

Seguros

elEconomista

Revista mensual

14 de diciembre de 2017 | Nº 52



Antonio Fernández-Huerga
Presidente de Preventiva Seguros

“Afrontamos el futuro con gran ilusión, parece que el ramo de decesos se ha puesto de moda” | **P16**

Descubra las mejores opciones de ahorro e inversión para el próximo ejercicio | **P26**

Innovación: Internet de las cosas ha llegado para quedarse | **P32**

SE ACERCA EL FIN DE LOS SEGUROS VINCULADOS A LA HIPOTECA

La nueva Ley Hipotecaria quiere erradicar las cláusulas abusivas y aumentar la transparencia | **P8**

4. ¿Sabía qué...? Pólizas para hacer frente al riesgo político

El sector asegurador cuenta con opciones para proteger a empresas ante la incertidumbre política

24. Con pasión La sonrisa de 'Pepitamola' conquista Instagram

Entrevistamos a Fabiola Arroyo, creadora del perfil '@Pepitamola' en Instagram

26. Ahorro y jubilación Las mejores opciones de ahorro para 2018

Analizamos las mejores opciones para invertir los ahorros en un contexto de mercado como el actual

37. Ocio Sabores del mundo sin salir de Madrid

Recorremos algunos de los mejores restaurantes de cocina internacional de la capital madrileña

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

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

Reportaje Adiós a los seguros vinculados a la hipoteca

La nueva Ley Hipotecaria tiene como objetivos aumentar la transparencia y la protección del consumidor



08



20

Motor Ellas se ponen al volante en las competiciones automovilísticas

Analizamos el papel de la mujer, cada vez más relevante en el mundo profesional del motor

Entrevista Antonio Fernández-Huerga, presidente de Preventiva

"Afrontamos el futuro con gran ilusión, parece que el ramo de decesos se ha puesto de moda"



16



32

Innovación A vueltas con el Internet de las cosas

Los dispositivos conectados se multiplicarán en los próximos años, cambiando nuestras costumbres, y también los seguros



Más transparencia también para el sector asegurador

Firmar una hipoteca suele ser un mal necesario para poder acceder a una vivienda. Para que este contrato, que en muchos casos puede suponer un verdadero matrimonio de hecho con el banco, no sea abusivo para el consumidor, el

Gobierno tiene que transponer a la normativa española la nueva Directiva Hipotecaria comunitaria. La norma tiene como objetivo principal aumentar la protección del consumidor y, para ello, se ha propuesto eliminar las cláusulas abusivas y terminar con algunas prácticas dudosas, como la obligación de contratar productos vinculados a las hipotecas, como los seguros. A partir de ahora, el banco no podrá imponer un seguro de viga u hogar determinado a su cliente, que podrá, incluso, contratar una póliza por su cuenta y presentarla al banco, siempre que cumpla con unas características mínimas. La nueva Ley Hipotecaria está ahora en pleno trámite parlamentario y se prevé que entre en vigor a lo largo del primer semestre de 2018. Es una buena noticia para los consumidores y también para el sector asegurador. Contar con unas pólizas adecuadas a las necesidades de cada hipotecado mejorará la imagen del sector del seguro entre los consumidores, cansados de la imposición de los

seguros por parte de las entidades financieras, casi siempre de sus propios operadores de bancaseguros. La nueva Ley fomentará la competencia y la eficiencia de una industria cuya razón de ser es la protección. Además, en el número que tienes en las manos analizamos las mejores opciones de ahorro e inversión para el año que está a punto de empezar. Los bajos tipos de interés y la volatilidad de los mercados no son una excusa y hay determinados productos y activos capaces de ofrecer rentabilidades interesantes. Tan interesantes como la entrevista de este número, protagonizada por Antonio Fernández-Huerga, presidente de Preventiva Seguros. La compañía celebra en 2018 su 75 aniversario y afronta su futuro “con gran ilusión”.

Además, repasamos el papel de la mujer en el mundo profesional de la automoción, le ofrecemos interesantes consejos para superar las fiestas navideñas sin mucho riesgo para su bolsillo y le ofrecemos las mejores opciones de decoración para estas fiestas tan especiales, sobre todo si tiene niños en casa. ¿Ya ha hecho su carta a los Reyes Magos? La digitalización se impone, también en estas fechas. Esperamos que pasen una buena Navidad y tengan un buen Año Nuevo. Nos leemos en 2018. Feliz lectura.

La nueva Ley Hipotecaria prohibirá a los bancos vincular la concesión de una hipoteca a la contratación de productos financieros, como los seguros. Esta medida mejorará la protección del consumidor



REUTERS

PÓLIZAS PARA HACER FRENTE A LA INCERTIDUMBRE POLÍTICA

La inestabilidad política y la globalización de las actividades económicas y financieras van de la mano en un mundo hiperconectado y en constante expansión. En este contexto, hay numerosos riesgos que deben asumir las empresas. Aunque no están solas, en esta tarea cuentan con el apoyo del seguro

CARMEN LANCHO

Gracias a un cada vez mayor desarrollo tecnológico y a los constantes movimientos políticos y económicos, el escenario en el que las empresas se mueven en la actualidad dibuja un presente y un futuro, en ocasiones, llenos de incertidumbre. Los procesos de externalización de servicios y el traslado de las fábricas a países de economías emergentes abren nuevos mercados y ofrecen, cada vez más, nuevas e interesantes oportunidades para las empresas.

Sin embargo, cualquier decisión de un gobierno puede afectar a cualquier empresa o llegar a provocar crisis económicas, inestabilidad política o económica, situaciones de

terrorismo, etcétera. Además, cualquier país puede sufrir desastres naturales. Sin contar con el *efecto mariposa*: un suceso ocurrido en el punto más remoto del planeta puede crear una crisis en una empresa del otro lado del mundo.

Existe un indicador llamado *Riesgo País* que, según define Silvia Iranzo en su trabajo *Introducción al riesgo-país*, publicado en 2008 por el Banco de España -Documentos Ocasionales, N°0802-, es “la probabilidad de que se produzca una pérdida financiera por circunstancias macroeconómicas, políticas o sociales, o por desastres naturales, en un país determinado”. Además, hay un riesgo político que puede provocar bloqueos comerciales, cambios en la normativa, huelgas que paralizan todo un país, e incluso golpes de estado y guerras.

Opciones aseguradoras

Para que las empresas hagan frente a cualquier crisis y minimizar los riesgos y sus consecuencias, existe una serie de herramientas que el sector asegurador les ofrece. Se trata del seguro de riesgo político, un tipo de seguro muy concreto que ofrecen compañías de seguros y corredurías especializadas en dar soporte a empresas.

El seguro garantiza las inversiones realizadas a nivel internacional para quienes los contratan, por ejemplo, en programas de exportación de las empresas. Existen pólizas que se diseñan por períodos de tiempo para un corto plazo y otras para medio y largo plazo, a partir de un año de cobertura.

Así, dependiendo de la empresa y la actividad que desarrolla, se suelen cubrir desde maquinaria y *stock* de mercancías, hasta inversiones o préstamos, y quedan cubiertos sus intereses frente a impagos, expropiaciones, embargos, situaciones de abandono por situaciones forzosas -por ejemplo una guerra- o problemas para convertir una moneda, entre otros.

Según la complejidad de las operaciones a cubrir, se pueden llegar a contratar varias pólizas de seguro que complementen distintos riesgos o diseñar una solución aseguradora a medida de las necesidades concretas del cliente.



Arag suma 80 años de experiencia en los seguros de defensa jurídica

El Grupo Arag es la mayor compañía aseguradora del mercado alemán de propiedad familiar. Suma más de 80 años de experiencia en el ramo de la defensa jurídica y la compañía es uno de los tres principales proveedores de protección legal en todo el mundo. El pasado ejercicio su facturación creció más de un 11 por ciento en España.

■ Año de fundación:

1935

■ Domicilio Social:

ARAG Platz 1, 40472, Düsseldorf, Alemania

■ Número de empleados totales:

586

■ Distribución por género:

Mujeres: 341

Hombres: 245

■ Distribución en puestos directivos y mandos intermedios:

Mujeres: 48

Hombres: 62

■ Incorporaciones a la plantilla en 2016 (o último año disponible):

120

■ Ramos en los que opera:

Defensa jurídica, asistencia y pérdidas pecuniarias

■ Volumen de primas:

93.557.437 euros al cierre de 2016 (Datos de Icea)

■ Cuota de mercado:

0,15 por ciento en facturación al cierre de 2016 (Datos de



Mariano Rigau

CEO de Arag España

Icea)

■ Número de oficinas:

Dos en España: Madrid y Barcelona

■ Página web:

<http://www.arag.es>

■ Perfiles en redes sociales:

Twitter: [@ARAG_ES](https://twitter.com/ARAG_Es)

Facebook:

<https://www.facebook.com/ARAG.TuMundoLegal/>
(@ARAG.TUMUNDOLEGAL)

LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/company/778019/admin/updates/>
(ARAG España)

Google +:

<https://plus.google.com/+ARAGEspa%C3%B1aBarcelona>

YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UCMy6I84G8ZL7qjKifny4Bgw>
(ARAG España)

Blog: <https://www.arag.es/blog/>

Pinterest: <https://www.pinterest.es/aragespaa/> (ARAG España)

■ Canales de venta:

Mediación, reaseguro y grandes cuentas, venta directa, GDA (Grandes Distribuidores de Asistencia en Viaje)

■ Contacto (clientes):

Atención al cliente: 934 858 907 y 915 661 601

■ CEO en España:

Mariano Rigau Cañardo

NUEVOS PRODUCTOS

EL SEGURO DE VIDA QUE TAMBIÉN CUBRE A LOS NIÑOS

Reale Seguros lanza al mercado 'Reale Vida Instinto Familiar', una póliza de vida que protege a los pequeños de la casa ante enfermedades imprevistas

REDACCIÓN

Reale define este producto como "la primera solución en la que todos los miembros de la unidad familiar disfrutarán de protección dentro de una misma póliza, especialmente los menores, para los que hasta ahora no existía este tipo de cobertura a través de productos aseguradores de vida riesgo". *Reale Vida Instinto Familiar* amplía el catálogo de productos de Vida Riesgo que tenía la compañía, según explica en un comunicado.

La principal novedad de este producto es que incluye una garantía que ofrece un capital en caso de enfermedades de recién nacidos como espina bífida, labio leporino y/o fisura palatina, Síndrome de Down y, además, para enfermedades graves infantiles y riesgos que afecten a los niños de entre 1 y 18 años, como el cáncer, la parálisis infantil, quemaduras graves, pérdida de extremidades, coma, tumor cerebral benigno, meningitis infecciosa, entre otras.



EE

La campaña del producto tiene como lema *La Naturaleza es caprichosa*, y su objetivo es concienciar a la población de que a veces se dan situaciones que afectan a nuestros hijos y nos cambian la vida, y es cuando necesitamos tener la seguridad de que podremos afrontarlo gracias a las coberturas de este nuevo producto. Reale explica que este seguro "es el primero que se adelanta a la naturaleza, porque los caprichos pueden ser tan maravillosos como las pecas y tan crueles como las enfermedades. Por eso Reale proporciona confianza y tranquilidad familiar ante lo imprevisible, con el único seguro que protege a los hijos".



EE

NUEVO SEGURO DE DIRECT

PROTECCIÓN PARA COCHES ELÉCTRICOS

El seguro cubre el cable de recarga, los daños a la estación de carga y amplía la asistencia en carretera

REDACCIÓN

Cada vez más ciudadanos están interesados en el uso de los vehículos eléctricos. Según un estudio elaborado por Direct Seguros, el 43 por ciento de los españoles se muestra dispuesto a comprar un modelo eléctrico. Por eso, la compañía acaba de lanzar una cobertura específica para asegurar este tipo de vehículos. La nueva cobertura de Direct para vehículos eléctricos protege al asegurado ante tres situaciones clave para conductores de coches eléctricos. En primer lugar, cubre el robo del cable de recarga -100

por ciento del importe del cable del vehículo asegurado en esta póliza-. En segundo lugar, estarán cubiertos los daños a la estación de carga doméstica por actos vandálicos, intento de robo o robo total. Por último, la cobertura amplía la asistencia en carretera y grúa, trasladando el vehículo asegurado al punto de recarga válido más cercano al lugar de la inmovilización, con independencia de la distancia en la que se encuentre respecto al lugar de la inmovilización.

Este nuevo producto de Direct Seguros se ha pensado a partir de las opiniones y comentarios de los usuarios de modelos eléctricos. En particular, un 26 por ciento de estos conductores opina que es necesario reforzar la asistencia en carretera por si se agotan las baterías y un 9 por ciento añadiría coberturas ligadas a los peligros que puede entrañar la carga eléctrica, tanto en casa como en las estaciones.

Este nuevo seguro es una respuesta a la creciente demanda de este tipo de modelos en los últimos meses, según explica la compañía aseguradora en un comunicado.



Preventiva | PreveHogar
Seguros



Contrata ahora y para celebrar nuestro 75 aniversario, te regalamos el Servicio Dental de Preventiva para toda la familia durante 1 año*, incluyendo el Plan de Salud Bucal Infantil.
(hasta 5 personas)



HOGARPRO

Un hogar, no puede pasar sin coberturas esenciales.
Para los hogareños más sencillos.



HOGARMAX

Cuando un hogareño pide algo más a su seguro y exige coberturas casi plenas.



HOGARLUX

Para hogareños que piden un alto nivel en su vida, tanto en tranquilidad, como en aseguramiento.

- **Infórmate en tu Sucursal o Agencia más cercana o entrando en www.preventivahogar.com**
- **Conoce el Servicio Dental Familiar en www.preventivadental.com**

*Válido para todas las nuevas contrataciones de Seguro PreveHogar desde el 15 de noviembre al 31 de diciembre, consultar bases en: <https://www.preventiva.com/promociones>



ISTOCK

ADIÓS A LOS SEGUROS VINCULADOS A LAS HIPOTECAS

La nueva ley hipotecaria termina con algunas prácticas abusivas de la banca, como obligar a contratar varios seguros para rebajar el precio de la hipoteca o, incluso, acceder al préstamo

VIRGINIA M. ZAMARREÑO

La compra de una vivienda es, quizá, uno de los acontecimientos más relevantes para los españoles. Para poder hacerlo, la mayoría de los propietarios han tenido que pedir una hipoteca, misión casi imposible en los años de la crisis, algo más fácil ahora. La nueva ley hipotecaria tiene como objetivo hacer este trámite más sencillo y transparente para el consumidor, además de terminar con algunas de las prácticas consideradas abusivas por parte del sector financiero. Entre ellas, la obligatoriedad de contratar seguros para aligerar el diferencial que, en algunos casos, llegaban a condicionar la concesión del

préstamo hipotecario. El Consejo de Ministros del viernes 3 de noviembre aprobó el Proyecto de Ley de Crédito Inmobiliario, que transpone a la legislación española de Directiva Hipotecaria comunitaria. Su objetivo, además de reforzar la transparencia, es reducir los gastos asociados a las modificaciones en los contratos hipotecarios.

Según explicó el Gobierno, la norma abarata las comisiones de cancelación anticipada de los préstamos a tipo variable hasta eliminarlas a partir de los cinco años de vigencia del contrato. Además, la conversión de tipo variable a fijo no pagará comisión a partir del tercer año y se rebajarán los gastos de aranceles y notaría.

Uno de los cambios más relevantes para el consumidor es que, durante los siete días previos a la firma del contrato, el hipotecado deberá ser informado de su contenido y de la existencia de cláusulas potencialmente abusivas u opacas por parte de un notario. Además, para que se pueda iniciar la ejecución de un préstamo hipotecario, deben haberse producido nueve impagos mensuales o del 2 por ciento del capital concedido durante la primera mitad de la vida del préstamo. La norma ya ha iniciado su tramitación parlamentaria y está previsto que entre en vigor a lo largo del primer semestre de 2018.

El fin de los seguros vinculados

Este nuevo texto normativo recoge una de las demandas tradicionales del sector asegurador, en concreto, de los corredores de seguros: que se prohíba la venta vinculada de seguros a los créditos inmobiliarios.

La nueva ley hipotecaria prohíbe expresamente las ventas vinculadas de productos financiero, entre ellos, los seguros. La Unión Europea quiere terminar con la obligación de aceptar una serie de productos financieros como condición para obtener una hipoteca. A partir de ahora, las entidades financieras deberán presentar a sus clientes ofertas alternativas -con y sin productos asociados- y permitir que, en el caso de los seguros, el consumidor pueda contratar la póliza por su cuenta, cumpliendo los requisitos establecidos por la entidad, y presentarla al banco. Una de las asociaciones más activas en la defensa de los intereses de los corredores de seguros es Adecose. La Asociación Española de Corredurías de Seguros, que preside Martín Navaz, ha logrado que el proyecto de ley incluya algunas de sus reivindicaciones, avaladas incluso por el Consejo de Estado.

En concreto, el Proyecto de Ley indica expresamente la prohibición de que las entidades financieras puedan cobrar gastos suplementarios ligados al



ISTOCK

700 Hasta ahora, no contratar los productos vinculados encarece la hipoteca 700 euros al año

análisis comparativo que realicen para examinar las pólizas alternativas que le presente el prestatario, al establecer en su artículo 15 que “el prestamista no podrá cobrar comisión o gasto alguno por el análisis de las pólizas alternativas que se le presenten por el prestatario”.

Asimismo, el Proyecto de Ley va más allá y recoge una reclamación planteada insistentemente por Adecose, como el hecho de que la aceptación por la entidad bancaria de un seguro alternativo presentado por el cliente no implique un empeoramiento en sus condiciones del préstamo, tanto en las prácticas vinculadas como en las prácticas combinadas: “En ningún caso la aceptación por el prestamista de una póliza alternativa distinta de la propuesta por su parte podrá suponer empeoramiento en las condiciones de cualquier naturaleza del préstamo”.

Además, Adecose quiere que la norma que apruebe el Parlamento recoja una enmienda que ha presentado ya a varios grupos parlamentarios: que las pólizas de seguros ofrecidas por las entidades financieras sean de carácter

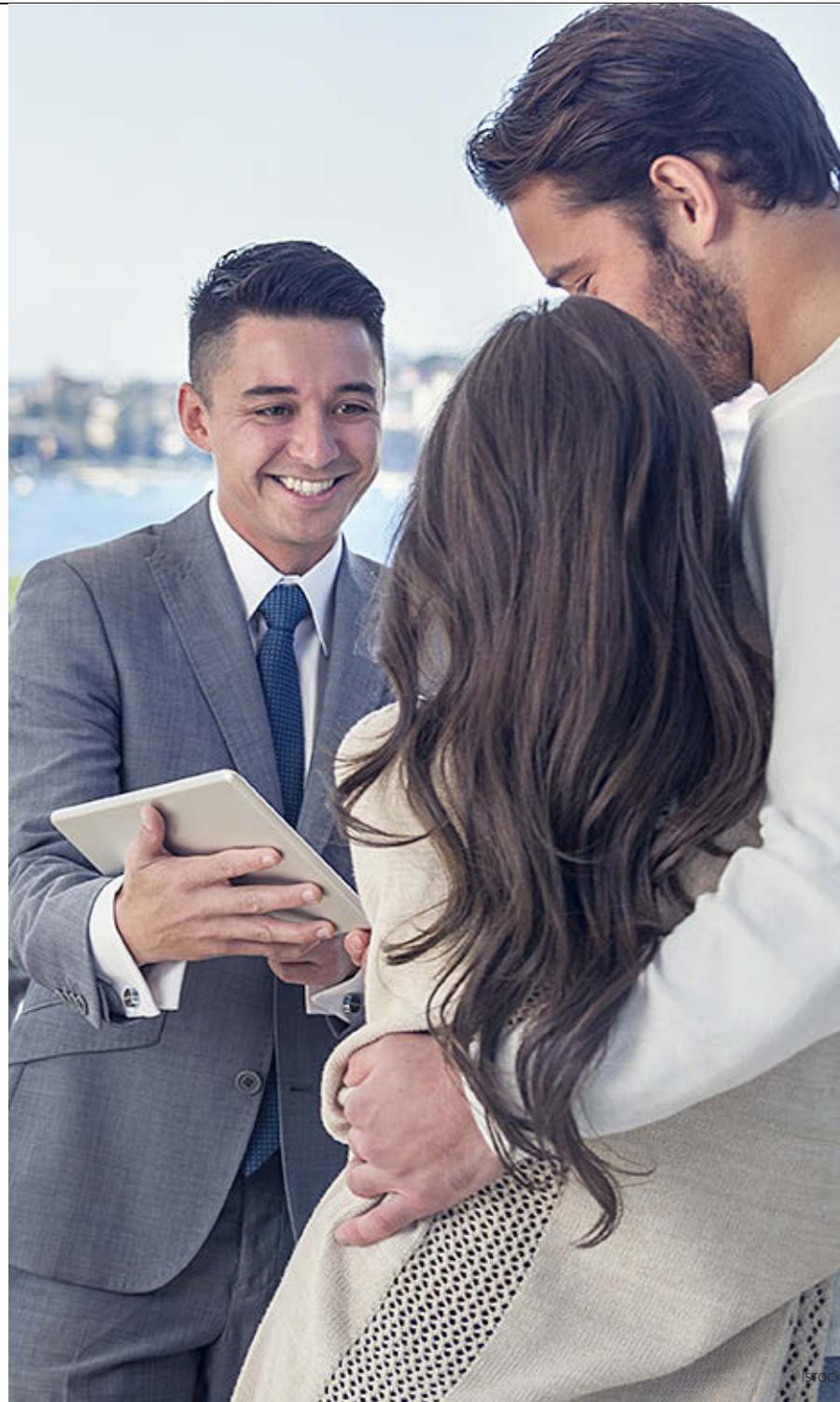
temporal anual renovable. Es decir, que el asegurado pueda renovar o no la póliza cada año.

Diferencias de hasta 700 euros al año

Hasta ahora, la diferencia entre contratar los productos vinculados y no hacerlo puede tener una diferencia media de 700 euros. Es el importe en el que de media se encarece una hipoteca si el consumidor no los contrata, según los resultados de un estudio realizado por el comparador *Kelisto.es*.

El estudio muestra cómo la totalidad de las entidades financieras exige a sus clientes la contratación de cinco productos y servicios, desde la domiciliación de la nómina, contratación de seguro de hogar y de vida, tarjetas de crédito y ciertos consumos mínimos, hasta contratar planes de pensiones y comprometerse a realizar aportaciones periódicas. “Si se rechaza esta vinculación, los bancos suben el interés que cobran por sus hipotecas: en el caso de las variables, el diferencial medio pasaría del 1,2 al 2,3 por ciento, lo que supone un encarecimiento del 91,6 por ciento; si se optara por una fija, la subida sería menor: se pasaría de cobrar un 2,3 por ciento a aplicar un 3,4 por ciento, lo que implica un incremento del 47,8 por ciento”, explica la portavoz de Finanzas Personales de *Kelisto.es*, Estefanía González.

En la práctica, si se rechazara toda la vinculación propuesta por el banco provocaría que la cuota anual que el consumidor paga por su hipoteca variable aumentara en 695,4 euros al año, lo que supondría abonar 15.298,8 euros más al final de la vida del préstamo. En caso de que se hubiera optado por una hipoteca a tipo fijo el encarecimiento sería aún mayor: la cuota anual a pagar subiría, de media, 750,6 euros al año, lo que implicaría un desembolso extra de 16.513,2 euros más cuando se terminara de devolver la deuda. La nueva ley hipotecaria tiene previsto terminar con uno de los principales problemas de la vinculación, la falta de transparencia. “Aunque la mayoría de los bancos informa de lo que se encarecería su préstamo si no se acepta la vinculación propuesta, un 33 por ciento no desglosa esa información: es decir, el consumidor no sabe si le convendría más no contratar un seguro que un plan de pensiones. Además, existe escasa información sobre los propios productos vinculados, su precio y sus características, algo que impide que el futuro hipotecado pueda echar cuentas para saber si le conviene vincularse o si podría ahorrar dinero contratando el mismo producto con otra entidad o aseguradora diferente”, destaca González.



¿Es obligatorio asegurar la casa?

A pesar de la creencia extendida por las prácticas de la banca en los últimos años, solo es obligatorio asegurar una vivienda hipotecada contra el riesgo de incendio. Mapfre explica que la ley exige que exista un seguro para hacerse cargo de los daños que se puedan ocasionar en el inmueble. Para ello, hay que tener en cuenta que el valor de la tasación y la suma asegurada deben coincidir, excluyendo el valor de los bienes que no son asegurable por naturaleza. “Esta obligación es aplicable a títulos hipotecarios emitidos en conformidad con la normativa del mercado hipotecario. Por lo que el seguro de incendio sí que es obligatorio para aquellas hipotecas cuyo titular es el banco”. Por lo que respecta a los seguros de vida, no están legalmente exigidos, aunque es recomendable contar con un respaldo financiero en caso de que un imprevisto -accidente o fallecimiento de uno de los titulares del préstamo- impida seguir pagando las cuotas de la hipoteca con normalidad. Estos seguros cubren el capital pendiente de amortizar del crédito hipotecario.

ENTRENE SU CEREBRO PARA UNA MENTE EQUILIBRADA

El cerebro es el órgano más potente del cuerpo humano. Es el motor de cada pensamiento y de cada acto y su cuidado a veces cae en el olvido. Entrene todos los días su cerebro de la forma adecuada y conviértalo en una 'herramienta' sana y joven

CARMEN LANCHO

Normalmente, cuando se habla de una vida equilibrada y de la necesidad de adoptar hábitos saludables, se subraya la importancia del ejercicio físico en detrimento del ejercicio mental. Pues bien, entrenar la mente no solo es posible, también es necesario. Existe una gran cantidad de ejercicios capaces de mantener una mente joven, activa y flexible, y hacer *brain training*. Usted puede ser su propio entrenador.

Los amantes de lo clásico saben que los pasatiempos de toda la vida, además de entretener, ayudan a mantener la memoria activa, la agudeza mental y visual, e incluso sirven para seguir aprendiendo: autodefinidos, crucigramas, sopas de letras o *sudokus*.

En la misma línea, los juegos como los puzles, el tres en raya o el solitario -en cualquier de sus versiones-, así como los juegos de lógica, le ayudarán a mantener la mente activa. De todos ellos, se puede destacar el ajedrez, un juego que además requiere de otro tipo de destrezas como la concentración y la necesidad de plantear movimientos estratégicos, o aquellos juegos que consisten en resolver acertijos. No se preocupe, si es un fan de la tecnología, dispone de todos estos juegos en versión digital.

Lea todo lo que pueda y escriba. La escritura ayuda a ordenar los pensamientos, estructurar sus ideas e incluso organizar sus jornadas, tanto de trabajo como de su vida

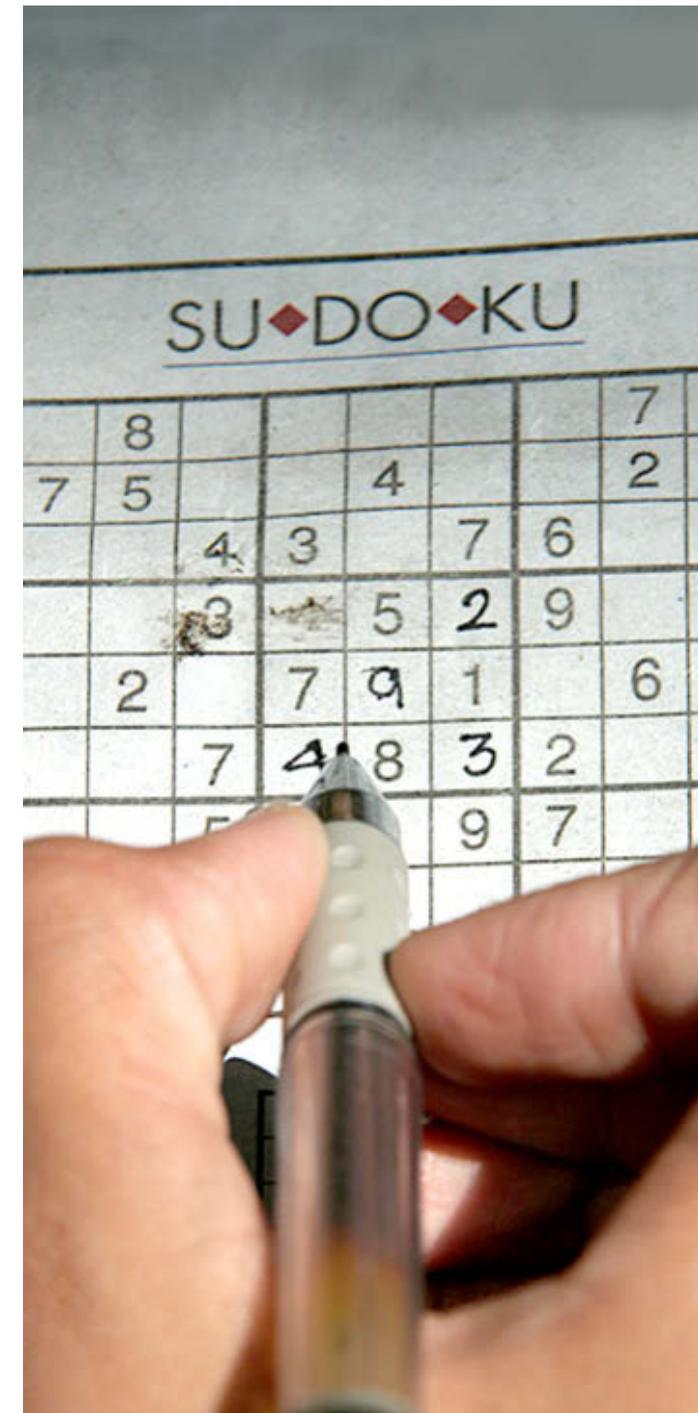
personal. La lista de la compra o fechas importantes, si lo escribe liberará a su mente de la necesidad de retener cosas o fechas. Compre un diario o una agenda y escriba aquello que le resulte importante o interesante, evitando el *ruido mental*. Y olvídense de la calculadora. Practique la agilidad mental realizando operaciones habituales de su día a día.

Los ejercicios de colorear que tanto gusta a los niños son igual de buenos para los adultos. Combinar colores, focalizar la atención en algo alejado de las preocupaciones diarias, favorece la atención, ayuda a disminuir el estrés y permite expresar sentimientos. Los *mandalas* son los más conocidos y, además, sus formas geométricas ayudan a la concentración y a la relajación.

'Mens sana in corpore sano'

No olvide que el ejercicio físico es saludable también para la mente. Además de reducir el estrés o la ansiedad, hay ciertos ejercicios físicos que se combinan con música y coreografías, como el *step*, el aeróbic o cualquier tipo de baile. Estos *obligan* al cerebro a trabajar para recordar las secuencias de los pasos y además mantener la coordinación de dichos movimientos.

Por último, puede incorporar ejercicios de relajación a su rutina de entrenamiento mental. Un cuerpo equilibrado necesita de una mente equilibrada. Recuerde, *men sana in corpore sano*.



QUERIDOS REYES MAGOS...

Todos los años, cuando llega diciembre, es tradición familiar que escribamos una carta a los Reyes Magos o Papa Noel -en mi casa celebramos ambos y niños y adultos deben continuar con la tradición-. No puedo evitar darme cuenta de que las cosas han cambiado

De simples cartas infantiles en papel y con colores en las que pedíamos la paz mundial junto a una lista interminable de juguetes, hemos pasado a un email compartido con la familia lleno de reflexiones sobre el año que termina y deseos para el año nuevo con links a objetos que sugerimos como posible regalo. Hasta hace poco, los Reyes y Santa Claus tenían mucho trabajo y requerían de la ayuda de elfos y pajes para leer cartas, pegar sellos, buscar regalos en las tiendas, ir en persona a hacer envíos o conocer a los niños... y aunque siguen realizando muchas de estas tareas, lo cierto es que la tecnología facilita mucho su labor. Este año, sus Majestades de Oriente y Papá Noel se van a ahorrar algunos viajes a las tiendas gracias a Amazon y otros servicios de compra por Internet. Para peques, empresas como *Parabebes.com* servirán de emisarios permitiendo que personalicen una carta a los Reyes Magos que los niños enviarán al Rey Mago de su elección. El año pasado, Correos colocó por toda España buzones especiales para las cartas a los Reyes Magos. *QueridosReyesMagos.org* permite que envíes un email y te manda una respuesta de parte de sus Majestades. Este año, en EEUU, el correo ayuda a aquellos que quieren continuar la tradición de mandar una carta y se asegura de que Santa Claus conteste a los niños. Pero, si prefieren mandarle un email y recibir una respuesta personalizada, es posible gracias a *emailsanta.com*. ¿Quieres comunicarte directamente con los Reyes Magos en español? Envíales un tweet a *@ReyesMagos* y estarán encantados de responder. Papá Noel también está disponible en inglés en *@SantaOfficial* para ciudadanos de todo el mundo.



ISTOCK

Los avances de comunicación con el Polo Norte y Oriente incluyen también videos. En *NavidadesSorprendentes.com* puedes elegir un video especial en español de sus Majestades de Oriente o Papá Noel dirigido a tu niño.

Yo, por mi parte, este año no he comprado calendario de adviento. Gracias a Google y su calendario navideño electrónico, cada día tengo una actividad divertida o juego para preparar el gran día y el 24 podré seguir a Santa Claus por el mundo y ver dónde está en cada momento. Y, aunque he mandado una postal física a mucha gente, la diseñé *online* desde mi teléfono gracias a la aplicación de Shutterfly.

Lo cierto es que la tecnología, lejos de hacer de la Navidad algo frío, facilita volver a vivir estas fiestas con la ilusión de un niño. Así que, queridos Reyes Magos y querido Papá Noel, gracias por el email que le habéis enviado a mi hijo en su primera Navidad. Este año, gracias a Internet, os lo voy a poner muy fácil y espero recibir respuesta tras mandaros mi carta electrónica. Nos vemos en la cabalgata.

JULIANA NO

MANAGER DE DESARROLLO DE NEGOCIO
PARA ATRIUM STAFFING EN NUEVA YORK
@julie_no

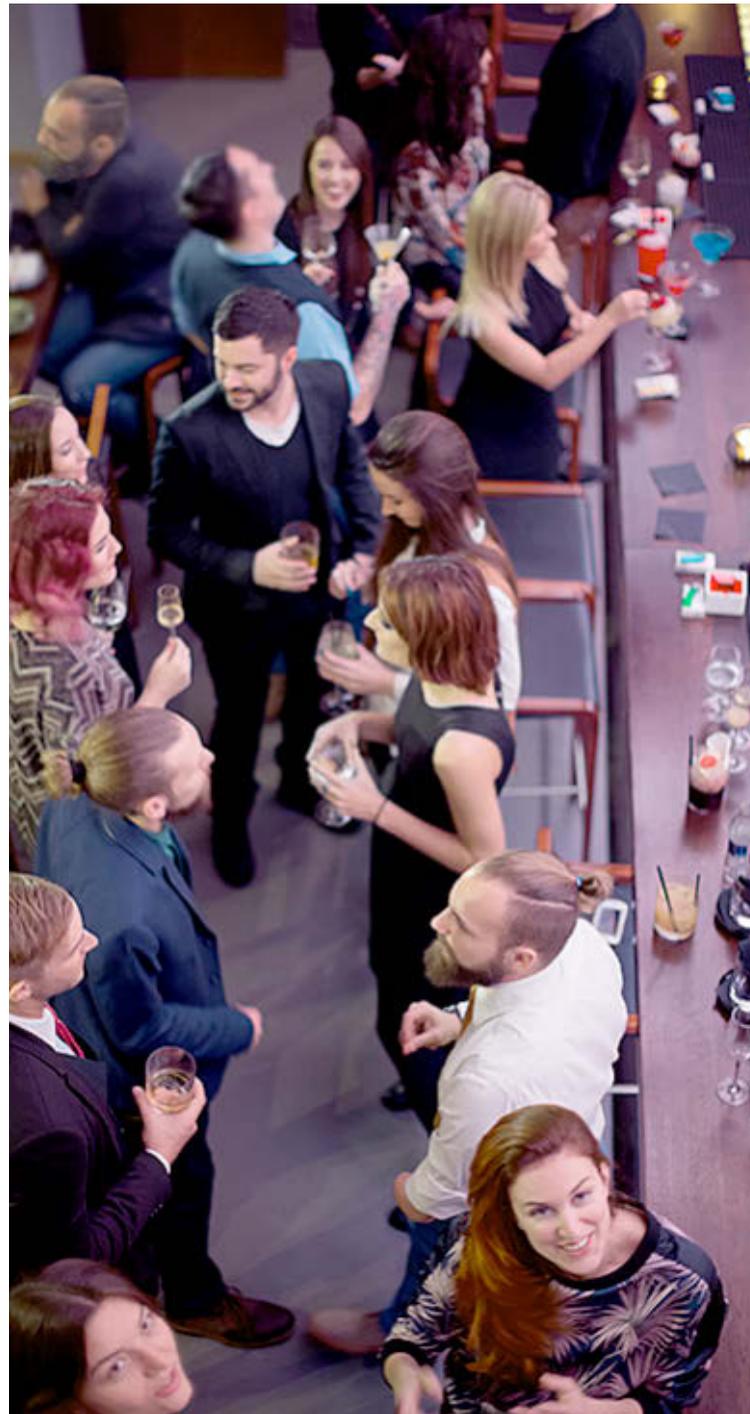
BARES Y RESTAURANTES LIBRES DE TODO RIESGO

Bares, restaurantes y cafeterías pueblan nuestras calles, convertidos en un punto de encuentro en nuestras vidas y en un negocio muy rentable en España. Un sector que genera mucho dinero y puestos de trabajo y que debe ser convenientemente protegido. ¿Cómo? Mediante un seguro de responsabilidad civil. Veamos cómo funciona y cuáles son sus principales coberturas

DIEGO FERNÁNDEZ TORREALBA

Sobra decir que el sector de la restauración -bares, restaurantes, etcétera- juega un papel muy importante en una sociedad como la nuestra, la española, tan acostumbrada a compartir -junto a nuestra pareja, amigos, familia o compañeros de trabajo- momentos de ocio alrededor de una mesa, en una terraza o junto a la barra de un bar. Un sector que congrega a un conjunto amplio de la población entre dueños, trabajadores y clientes y que, por lo tanto, mueve mucho dinero y da trabajo a una gran cantidad de personas.

Multitud de negocios en forma de bares o restaurantes operan



en la actualidad en España. Pero no podrían hacerlo si no contaran con un seguro de responsabilidad civil, que protege al dueño ante los posibles perjuicios causados a los clientes provocados por el personal del establecimiento o incluso por el propio local. Hay que decir, además, que su contratación es obligatoria por ley.

Si contratamos un seguro de este tipo debemos diferenciar entre diversos tipos de RC. La responsabilidad civil de producto, por ejemplo, contempla indemnizaciones a los clientes del restaurante en caso de que su salud haya sido perjudicada por el consumo de alguna comida o bebida servida por el local. Por ejemplo, una intoxicación a causa de un alimento en mal estado.

Tampoco nos podemos olvidar de la responsabilidad civil de explotación, que responde de los daños materiales o personales que se causen a terceros. Sus causas van en este caso más allá de la alimentación. Por ejemplo, la lesión de un cliente a causa de un resbalón al estar mojado el suelo del local, una herida en la cabeza provocada por el golpe de una bombilla que se haya descolgado del techo y otros casos como estos.

También el propietario queda protegido en el caso de la responsabilidad civil patronal, en esta ocasión frente a los daños que pueda ocasionar a sus trabajadores. Esta póliza respondería ante las reclamaciones de estos si han sido víctimas de accidentes de trabajo en los que el empresario correspondiente haya podido tener alguna culpa.

Al hablar de responsabilidad civil también se puede hablar de la locativa, en caso de que el negocio de restauración se sitúe en un local de alquiler. Este tipo de cobertura protege al arrendador frente a las reclamaciones del arrendatario por daños producidos en el espacio.

Más allá de la RC, en un seguro para restaurantes, bares y cafeterías suele contemplarse la contratación de coberturas que protejan tanto el continente como el contenido en casos como incendios, explosiones, inundaciones o daños por rayo. Por supuesto, también se suelen tener en cuenta otras coberturas como las de robo, interrupción del negocio -para hacer frente a las posibles pérdidas derivadas del cese temporal o definitivo de la actividad- e incluso deterioro de las mercancías refrigeradas.

MUTUA LLAMA A RECOMPONER LAS RELACIONES ROTAS ESTA NAVIDAD

La aseguradora invita a la reflexión sobre la importancia de la tolerancia, el respeto y la reconciliación en su primera campaña institucional, que ha lanzado recientemente

EL ECONOMISTA

En el mundo empresarial, no todo son negocios. Cada vez más compañías demuestran su lado más humano y más sensible, no sólo con productos o servicios con toque social, sino también con iniciativas solidarias y campañas institucionales.

Buen ejemplo de ello es la última campaña de Mutua Madrileña, en la que invita a la reconciliación y el reencuentro ante la celebración de los próximos días festivos.

La campaña se basa en la importancia de la reflexión, la tolerancia, el respeto y la convivencia, situando en el centro de todo a las personas. Una apuesta por la capacidad humana de superar los desencuentros y

recuperar el afecto de quienes nos importan y por mantener una visión positiva en la vida que nos ayude a alimentar el cariño de nuestros seres queridos.

Más allá de los seguros

“Nosotros nos dedicamos a arreglar cosas rotas. Pero, ¿qué pasa cuando se rompen las relaciones? Para eso no existen seguros. Para eso están las personas. Porque en esta vida todo tiene arreglo. Te lo decimos nosotros, que nos dedicamos a esto”. Con este sencillo mensaje, la nueva campaña institucional de Mutua, que se emitirá en televisión hasta el próximo 7 de enero, anima a recuperar las relaciones familiares y sociales, apoyándose en los sentimientos que nos son comunes: la importancia de la familia, la amistad, la confianza y nuestra capacidad para superar los conflictos y las diferencias cuando hay voluntad para ello.

La aseguradora anima, en definitiva, a valorar el lado bueno de las personas, dejando al margen la conflictividad y los defectos humanos que nos puedan molestar.

La campaña de publicidad en televisión, basada en el vídeo *Todo tiene arreglo* y ambientada con la pieza musical *Somewhere over the rainbow*, ha sido realizada por la agencia Comunica+A.



Una compañía con un gran compromiso social

■ Mutua Madrileña es una compañía con un gran compromiso social, como así se desprende de su política de RSC (Responsabilidad Social Corporativa). Sus decisiones, relaciones con grupos de interés, proyectos y alianzas tienen siempre presente el comportamiento ético, la gestión responsable, el desarrollo sostenible y la mejora social.

■ Buena muestra de ello está, entre otras muchas iniciativas, en su fuerte vinculación con la investigación médica, ámbito en el que la aseguradora, a través de su fundación, lleva colaborando desde hace ya 14 años con su convocatoria anual de ayudas para el desarrollo de proyectos en materia de salud. Desde la puesta en marcha de la primera convocatoria, en 2004, se han respaldado cerca de 1.300 proyectos de investigación en 195 centros diferentes, con una aportación de más de 55 millones de euros.

■ En el ámbito social, la Fundación Mutua convoca anualmente, desde 2012, sus Ayudas a la Acción Social para apoyar económicamente proyectos de ONG destinados a mejorar la vida de los más necesitados. Desde entonces, se han destinado más de 2,6 millones de euros a más de un centenar de proyectos que han mejorado la situación de personas con discapacidad, jóvenes en riesgo de exclusión social, niños, víctimas de violencia



Campañas de sensibilización contra la violencia de género (izquierda) y el acoso escolar (derecha) de la Fundación Mutua. EE

de género e iniciativas de cooperación al desarrollo.

■ Igualmente, Mutua Madrileña mantiene un fuerte compromiso en la lucha contra lacras sociales como la violencia de género o el acoso escolar, como así se manifiesta en las periódicas campañas de sensibilización y elaboración de estudios sobre estas materias que pone en marcha su fundación. Del mismo modo, realiza una importante

labor en relación con la seguridad vial, mediante la difusión de informes y de campañas de concienciación y prevención, y en el ámbito de la cultura, segmento en el que la Fundación Mutua cuenta con un intenso programa de actividades para sus mutualistas.

■ Además de sus iniciativas de carácter social, el compromiso de Mutua con la gestión responsable también se aprecia en



su preocupación por el medio ambiente, en las medidas de conciliación y flexibilidad que ofrece a sus empleados y en las relaciones sólidas y transparentes que mantiene con sus proveedores, entre otros aspectos.

■ En relación con el medio ambiente, Mutua Madrileña se ha convertido en la primera aseguradora a nivel mundial en recibir el 'Premio a la Excelencia en Gestión de la

Energía' (Award of Excellence in Energy Management) otorgado por CEM (Clean Energy Ministerial) por la política de eficiencia energética y cuidado de su entorno que lleva a cabo.

■ En relación con sus empleados, Mutua Madrileña cuenta con el certificado de empresa familiarmente responsable (EFR), con la máxima calificación ('A+'), que concede la Fundación MásFamilia.



ANTONIO FERNÁNDEZ-HUERGA

Presidente de Preventiva Seguros

V.M.Z.

Antonio Fernández-Huerga es licenciado en Derecho, pero ha dedicado prácticamente toda su carrera profesional al sector asegurador. A mediados de los años 70 se incorporó a Preventiva Seguros, compañía en la que pasó a ocupar la Dirección General. Unos años más tarde, en 1982, fue nombrado consejero delegado.

Desde 2009 preside un grupo asegurador especialista en el seguro de decesos que ha sabido diversificar su oferta ofreciendo a sus clientes un amplio abanico de soluciones aseguradoras. Conversamos con él del 75 aniversario de Preventiva, que se celebrará en el año 2018, y del interés que se ha despertado en los últimos meses por el ramo de decesos, uno de los seguros no obligatorios mejor valorados por los asegurados en España.

Preventiva Seguros cumple, en 2018, 75 años desde su fundación. ¿Cómo ha cambiado la compañía en este tiempo?

La compañía ha cambiado acorde con el paso del tiempo, evolucionando desde aquellas igualas funerarias que fueron el origen de las compañías de decesos de mayor antigüedad, con la emisión de los recibos de forma manual y pago semanal, hasta llegar a la actualidad, con una oferta que incluye pólizas con coberturas tipo multirriesgo familiar con una serie de

**“Afrontamos el futuro con gran ilusión,
parece que el ramo de decesos se ha puesto de moda”**

garantías que pueden utilizarse a lo largo de toda la vida de los asegurados. Estas pólizas, además, permiten tener un contacto más continuado con los asegurados y son muy bien valoradas por ellos.

Además, la compañía ha ampliado su gama de productos, suscribiendo todo tipo de seguros de diferentes ramos, como vida, hogar, comunidades, pymes, comercios, etc., con sistemas y procedimientos de gestión completamente automatizados y con una gestión basada en el riesgo de acuerdo con las normas comunitarias de Solvencia II.

¿Cómo afronta una compañía con tanta experiencia como Preventiva el futuro?

Afrontamos el futuro con gran ilusión. Parece que el seguro de decesos se ha puesto de moda en estos últimos años, produciéndose una irrupción de actores en el mercado de forma masiva, desde compañías generalistas que nunca habían demostrado tener ningún interés en el ramo hasta las compañías bancoaseguradoras, por lo que la competencia ha crecido de forma exponencial.

Esto significa que tenemos que seguir demostrando que las compañías especialistas en el ramo lo somos -y por qué lo somos- y que somos capaces de prestar el mejor servicio personalizado a nuestros asegurados diferenciándonos de nuestra competencia y aportando nuevas soluciones a un cliente que ha evolucionado en sus necesidades, hábitos de compra y manejo de la tecnología.

La compañía es especialista en el seguro de Decesos, pero no se limita a este ramo. ¿Qué hace diferente a Preventiva Seguros en un mercado tan competitivo como el español?

Estamos innovando con el desarrollo de nuevos productos de otros ramos del negocio asegurador, tanto en soluciones a problemas que nadie más asegura, como el *Seguro Reinicia*, que produce el efecto de una dación en pago en caso de ejecución hipotecaria de la primera vivienda, como en otros seguros generales.

Por ejemplo, este año hemos renovado parcialmente algunos seguros de nuestra cartera de productos y, tanto este mismo año como el que viene, lanzaremos nuevas soluciones. Pero habéis dicho bien, somos especialistas en Decesos y hoy somos la compañía que más está innovando en un producto que tiene aún mucho recorrido.

El seguro de decesos de este siglo es una solución aseguradora de

“La competencia sana es positiva para el mercado en todos los ámbitos”

“La compañía ha ampliado sus productos a vida, hogar, comercios...”

“Preventiva Seguros celebra el próximo ejercicio su 75 aniversario”

“El ramo de decesos es una solución aseguradora de primera línea”



primera línea cuya demanda aumenta al calor de las nuevas necesidades de la sociedad, como el borrado de la vida digital tras el fallecimiento del asegurado.

El ramo de Decesos se ha convertido en uno de los más deseados. ¿Creen que la entrada de nuevos competidores es buena?

Consideramos que la competencia sana es positiva para el mercado en todos los ámbitos de la vida. Obliga a no dormirse en los laureles y mantener la mente abierta para aprovechar todas las oportunidades que pueden presentarse, reinventando el producto y su presentación, realizando su distribución a través de todos los canales y con total conectividad a los sistemas de emisión.

¿Qué le recomendaría a un profesional que comienza su carrera en el sector asegurador?

En primer lugar, al nuevo profesional le recomendaría que haga un esfuerzo por conocer el producto que ofrecemos y que piense en lo que más interese a su cliente. Después, que nos conozca y que conozca todo en lo que podemos ayudarle y aportarle en cuanto a conocimiento y especialización, adaptándonos a su situación y necesidades, con formación, conectividad, flexibilidad de productos y apoyo a la red de ventas y de auxiliares, con apoyo de marketing, promociones específicas y soluciones adaptadas.

COMA BIEN DENTRO Y FUERA DEL TRABAJO

Realizar una comida sana y equilibrada de lunes a domingo no siempre es fácil, pero si lo consigues, se asegurará sentirse bien, con energía suficiente para rendir en el trabajo y tener energía suficiente para disfrutar también de su tiempo de ocio

CARMEN LANCHO

Aunque hay que establecer una dieta acorde con las necesidades físicas, la edad y el estado fisiológico de cada persona, por lo general se deben realizar cinco comidas al día cada 3 a 5 horas en cantidades pequeñas, procurando incluir, a lo largo de cada jornada, productos frescos y de temporada. El chef y experto en dietética y nutrición Álvaro Smit ha diseñado un proyecto llamado *Comer en positivo*, que pretende, a través de su programa *Empresa saludable*, explicar y concienciar a los trabajadores de las empresas sobre cómo comer correctamente sin renunciar al placer que supone la comida. Smit aconseja planificar el menú semanal y almacenar los productos de manera correcta, incluyendo cada día la ingesta de verduras y hortalizas (30 por ciento), proteínas saludables como huevos y carne de calidad (25 por ciento), cereales integrales como la avena, arroz integral, mijo, quinoa o trigo sarraceno, entre otros (25 por ciento), y frutas (20 por ciento). Una dieta correcta dentro y fuera del trabajo comienza con un buen desayuno. Junto con la comida, es la ingesta más importante del día y pocas veces se le da la importancia -y el tiempo- necesarios.

Así lo explica la doctora Lina Robles Salmerón, del Servicio de Nutrición, del Campus Hospital Universitario La Zarzuela, quien destaca que un desayuno completo debería incluir fruta de temporada en zumo o entera, un lácteo desnatado o semidesnatado, una ración de hidratos de carbono que aporte energía, como cereal sin azúcares o una tostada de pan con aceite de oliva -con o sin tomate-, y alguna loncha de jamón serrano o pechuga de pavo, evitando las grasas como la mantequilla y la margarina.



ISTOCK

Es importante recargar energía a media mañana y a media tarde. Se puede hacer con un lácteo o un pequeño bocadillo de embutido bajo en grasas o de jamón serrano. A la hora de comer, si come fuera en el trabajo, la mejor opción es elegir medio menú, aconseja Álvaro Smit. De esta forma, la digestión será ligera y mantendrá el rendimiento tras la comida. Por ejemplo, elegir entre verdura y proteína animal o vegetal -o

legumbres-, o verdura e hidratos de carbono -pasta o cereales-. Es importante controlar las grasas y evitar quesos curados, embutidos grasos, salsas comerciales, la comida precocinada, así como los azúcares, bollería industrial, bebidas azucaradas y el alcohol. Por último, es aconsejable realizar una cena ligera, porque es la que peor quemamos, evitando los hidratos de carbono y alejada de la hora de acostarse.

DISFRUTE DE LA NAVIDAD SIN EXCESOS EN SU BOLSILLO

Llegan las fiestas, acaba el año y comienza el momento de hacer compras, compras y más compras. No se preocupe, todavía está a tiempo de ahorrar y hacer que la cuenta de enero no sea demasiado dura

CARMEN LANCHO

En efecto. Después del *Black Friday* y del posterior *Ciber Monday*, parece que todavía hay mucho que comprar y pensar en los gastos que se avecinan. Hay personas a las que no les importa gastar si lo que adquieren es de buena calidad.

Pero tenga en cuenta que ahorrar no significa rebajar la calidad de lo que se vaya a comprar, ni obliga a no disfrutar de estas fechas con sus familiares y amigos. A veces, simplemente planificar los gastos, adelantar algunos de ellos y no caer en los excesos podrá ayudarle a que la cuenta final no sea muy elevada y le permitirá afrontar mejor la cuenta de enero.

Durante estas fechas es normal coger algún kilo de más. Marisco, pescado, cordero, las uvas *de la suerte*, dulces típicos de estas fechas, vino y sidra, champán o cava, todo el mundo quiere lo mismo y eso se paga. El gasto en comida se eleva, por un lado por los productos que se compran en esta temporada, y por otro por el exceso. Reuniones con amigos, cenas y comidas de empresas, comidas familiares, etc. Para que esta partida presupuestaria no se exceda demasiado, intente ser previsor y adelántese.

Si tiene que viajar o simplemente va a celebrar las fiestas fuera de su casa, reserve con tiempo. Restaurante, *catering*, hotel, si busca con antelación encontrará más oferta y podrá tener más establecimientos y precios donde elegir.

Mientras, si va a organizar las fiestas en casa, no espere al último momento para acercarse al mercado. Los precios suben

con gran rapidez. Puede encontrar buen marisco y buena carne a buen precio y congelarlos. La compra de congelados es otra buena opción. procure no esperar hasta el último momento, su bolsillo lo notará.

Elegir con tiempo los regalos

En cuanto a los regalos es mejor realizar un listado y un presupuesto. Piense y organice los regalos como útiles y necesarios y otros como *caprichos* y añada los juguetes para los más pequeños -que también son necesarios-.

Así también puede dar ideas si le preguntan “¿qué puedo regalar?”. Dedique tiempo a comparar precios en distintos establecimientos. Adelante algunas compras todo lo que pueda. Tenga cuidado porque en ocasiones algunos comercios y *ecommerce* suben los precios en esta época y recuerde que usted, como consumidor, tiene unos derechos y deben ser respetados.

Puede aligerar la carga de regalos con familiares y amigos con el juego del *amigo invisible*. Así puede dedicar algo más de presupuesto y tiempo en hacer un solo regalo.

Durante los días de vacaciones se pueden hacer muchos planes y no todos cuestan dinero. Disfrutar de las luces y mercadillos de Navidad, realizar vistas gratuitas a museos y exposiciones, acudir a talleres para niños o cuentacuentos infantiles son siempre una buena opción, seguro que en su ciudad hay mucho que hacer en estas fechas.



ELLAS SE PONEN AL VOLANTE EN LAS COMPETICIONES AUTOMOVILÍSTICAS

Cada vez son más las mujeres que compiten en el mundo del motor. ¿Sería bueno para ellas contar con categorías y carreras exclusivamente femeninas?

ANTONIO FAJARDO

El pasado mes de noviembre terminó la temporada de la Fórmula 1 en Abu Dhabi. El resto de competiciones han terminado también y con ello las especulaciones, anuncios y comentarios para el año 2018. Entre ellos, tenemos de nuevo el titular de la posible creación de un campeonato de competición solo para mujeres. Este campeonato, apoyado por muy pocas y criticado por muchas pilotos, seguramente no se haga realidad y, la verdad, mejor que así sea. ¿Por qué lo digo? Hacer un campeonato exclusivo para mujeres sería, en mi opinión, un paso atrás para todas las que han luchado por llegar a lo más alto.

En otros deportes ocurre que la condición física tiene un peso bastante importante en el desempeño del deporte y, si compitieran hombres y mujeres, habría una clara desventaja. Pero no es así en el mundo del motor.

Es verdad que hace falta una buena condición física, especialmente en las categorías más altas, pero no es algo complicado de alcanzar. En competición el estar en forma sirve para poder concentrarte en pilotar y, si te cansas, pierdes



concentración. El calor -hasta 50 grados- y las *fuerzas G* exigen esta preparación, pero una vez que quitamos este factor de la ecuación, el resto de cualidades necesarias para ganar no dependen del género. Precisión, coordinación, concentración, reflejos, pensamiento analítico, determinación, trabajo en equipo, etc. Todas estas cualidades se pueden entrenar.

Pero, si este es el caso, ¿por qué vemos tan pocas mujeres en el mundo de la competición? Para empezar, el mundo de la competición es un mundo realmente caro. Cuesta mucho dinero empezar, continuar y subir de categoría. Se estima que un piloto de Fórmula Uno ha invertido sobre los cinco millones de euros hasta llegar allí -quién pone ese dinero ya es otra cuestión-. Esto ya de por sí limita mucho las opciones de cualquiera y es muy fácil ver la cantidad de gente que quiere correr y no puede. En las redes sociales se pueden ver muchas peticiones para patrocinios, tanto de hombres como de mujeres.

Además, siempre se ha asociado el mundo del motor al hombre, aunque es una postura que poco a poco empieza a cambiar y hay que seguir impulsando. Cada vez hay más mujeres a las que les llama la competición y la adrenalina.

Por ejemplo, este verano tuvo lugar el primer *Campus de Karting* para mujer y motor, organizado por la piloto de *Karting* Marta Ariza y la Real Federación de Automovilismo, y que contaba con diez plazas para niñas de entre seis y 12 años. El evento, de cinco días de duración, fue un éxito y todo el mundo quedó encantado con la iniciativa.

Además, al ser un deporte de equipo -nunca corres solo, siempre tienes a alguien detrás, ya sean mecánicos, compañeros de equipo, familia, amigos- se intentan inculcar valores como el respeto, el trabajo, la vida sana, el afán de superación, etc.

En Japón hay bastantes casos de mujeres que empezaron en el mundo del motor como *Race Queens*, que viene a ser una chica que se pone al lado del coche en la parrilla, eventos del motor, etc. para atraer a la gente y que, poco a poco, les empezó a gustar y acabaron pasándose a la competición. Uno de los casos más conocidos es el de la japonesa Keiko Ihara, que en 1997 y 1998 trabajó de *Race Queen*, para empezar a correr en 1999. Actualmente, compite en pruebas de resistencia como las *24 horas de Lemans*, *WEC* y similares.

Poco a poco llegarán más y más mujeres al mundo del motor, siguiendo el ejemplo de varias pilotos que han demostrado su calidad en campeonatos nacionales. Tenemos a la ya mencionada Marta Ariza, pero tenemos también a Marta García, que tras hacer un muy buen papel en el nacional de *Karting* ha pasado a la *Fórmula 4* bajo el paraguas de la Renault Sport Academy; Marta Suria, que ha ganado en la *Clio Cup* y el *CER*, así como a otras mujeres en el

Cada vez más mujeres pilotos llegan a las categorías superiores de los deportes de motor. ISTOCK



5 millones

Llegar a la Fórmula 1 puede llegar a costar a un piloto hasta cinco millones de euros

extranjero, como la colombiana Tatiana Calderón, que corre la *GP3* y que ha sido la primera mujer en 20 años en subir al podio en las *World Series V8*. Tenemos a la danesa Christina Nielsen ganando dos años consecutivos en el *IMSA* con un *Ferrari 488 GT3*; la americana Danica Patrick, la primera mujer en ganar una carrera de la *Indycar*, primera mujer en liderar las 500 millas de *Indianápolis* o ser la primera mujer en conseguir una pole en la *Nascar*. Como ellas, hay muchas más mujeres trabajando duro, corriendo y forjando su carrera poco a poco.

Como se puede ver, hay muchos ejemplos, e incluso con el porcentaje actual de mujeres dentro del mundo del motor hay algunas que consiguen alzarse con la victoria. Y es que no nos engañemos, ganar es muy difícil, da igual que seas hombre o mujer. Las iniciativas para atraer a más mujeres al mundo de la competición son bienvenidas, pero si las separamos del resto les será mucho más difícil que las tomen en serio y optar a correr otras categorías.

Con esto terminamos el año. Esperamos que pasen una buena Navidad y recuerden siempre usar el cinturón, no beber y conducir, especialmente durante estas fiestas, revisen el estado de su vehículo de cara al frío y utilicen todos los consejos que les hemos dado durante este año. Esperamos verlos a todos de nuevo en 2018.

MEDIDAS PARA ACABAR CON EL 'MOBBING'

El acoso laboral, por desgracia, es una práctica más extendida de lo que parece en el mundo empresarial. Y la responsabilidad de que eso no suceda pertenece a todos. No sólo al acosador, que debería deponer su actitud, y a la víctima, que tendría que tomar medidas ante esta grave situación. Los directivos y los compañeros también tienen un gran margen de acción para atajarlo. Acabar con el 'mobbing' es responsabilidad de todos

DIEGO FERNÁNDEZ TORREALBA

A buen seguro que la gran mayoría de nuestros lectores habrán sufrido, presenciado o conocido -esperemos que no provocado- situaciones de *mobbing*. Por desgracia, estas prácticas vergonzosas, antiéticas y humillantes son relativamente habituales en el mundo empresarial. No sólo demostrando la bajeza moral del acosador, sino también provocando serios daños, psicológicos y emocionales, a la persona acosada. Y no siempre las víctimas toman medidas para atajarlo, minimizarlo o evitarlo.

Se trata entonces de buscar soluciones ¿Cuáles? Empresas dedicadas al mundo del bienestar y la salud como Sanitas, Webconsultas o En Buenas Manos coinciden en líneas generales en sus páginas web sobre las medidas que deberían llevar a cabo las personas que se encuentren sufriendo una situación de este tipo.

En primer lugar, es esencial darle la importancia que tiene a la que se produzcan los primeros síntomas y tomar medidas, denunciando la situación a la empresa y los compañeros y/o enfrentándose al acosador directamente. Éstos suelen ser personas que se crecen ante los débiles, por lo que una reacción contundente de defensa les suele echar para atrás. Dejar pasar la sensación de ser acosado, esperando a que el problema desaparezca o el maltratador cese en su actitud, no suele ser la solución.

Recopilar información sobre el *mobbing*, incluidos los aspectos legales e incluso pruebas del maltrato sufrido (emails, por ejemplo); mantener una actitud fría ante el acosador, tratando de no perder los nervios; evitar ser previsibles en



ISTOCK

nuestro comportamiento, para sorprender y generar inseguridad al acosador; disponer de testigos que sepan qué está sucediendo; tratar de buscar apoyo en compañeros fiables; y buscar ayuda psicológica e incluso legal si el problema se agravara son algunas de las prácticas que los expertos aconsejan a quienes están pasando por una experiencia similar.

Los compañeros de la víctima también pueden tener un papel importante para ayudar en lo que sea posible: ofrecer apoyo moral al acosado, ayudarlo a conseguir pruebas del maltrato sufrido, denunciar la situación a la empresa si su colega no se atreve, plantar cara al acosador si hiciera falta...

Cualquier apoyo es importante, porque entre todos siempre se hará más fuerza para evitar casos así.

Por último, es positivo que la directiva esté al tanto de la relación personal entre los trabajadores, que fomente el trabajo en equipo y reduzca la competitividad insana entre compañeros. También sería oportuno que la empresa informe y conciencie a los empleados sobre el acoso laboral y que investigara a la mínima sospecha de que pudiera existir un caso así. La directiva también tiene en su mano la opción de contactar a la víctima para ofrecerle apoyo y escuchar su versión; y, por supuesto, la posibilidad de censurar, expedientar o incluso despedir al acosador si fuera necesario.

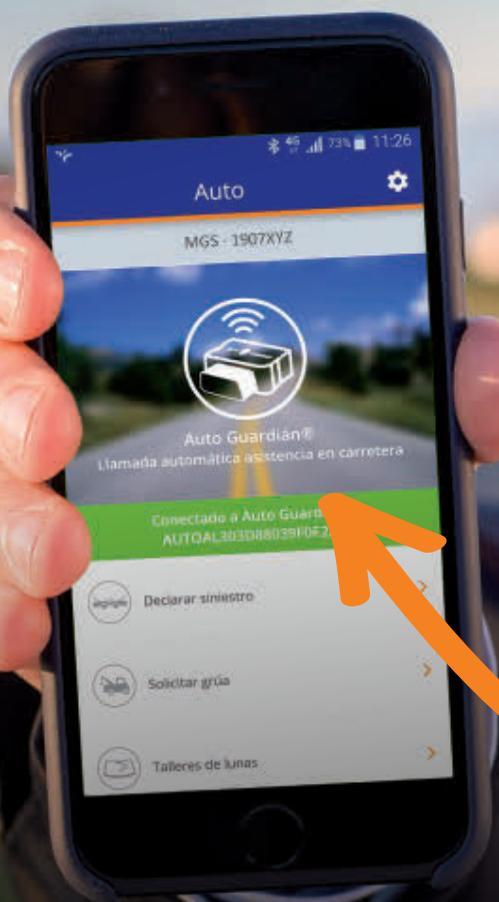
MGS

Seguros

PRESENTA

AUTO  GUARDIÁN®

¡GRATIS!
Con tu
seguro de
AUTOMÓVIL



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



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





LA SONRISA DE 'PEPITAMOLA' QUE HA CONQUISTADO INSTAGRAM

Fabiola Arroyo es la madre de Pepita y la creadora de '@pepitamola', un perfil de la red social Instagram que ha conseguido revolucionar la forma en la que la sociedad percibe a las personas con Síndrome de Down gracias a la sonrisa incansable de Pepita, que ha conquistado ya a 190.000 seguidores

v.m.z.

Como casi todas las acciones que se vuelven virales en la red, el éxito de *@pepitamola* surgió de casualidad. Fabiola Arroyo explica en una entrevista que decidió abrir una cuenta en la red social Instagram "para que mi familia y amigos pudiesen ver cómo crecía y evolucionaba nuestra hija Pepita y para enseñarles lo que yo estaba aprendiendo sobre el Síndrome de Down gracias a ella". Ahora cuenta con una *familia* de 190.000 seguidores que acompañan a la familia en el día a día de Pepita.

En las fotos y los vídeos que Fabiola cuelga en el perfil, Fabiola muestra que "Pepita nos hacía inmensamente felices y

que hacía un vida totalmente normal" y, casi sin querer, ha contribuido a que la sociedad conozca de primera mano el día a día de las personas con Síndrome e Down.

"Me di cuenta de que el miedo inicial es causa del desconocimiento y que si yo conseguía transmitir su realidad día a día..., también sus seguidores aprenderían sobre el Síndrome de Down", señala.

La llegada de Pepita cambió su vida, pero para bien, explica. "Nosotros fuimos los primeros sorprendidos en darnos cuenta de que, tras la sorpresa inicial y un tiempo de asimilación de la noticia, nuestra vida volvía a ser la de siempre", explica Fabiola, que reconoce que "los niños con Síndrome de Down necesitan más apoyo, fundamentalmente estimulación temprana, para sacar lo mejor de ellos. Pepita es alegría en estado puro y contagia a todo el mundo que le rodea", señala su madre. Es cierto, su perfil es una colección de fotos y vídeos con un denominador común, la sonrisa inmensa y contagiosa de Pepita.

El factor social de las redes

Gracias a las redes sociales, Fabiola ha conseguido dar visibilidad a un colectivo aún poco visible en la sociedad, consiguiendo normalizar el Síndrome de Down. En un contexto como el actual, en el que las redes sociales han servido de caldo de cultivo para noticias falsas y bulos, Fabiola Arroyo señala que con *@pepitamola* "he descubierto que las redes son herramientas sociales muy potentes y que dándoles un uso positivo, solidario y de concienciación puedes transmitir un mensaje tan bonito como el de la realidad de Pepita y el Síndrome de Down a miles de personas".

Y eso se consigue con pasión, algo que para Fabiola es "algo que me llega al corazón y me da fuerza". Aunque su tarea no está exenta de riesgo, que para la madre de Pepita es "la incertidumbre". Pero hay fórmulas para superarla: "Con información y experiencia. La incertidumbre se hace más llevadera cuando entras en contacto con otras familias que han pasado por la misma experiencia a la que te enfrentas por primera vez", afirma.

DEPORTES DE INVIERNO

GENERALI VUELVE A PATROCINAR SIERRA NEVADA

La compañía ofrece un seguro de accidentes exclusivo para los esquiadores que vayan a la estación de esquí con “importantes coberturas”

REDACCIÓN

Un año más, Generali estará presente en Sierra Nevada como aseguradora y patrocinadora oficial durante la temporada de esquí 2017/18. Bajo el concepto *Solucionadores de alta montaña*, la aseguradora ofrecerá consejos a los visitantes para que disfruten con total seguridad de la gran variedad de deportes de invierno y alta montaña que ofrece la estación. La compañía Generali tendrá presencia en numerosos soportes publicitarios de la estación, como el telesilla de Borreguiles o la zona de taquillas. Además, en su apuesta por la seguridad, la compañía ofrece un seguro de accidentes exclusivo para los esquiadores de Sierra Nevada con “importantes coberturas” desde 2,50 euros.

Este patrocinio incluye la colaboración con la escuela de esquí adaptado de Sierra Nevada, “que fomenta la inclusión y la superación personal ofreciendo una opción de esquí adaptado a personas con



EE

discapacidad funcional”, explica la compañía aseguradora en un comunicado.

Como parte de esta iniciativa, los clientes de Generali que lo deseen podrán obtener un 20 por ciento de descuento en su *forfait* inscribiéndose en el club para clientes *Más que Seguros*. Asimismo, se lanzará una promoción en redes sociales sorteando un fin de semana en Sierra Nevada entre los visitantes de la estación que compartan *selfies* con el remonte de Generali en sus perfiles de Facebook e Instagram.

La estación de Sierra Nevada ofrece el mayor desnivel esquiable de la Península (1.200 metros).



EE

‘INVESTOR DAY’ DE MAPFRE

1.100 MILLONES POR LAS CATÁSTROFES

El grupo asegurador abonará esta cantidad por las catástrofes naturales de Norteamérica y Caribe

REDACCIÓN

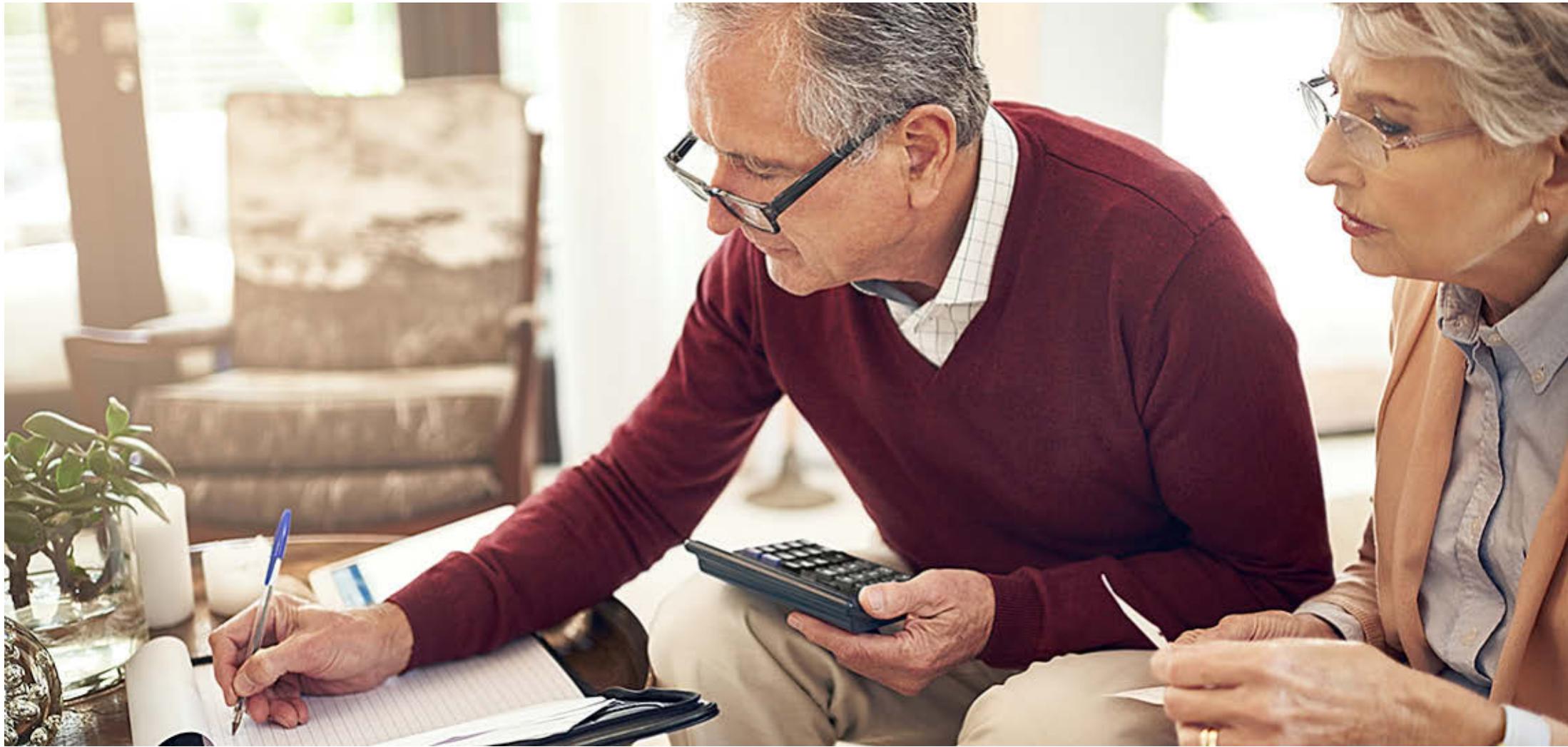
Mapfre abonará más de 1.100 millones de euros a sus clientes en compensación por los siniestros ocurridos en el tercer trimestre de este año -los huracanes en el Caribe y EEUU, y los terremotos de México-. La estimación de impacto neto de estos eventos en la cuenta de resultados del grupo asegurador se mantiene en los 176 millones de euros anunciados por la compañía en septiembre.

Es uno de los mensajes que ha querido trasladar la dirección de la compañía a los analistas y expertos financieros que han

participado en el segundo *Investor Day* de Mapfre, una iniciativa que se enmarca en la línea de transparencia de actuación de la entidad, con el objetivo de incrementar la cantidad y calidad de información que reciben sobre la compañía los distintos *stakeholders*.

“Quiero resaltar la capacidad financiera y la solvencia de Mapfre para responder de forma rápida y efectiva a nuestros asegurados”, ha declarado Antonio Huertas, presidente de Mapfre. En este sentido, “el impacto específico de las catástrofes no altera la evolución de la empresa y los cambios en la organización que hemos introducido en EEUU, Eurasia y Latam Norte nos ayudarán a seguir avanzando con nuestra estrategia de foco en el crecimiento rentable”.

En el *Investor Day* han participado algunos de los principales ejecutivos de la compañía. Entre ellos, además del propio Huertas, han intervenido Fernando Mata, director financiero y consejero de Mapfre, el CEO de Mapfre RE, Eduardo Pérez de Lema, o el CEO del Área Territorial Internacional, Jaime Tamayo, entre otros.



ISTOCK

LAS MEJORES OPCIONES DE AHORRO PARA 2018

Los bajos tipos de interés y las novedades que introducirá el Gobierno en el Reglamento de planes y fondos de pensiones marcan las tendencias de ahorro e inversión para el próximo ejercicio

v.m.z.

Con el aumento de la incertidumbre política a nivel global y los tipos de interés que se mantienen por los suelos, los ahorradores deben estar muy atentos a los productos en los que depositen sus ahorros en los próximos meses si desean obtener una buena rentabilidad. En este contexto, la bolsa puede ser un buen recurso, si no tenemos en cuenta al Ibex 35.

La inestabilidad social y política que ha generado el conflicto catalán ha afectado a la evolución del índice selectivo español, casi la única bolsa del mundo que no ha marcado revalorizaciones históricas en los últimos meses.

Y la incertidumbre se mantendrá, previsiblemente, en la bolsa española hasta que se resuelva la incógnita de las elecciones autonómicas catalanas del 21 de diciembre, siempre y cuando el resultado sea determinante y permita la formación de un gobierno autonómico estable.

La renta variable internacional podría ser una buena opción para confiar la revalorización del ahorro a largo plazo, aunque los expertos en los mercados financieros alertan de que si siguen revalorizándose como lo han hecho en los últimos meses, se puede poner en peligro la recuperación y la evolución al alza de los mercados prevista para 2018.

En este contexto, ¿dónde sería más adecuado depositar los ahorros a partir del 1 de enero? La respuesta no es sencilla, los expertos advierten de que los perfiles más conservadores de inversión no obtendrán buenas rentabilidades hasta que el Banco Central Europeo (BCE) decida subir los tipos de interés y abandonar el 0 por ciento actual. Algo que, al menos, hasta 2019 no ocurrirá, según las previsiones más optimistas.

La opción de los activos alternativos

Para el resto de perfiles de inversión y ahorro, la oferta de productos de seguros de vida con componente de inversión sigue creciendo y puede ser una opción a tener en cuenta. Estos productos, como los *unit linked*, depositan parte del riesgo en el lado del tomador, por lo que pueden obtener buenas rentabilidades, pero no están exentas de riesgo. Los expertos del sector asegurador explican que son productos adecuados para perfiles de riesgo más avanzados, especialmente si se opta por las versiones más arriesgadas de estos productos, con una apuesta de inversión muy fuerte en renta variable.

Para este tipo de inversores, los que quieren asumir más riesgo y, con él, la posibilidad de obtener una mayor tasa de rentabilidad a largo plazo, los fondos o productos de ahorro que basan su rentabilidad en los activos alternativos son otra buena opción.

Mutuactivos, la gestora de fondos de inversión y de pensiones de Mutua Madrileña, lanzó el pasado ejercicio el fondo *Mutuafondo Bonos Subordinados* con el que logró captar más de 100 millones de euros en apenas tres meses. Según explicó la compañía, este fondo invierte en bonos contingentes convertibles -denominados *cocos*- y otros títulos de deuda subordinada no financiera, como bonos híbridos. Su objetivo era ofrecer a los inversores rentabilidades más atractivas que otros activos más habituales en el mercado de ahorro e inversión.



Novedades en el plan de pensiones

Con el objetivo de fomentar el ahorro a largo plazo, el Gobierno ha hecho público el nuevo Reglamento de planes y fondos de pensiones en el que se introducen algunas novedades para incentivar el ahorro en este tipo de productos financieros. La fiscalidad de los planes de pensiones no varía, pero sí se reducen las comisiones máximas de algunas categorías de planes para mejorar la rentabilidad que reciben los partícipes. La comisión media se sitúa en el 1,25 por ciento, frente al 1,50 por ciento y establece la liquidez total de los planes de pensiones a los diez años. Con estas medidas, se pretende impulsar el ahorro finalista entre los más jóvenes, a los que la perspectiva de no poder disponer del capital depositado en este tipo de productos desincentivaba su contratación. El reglamento desarrolla lo que ya establecía la reforma de 2014. El objetivo es reducir la incertidumbre de los partícipes de planes de pensiones. Así, a partir de 2025 se podrán rescatar las aportaciones realizadas desde 2015 y, sin límite, las realizadas con anterioridad a esa fecha.



‘PYEONGCHANG 2018’, LOS OTROS JUEGOS YA ESTÁN AQUÍ

ALAMY

DIEGO FERNÁNDEZ TORREALBA

Pese a estar siempre a la sombra de los de verano, los Juegos Olímpicos de Invierno reúnen a los mejores atletas del mundo. Los amantes de los deportes de invierno tienen una cita del 9 al 25 de febrero de 2018 en la impronunciable PyeongChang, en Corea del Sur

Los Juegos Olímpicos son, sin lugar a duda, la gran competición deportiva a nivel planetario, distinción que sólo discute el imparable fenómeno de masas del fútbol con la celebración del Mundial, también cada cuatro años. Sin embargo, a la sombra de los Juegos de verano y, a menudo eclipsada por estos, existe otra grandiosa competición, que mueve millones de personas -y de euros, dólares, yenes...-, integra decenas de disciplinas, reúne a miles de deportistas de élite y despierta un elevado -aunque más moderado- interés mundial. Podríamos calificarlo no como el *hermano menor* de los Juegos, sino como el *hermano silencioso*.

¿Han adivinado ya de que competición se trata? El tiempo actual les dará una buena pista. Hablamos de los Juegos Olímpicos de Invierno, que calientan motores -valga la contradicción- para el arranque de su próxima edición. PyeongChang, en Corea del Sur, ha sido el lugar afortunado de acoger la próxima cita olímpica, que se celebrará muy pronto. La competición tendrá lugar

entre el 9 y el 25 de febrero de 2018.

Los Juegos invernales se disputan, al igual que los de verano, cada cuatro años. Van a cumplir casi un siglo desde su primera edición, que tuvo lugar en la localidad francesa de Chamonix en 1924. En un principio se celebraban en el mismo año que los otros Juegos, pero en 1992 el COI decidió que tuvieran lugar en años diferentes, con una separación bianual entre una cita y otra.

Las disciplinas, sobra decirlo, incluyen deportes de hielo y nieve. Estas modalidades sólo se pueden realizar en unas fechas determinadas, dependiendo de las características climatológicas que presente cada sede.

Los deportes en los que se competirá en la ya cercana competición olímpica son estos: biatlón, *bobsleigh*, combinada nórdica, *curling*, esquí acrobático, esquí alpino, esquí de fondo, hockey sobre hielo, *luge*, patinaje artístico, patinaje de velocidad, patinaje de velocidad en pista corta, saltos de esquí, *skeleton* y *snowboard*.

¿Parecen pocos? En absoluto. Cada deporte cuenta a su vez con varias pruebas diferentes, por lo que se competirá en más de 80 categorías. Por no hablar, por supuesto, de los Juegos Paralímpicos, que tendrán lugar unos días más tarde en el mismo espacio, desde el 9 hasta el 18 de marzo.

Pero hablemos un poco de este lugar, para la gran mayoría desconocido, de Corea del Sur. Situada en el noreste del país y con una población que apenas sobrepasa los 40.000 habitantes en toda la región, será la primera sede asiática fuera de Japón que celebre unos juegos invernales. Lo logró tras derrotar en la votación final a Annecy (Francia) y Múnich (Alemania) en su tercera intentona por albergar la competición.

El evento se desarrollará en dos zonas distintas. Cerca del Estadio Olímpico de PyeongChang se encuentran la estación de Alpensia -donde se realizarán las pruebas de biatlón, esquí de fondo, saltos y deslizamiento- y las de Yongpyong y Jeongseon; por otro lado, la ciudad de Gangneum acogerá el hockey sobre hielo, el *curling*, el patinaje artístico y las pruebas de velocidad. También habrá dos mascotas: un tigre (Sooheorang) en los Juegos Olímpicos y un oso (Bandabi) en los Paralímpicos.

Los surcoreanos quieren que todo salga bien en el megaevento que están organizando y disponen de una gran cantidad de máquinas para generar nieve artificial en el caso de que la naturaleza no haga su trabajo. Aunque el presupuesto invertido es altísimo, 13.000 millones de dólares, resulta incluso modesto en comparación con los 50.000 que costó la anterior competición invernal, celebrada en Sochi, Rusia.

Un consejo más: si tienen la suerte de viajar allí no se equivoquen y se desplacen a Pyongyang, la capital de Corea del Norte, un lugar bastante menos agradable e incluso peligroso viendo la situación actual. No serían los únicos en caer en la confusión...

Javier Fernández, la estrella

Nuestra pequeña delegación estará encabezada por una gran figura: el patinador artístico madrileño Javier Fernández, cuyo currículum impresiona a sus 26 años: dos veces campeón del mundo y cinco campeón de Europa, se quedó a las puertas de una medalla en los *Juegos de Sochi 2014*, en los que acabó en la cuarta plaza. Es, claramente, la más firme opción de medalla de la representación española. En su disciplina, patinaje artístico, también participarán tres españoles más: Javier Raya, Adriá Díaz y Olivia Smart.

Junto a esta disciplina, el *snowboard* es nuestro otro fuerte en lo que a



El patinador artístico Javier Fernández es una de las opciones españolas de medalla. ALAMY

deportes invernales se refiere. La barcelonesa Queralt Castellet -que participará en sus cuartos Juegos-, Regino Hernández, Laro Herrero y Lucas Eguibar defenderán nuestros colores en Corea del Sur. No nos podemos olvidar tampoco, en la modalidad de *skeleton*, del catalán Ander Mirambell, primer español que compite en esta disciplina en unos Juegos de Invierno, quien sumará su tercera participación.

Por último, en cuanto a las estrellas internacionales, tal vez la más famosa sea la mediática esquiadora Linsey Vonn, *oro* en 2010 en Vancouver en la modalidad de descenso y *bronce* en super gigante y campeona del mundo en ambas disciplinas en 2009. Pero no podemos dejar de citar a figuras como el austriaco Marcel Hirscher y el italiano Peter Fill, especialistas en esquí alpino; el alemán Eric Frenzel -combinada nórdica-; el polaco David Kubachi -saltos de esquí-, o la alemana Laura Dahlmeier -biatlón-. Son sólo unos cuantos de los muchos deportistas que darán espectáculo dentro de unas pocas semanas en PyeongChang.

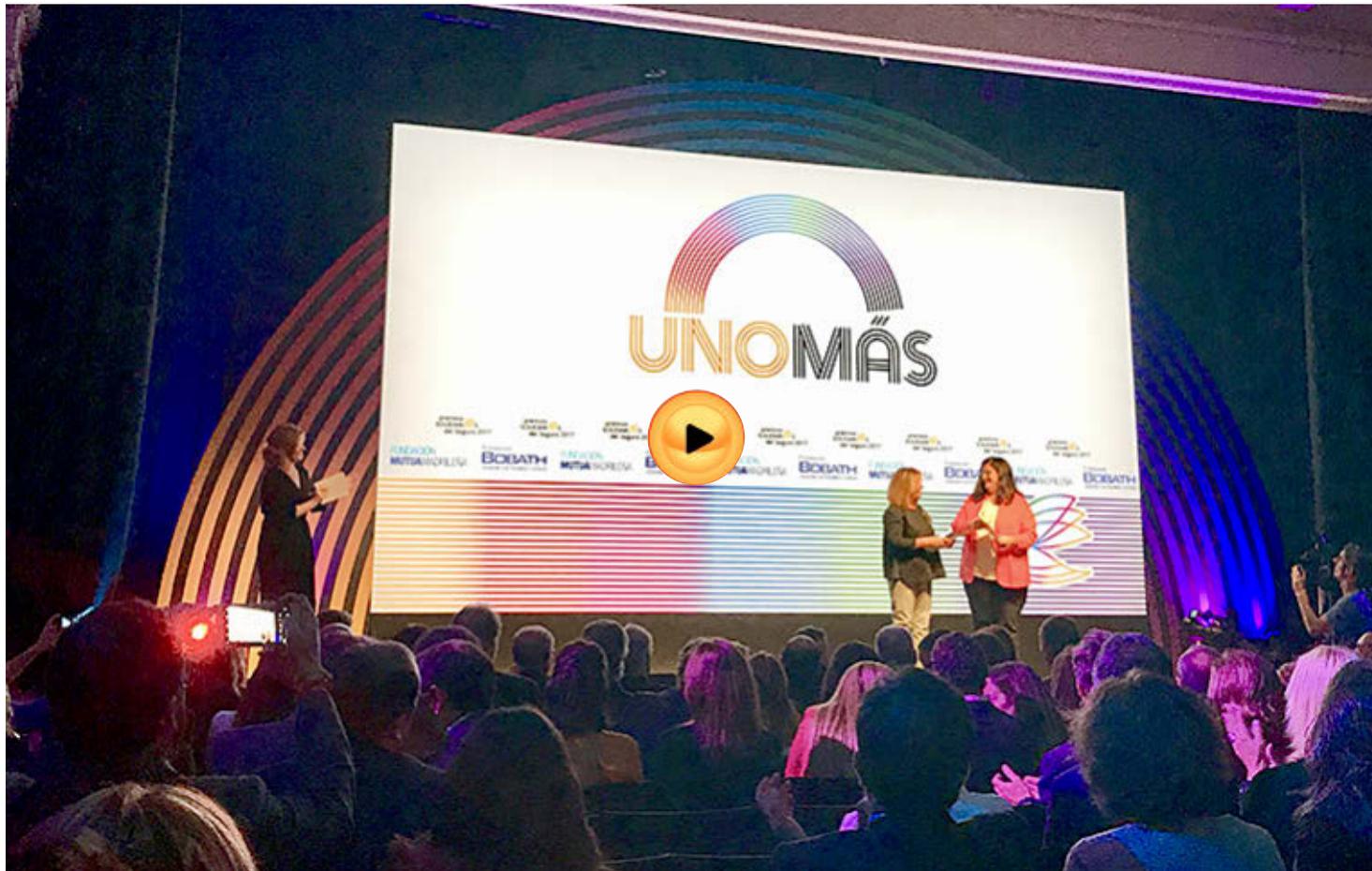


PYEONGCHANG

EL SEGURO PREMIA A MÁS DE 20 PROYECTOS SOLIDARIOS

El Círculo de Bellas Artes de Madrid acogió el pasado 21 de noviembre el acto de entrega de los 'Premios Solidarios del Seguro 2017', promovidos por Inese. Una entrañable ceremonia presentada por la periodista Marta Solano en la que se sucedieron cifras y porcentajes mezclados con esperanza, declaraciones y testimonios conmovedores, emociones, aplausos y excelentes actuaciones de música y danza

ANA M. SERRANO



VMZ

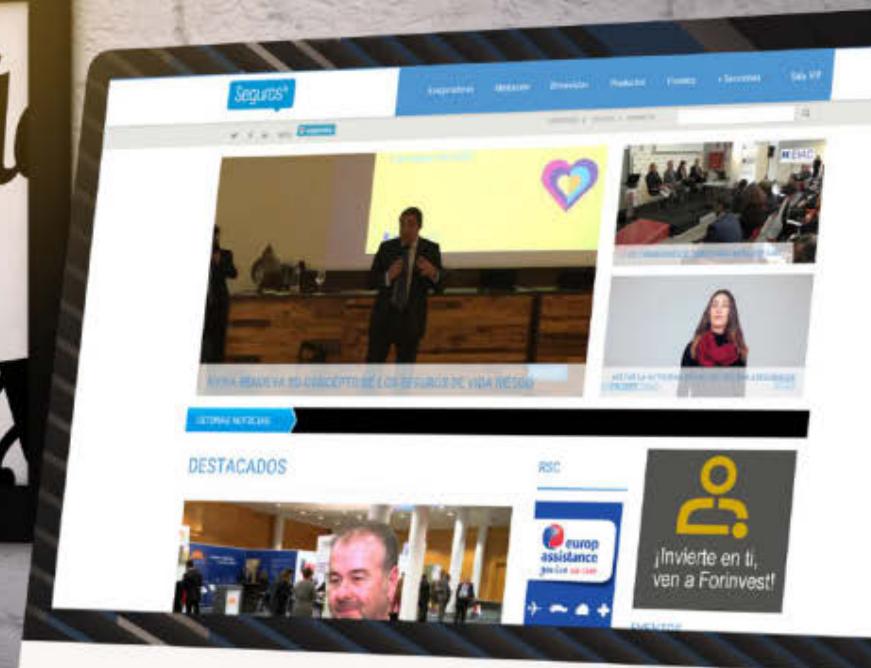
Es la misma noche en las redes sociales y durante los días siguientes, toda la prensa del sector asegurador se hizo eco del evento tanto en medios escritos como audiovisuales. Desde los proyectos premiados y la tenacidad descomunal de las Fundaciones y ONG participantes en facilitar la vida a quienes más lo necesitan, hasta la implicación de las 23 entidades aseguradoras cómplices esenciales en esa bella tarea diaria, periodistas profesionales narraron con detalle todo el acontecimiento. Se subrayó especialmente la implicación y el respaldo financiero del sector asegurador en el compromiso de paliar las necesidades de las personas sin recursos. También se destacó el recién nacido proyecto *Uno más*, la última iniciativa de Inese dirigida a apoyar diferentes causas sociales de manera activa y concreta durante todo el año.

Si todo lo que se puede escribir y contar sobre este acto ya está escrito y contado por voces expertas, conocedoras de lo que aconteció aquella noche en el Círculo de Bellas Artes, ¿qué puedo agregar yo, que también estuve allí?

Una vez leí: "Siempre estamos solos, nunca abandonados". Fue la periodista Leila Guerrero quien lo escribió. Me acordé de la frase porque aquella noche se respiraba calor, amparo, cuidado, protección, respeto. Se respiraba tesón, esfuerzo, entereza, valentía. Una valentía inmensa, tangible en los actos de esas personas anónimas que nunca abandonan. La valentía inmensa que, a golpe de rap, reivindica la campaña contra el acoso escolar *Se buscan valientes*, diseñada por Malena Gómez -*Mediaset España*- y galardonada con el premio al medio de comunicación más solidario. La misma valentía que muestra cada día un tipo que desconoce el significado de la palabra "rendirse". Un tipo que te mira a los ojos mientras sostiene: "A mí no me digas que no se puede". El mismo tipo que canta ese rap y que fue reconocido como el personaje público más solidario: Juan Manuel Montilla, *El Langui*. Es posible que casi siempre estemos solos, pero después de saborear el compromiso de la XVIII edición de los *Premios Solidarios del Seguro* tengo la certeza de que nunca estaremos abandonados.

Seguros^{tv}

Todo sobre el sector asegurador



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



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

A VUELTAS CON **EL** **INTERNET DE** **LAS COSAS**

La casa, el coche, la salud. La digitalización apunta a un futuro conectado. En apenas dos años, se calcula que habrá 50.000 dispositivos conectados a la red

ANA M. SERRANO

Internet de las cosas (IoT) es la tecnología capaz de convertir cualquier objeto inerte en inteligente, dotándolo de identidad propia y de capacidad de comunicarse con los demás. Lo dice -con otras palabras- la Wikipedia, esa fuente del saber que es como el *Libro gordo de Petete*, pero en digital. Se trata, en realidad, de una nueva revolución *industrial* -la cuarta, dicen- basada en la conexión entre objetos y personas, cuyo concepto nació en el Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT): objetos, cosas cotidianas que se conectan a Internet. ¿Eso es todo? No exactamente.

El pasado

Para comprender la verdadera dimensión del IoT debemos asumir que no se trata de un asunto tan del siglo XXI como parece. Hace más de tres décadas que esos alquimistas interestelares del MIT ya andaban jugueteando con la identificación por radiofrecuencia, las tecnologías de sensores, el almacenamiento en la *nube* y las conexiones interactivas. Sin



embargo, en pleno 2017 -salvo en los deportes y los viajes- el Internet de las cosas aún no ha encontrado su lugar en el mercado. Y eso que, según la consultora tecnológica Gartner, a finales de 2015 ya vivían conectados a Internet unos 5.000 millones de dispositivos -casi uno por cada habitante del planeta- y que para el 2020 auguran un aumento exponencial que se acercará a los 50.000 millones. Esta estimación no incluye tabletas, *smartphones* ni ordenadores.

El presente

En el mundo del deporte hace tiempo que los objetos inteligentes dejaron de considerarse entes diabólicos. Hoy usamos con la misma naturalidad que un cepillo de dientes, relojes, pulseras, aplicaciones y dispositivos varios que miden pasos, distancias, tiempos invertidos, calorías consumidas e incluso el ritmo cardíaco o la calidad del sueño. Entonces, ¿por qué vetamos el acceso tecnológico a espacios tan cotidianos como el hogar, las oficinas, los medios de transporte o la eficiencia de determinados parámetros -contaminación, circulación, seguridad- en las grandes urbes?

No se engañen. El Internet de las cosas está mucho más presente en nuestra vida cotidiana de lo que creemos. Y es que a lo somardón, sin apenas darnos cuenta, la transformación digital se cuela día a día y con un descaro inaudito en entornos cada vez más íntimos, desvirtuando por completo las fronteras entre lo real y lo virtual. Y, además, nos fascina, nos aporta valor y nos facilita la vida.

El futuro

Drones, robots, láser, radares, automóviles autónomos, almacenamiento en la *nube*, ciberseguridad o inteligencia artificial son términos contemporáneos perfectamente asumidos y conocidos por la mayoría. Lo cierto es que el uso de Internet de las cosas está muy extendido en las ciudades inteligentes -en el campo también-, si bien los usuarios no son -somos- plenamente conscientes de ello. Tal vez sea ese el futuro, pues como dice Sanjay Sarma -vicepresidente de Opening Learning, sector emergente de ese espacio de visionarios que es el MIT-

el futuro del Internet de las cosas (IoT) llegará cuando nos olvidemos de él.

¿Y mientras?

Pues mientras esperamos ese futuro inminente, lo mejor que podemos hacer es disfrutar de las grandes ventajas de esta era digital aún en pañales, cuyos pilares son la conectividad, la compatibilidad, el servicio, la experiencia positiva y la inmersión.

Plataformas como Uber o Cabify -mal que le pese al gremio del taxi-, Amazon -que se está bebiendo a morro el comercio electrónico-, Airbnb -la pesadilla de la tradición hotelera- y todas esas otras disrupciones menos populares que apuntan a hacer estallar los techos de cristal de sectores aún aferrados a modelos decadentes, están canibalizando el mercado a base de ponernos en bandeja precisamente lo que buscamos los consumidores adictos a la comodidad. Es decir, la mayoría.

En el ámbito doméstico, Apple y Google se llevan la palma con sus *Home Kit* y *Nest Labs*. Todo un sistema de interconexión sensorial que permite controlar cualquier incidencia hogareña: desde las alarmas y sensores, la calefacción o el aire acondicionado, reguladores de iluminación, música, televisión, cámaras de seguridad... Toda la domótica, en fin, que en complicidad con compañías y aplicaciones varias permiten el dominio absoluto y a distancia de todo lo que sucede entre los muros de nuestro espacio más preciado: nuestra casa.

‘Ojito’ con la medicina

Por naturaleza, visionaria; por definición, curiosa e

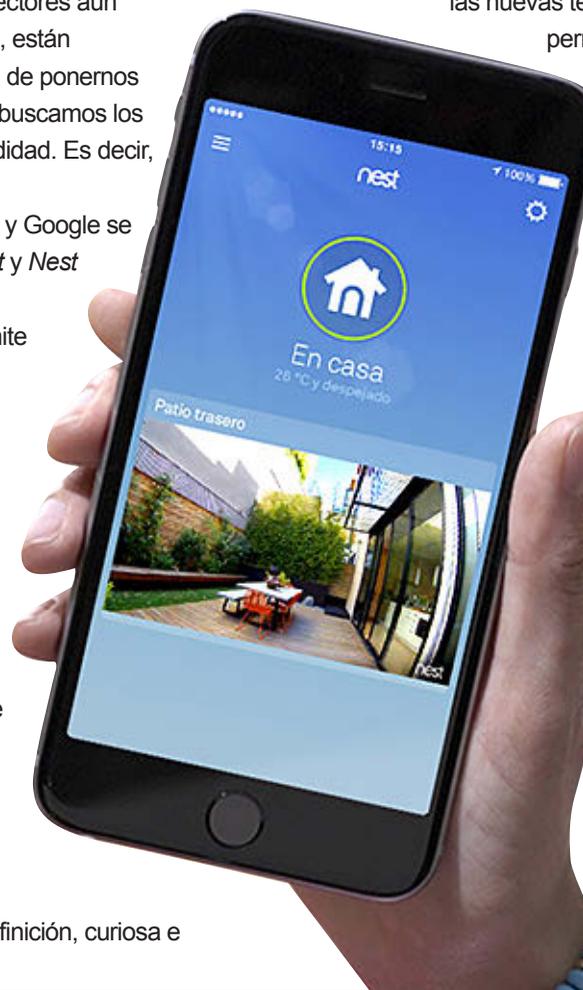
investigadora; por ética, humana. Aunque parezca tradicional en sus moldes y estructuras, la medicina es uno de los sectores más adeptos a las nuevas tecnologías. No sólo en lo referente a los avances científicos o la prevención y la erradicación de enfermedades.

El sector de la salud ha adoptado sin reticencias el IoT en aspectos tan prácticos e inmediatos como el seguimiento de los pacientes o el control sobre su entorno, el diagnóstico remoto y la vigilancia domiciliar de convalecientes o personas con enfermedades crónicas. El sector asegurador tiene en sus manos una oportunidad de oro.

Aunque los cambios vertiginosos no son su fuerte, el uso de las nuevas tecnologías -drones, *big data* e IoT- no sólo está permitiendo avances importantes en la

investigación del fraude, el riesgo y la gestión de productos más económicos y adaptados a las necesidades personales del cliente. El Internet de las cosas está transformando de manera radical las relaciones entre aseguradoras y asegurados: la digitalización, la automatización de los procesos, la prevención de siniestros... El ejemplo más claro, explica Gartner, se está produciendo en los seguros de autos y en la detección temprana del fraude.

¿Qué opinan los expertos? Pues que esto no ha hecho más que empezar, que las conexiones se multiplican de manera exponencial y que quien no se suba al carro va a chapotear en un lodazal sin retorno. Pero como no existe nada perfecto -ni siquiera en el ciberespacio-, el venerado Internet de las cosas deberá enfrentarse a dos retos nada sencillos: la responsabilidad y adaptación legales con respecto al uso de los datos privados; y la lucha contra los *hackers*, el *malware*, el espionaje ilegal y la inseguridad.





El Grupo Caser ficha a Carlos Rodríguez-Igartua

Caser ha nombrado a Carlos Rodríguez-Igartua director de desarrollo del negocio de diversificación. Es licenciado en Derecho y Administración de Empresas por la Universidad de Comillas-Icade. Tras una primera etapa en PWC y KPMG, desde 2006 hasta la actualidad trabajó en Ahorro Corporación, donde desempeñó diversas responsabilidades relacionadas con operaciones de fusiones y adquisiciones.



El 70% de los conductores no aprobaría el carné

El *Observatorio Español de Conductores Ducit*, elaborado por el Race, muestra que siete de cada diez conductores suspendería el examen de conducir. Sólo un 6 por ciento de los encuestados fue capaz de responder todas las preguntas de forma correcta, mientras que un 25 por ciento cometió sólo un fallo. Los conductores son conscientes de la necesidad de una correcta formación vial para la obtención del permiso.



MGS patrocina los XXIII Premios 'Car and Driver'

MGS Seguros patrocinó, el pasado 29 de noviembre, los XXIII Premios *Car and Driver*, en los que la revista del mundo del motor galardona a los mejores coches del año. La ceremonia tuvo lugar en el transcurso de un almuerzo en el Hotel Palace de Madrid. Araceli Ruiz, directora de Recursos Humanos y Comunicación de MGS Seguros, fue la encargada de entregar el premio al *Mejor coche SUV*, que en esta edición recayó en el *Seat Arona*.



Axa amplía las coberturas de su seguro de esquí

Con el objetivo de dar una cobertura de asistencia en viaje completa a todos los esquiadores en su experiencia antes, durante y después de la práctica de estos deportes, Axa Assistance incluye, además de cubrir las garantías propias de los seguros de las estaciones de esquí, la cancelación del viaje, los daños en el equipaje y los gastos de repatriación de los asegurados y de un billete de ida y vuelta de un familiar hasta el lugar del incidente.



El parque de coches asegurados crece un 2,39%

El número de vehículos asegurados en España se situó en 30.535.141 unidades a cierre del pasado noviembre. Esta cifra supone un incremento del 2,39 por ciento respecto al mismo mes del ejercicio anterior, según los datos del Fichero Informativo de Vehículos Asegurados (Fiva). De este modo, el parque de vehículos a motor que circulan por las calles y carreteras del país se ha incrementado en 713.312 unidades en los últimos 12 meses.

'DECIDE Y VENCERÁS'



ISTOCK

APRENDIZAJE: EL VERDADERO ELIXIR DE LA ETERNA JUVENTUD

La vida es un continuo aprendizaje que -por suerte- no tiene programada una última lección: mientras sigamos en pie, continúan las clases abiertas, aunque no acudamos. Nacemos desprovistos de conocimientos pero bien equipados para adquirirlos y nos pasamos la infancia aprendiendo entre juguetes y juegos, con la familia y los amigos, en casa de uno y de otro, en la calle, en los parques y en el colegio

Y así continuamos aprendiendo por el tobogán de los primeros años: con alegría, sorpresas y por inercia. Y sin darnos apenas cuenta llegamos a la adolescencia, en donde múltiples variables -fisiológicas, ambientales y conductuales- entran en juego para tomar las riendas de los siguientes pasos que marcarán, durante y a través de este revolucionario periodo, el camino de nuevos aprendizajes y metas.

Y entonces llega uno a la edad adulta, dejando atrás una estela de relaciones, formaciones y experiencias que nos han llevado al establecimiento de los parámetros de las rutinas que conformarán a partir de entonces nuestras vidas. De

forma esporádica, temporal o indefinida, encontramos trabajo, amistades, aficiones y parejas, estableciendo entre ellos prioridades y sistemas que delimitan y configuran lo que hacemos y lo que somos.

Seguimos aprendiendo pero ya no como cuando éramos niños; no encontramos el tobogán y se nos hace cuesta arriba. La vida sigue dando lecciones, pero muchas son recibidas de forma pasiva. No nos cambian, no atendemos, no cambiamos y convertimos la adaptabilidad en resistencia. Ya somos adultos, ya somos así, ya no hay vuelta atrás.

O eso nos parece. Hasta que viene el mundo y nos pone del revés al perder un trabajo o la pareja de siempre o al hacemos mudar a otra ciudad para empezar de cero con todo o nos pasa cualquier otra eventualidad que vuelve imposible seguir con lo de antes porque ya no cabe o ya no toca o no funciona.

Y entonces, tras una primera fase de asimilación y duelo, nos damos cuenta de que tenemos que seguir aprendiendo, de que podemos seguir haciéndolo, de que queremos. Y de que además nos gusta.

Porque aprender nos vuelve niños pequeños, esas personas que crecen, y nos recuerda que no hace falta que cambie todo para cambiar nosotros, que siempre hay margen de mejora, que no importa lo duro que sea el camino si es el que nos lleva a ser mejores padres, hijos, compañeros, profesionales, amigos o personas. Nos recuerda también que dejar de aprender es alejarse de uno mismo, porque cuando lo volvemos a hacer nos sentimos más cerca de lo que somos. No es una meta, es una actitud. Una oportunidad que de tanto en tanto dejamos escapar, hasta que de nuevo nos agarra y nos mantiene atentos, expectantes, curiosos, vivos.

Tenemos la extraordinaria capacidad de acumular conocimiento durante todo nuestro desarrollo vital. ¿Por qué pararse entonces al llegar a adultos o en algún punto?

JORDI CÁNOVAS

CONSULTOR Y COACH

GUÍA DE 'NETWORKING' PARA EMPRESAS

'NETWORKING': CÓMO EVITAR LAS MALAS PRÁCTICAS

El 'networking' se ha convertido en una herramienta casi imprescindible para profesionales, empresas y emprendedores, pero a veces no se utiliza de manera apropiada. Este mes repasamos las principales malas prácticas que debemos evitar para tener éxito

ANTONIO DOMINGO

Como ya hemos visto anteriormente y venimos divulgando desde hace más de 25 años, hacer *networking* no solo es interactuar con otras personas, sino también crear, mantener y expandir nuestros círculos de contactos generando relaciones de confianza.

Y este concepto tan simple que hemos conseguido que se utilice como *standard* del mercado, a veces algunas personas lo retuercen en función de que los objetivos a corto plazo les presionan en exceso y pierden la referencia del medio y largo plazo, estropeando todo el trabajo hecho.

El *networking* es una carrera de largo plazo. Es como la creación de un bosque, que tiene su proceso de tiempo y por mucho que lo necesitemos no podemos pedir a los árboles

que se desarrollen cuando nosotros imponemos y crezcan al ritmo que queremos dando los frutos en los plazos que nosotros digamos. Y ahí es donde aparecen las malas prácticas en el *networking*, cuando perdemos la referencia de cuál es el enfoque:

Mi prioridad soy yo y mis objetivos. La base del *networking*, que ya hemos repetido docenas de veces, es aportar valor a los demás, y todo lo que se salga de eso ya no es *networking*, sino otra cosa. Si solo buscamos que los demás nos aporten valor a nosotros, ellos lo detectarán y la relación nunca crecerá sana.

Ver a los demás como herramientas. Hay personas que solo ven a cada contacto nuevo que le presentan como una herramienta con la que conseguir un fin y, aunque puedan encubrirlo al principio, se les ve fácilmente el plumero en cuanto conversamos con ellas, porque rápidamente se orientan a que les ayudemos a conseguir lo que ellos quieren, demostrando que no les importa nada ni quién somos ni lo que nosotros necesitamos. Grave error.

Pensar en las personas como puentes hacia otras. Este enfoque es excesivamente común y gravemente dañino para los negocios y para las relaciones de largo plazo, ya que igual que el anterior se suele descubrir pronto, pues dirigirán sus conversaciones a que les conectemos con tal persona o les presentemos a tal otra, sin tomar en consideración que eso debe ser bidireccional y a cambio ellos deberían empezar por ofrecerse a hacer lo mismo por nosotros o al menos preguntarnos a qué tipo de personas nos interesa que nos conecten.

Exprimir a las personas y olvidarlas. Este caso es como ordeñar una vaca 20 veces al día hasta que ya no da leche sino sangre, y entonces matamos la relación que hemos creado porque ya no nos da lo que queremos y, por tanto, nos olvidamos de ella para siempre. Son personas que cuando te conocen te llaman y se reúnen contigo todos los días hasta que ven que ya no te pueden sacar nada y entonces se olvidan de ti.



ISTOCK

Olvidar a quien hizo algo por nosotros. Las relaciones son, como hemos dicho, un trabajo de largo plazo y si alguien hizo algo por nosotros, deberemos enfocarnos en encontrar la manera de aportarle valor para compensarlo o al menos mantener la relación viva demostrándole nuestro agradecimiento.

Estas son solo algunas de las malas prácticas más graves, que recomendamos evitar a toda costa si queremos hacer relaciones de por vida.

En los próximos capítulos veremos nuevos enfoques del *networking* aplicado a la empresa. Mientras tanto, disfrutemos del *networking* dejando de hacer contactos y generemos relaciones, que en el fondo, es la base del éxito.

ANTONIO DOMINGO

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

VIAJAR POR LOS SABORES DEL MUNDO SIN SALIR DE MADRID

Viajar a casi cualquier parte del mundo sin salir de la ciudad es posible gracias a la gastronomía. Conocer un país por sus tradiciones en la mesa es ya posible gracias a los restaurantes internacionales. Esta es una selección de algunas de las mejores cocinas internacionales afincadas en Madrid

ANITA CUFARI

La Capital es un hervidero de propuestas gastronómicas y, cada día, surge alguna opción más para probar sabores de la cocina internacional. Pero a la hora de escoger, ¿cuál elegir? Para viajar por todo el mundo sin salir de la M30, no se pierda esta selección que hemos preparado para ustedes.



Tepic. Ayala, 14

Volamos a México para probar su típica gastronomía, pero muy lejos de los clichés. Sabor de allí en una propuesta exclusiva y de alto nivel, ideal para ir con amigos o tener esa comida de trabajo. Por algo recientemente ha sido reconocido como Bib Gourmand de la *Guía Michelin*. Para el *afterwork* ofrece una gran carta de cócteles, tequilas y mezcales.

Trikki. Santa Engracia, 109

Seguimos con la cocina casera de Nueva Orleans con sus

platos suculentos, llenos de sabor. Lo mejor de la cocina cajún en un ambiente relajado, para descubrir los típicos Jambalaya y Gumbo, mientras se siente como en cualquier esquina de la Bourbon St. Imperdibles el Po' boy de cangrejo de concha suave -un bocadillo de cangrejo rebozado y sus salsas, con un giro picante-, los tomates verdes fritos y el Nola Onion Mum, la flor de cebolla rebozada.

LA Sushi. Espíritu Santo, 6 / Príncipe de Vergara, 252

Un *japo* más *japo* de lo que aparenta, pero muy diferente a uno tradicional. Aquí los platos nacen de una cocina fusión con mucho de California, algo de Perú y más. Dos direcciones para probar el tiradito de atún con salsa Bloody Mary y los poké bowls. No se vaya sin probar el Tempura Tigre, de langostino con salsa cremosa o el ceviche de hamachi.



Grosso Napoletano. Hermosilla 85 / Santa Engracia, 48 Pizza-pizza. Sin motos eléctricas ni sus kamikaze conduciéndolas. Aquí se viene a comer pizza napolitana, hecha en horno de leña a 500° y en menos de 90 segundos. Ingredientes traídos de Italia sobre una masa que los napolitanos Mario y Luca, los pizzaiolos, amasan cada día para crear la imperdible Grosso o la Leone, con base blanca de *provola affumicata* y mozzarella, longaniza napolitana y cebolla. Reserve espacio para los postres caseros, como el Albero da Zia Lucy, que lleva crema de nata helada y polvo de galleta.



Mamá Chicó. Recoletos, 10

La cocina argentina es mucho más que asados. Es una lista de recetas llenas de emociones familiares, influenciada por la inmigración. Excelentes ingredientes cargados de recuerdos sin un ápice de nostalgia. Muy por el contrario, aquí encontrará una cocina moderna con productos sencillos, rústicos, pero de sabor soberbio. Sorprende toda la carta, pero no se puede ir sin probar el pulpo de las Rías Baixas a la parrilla con puré de patata trufado o la pizza de masa negra -elaborada con carbón vegetal-, cecina con tomate y queso pecorino. Mención aparte merece su Lemon Pie, tan casero como todos sus panes, que hacen allí mismo en su obrador. Ideal para desayunos, meriendas y comidas de trabajo.

CUENTOS DE NAVIDAD, TENDENCIAS PARA UNAS FIESTAS INOLVIDABLES

Empieza la cuenta atrás para la Navidad y con ella la cacería de ideas para decorar nuestro hogar. Como en cualquier época, más en invierno, la clave es el confort, la calidez y el buen gusto

ANA M. SERRANO

Sea cual sea la particular manera de disfrutarlas -o no, pero esa sería otra historia-, las tradiciones navideñas encierran todo un universo de ilusión, brillo y aromas a madera, jengibre, volutas ahumadas y manzanas asadas.

Sin duda, en nuestro acervo cultural el belén es el rey, evocador, entrañable, centro de todas las miradas y símbolo indiscutible de la tradición religiosa y navideña española. Pero el mundo global nos anima a adoptar alegorías e iconos procedentes de otras culturas, igualmente mágicos. Entre ellos, el árbol, hoy elemento indispensable para la ocasión.

La historia del árbol de Navidad tiene su origen en la mitología del norte de Europa, donde se celebraba el nacimiento de Frey -dios del Sol y la Fertilidad- adornando con inmenso fasto el *Yggdrasil*, el árbol del Universo. En el siglo XXI, la alquimia del árbol prevalece y su decoración es tal vez la tarea más lúdica y creativa de los días de adviento. Desde los clásicos tonos en rojo y verde, luces mullidas y toques de tartán escocés, hasta los más canallas e irreverentes a base de negros y bolas acolchadas forradas de piel, animadas con tachuelas, las opciones son infinitas.

Los amantes del glam se nutren de dorados -símbolo de la riqueza, el lujo, la opulencia, el prestigio y la divinidad- y adornos sofisticados como pájaros de plumas o campanas de cristal.

En la actualidad, los tonos champán y las texturas mate sustituyen a los amarillos brillantes de antaño. Aunque dada la potencia del tono, los expertos aconsejan un uso moderado,

centrado en los pequeños detalles. Claro que tampoco hay que perder de vista la alternativa *kitsch*, en plata y azul eléctrico y chisporroteos *pop art*. Ideal para las almas excéntricas y las personalidades osadas que huyen de lo establecido.

Aunque la Navidad no tiene por qué ser blanca, menos en estos tiempos de cambio climático, que levante la mano quien no sueñe con una ventana velada por el vaho de una taza de chocolate caliente mientras fuera, en pleno frío nórdico, cae la nieve a borbotones.

Para ellos, el minimalismo en blanco y plata y las delicias *scandi* como ciervos, renos y pajarillos; árboles despojados de hojas y artilugios, aderezados únicamente con la pureza del cristal tallado, las plumas y los copos, es probablemente el colmo de eso que los daneses denominan *hygge*.

Una especie de mezcla de afabilidad, serenidad, relajación, libertad... Un verdadero paraíso escandinavo cuya magia tiene su origen en una antiquísima tradición y un personaje fascinante, mucho más antiguo que Santa Claus. Se trata de Julbock, la cabra de la Navidad, símbolo de la fertilidad de la tierra y tótem del hogar.

Otra variante curiosa y muy particular, asociada al minimalismo, la ecología y la naturaleza en estado puro es la decoración basada exclusivamente en la madera natural: junquillos, listones, pallets, cajitas de frutería, troncos, ramas secas, tablones, frutos del madroño, piñas, semillas exóticas... Todo ello recogido en el campo y con la creatividad a flor de piel como única herramienta.

