fondos de inversión y de pensiones de Mutua Madrileña, ha activado la clase B de su fondo Mutuafondo Compromiso Social FI para ayudar a Cáritas en la lucha contra la actual pandemia de coronavirus, y más en concreto para prestar apoyo en estos momentos a la labor asistencial que desarrollan en las 30 residencias de mayores que esta ONG gestiona. Todo el patrimonio captado por el fondo en esta clase irá destina-

do al proyecto *Cada gesto Cuenta*, para dotar a las 30 residencias de mayores que gestiona Cáritas en todo el territorio español de recursos materiales y humanos. Cáritas recibirá una primera donación del fondo a finales de abril. Posteriormente, percibirá donaciones mensuales, equivalentes al 100% de las participaciones suscritas en el fondo, explica la compañía que preside Ignacio Garralda a través de un comunicado.

## Solidaridad

## Fundación Mapfre destina 35 millones de euros contra la pandemia



Ante la situación de emergencia generada con motivo de la crisis del coronavirus, Fundación Mapfre ha anunciado que destinará 35 millones de euros a distintos proyectos de ámbito internacional que tienen como objetivo proteger mejor a la población frente al virus, ayudar a los colectivos más desfavorecidos y contribuir a la salida de esta crisis con el menor impacto posible. Entre ellas destacan dos medidas de actuación inmediata: apoyo a la investigación del

Covid-19, que cuenta con una dotación de 5 millones de euros; y una segunda, para la adquisición de respiradores, material médico, equipos de protección sanitaria y realización de pruebas, de la que se beneficiarán residencias, hospitales y centros médicos de 27 países, especialmente de Latinoamérica. La dotación para adquirir este material, clave para frenar la enfermedad y proteger mejor a las personas, alcanza los 20 millones de euros.



# Resetear la mente

¿Por qué nos quedamos horas y horas mirando las noticias?  
¿Por qué no podemos parar la máquina? ¿Por qué no puede pensar con claridad? “Paren el mundo que me quiero bajar”, dice su mente

Anita Cufari. Fotos: iStock

La realidad, hoy, es como una partida de *Jenga* en la que el contrincante es quien mueve nuestras fichas. Y como no estamos en su cabeza, tememos por cómo será su próximo movimiento y si perderemos. No tenemos el control. Y, eso, abruma.

Para solucionar las cosas, el cerebro rebusca en la información que tiene y da una respuesta basada en nuestra experiencia y lo más optimizada posible. Y como no encuentra algo similar, está ávido de conocer lo que sucede en las noticias buscando una solución. Además de la carga emocional que todo esto nos trae.

## Parar la máquina

Para pensar con claridad se tienen que dar varias

cosas. La primera, es tener espacio mental para que suceda. Pero estamos tan bombardeados de información, *webinars*, *calls* y demás que el cerebro dice ¡Basta!

Había preparado miles de textos y estudios para conocer lo que nos está pasando, pero ¿sabe qué? No, diviértase, desconecte -dentro de lo que pueda-. Y no haga nada.

Reseteo el cerebro para que descanse y pueda pensar con claridad.

## Y ¿cómo se hace?

- **Lápiz y papel.** Herramientas simples y muy poderosas. No las subestime. Desde tener una hojita para apuntar todo aquello que se le viene a mente y que si se queda allí encerrado va dando vuelta por la cabeza como una mosca que no le deja concentrarse en lo que importa. O para garabatear y recordar cómo se hacían esos dibujos que disfrutaba cuando la realidad era otra. Juegue con formas básicas, letras y números. No hace falta ser un gran dibujante. Si sabe escribir, sabe dibujar. La creatividad le devolverá cierta cordura al día.

- **Derecho.** ¿Sabía que cuando nos encorvamos eso también impacta en el ánimo? Al pararnos derecho o sentarnos correctamente, favorecemos que el estado de ánimo mejore.

- **Silencio.** Parece muy básico, pero ante tanta información, el silencio, la ausencia de un bombardeo constante se hace necesaria para calmar la mente y encontrar esa claridad que tanto ansía. Esto también incluye el móvil.

- **Cerrar los ojos.** Si tiene bañera, llénela y recuéstese dejando las orejas sumergidas. Con las luces apagadas, mejor. Y respire, sienta su respiración, amígueuse con los latidos de su corazón. Y concéntrese en ellos.

- **Escuchar música o lo que sea.** Encuentre su claridad mental. Puede ser descubriendo cómo se comporta el clarinete en esa pieza de música clásica que siempre le ha llamado la atención. Puede ser el *riff* de esa guitarra que lo hipnotizaba. Cascos y que se caiga el mundo. Céntrese en eso. Es la única manera de desconectar de esta vorágine nueva en la que estamos inmersos.

Tómelo como tirar la cadena del baño. Así, sin más.

Y, como siempre le digo, si le duele la vida, acuda a un profesional. Ahora hay muchos que están ofreciendo sus servicios de manera virtual. Si la economía no le permite un gran tratamiento, investigue, porque hay muchos profesionales que le pueden dar las pautas para su caso particular y de manera gratuita.

# Andrea Köhler: un ensayo para la espera

**Soportar el inexorable paso del tiempo mientras se espera puede agotar a cualquiera. Pero la espera puede convertirse también en un destino en sí misma, en el goce de la soledad, en la introspección y el descubrimiento. De la espera, precisamente, trata el ensayo de Andrea Köhler que le proponemos**

Ana M. Serrano. Fotos: eE

**L**levamos muchos días encerrados, mirando pasar el tiempo tras el cristal como una especie de holograma. Hemos visto cielos radiantes teñidos de azul; hemos intentado atrapar nubes como de algodón mientras descubríamos en ellas las formas que flotaban sobre un trozo de infancia olvidada. Hemos amanecido con nevadas intempestivas en plena primavera, cayendo sobre los primeros capullos de nuestros geranios balconeros y se han desmoronado ante nuestros ojos tardes de lluvia como puñales. Hemos desesperado de esperar o no hemos desesperado en absoluto. Incluso es posible que en algún momento, al igual que Andrea Köhler, hayamos intuido la belleza de la espera.

Köhler nació en Bad Pyrmont, Alemania, en 1957. Es periodista, además de escritora y ejerce actualmente como corresponsal de cultura del periódico suizo Neue Zürcher Zeitung en EEUU. Autora de varios libros, recibió en 2003 el Premio Berlín de Crítica Literaria. En España únicamente se ha publicado *El tiempo regalado*, un ensayo al arte de esperar.

*El tiempo regalado* no es un libro de reciente aparición, sí un regalo maravilloso para leer en estos tiempos de encierro, incertidumbre y espera indefinida. Publicado en 2018 por Libros del Asteroide, el ensayo de Köhler nos recuerda que esperar no implica desesperar. Bien al contrario, puede convertirse en un instante mágico, personal e íntimo que, lejos de depararnos insatisfacción, puede llenarnos de certezas y devolvernos la confianza. También nos traslada a la niñez, nos obliga a repensar como entonces, cuando la espera no era una tortura. “Los niños”, escribe evocando a Wilhelm Genazino, “son los que mejor esperan porque aún no recelan -de la espera-, porque todavía no la ven como algo culturalmente falto de valor”.

En su análisis de las arritmias del tiempo no faltan pensadores como Séneca, Roland Barthes, Peter Handke o Michel Foucault. Nos recuerda cómo “Martin Heidegger convirtió la espera en una estación de tren en punto de partida sobre el anhelo de ahuyentar el aburrimiento acelerando el tiempo”. O escritores como Kafka, Heinrich von Kleist, Vladimir Nabokov e incluso los juegos infantiles. De Kafka se vale para rememorar la sensación de “tiempo perdido en los laberintos de la burocracia”, cuya alegoría sobre

el destino -la espera como un fin en sí mismo- remata Beckett.

Estas evocaciones literarias y filosóficas dotan al librito de un interesante lirismo a la hora de recuperar el placer de la tardanza, de descubrir la suerte de los retrasos, la necesidad no reducir los tiempos de espera, de detenerse y comprender que la vida es un tránsito cosido de momentos chiquitos y ratos ociosos. “Mientras tengamos la espera, nuestra existencia tiene una dirección y un fin”, dice Andrea Köhler. Mientras esperamos el fin de la pandemia, *El tiempo regalado* es quizá uno de nuestros mejores cómplices.



# 'Turismovoyeur'

Con estas cartas tenemos que jugar. Ya sabemos todo lo que no podemos hacer, pero ¿y si le damos vuelta a lo que sí podemos hacer y alimentamos nuestro lado más curioso y ávido de aventuras?

Anita Cufari. Fotos: Marta Buso



Hasta que podamos volver a disfrutar de ciudades como Venecia, se puede visitar de forma virtual.

La Ruta 66 nos espera en este viaje acompañado a Jack Kerouac y su libro *En el camino* en la mano, Google Maps en la otra, y que sueñen los 60 en el ambiente. Pero si hablamos de sonidos y las grandes ciudades, yo me decanto por la colección que tiene *Cities and Memory* en su web. El proyecto colaborativo que recopila instantáneas sonoras alrededor del globo. Y si la realidad le pide salir a desahogarse, también tiene una biblioteca de sonidos de protestas alrededor del mundo. Interesante sentir cómo se expresan las ideas en diferentes partes del mundo. Nada tiene que ver Argentina con los reclamos con tintes comunistas en San Petersburgo. Por supuesto, nada escapa a la posibilidad de subirse a la cinta de correr para escaparnos por los rincones naturales. Cascos, cerrar los ojos y evadirnos de la realidad con esas imágenes de los recuerdos en paisajes desconocidos con la selección de ambientes naturales.

¿Y un viaje a través del tiempo, pero subidos a las músicas más representativas de la historia entre corcheas y bemoles? Desde su blog, *@elbarroquista* nos regala una travesía por la evolución de los sonidos orientales a través de los años. 21 horas para descubrir, seguramente, algo nuevo. Cantos gregorianos, música medieval, polifonías y más. Por cierto, esta cuenta es parte del movimiento de divulgación cultural tuitero que es francamente interesante. Le recomiendo leer a estos expertos apasionados que dan a conocer detalles insospechados de obras de arte de todos los tiempos. No me per-

dería a *@MdaCaravaggio*, *@GodPikasso*, *@BerniniRocks*, *@Luis\_pastor* y *@eltarodeheno*, solo por nombrar algunas cuentas de contenidos exquisitos.

Hablando de visitas virtuales... ¿Ha estado alguna vez en la mezquita iraquí del Imam Husayn? Es apabullante recorrer cada detalle de sus paredes y cúpulas. En *visivirtual360.com* encontrará varios recorridos de diferentes autores para alimentar esa curiosidad por los rincones de nuestro planeta.

Los parques nacionales también puede visitarlos desde las pantallas. Museos, centros de arte, incluso puede dejar volar la imaginación con El Circo del Sol y su recopilatorio de KURIOS - Gabinete de Curiosidades, "O" y LUZIA. Y entre Google Arts & Culture y YouTube podrá encontrar varias alternativas culturales. Incluso, ver el atardecer en Ibiza en vivo, por alguna de las *webcams* de transmisión en directo.

Pero, en estos momentos de sobresaturación de información, tal vez no sea mala idea eso de sentarse en el sofá o tirarse en el suelo de su casa, cerrar los ojos y simplemente no hacer nada. Quédese en silencio con sus pensamientos, invéntese un nuevo periplo mental por miles de situaciones diferentes. O no.

**Descanse. No piense. Relájese.**

Al fin y al cabo viajamos para maravillarnos, para descubrir, para aprender, y sobre todo para disfrutar. Entonces, disfrute. De eso se trata este viaje. Todos los viajes.

# Mejorar la piel, el ánimo y la higiene en plena cuarentena

La respuesta de las pieles a esta situación de aislamiento no es uniforme. Es posible que la menor exposición a agentes contaminantes y rayos solares propicien una mejora visible. También contribuye no llevar maquillajes ni usar filtros solares, pues la piel respira mejor

Ana M. Serrano. Fotos: eE

**S**in embargo, puede notarse un incremento de granitos, de sequedad o de sensibilidad a causa de los cambios emocionales como la ansiedad o la tristeza. Los desequilibrios anímicos provocan un desorden en la alimentación, la digestión, la tensión muscular y, también, en la piel. Es bastante común que ante situaciones de este tipo aparezcan diferentes imperfecciones.

## Aromaterapia para conciliar el sueño

En las situaciones difíciles, dormir y relajarse es imprescindible y, al tiempo, muy complicado. Está demostrado que aromas como la lavanda o el vetiver son excelentes aliados. La firma británica Aromatherapy Associates propone un delicioso espray para almohadas, toallas y sábanas: *Deep Relax Sleep Mist*. Su fórmula aglutina notas de vetiver, camomila, *ylang ylang*, pachuli y sándalo, ideales para disfrutar de unas confortables horas de sueño y despertar como nuevo.

¿Cómo se usa? Rociar sobre las sábanas, el sofá o el aire. Inhalar profundamente, permitiendo que su aroma relaje los sentidos.

## Los jabones sólidos están de moda

Lavarse las manos no sólo es necesario, sino imprescindible. De hecho, es el acto más frecuente de este nuevo día a día en confinamiento. Por ello es importante elegir bien, recurrir a productos que limpien, desinfecten y cuiden la piel. Justo ahora aterriza en España una nueva firma: Zador. No ha podido ser más oportuna esta línea de cosmética húngara cuyos jabones, además de cuidar las manos, son una delicia para los sentidos. Las aguas curativas procedentes de la ciudad-balneario de Hévíz -con importantes niveles de calcio, magnesio y sulfuro- son la base de todas las pastillas de jabón de la firma. La fórmula se completa con manteca de karité, vitamina E, aceites esenciales e ingredientes florales, amaderados, dulces, especiados que le otorgan fragancias maravillosas para todos los gustos.

Almond & Clementine, por ejemplo, resulta tan vigorizante como nutritivo gracias a su aroma cítrico. El aceite de almendras, rico en ácidos oleico y lino-



La firma de cosmética húngara Zador trae sus jabones a España.

leico, proteínas y las vitaminas A, B1, B2, B6, E y D nutren en profundidad, tratan la sensibilidad y protegen la piel. Las pieles más sensibles requieren cuidados más específicos. *My First Soap* está pensado para la piel de bebés y niños: elimina la suciedad de manera suave y sin irritación gracias a sus ingredientes libres de alérgenos. *Fig & Pear* y *Red Grape* aportan aromas envolventes que nos transportan a los mitos de la Antigua Grecia, mientras que las fragancias más profundas y cálidas como *Paprika* o *Winter Spirit* incluyen notas de nuez moscada, clavo o canela.

La gama de jabones de Zador, ya disponible.

