

Los ingresos de MAPFRE crecieron un 4,1%, hasta superar los 26.700 millones de euros, y el beneficio neto se sitúa en 709 millones en 2015

¿Quiéres hacer prácticas en cualquier país en los que MAPFRE está presente?

Entrega de premios de la 3ª. Edición del Concurso de cuentos "El futuro en nuestras manos"

El mundo de **MAPFRE** en El Salvador



Turismo:
Santiago Texacuangos
y su vista espectacular

 **MAPFRE** | LA CENTRO AMERICANA
EL SALVADOR

La aseguradora global de confianza



SEGURO
TODORIESGO
AUTOS

Un seguro...
¡bien pensado!

 **MAPFRE** | LA CENTRO AMERICANA
EL SALVADOR

La aseguradora global de confianza

Nos complace nuevamente ponernos en contacto con usted, estimado lector, a través de la primera edición de nuestra revista El Mundo de MAPFRE de 2016, la cual mantiene como objetivo informarle acerca de los sucesos más relevantes de nuestro quehacer empresarial.

Este 2016 ha iniciado lleno de retos, metas por cumplir y un gran camino por recorrer. Para este año hemos trazado la meta de continuar aportando nuestros conocimientos y experiencia aseguradora, y seguir impulsando la cultura del seguro en el país.

En el presente número, que es el primero del año, incluimos una variedad de artículos que van desde datos económicos de MAPFRE de España al cierre de 2015, premios y reconocimientos, importantes actividades de voluntariado llevadas a cabo en el ámbito nacional, hasta una serie de breves pero interesantes entrevistas con compañeros que han llegado a un feliz término de su carrera laboral dentro de la empresa y que por motivos de su jubilación, nos han dicho adiós emprendiendo una nueva etapa en sus vidas.

Y como ya es costumbre, finalizamos esta edición con nuestro conjunto de artículos con útiles consejos en diferentes áreas para el logro de un bienestar integral.

Esperamos que disfruten su contenido. 

Sumario



05

TEMAS MAPFRE

Los ingresos de MAPFRE crecieron un 4,1%, hasta superar los 26.700 millones de euros, y el beneficio neto se sitúa en 709 millones en 2015.

MAPFRE prevé alcanzar unos ingresos de 31.000 millones de euros en 2018.

MAPFRE premiada por su proyecto "Marco Global de Internet" por SDL y Fecron.

Fundación MAPFRE entre las más transparentes de España.

MAPFRE entre las 10 primeras aseguradoras mundiales en Facebook.

16

ACONTECER EMPRESARIAL

Entrega de premios de la 3ª Edición del Concurso de cuentos "El futuro en nuestras manos".

Entrega de cuadernillos de estudio a Centro Escolar San Antonio Abad.

¿Quiéres hacer prácticas en cualquier país en los que MAPFRE está presente?.

Jubilaciones.

20

SEGURIDAD VIAL

Defectos habituales en la conducción.



22

HOGAR SEGURO

Plan familiar en caso de desastres.



29

DELICIAS SALVADOREÑAS

Enchiladas salvadoreñas.



24

ESTAR BIEN

Conozcamos acerca de las grasas.



26

TURISMO

Santiago Texacuangos y su vista espectacular.



30

REFLEXIONES

¿Cómo darle sentido a mi trabajo?





DATOS

Las primas de seguros crecen con fuerza en moneda local en la mayoría de los países.

El negocio reasegurador, que representa más del 15% de las primas, se incrementa un 11,6% y ya aporta el 17,9% del beneficio neto del Grupo.

Vuelta al crecimiento en Automóviles y aumentos superiores al mercado en Multirriesgo Hogar, Comercios, Comunidades y Salud en España.

En España el negocio de fondos de inversión y carteras gestionadas se incrementa un 9% y los fondos de pensiones un 5,8%.

El beneficio neto de Brasil se incrementa un 7,3% y ya supone el 18% del Grupo.

Crea, junto con Admiral, una sociedad conjunta para desarrollar el negocio de compradores *online* en distintos países.

La apuesta digital internacional del Grupo se articulará bajo la marca VERTI.

MAPFRE destina el 56,5% de su beneficio a dividendos, con uno de los *pay out* más altos del Ibex 35.

Cierra su plan estratégico 2013-2015 con un alto nivel de cumplimiento de sus objetivos estratégicos.



LOS INGRESOS DE MAPFRE CRECIERON UN 4,1%, HASTA SUPERAR LOS 26.700 MILLONES DE EUROS, Y EL BENEFICIO NETO SE SITÚA EN 709 MILLONES EN 2015

Los ingresos de MAPFRE en el año 2015 crecieron un 4,1%, hasta superar los 26.700 millones de euros, y las primas ascendieron a 22.312 millones de euros, lo que descontando la aportación de Catalunya Caixa, supone un crecimiento del 2,3%. El beneficio neto, por su parte, se situó en 709 millones de euros, un 16,1% menos, debido a la caída del resultado técnico del negocio de No Vida (fundamentalmente, el impacto de las nevadas en Estados Unidos), el repunte de la siniestralidad y una mayor tasa impositiva en algunos países.

Durante el año 2015, el patrimonio neto se situó en 10.408 millones de euros, un 9,3% menos por la caída de la cartera de inversiones financieras y la depreciación de las principales divisas frente al euro, entre otras razones. Los fondos propios se situaron en 8.574 millones, y los activos totales se situaron en 63.489 millones de euros.

El ratio combinado se situó al finalizar el año 2015 en el 98,6%, lo que supone un aumento de 2,8 puntos porcentuales, de los que 1,3 puntos porcentuales son consecuencia de los siniestros extraordinarios producidos por las tormentas de nieve en Estados Unidos.



“Los ingresos y las primas siguen creciendo, lo que demuestra la confianza que los clientes tienen en MAPFRE; pero debemos seguir avanzando para mejorar nuestra eficiencia y rentabilidad”, señaló D. Antonio Huertas, presidente de MAPFRE.

En este sentido, la compañía ha aprobado recientemente su plan estratégico para el período 2016-2018, que pone el foco en el crecimiento rentable y tendrá como ejes la orientación al cliente, la transformación digital, la excelencia en la gestión técnica y el fortalecimiento de la cultura interna y desarrollo del talento humano.

El presidente de MAPFRE también repasó el plan estratégico 2013-2015, que se cierra con un alto grado de cumplimiento y ha destacado que durante ese periodo el Grupo ha destinado 1.232 millones de euros a retribuir a sus accionistas, con lo que la rentabilidad media de la compañía supera el 12% anual, considerando el dividendo percibido y la revalorización media de la cotización.

Asimismo, D. Antonio Huertas reafirmó el compromiso de MAPFRE con los principales objetivos estratégicos del Grupo para 2016, que se concretan, entre otros, en lograr un ratio combinado inferior al 96%, un ratio de gastos del 28% y mantener un *pay out* superior al 50%.

Por otra parte, MAPFRE ha avanzado en el desarrollo de su estrategia digital, con el lanzamiento internacional de la marca VERTI para este negocio, a partir de 2017. Alemania e Italia serán los primeros países en los que esta marca se implantará. El negocio digital representa el 4% del total de negocio de MAPFRE.

En esta misma línea, MAPFRE alcanzó un acuerdo con la empresa británica Admiral para la creación de una sociedad conjunta al 50%, denominada Preminen, que desarrollará en distintos países, un negocio de compradores *online* de seguros, como el que opera en España bajo la marca Rastreator.com.

1.- EVOLUCIÓN DEL NEGOCIO:

La Unidad de Seguros obtuvo en 2015 unas primas de 18.415 millones, lo que representa un incremento del 0,6% respecto al año anterior.

- ▶ El Área Regional Iberia (España y Portugal), que aporta el 27,8% del total de las primas del Grupo, registró un volumen de primas de 6.697 millones de euros. En España, las primas ascendieron a 6.498 millones de euros (-2,5%). Destaca el negocio de Automóviles, con un crecimiento de prácticamente el 1%, hasta los 2.044 millones de euros, y el seguro de Hogar, con 626 millones de euros en primas, con un crecimiento de un 2,5% –cuatro décimas más que lo que crece el sector-. En Salud, el incremento fue del 7,4%, más del doble que el mercado.
- ▶ Las primas del negocio de Vida se situaron en 1.824 millones de euros, un 12% menos que en el ejercicio anterior, por la menor venta de seguros de Ahorro, debido al entorno de bajos tipos de interés. Es importante destacar el crecimiento del negocio de fondos de inversión y carteras gestionadas, que se incrementaron un 9%, hasta 3.853 millones de euros. Por su parte, los fondos de pensiones crecieron un 5,8%, hasta 5.076 millones.



- ▶ Las primas del Área Regional Brasil se situaron en 4.814 millones de euros, un 13,3% menos, debido a la depreciación del real brasileño, aunque en moneda local el crecimiento es del 3,6%. Es destacable la evolución del negocio de automóviles, que creció un 1,1%, y el seguro Agrario, con un incremento del 13,2%. El beneficio neto de esta Área Regional se incrementó un 7,3%, hasta 153 millones. Brasil aporta el 20% de las primas totales del Grupo y el 18% del beneficio.
- ▶ El Área Regional Latam Sur, que representa el 8,5% del volumen total de primas, registró 1.963 millones de euros, un 6,6% más excluyendo Venezuela, ya que la fuerte volatilidad experimentada por su moneda desvirtúa la comparación. En general, se crece en moneda local de la mayoría de los mercados.
- ▶ Las primas del Área Regional Latam Norte crecieron un 52,%, hasta los 1.850 millones de euros. En México, las primas crecieron un 60,9%, hasta los 1.296 millones, impulsado por el negocio de seguros industriales y vida riesgo. Esta Área Regional representa el 7,7% del volumen total de primas del Grupo.
- ▶ El Área Regional Norteamérica incrementó sus primas un 31,9%, hasta 2.777 millones de euros. En Estados Unidos, las primas aumentaron un 33%, hasta 2.390 millones, gracias a la buena evolución de los negocios de Automóviles, Hogar y Asistencia; y Puerto Rico creció un 24,3%, hasta 384 millones de euros, destacando el aumento del ramo de Salud. Las primas de esta Área Regional suponen el 11,6% del total.

- ▶ Las primas del Área Regional EMEA ascendieron a 1.982 millones, un 53,9% más que en el año anterior. Todos los mercados registraron crecimientos de sus primas superiores al 20%, y Direct Line en Alemania e Italia aportó 374 millones de euros. Esta Área Regional representa el 8,3% del total de primas del Grupo.
- ▶ El Área Regional APAC, que representa el 0,5% de las primas totales del Grupo, registró un volumen de primas de 115 millones de euros, lo que supone un incremento del 13,2%.

Las primas de la Unidad de Reaseguros ascendieron hasta los 3.732 millones de euros, lo que representa un incremento del 11,6%, y el resultado neto de este negocio se situó en 153 millones de euros, un 7,8% más. La actividad reaseguradora aporta el 15,6% del total de las primas del Grupo y el 17,9% del beneficio. MAPFRE RE se consolida como la decimoquinta reaseguradora del mundo por primas.

La Unidad de Riesgos Globales registró un volumen de primas de 1.175 millones de euros, un 12% más que el conseguido en el ejercicio 2014, y un beneficio neto de 58,3 millones de euros, un 32,8% más.

Por su parte, los ingresos de la Unidad de Asistencia, Servicios y Riesgos Especiales se han situado en el ejercicio 2015 en los 1.210 millones de euros, un 6,4% más que en el año anterior. 🚗

prevé alcanzar unos ingresos de 31.000 millones de euros en 2018



DATOS

El Grupo presenta su nuevo Plan Estratégico 2016-2018, que pone el foco en el crecimiento rentable.

Destinará a retribuir a sus accionistas al menos el 50% de los beneficios, con una rentabilidad media en torno al 5%.

Prevé un ROE medio en el trienio de al menos el 11%.

Sigue avanzando en el desarrollo del negocio directo digital y en 2017 lanzará VERTI en Estados Unidos.

Pone en marcha el Plan de Sostenibilidad 2016-2018 y el Plan de Transparencia Activa, que deben contribuir a afianzar la visión de MAPFRE como aseguradora global de confianza.

MAPFRE pagó más de 540 millones de euros en impuestos en 2015, con una tasa impositiva efectiva del 30,4%.

MAPFRE prevé alcanzar unos ingresos de 31.000 millones de euros al cierre de 2018 y destinará a retribuir a sus accionistas al menos el 50% de los beneficios del Grupo durante el periodo 2016-2018, con una rentabilidad media en torno al 5%. Estos son algunos de los objetivos estratégicos de MAPFRE presentados por el presidente, D. Antonio Huertas, durante la Junta General de Accionistas celebrada en Madrid, en la que anunció que en ese periodo el Grupo prevé mantener el ratio combinado medio por debajo del 96% y obtener un ROE medio no inferior al 11%.

Estos objetivos forman parte del nuevo plan estratégico, que pone el foco en el crecimiento rentable, y que se basa en cuatro pilares esenciales para la compañía: orientación al cliente, transformación digital, excelencia en la gestión técnica y operativa, y cultura y talento.

El Grupo continuará con su política de contención de costes, que permitirá mantener el ratio de gastos en una media en el trienio inferior al 28% sobre las primas, y aprovechará el desarrollo de las diferentes iniciativas estratégicas para obtener un ahorro de costes de, al menos, 150 millones de euros.

En la apuesta por la diversificación no sólo geográfica sino también por tipo de negocio y de canales se enmarca el desarrollo progresivo del negocio directo digital, que se incrementará entre 2016 y 2018 en un 50%. En este sentido, el presidente de MAPFRE anunció que en 2017 está previsto el lanzamiento de VERTI en Estados Unidos y se avanzará en la integración de las operaciones de Direct Line en Italia y Alemania, que en el futuro operarán bajo la marca VERTI.

MAPFRE continúa trabajando en el desarrollo de una compañía especializada en la venta *online* de seguros de Automóviles en China y, en este momento, se está a la espera de que las autoridades chinas concedan la prelicencia



que pueda garantizar el inicio de las operaciones a lo largo del año 2017. Además, en ese país, MAPFRE ha obtenido recientemente licencia para operar como reasegurador.

TRANSFORMACIÓN DIGITAL

La apuesta por la transformación digital del Grupo también pretende potenciar el desarrollo de las operaciones ya existentes y lanzar otras nuevas y, por ello, todas las áreas regionales dispondrán de un plan para el desarrollo del negocio directo digital, que será el primer paso para una expansión coordinada de este canal.

La adaptación a esta nueva realidad es compatible con el fortalecimiento de la red de oficinas de MAPFRE, que seguirá potenciándose, con la búsqueda de acuerdos de distribución, bien a través de entidades financieras o de otro tipo de empresas, en función de las características específicas de cada uno de los mercados, y con el crecimiento de los diferentes canales de distribución.

Con todos estos planes, el Grupo pretende potenciar la creación de valor sostenible para el accionista, buscando un crecimiento rentable, aprovechando las sinergias entre las diferentes áreas y desarrollando los negocios estratégicos para MAPFRE. Todo ello sin olvidar el compromiso socialmente responsable de la compañía y por ello acaba de poner en marcha el Plan de Sostenibilidad 2016-2018, que tiene como objetivo maximizar el impacto social de la actividad de MAPFRE, minimizar los riesgos medioambientales y garantizar las mejores prácticas de gobernanza.

Asimismo, también ha iniciado el Plan de Transparencia Activa, cuyo objetivo es situar a MAPFRE como una de las

compañías más exigentes en cuanto a transparencia en todas sus relaciones con los diferentes *stakeholders* y afianzar la imagen de MAPFRE como aseguradora global de confianza.

PRINCIPIOS INSTITUCIONALES, EMPRESARIALES Y ORGANIZATIVOS

MAPFRE ha avanzado significativamente en la implantación de medidas de buen gobierno corporativo y ha aprobado la normativa Principios Institucionales, Empresariales y Organizativos del Grupo para adaptar la compañía a las nuevas tendencias y recomendaciones en esta materia. Cabe recordar, por ejemplo, que MAPFRE ha puesto en marcha un plan para continuar reduciendo el número de miembros del consejo a 15 en estos tres años y seguir incorporando independientes y ampliando la presencia de mujeres en el mismo.

D. Antonio Huertas ha manifestado el compromiso del Grupo para que en 2018, en conjunto, al menos el 40% de los puestos con alguna responsabilidad ejecutiva estén ocupados por mujeres y que un mínimo del 2% de la plantilla sean personas con discapacidad.

Asimismo, durante la Junta se ha resaltado la contribución económica de MAPFRE en los diferentes países en los que opera. En este sentido, destacan los pagos a las Administraciones Públicas, que en 2015 superaron los 1.150 millones de euros (de los que más de 540 millones corresponden a impuestos, con una tasa impositiva efectiva del 30,4%); los más de 4.500 millones de euros pagados en comisiones a los mediadores que trabajan con MAPFRE o los 11.231 millones abonados en prestaciones a los más de 34 millones de clientes de la compañía. 🌱



Fundación MAPFRE

entre las más
transparentes
de España

MAPFRE avanza cuatro posiciones y se convierte en 2015 en la mejor empresa del sector asegurador por su capacidad para captar talento, según el ranking Merco Talento 2015

En 2015, Fundación MAPFRE volvió a liderar las primeras posiciones de esta clasificación, que publica la Fundación Compromiso y Transparencia de forma anual.

En concreto, la Fundación cumple 15 de los 18 indicadores de transparencia y buen gobierno, que exige dicha entidad para pertenecer al selecto grupo de las 21 fundaciones empresariales españolas con categoría de «Transparentes».

Entre éstos destacan los indicadores relativos a la información económica, que según dicho estudio representa “el contenido más sensible y crítico de todos” y que las fundaciones “siempre deben cumplir” para ser realmente transparentes.

También destaca el desarrollo de un código de buen gobierno, un indicador todavía poco frecuente entre las fundaciones, así como el hecho de informar acerca de sus actividades en la

web, facilitar el número de beneficiarios de sus programas y dar a conocer el nombre y cargo de los principales ejecutivos y miembros de su patronato, entre otros.

Estos datos han sido extraídos del informe Construir Confianza 2015. Informe de transparencia y buen gobierno en la web de las fundaciones españolas, cuyo objetivo es analizar la evolución y el progreso de las 63 principales fundaciones empresariales y familiares de España a lo largo de los últimos siete años.

Dicho trabajo, que en líneas generales revela una “mejoría paulatina” en los grados de transparencia y adopción de prácticas de buen gobierno, destaca que dos de los avances más importantes de esta nueva edición se refieren al cumplimiento del indicador sobre la “misión”, sin la cual es difícil medir los resultados y perder “el foco estratégico”, y sobre la información económica, que ahora dan a conocer 4 de cada 10 fundaciones, la que permite dar cuenta de los estados financieros, memoria de las cuentas anuales e informe de auditoría externa.

El informe Construir Confianza 2015 también hace hincapié en una serie de recomendaciones dirigidas a promover las mejores prácticas. Entre las más relevantes destaca: la necesidad de contar con “patronatos más diversos e independientes”, y publicar sus políticas sobre inversiones, detallando los criterios utilizados en la administración del patrimonio fundacional.

Entre las 10 entidades más transparentes incluidas en este ranking, se encuentran además, la Fundación Accenture, Fundación Atresmedia, Fundación Bancaria La Caixa, Gas Natural Fenosa y Telefónica.

Pincha en este enlace para conocer el estudio completo: www.compromisoytransparencia.com. 



ENTRE LAS
10 PRIMERAS
ASEGURADORAS
MUNDIALES EN
FACEBOOK



La compañía reestructura los perfiles del Grupo en las principales redes sociales.

El perfil en Facebook roza el millón y medio de seguidores.

MAPFRE ha desarrollado un proceso para reorganizar la presencia del Grupo en redes sociales a nivel global, con el fin de conseguir una mayor relevancia en este canal y actuar de manera más eficiente. Tras esa reestructuración, MAPFRE ha conseguido situarse entre las diez primeras compañías aseguradoras del mundo por tamaño de comunidad en Facebook, con cerca de 1,5 millones de seguidores, según la herramienta de medición Social Bakers.

En este proceso, MAPFRE ha optado para su presencia en Facebook, por una página global gestionada localmente, que asegura la presencia en todos los países, incluso en aquellos en los que MAPFRE no tiene negocio.

Para el resto de las redes (Twitter, YouTube, Instagram), la nueva estructura contempla perfiles locales dedicados al desarrollo de negocio y perfiles globales destinados principalmente a comunicación corporativa.

En su afán por innovar e introducir nuevos canales de comunicación que acerquen a la compañía más a la sociedad, MAPFRE presentó por primera vez sus resultados anuales vía Periscope de Twitter y utilizó este mismo sistema para

retransmitir el discurso del presidente en la Junta General de Accionistas, celebrada el pasado día 11 de marzo, alcanzando un volumen de 400 conexiones en directo. De hecho, desde Twitter afirman no tener constancia de que ninguna compañía financiera antes de que MAPFRE haya utilizado en España este sistema para presentar sus resultados.

En LinkedIn, la estructura adoptada por MAPFRE se centra en una página global única, a la que se irán incorporando progresivamente el resto de páginas existentes en el mundo.

Para llevar a cabo este proceso de reorganización, las diferentes áreas implicadas en la gestión de redes sociales en MAPFRE han participado en un proyecto transversal, que ha tenido como resultado un modelo en el que se actúa de forma coordinada, pero con autonomía de las áreas, y con el que es más fácil alcanzar los diferentes objetivos que MAPFRE tiene en estos canales: negocio, comunicación, fidelización, captación de talento, etc.



 **MAPFRE**

premiada por su

proyecto

“Marco Global

de Internet”

por SDL y Fecron



MAPFRE ha sido premiada recientemente por su proyecto “Marco Global de Internet”, un galardón otorgado por las empresas SDL y Fecron.

Este premio reconoce los mejores proyectos desarrollados en España en 2014 relacionados con la tecnología y transformación digital.

D. Francisco J. Marco, director general del Área Corporativa de Soporte a Negocio de MAPFRE, fue el encargado de recoger el premio que distingue el modelo global para los portales de la compañía en Internet, así como su definición, desarrollo e implantación.

El Marco Global de Internet de MAPFRE permite presentar una imagen homogénea de la compañía y ser reconocidos como marca global en Internet. Además, el proyecto ofrece otras ventajas como una adecuada navegación en todo tipo de dispositivos (móvil,

tableta, ordenador, tv...), reutilizar y estandarizar enfoques y tecnologías, y reducir los costes y tiempos de implantación. Asimismo, los equipos de negocio tendrán autonomía para poder realizar cambios en la estructura y contenidos de la página, lo que facilitará su actualización permanente para ofrecer el mejor servicio.

Este proyecto está implantado actualmente en 14 países y llegará al resto de países en los que opera MAPFRE a lo largo de 2016. 

Entrega de premios de la 3ª. Edición del Concurso de cuentos “El futuro en nuestras manos”

Un año más, Fundación MAPFRE puso en marcha una nueva edición del Concurso Latinoamericano de Cuentos, “El futuro en Nuestras Manos”, una iniciativa dirigida a niños y jóvenes de entre seis y dieciocho años de edad, que tuvo como objetivo hacerlos reflexionar acerca de su futuro y sobre la importancia de la educación y los valores.

Fue así, que una vez finalizada su vigencia, se procedió a la entrega de premios a los jóvenes que en nuestro país resultaron ganadores de la tercera edición de este Concurso, siendo ellos:

PRIMER LUGAR PRIMARIA: Héctor Enrique Rivas, del Colegio Cristiano María Elizabeth Castillo de Mangandi

PRIMER LUGAR SECUNDARIA: Dania Sarai Martínez, del Colegio Educativo Católico Mano Amiga San Antonio.



Ambos estudiantes, como sus respectivos tutores, se hicieron acreedores a un reconocimiento al igual que las instituciones educativas a las que pertenece cada uno, las que también se vieron beneficiadas con la donación de material didáctico. 🇵🇷



VOLUNTARIOS
FUNDACIÓN MAPFRE

Entrega de cuadernillos de estudio a Centro Escolar San Antonio Abad

A mediados del mes de marzo, MAPFRE La Centro Americana realizó un donativo al Centro Escolar San Antonio Abad, consistente en cuadernillos de estudios de Fundación MAPFRE sobre educación vial y Vivir en Salud, con información adecuada y especialmente diseñada para familiarizar a los estudiantes de dicho centro educativo con las señalizaciones de tráfico y el comportamiento vial, así como en la adopción de hábitos y sana alimentación para una vida saludable.

La entrega de este donativo a dicho centro educativo se llevó a cabo con la participación del grupo de voluntarios de MAPFRE La Centro Americana, lográndose con ello beneficiar a más de 450 niños que estudian en dicha institución educativa. 🇵🇷

¿Quiéres hacer prácticas en cualquier país en los que MAPFRE está presente?

A través del programa de becarios “Crece con nosotros”, MAPFRE ha ofrecido en 2015 más de 1.000 becas a jóvenes estudiantes en todo el mundo.

Joven estudiante, matriculado en alguna Universidad, escuela de negocios o institución académica con la que MAPFRE tenga acuerdo en España o en cualquier país en los que la compañía está presente, es el perfil de los más de 1.000 becarios que en 2015 han desarrollado prácticas en MAPFRE y han tomado así contacto con el mundo laboral. Todas estas becas están remuneradas y cada estudiante cuenta con un tutor que lleva a cabo un seguimiento personalizado de su aprendizaje.

A través de un programa global de becarios de alcance mundial, denominado “Crece con nosotros”, la entidad permite a los estudiantes complementar su formación académica con un adiestramiento empresarial y conocer así, de primera mano, la realidad del mundo laboral. De este modo, podrán acceder también en los próximos años a una beca retribuida en cualquiera de las más de 5.500 oficinas que MAPFRE tiene en todo el mundo.

En España, concretamente, se han ofertado en 2015 un total de 363 plazas, dirigidas a estudiantes de universidades y centros académicos con los que MAPFRE tiene acuerdos de colaboración para realizar prácticas en diferentes departamentos (Área Financiera, de Auditoría, Actuarial, Comercial, Comunicación, Recursos Humanos, Legal, entre otras).

El mayor número de plazas ofertadas se ha centrado en España, seguido por Turquía donde un total de 111 estudiantes han realizado prácticas en MAPFRE, mientras que en México ha ascendido a casi un centenar y en Colombia, a 82.

Y en El Salvador, MAPFRE La Centro Americana no podía ser la excepción, y ya ha implantado este programa con el cual han resultado beneficiados varios jóvenes universitarios, algunos de ellos logrando incluso plazas permanentes dentro

de la Organización.

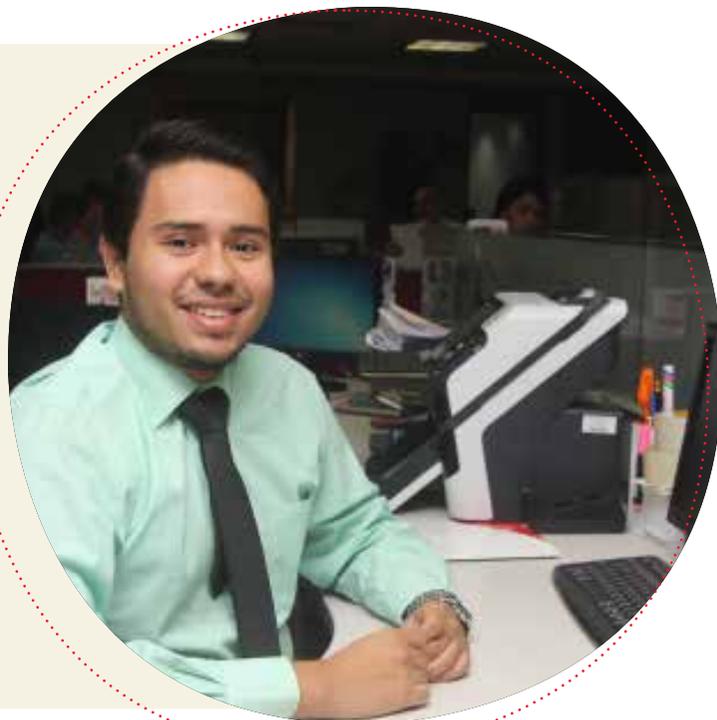
RICARDO RIVERA

“Sin duda el esfuerzo, compromiso y la responsabilidad son aspectos que nos abren las puertas en cualquier lugar, fue así como llegué a MAPFRE La Centro Americana para apoyar al área de Seguro Colectivo de Vida, Médico Hospitalario y Deuda, en este departamento me encontré con un excelente grupo de compañeros que tiene muy claro lo que significa el trabajo en equipo, enfocado en los objetivos de la Empresa, lo cual facilitó mi incorporación. Ya iniciando este año, se me dio la oportunidad de integrarme a la plantilla de MAPFRE La Centro Americana”. “Estoy muy motivado y día tras día me esfuerzo por realizar un trabajo de calidad y lograr así la satisfacción de nuestros clientes; estoy enfocado en tener la disponibilidad para cumplir con las metas esperadas y colaborar con mis compañeros de los que aprendo todos los días algo nuevo. Estoy orgulloso de formar parte de una empresa con más de 100 años de existencia, visualizando un futuro que me es prometedor dentro de la misma y que me reta a ser cada vez mejor”.



ROLANDO ANTONIO CASTELLANOS.

“En la actualidad para que los jóvenes se inserten en el mundo laboral se requiere de experiencia y la oportunidad de realizar una pasantía en empresas de gran prestigio y sobretodo sólidas en el mercado es limitada en nuestro país. Me considero una persona afortunada puesto que MAPFRE La Centro Americana me abrió sus puertas para poder iniciar el desarrollo de mi plan de carrera. Comencé como pasante en el área de Reclamos Vida Individual y Accidentes en donde no sólo aprendí mucho sobre los seguros sino que también me encontré con personas que desde el principio me hicieron sentir parte del equipo. Posteriormente, MAPFRE decidió brindarme la oportunidad de formar parte de ella como empleado, desempeñándome en la actualidad como asistente del área de Contabilidad, por lo que estoy muy agradecido y motivado para dar mi mejor esfuerzo en



las actividades que desempeño”.

DAYSI CAROLINA ORTIZ

“El haber realizado mis prácticas en MAPFRE La Centro Americana me dio una oportunidad única y excelente para mi principio laboral. Ingresé apoyando al Departamento de Vida Individual y Decesos; actualmente me encuentro en el área de Cobros, realizando mi trabajo de la mejor manera y aportando mi mayor dedicación y esfuerzo, donde día con día voy adquiriendo nuevos conocimientos para el logro de los objetivos del Departamento, con personas que desde mis prácticas hasta el día de hoy, me han brindado un apoyo excepcional. Es así como me encuentro agradecida con MAPFRE por haberme abierto sus puertas para iniciar mi vida laboral”.



Asimismo, en su apuesta por contribuir a la integración de personas con discapacidad en el mercado laboral, MAPFRE destina un 2% de las plazas de becarios a este colectivo.

MAPFRE colabora activamente con el mundo universitario, y con este fin, mantiene acuerdos con más de 500 instituciones en todo el mundo. Sólo en España colabora con más de 200 universidades y centros de formación, entre ellos las universidades más prestigiosas, como la Universidad Autónoma de Madrid, la Politécnica, la Pompeu Fabra, la Complutense, la Universidad de Alcalá o la Autónoma de Barcelona, así como con escuelas de negocio como ESADE o IESE.

Si estás interesado en hacer prácticas en MAPFRE, puedes informarte a través de la web www.mapfre.es / Trabajar en MAPFRE / Tus Prácticas. 

No en vano la palabra “jubilación” es júbilo, alegría, regocijo, gozo y son seguramente los sentimientos que experimentan nuestros queridos compañeros que hoy alcanzan una meta verdaderamente única.

Conocieron a fondo esta empresa, vivieron distintos procesos, vieron nacer nuevos proyectos, hicieron grandes amigos y presenciaron de forma directa cómo cambiaba esta Compañía a lo largo del tiempo.

Queremos dedicar esta breve entrevista a cada uno de ellos como un modesto homenaje y como una forma de expresarles nuestro reconocimiento por toda una carrera escrita con esfuerzo, compromiso y plena dedicación dentro de MAPFRE La Centro Americana. Ellos son: Mirna de Castillo, Mauricio Kafie, Evelio Hércules y Oscar Rodríguez.

Da. Mirna de Castillo

Compártenos brevemente cómo fueron tus inicios en la Compañía

El 27 de julio de 1981 fue mi primer día de trabajo en La Centro Americana, S.A., inicié en el área de Recursos Humanos como “personal móvil”, este grupo de personas nos encargábamos de cubrir las vacaciones e incapacidades de los puestos secretariales y auxiliares de oficina de las diferentes áreas de la empresa, y al terminar los períodos retornábamos a Recursos Humanos.

El primer Departamento donde estuve fue Auditoría Interna, luego el Depto. Jurídico, Gerencia General, Gerencia Técnica, Gerencia Comercial y Gerencia de Administración. Fue así como en 1984 me nombraron en el cargo de Secretaria de la Gerencia Técnica, en el cual estuve en funciones hasta mediados del año 2002, si no mal recuerdo. Con la llegada de MAPFRE en 1999, se fueron dando muchos cambios en la organización y a mediados del año 2002 fui trasladada como Auxiliar en el área de Emisión de Automotores, cargo que desempeñé hasta inicios del 2007, después de esa experiencia se me dio la oportunidad de tener bajo mi responsabilidad el área de Ofitel, en donde he laborado hasta la fecha.

¿Qué ha sido para ti lo más destacado en todo este tiempo que trabajaste en la empresa?

Para mí lo más destacado fue la celebración del Centenario de MAPFRE La Centro Americana, lo cual fue verdaderamente emocionante. Vivir las diferentes etapas de la empresa con todos los cambios estructurales,



ver el avance tecnológico; de cómo pasamos de las máquinas de escribir manuales a las eléctricas, del télex al fax, los contómetros, teléfonos, y luego las computadoras, correos electrónicos, Internet, etc.

También me ha causado inmensa alegría, que dentro de todos esos cambios se le permitió crecer y desarrollarse a muchos compañeros y poder verlos ahora desempeñarse como profesionales exitosos, algunos dentro de MAPFRE y otros fuera de ella.

¿Qué consejo darías a la nueva generación de recurso humano dentro de la empresa?

Yo creo que hay un tiempo para cada cosa, como dice la Palabra de Dios, por lo que es tiempo de dejar el espacio a los más jóvenes, a quienes invito a que descubran en su interior lo que los mueve para desempeñarse como buenos profesionales y a que con su entusiasmo, innovación y empuje contribuyan para seguir construyendo el futuro de nuestra empresa y llevarla a ser la Aseguradora Mundial de confianza.

Según mi experiencia, les comparto los valores que me han permitido desenvolverme profesionalmente en cualquiera de las funciones y que, por supuesto, aplico también en mi vida personal: Una actitud positiva de querer aprender, empeñarse en hacer bien el trabajo, colaboración, respeto a la Empresa y a los compañeros, agradecimiento, mente abierta para el cambio, no olvidarse que un día se es nueva(o) no solo en una empresa sino en un cargo, compartir los conocimientos y ser auténtica. Hasta pronto, éxitos y bendiciones para todos.



Ing. Mauricio Kafie

Compártenos brevemente cómo fueron tus inicios en la Compañía.

Entré a trabajar el 15 de octubre de 1985, ya hace más de 30 años. Fue sorprendente para mí cuando mi profesor de la universidad me preguntó si me quería venir a trabajar con él, era mi oportunidad de trasladarme al área para la cual tanto había estudiado, sin pensarlo dos veces, acepté. Desde mis primeros días descubrí la clase de empresa a la que llegaba, las personas se acercaban a mi escritorio a extenderme la mano de bienvenida, era como si estuviera siendo adoptado por una nueva familia, todavía guardo buenos recuerdos de mis primeros colegas, algunos de ellos ya desaparecidos.

¿Qué ha sido para ti lo más destacado en todo este tiempo que trabajaste en la empresa?

Difícil pregunta... pero puedo decir que para mí ha sido el ambiente armonioso dentro de la Empresa, recuerdo especialmente los años 90, los intramuros de voleibol, el reparto de utilidades a los empleados, los fiestones de La Centro, uno que otro campeonato que ganamos en torneos de básquetbol, las desveladas en Informática, la atolada de Don Andrés, las fiestas de los niños, algunas anécdotas divertidas y otras historias más, que crearon unión y armonía entre todo el personal, en realidad, todos reíamos, compartíamos e inclusive ¡sufriamos!, francamente, añoramos esos viejos tiempos.

¿Qué consejo darías a la nueva generación de recurso humano dentro de la empresa?

Que se mantengan acá, que no se muden, una empresa que ha sobrevivido más de 100 años de cambios políticos, generacionales, desastres naturales y otros eventos más, no va a sucumbir fácilmente, al contrario, se fortalece. Gracias a Dios yo pude criar y mantener a mi familia en esta empresa, y estoy seguro que ustedes también se pueden forjar un buen futuro en nuestra querida La Centro.

Lic. Evelio Hércules

Compártenos brevemente cómo fueron tus inicios en la Compañía.

Me inicié como agente de seguros el 10/08/1992, laboraba en una institución bancaria y tenía una póliza de seguro con La Centro. Investigué si habían oportunidades de trabajar como vendedor y, envié mi curriculum vitae con mi asesora, la Sra. Magdalena de Flores, e inicié el proceso de inducción para dedicarme a esta noble profesión, en donde no habían límites para lograr el éxito, esto me ayudó para definir mis objetivos de compromiso y responsabilidad que implicaba la profesión de vendedor ante mi familia, la compañía y la sociedad en general. Recuerdo que en aquella época sólo se podía comercializar seguros de vida individual. Luego de cuatro años como agente, me consultaron si quería participar en evaluaciones para optar a una plaza de jefe de ventas, después de un año que duró el mismo, me comunicaron que había calificado y en septiembre de 1997 me asignan la responsabilidad de formar un nuevo grupo, fue así como nació el grupo de ventas Quezaltepec. En el año 2002, y



con la llegada de MAPFRE, S.A. se me abre una nueva oportunidad y luego de las evaluaciones respectivas, me nombran Responsable de la Red Territorial, lo cual fue un gran reto y en el que logramos crear 17 delegaciones de MAPFRE La Centro Americana y 14 grupos de ventas, más agentes en localidades con potencial de desarrollo.

¿Qué ha sido para ti lo más destacado en todo este tiempo que trabajaste en la empresa?

El desarrollo de muchas personas en la carrera de la intermediación de seguros dentro de la Empresa. A lo largo de mi trabajo me ha sido muy satisfactorio el ver podido ayudar a tantas personas a incursionar

en esta noble profesión y observarlas teniendo éxito personal, profesional y por supuesto solvencia económica.

¿Qué consejo darías a la nueva generación de recurso humano dentro de la empresa?

Que estudien y también que se capaciten en el quehacer de la Empresa, entre mayor el conocimiento mayores son las oportunidades que se presentan. Que trabajen con pasión e ilusión, con la mejor disposición de contribuir al logro de los objetivos institucionales, poniendo siempre de manifiesto en su profesión, cualidades importantes como la lealtad, el honor, el compromiso y la disciplina, con las cuales sin duda lograrán forjar una carrera exitosa.

Ing. Oscar Rodríguez

Compártenos brevemente cómo fueron tus inicios en la Compañía

Ingresé en marzo de 1986, un momento muy emocionante, pues ingresamos a la vez tres compañeros de estudio de la universidad, quienes estábamos realizando nuestro trabajo de graduación. Además, fue algo muy particular, pues nuestro jefe era el que había sido nuestro profesor y asesor de trabajo de graduación.

Algo muy importante que notamos desde el inicio fue el compañerismo y buen ambiente que existía en la Empresa, lo que nos ayudó para que desde un principio pudiéramos desarrollar bien nuestras tareas.

La introducción en el mundo laboral a través de MAPFRE La Centro Americana fue muy importante para mí, por haber sido una persona sin experiencia pero con los estudios adecuados y con el apoyo que encontré de compañeros con mucha experiencia y calidad humana, logré ganar la experiencia y conocimientos necesarios para resolver los retos que se me fueron dando dentro de la empresa.

¿Qué ha sido para ti lo más destacado en todo este tiempo que trabajaste en la empresa?

Por motivos de superación personal dejé de laborar en MAPFRE La Centro Americana en el año 1992 para ocupar la Gerencia de Informática en otra empresa. Por cosas de la vida en el año 1997 volví a MAPFRE La Centro Americana S.A. con la empresa OP6 de Venezuela, como consultor para apoyar en la conversión de sus sistemas al nuevo sistema informático SISUX.

Con muy buena suerte para mí, en enero de 1998 se me dio la oportunidad de incorporarme nuevamente a la planilla de MAPFRE La Centro Americana como Ingeniero de Sistemas, pudiendo dar continuidad a dicho proceso de conversión y puesta en marcha



del sistema informático SISUX, así como también al desarrollo de algunos módulos necesarios para la compañía.

¿Qué consejo darías a la nueva generación de recurso humano dentro de la empresa?

Que practiquen la cultura del trabajo en equipo para aprender del negocio y poder resolver mejor las dificultades que se dan y apoyar en lo necesario a la empresa, de esta forma obtener un buen desarrollo personal para tener una vida familiar y profesional acorde a las expectativas de cada uno.

Quiero aprovechar para agradecer a MAPFRE La Centro Americana por haberme abierto sus puertas y ser parte de esta gran Empresa, lo cual me ha permitido lograr los objetivos que me propuse en la vida, además de una gran satisfacción por apoyar en proyectos muy importantes para que el negocio siga firme y se mantenga como una compañía exitosa. 🍷

10 CONSEJOS DE SEGURIDAD INFORMÁTICA QUE DEBES SEGUIR

texto WWW.ARTICULOS.SOFTONIC.COM

Hay cosas que tu antivirus, por muy bueno que sea, no puede hacer. A continuación te explicaremos qué medidas de seguridad informática necesitas aplicar por tu cuenta.

1. MANTÉN ACTUALIZADOS LOS PROGRAMAS

Hay malware que se aprovecha de las vulnerabilidades en programas famosos para colarse en tu PC sin que el antivirus pueda actuar. Un ejemplo: el Virus de la Policía.

Para evitar sorpresas, debes mantener actualizados tus programas. Aplicaciones como Secunia PSI o Softonic for Windows te ayudan a conseguirlo.

2. EN REDES PÚBLICAS, NAVEGA CON CIFRADO

En las redes WiFi públicas, tus datos pueden ser interceptados de muchas maneras. Navegar desde ellas sin protección es una imprudencia que se paga muy cara.

Para defenderte, navega siempre con el protocolo HTTPS activado; con HTTPS Everywhere es muy fácil. Y para añadir seguridad extra, te recomiendo usar estas apps.

3. CREA USUARIOS Y CONTRASEÑAS DISTINTOS

Casi cada día aparecen noticias sobre contraseñas robadas en servicios importantes. El riesgo de que entren en tus cuentas una vez atacado un servicio es enorme.

Crea contraseñas distintas y seguras para todos tus servicios, y usa nombres de usuario diferentes cuando se te dé esa opción. Usa un gestor de contraseñas como Dashlane.

4. CAMBIA TUS CONTRASEÑAS A MENUDO

Las contraseñas envejecen. Y si las vulnera un intruso discreto, puede que tardes mucho en saber si alguien ha accedido a tus archivos y mensajes.

Por muy fuertes que sean tus contraseñas, cámbialas periódicamente. Y para añadir un factor de protección adicional, activa la verificación en dos pasos allá donde puedas.

5. COMPRUEBA LAS APPS AUTORIZADAS

“¿Puede la aplicación X leer tus datos de Facebook y Google?”. Cuando autorizas una app maligna, el desastre está servido: spam enviado en tu nombre, robo de datos...

Revocando una aplicación en Facebook:

Para prevenir problemas, controla las apps autorizadas de Google, Facebook, Twitter y otros sitios importantes. Revocar permisos es fácil y rápido.

6. PROTEGE TU RED WIFI FRENTE A INTRUSOS

Una red WiFi abierta es un gesto solidario... y peligroso. Un visitante mal intencionado puede intentar acceder a los datos de tu ordenador. Y entonces hablamos de intrusos.

Con SoftPerfect WiFi Guard puedes ver qué y quién está conectado a tu red WiFi:

Revisar la seguridad de tu red WiFi es la mejor manera de evitar sorpresas desagradables. Sigue mis ocho consejos para reforzar tu red WiFi.

7. CONTROLA LA PRIVACIDAD DE TUS REDES

En tus perfiles de Facebook y Google hay un montón de información personal que puede usarse en tu contra (por ejemplo, para adivinar contraseñas).

Cuidado con los perfiles falsos en Facebook, podrían ser ladrones de datos:

Rechaza solicitudes de amistad sospechosas y configura bien la privacidad de Facebook y otras redes sociales. Es una cuestión de privacidad fundamental.

8. CREA USUARIOS PARA CADA PERSONA

He visto un montón de ordenadores con una sola cuenta para toda la familia. O con varias cuentas, pero desprotegidas. Es un camino seguro hacia el desastre.

Dos usuarios conviven en la misma PC con Windows 7 (fuente):

Si más de una persona va a usar una PC, crea diferentes cuentas, cada una protegida por una contraseña fuerte u otro sistema de identificación. ¡Y por favor, bloquea la PC!

9. DESCONFÍA DE LOS ARCHIVOS QUE TE ENVÍAN

Uno de los virus más dañinos de los últimos tiempos se propagó a través de Skype: un amigo enviaba un archivo y la gente, al confiar en su origen, lo abría... ¡y kaputt!

¿Vas a abrirlo aunque te lo haya enviado un amigo?

Estés donde estés, no abras un archivo misterioso por ninguna razón, ni siquiera si te lo envía un amigo. Pregúntale antes qué es. En la duda, escanéalo en la web.

10. APRENDE A SER ESCÉPTICO

La seguridad es una actitud. Implica desconfiar sanamente de las cosas que ves a diario en Internet, ese mágico mundo de colores... y estafas. Sé escéptico. 🚫



DEFECTOS HABITUALES EN LA CONDUCCIÓN

texto WWW.SEGURIDADVIAL.NET

La rutina de conducir y la falsa sensación de seguridad que tiene el conductor con el paso de los años circulando, hace que los automovilistas adquieran determinados defectos.

Al inicio de la actividad los conductores suelen ser más respetuosos con las normas, manteniendo en todo momento la atención debida, pero según transcurre el tiempo se van relajando, y algunas maniobras se automatizan de tal forma, que los malos hábitos ya se ejecutan de manera inconsciente, creando esa falsa seguridad que en ocasiones suelen desembocar en accidentes.

FACTOR HUMANO EL CAUSANTE DEL 70% DE LOS ACCIDENTES

Según los datos estadísticos de la Dirección General de Tráfico las salidas de vía y los choques frontales representan más de la mitad de las causas de muerte en accidentes lo que podemos traducir en que el factor humano, ya sea por distracciones o por malas conductas, es el responsable del 70% de los accidentes de tráfico.

Alguno de esos malos hábitos son de sobra conocidos, pero aun así insistimos para que se eviten por todos los medios.

DEFECTOS FRECUENTES

Algunos de estos comportamientos pueden tener consecuencias muy graves, por ello antes de sentarse al volante, es necesario de vez en cuando recordar estas conductas para evitarlas:

- ▶ **SENTARSE DE MANERA INCORRECTA:** No hay que sentarse ni demasiado lejos ni demasiado cerca. La parte superior del reposacabezas debe quedar a la altura de los ojos. la distancia del asiento debe permitir pisar el embrague a fondo y mantener un poco doblada la rodilla; el volante siempre a la altura de los brazos estirados con la muñeca apoyada en la parte superior del mismo. Un exceso de ropa impide los movimientos al volante y el reposacabezas mal ajustado en altura e inclinación puede producir lesiones muy graves en caso de accidente.
- ▶ **NO GUARDAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD CON LOS DEMÁS VEHÍCULOS:** A mayor velocidad, mayor distancia de frenado. Circular con una amplia diferencia de distancia respecto a los coches que nos preceden puede salvarnos de la clásica colisión en cadena. Medir la distancia adecuada a veces resulta difícil lo ideal es calcular aproximadamente 0,5 metros por cada kilómetro/hora de velocidad, por lo que si circulamos a 100 km/h la separación que debemos guardar será de 50 metros. En cualquier caso, esta distancia siempre tiene que adaptarse

a las condiciones de la vía y climatológicas, en calzadas mojadas siempre debe ser el doble que en las calzadas secas.

▶ **NO SEÑALAR CON LA DEBIDA ANTELACIÓN LAS MANIOBRAS:**

Puede inducir a error al resto de automovilistas. Es sorprendente como muchos conductores olvidan hacer uso de los intermitentes luminosos para indicar desplazamientos laterales. A veces porque la carretera no tiene tráfico o simplemente porque han perdido la costumbre de señalar sus movimientos. Con un gesto tan sencillo cómo indicar la dirección que se va a tomar, el resto de conductores que están circulando ya quedan avisados de cuál es nuestro camino.

▶ **CIRCULAR SIEMPRE POR EL CARRIL IZQUIERDO:**

la finalidad de dicho carril es poder adelantar a los vehículos que circulan más despacio. Tras un adelantamiento hay que volver a la parte derecha de la vía. Un buen uso de este carril favorece la circulación y consigue evitar accidentes. Cuando se ocupa el carril izquierdo constantemente el resto de conductores que quieren adelantar se ven obligados a frenar o no respetan la distancia de seguridad y en la mayoría de los casos hacen uso de maniobras peligrosas para seguir su camino sin bajar la velocidad, lo que pone en peligro al resto de coches.

▶ **NO RESPETAR LA PRIORIDAD DE PASO:**

En las incorporaciones o salidas en las autovías hay que respetar siempre la prioridad de paso para no obstruir el tráfico. Recordar además que los pasos de los peatones son “sagrados”. Respetar y dar prioridad a los vehículos que ya circulan por dentro antes de meterse, una vez en el interior señalar cada movimiento, en caso de tomar la primera salida, colocarse en el carril de la derecha y poner el intermitente derecho y si no se va a coger la primera salida, permanecer en el carril interior hasta llegar al lugar por donde queramos salir indicando, con el intermitente, colocarse en el carril exterior y salir.

▶ **USO INCORRECTO DE LAS LUCES:**

Es fundamental ver y ser visto. El reglamento sólo indica que debemos poner las luces de cruce cuando cae el sol y siempre que vayamos por carriles especiales, pero es recomendable llevarlas siempre. Las luces antiniebla traseras cuando no sea necesario es mejor no ponerlas. Molestan mucho a los otros conductores. Si hay niebla pero la circulación es muy lenta, también conviene quitarlas, ya que deslumbran a los de detrás. La perfecta iluminación se consigue manteniendo los faros limpios y reglados.

▶ **BAJAR LA GUARDIA:**

Hay que ampliar el campo de visión hacia el horizonte y los laterales y no fijar la vista en el capó del coche. Así, se puede anticipar y actuar antes, frente a situaciones inesperadas. Tampoco se puede disminuir la precaución tras sufrir un accidente. Muchos atropellos se producen cuando el conductor de un coche siniestrado abandona su vehículo. Nunca hay que bajar del coche en carretera sin el chaleco reflectante. En cuanto a los peatones, merecen mención especial y no sólo en la conducción



sino también en el aparcamiento o salidas de garaje, donde también se dan atropellos.

▶ **CANSANCIO Y SUEÑO:**

La distancia de reacción es el tiempo que pasa desde que el conductor percibe una situación en la que debe frenar hasta que pisa el pedal del freno. La media del tiempo de reacción está sobre los 0,75 segundos, durante los cuales se recorre un espacio que depende de la velocidad a la que se circule. Esta distancia depende del estado físico del conductor, ánimo, reflejos, nivel de cansancio, sueño, fatiga o ingesta de alcohol y drogas. Hay que ponerse en marcha “fresco” y habiendo descansado lo suficiente, pero ante cualquier mínimo síntoma de cansancio o sueño es preferible parar a descansar y llegar más tarde, que ponerse en peligro y provocar un siniestro.

▶ **FUMAR, COMER, HABLAR POR EL MÓVIL O CUALQUIER OTRO TIPO DE DISTRACCIÓN:**

Cuando se está conduciendo tener una mano ocupada y la atención puesta en otro asunto, que no sea solo la conducción, genera una falta de concentración que puede acabar en accidente. Lo mejor es que no se fume, ni se coma mientras se conduce en el coche y tampoco se utilice el teléfono aunque se tenga manos libres, sino que se utilicen las áreas de descanso para este tipo de cosas y luego poder volver a la conducción con los cinco sentidos. 🚫



PLAN FAMILIAR EN CASO DE DESASTRES

texto WWW.HOGARMANIA.COM

Incendios, inundaciones, terremotos, catástrofes naturales... ¿Tu familia sabe qué hacer en caso de emergencia? Preparar un plan antidesastres en casa nos servirá para saber qué debe hacer cada uno y adónde acudir. Los equipos de protección civil te dirán qué debes poner en el botiquín y cómo actuar ante una emergencia. Es posible que tu Alcaldía también te ofrezca ayuda y asesoramiento. Sigue estos consejos prácticos de Protección Civil y de Cruz Roja.

PREPARACIÓN PARA UNA EMERGENCIA

Lleva contigo los números de teléfono de la casa y el trabajo de tus familiares y amigos. Escoge como punto de contacto a alguien que vive lejos y, si ocurre algo, contacta con ellos. Comprueba que las llaves de paso principales/ interruptores de luz, gas y agua están claramente marcados y que puedes abrirlas y cerrarlas o conectarlos y desconectarlos.

- > Prepara una BOLSA DE EMERGENCIAS y tenla a mano. Ésta debe incluir: Agua embotellada
- > Alimentos energéticos
- > Radio y pilas de recambio
- > Linterna y pilas de recambio
- > Medicación imprescindible
- > Botiquín de primeros auxilios (Mantener fuera del alcance de los niños)
- > Haz un cursillo de primeros auxilios. Si no puedes acudir al cursillo, averigua si la Cruz Roja o Protección Civil editan un CD de primeros auxilios.

SI SE PRODUCE UNA EMERGENCIA:

- > Escucha la radio local y sigue los consejos de los servicios de emergencia.
- > Presta atención a peligros inmediatos como humo, agua y edificios poco seguros.
- > Ayuda a la gente vulnerable que tengas cerca.
- > Ofrece primeros auxilios y pide ayuda.
- > Prepárate para evacuarte a ti mismo, a tus familiares, a vecinos con problemas y a las mascotas.
- > Si tienes tiempo y es seguro, llévate la bolsa de emergencias.
- > Sigue el plan de contactos personales.

LISTA DE TAREAS PARA ESTAR A SALVO:

- > Pon junto a los teléfonos los números de servicios como bomberos, policía y ambulancias.
- > Enseña a los niños de qué manera y en qué momento hay que llamarlos para pedir ayuda.
- > Comprueba si la cobertura de tu seguro es la adecuada.
- > Instala detectores de humo en cada planta de tu casa, sobre todo cerca de los dormitorios.
- > Descubre los riesgos potenciales que tu casa puede plantear.
- > Establece las mejores vías de escape y busca dos maneras de abandonar cada habitación.
- > Detecta los lugares seguros de tu casa ante cada tipo de desastre.

PRACTICA EL PLAN Y RESPÉTALO:

- > Haz preguntas a tus hijos más o menos cada seis meses.
- > Realiza evacuaciones por incendio y de emergencia como los simulacros de incendio escolares.
- > Sustituye cada seis meses el agua y los alimentos almacenados.
- > Prueba y recarga los extintores según las instrucciones del fabricante.
- > Comprueba y actualiza los números de servicios de emergencia tanto en las libretas telefónicas como en los móviles.

EN CASO DE INCENDIO, TERREMOTO O CATÁSTROFE NATURAL:

- > Mantente tranquilo y paciente.
- > Comprueba si has sufrido heridas.
- > Ofrece primeros auxilios y pide ayuda para las personas gravemente heridas.
- > Escucha la radio a pilas para recibir noticias e instrucciones.



COMPRUEBA LOS DAÑOS:

- > Usa linternas. Si sospechas que hay daños, no enciendas cerillas ni acciones interruptores.
- > Olfisquee en busca de fugas de gas y comienza por el calentador. Si hueles a gas o sospechas que hay una fuga, cierra la llave del gas, abre las ventanas y que todos salgan inmediatamente.
- > Interrumpe el suministro de cualquier otro servicio público afectado (Necesitarás un profesional para volver a conectar el gas).
- > Recoge enseguida medicamentos, lejías, combustible y otros líquidos inflamables que se hayan derramado.

ACUÉRDATE DE...

- > Encerrar o poner en lugar seguro a las mascotas.
- > Llama a tu contacto familiar... y no vuelvas a usar el teléfono a menos que se trate de una cuestión de vida o muerte.
- > Averigua cómo están tus vecinos, sobre todo si son ancianos o discapacitados.
- > Comprueba que dispones de una cantidad de agua adecuada por si interrumpen el servicio.
- > No te acerques a los cables y postes eléctricos caídos. ⚡



CONOZCAMOS ACERCA DE LAS GRASAS

texto WWW.PLANCUIDATEMAS.AESAN.MSSSI.GOB.ES



Los principales riesgos para la salud del consumo excesivo de grasas vienen por medio de dos mecanismos:

A- TRASTORNOS DEL METABOLISMO LIPÍDICO (COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS)

El colesterol es una grasa compleja que se encuentra de forma normal en el cuerpo humano, y es transportada por unas proteínas.

El llamado “colesterol bueno” (colesterol-HDL) tiene como una de sus misiones la protección de la pared interna de las arterias para evitar que se obstruyan.

El conocido como “colesterol malo” (colesterol-LDL), sin embargo, favorece la aparición de placas en esas paredes de las arterias. Esas placas se van haciendo cada vez más gruesas hasta que acaban por estrechar o incluso taponar completamente las arterias, impidiendo el paso de la sangre por ellas. También producen la arteriosclerosis, que consiste en un aumento de rigidez y pérdida de la flexibilidad de las arterias, que dificulta

el riego sanguíneo.

B- SOBREPESO Y OBESIDAD.

Un elevado consumo de grasas constituye un factor predisponente importante para padecer sobrepeso y obesidad. La obesidad provoca, de forma directa, pero sobre todo, de forma indirecta, millones de muertes y de estados de enfermedad cada año. Según diferentes estudios, el hecho de ser obeso reduce la esperanza de vida en una media de 12 años, y aumenta el riesgo de muerte por otras enfermedades. Existen numerosos trastornos asociados con la obesidad. Entre los más importantes se encuentran:

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES:

- > **Hipertensión arterial:** muy frecuente en nuestra sociedad, está directamente asociada a la enfermedad cerebrovascular (también conocida como ictus, infartos cerebrales, derrames cerebrales), que provoca numerosas muertes, pero también muchos casos de discapacidad grave, tanto física como mental.

La falta de riego sanguíneo se conoce como isquemia; si se produce en las arterias carótidas, que llevan la sangre a la cabeza, se pueden producir enfermedades gravísimas, como los infartos cerebrales.

Si la obstrucción se da en las arterias coronarias, pueden producirse infartos de miocardio, a veces de alta mortalidad.

El consumo excesivo de grasas saturadas tiene un doble efecto sobre el colesterol: por un lado favorece el aumento del colesterol-LDL (el “malo”) y, por otro, disminuye e impide la acción del colesterol-HDL (el “bueno”).

El consumo excesivo de grasas saturadas también provoca el aumento de los triglicéridos, otra grasa que se encuentra de forma normal en el cuerpo, pero cuya elevación puede propiciar también la arteriosclerosis.

Enfermedad coronaria: la afectación de las arterias coronarias, que son las que aportan oxígeno al corazón, produce anginas de pecho e infartos de miocardio.

- > **Trombosis:** la producción de trombos en el sistema venoso, especialmente en las piernas, puede provocar posteriormente el desprendimiento de dichos trombos, ocasionando embolias, que pueden ser de graves consecuencias.

ENFERMEDADES METABÓLICAS:

- > **Diabetes mellitus:** la diabetes es también muy frecuente, y provoca trastornos en ocasiones muy graves, en diferentes partes del cuerpo humano, como los riñones, los ojos (retina) o los nervios periféricos.

- > **Aumento del ácido úrico:** produce lesiones y alteraciones a veces muy incapacitantes en un número importante de personas.

ENFERMEDADES ARTICULARES: el exceso de peso daña las articulaciones que tienen que soportarlo, en especial las rodillas y las articulaciones de la columna vertebral; el tratamiento de algunas de estas lesiones es en ocasiones difícil y con resultados poco satisfactorios.

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS: el exceso de peso dificulta el funcionamiento del aparato respiratorio y provoca desde insuficiencia respiratoria crónica a otras alteraciones como la apnea obstructiva del sueño.

- > **Tumores:** parece ser que puede haber algún tipo de relación entre la obesidad y diversos tipos de tumores, como los de colon, vesícula o mama, entre otros.

ENFERMEDADES DIGESTIVAS: trastornos del hígado, vesícula biliar y páncreas, entre otros.

ENFERMEDADES DEL APARATO GENITOURINARIO: trastornos de la fertilidad, incontinencia urinaria, etc.

ENFERMEDADES DE LA PIEL.

TRASTORNOS PSICOLÓGICOS Y PSIQUIÁTRICOS: puede producirse una baja autoestima y enfermedades como trastornos depresivos. 





Santiago Texacuangos y su vista espectacular

texto CARLOSSALV.BLOGSPOT.COM + CHUCHOMOVIL.BLOGSPOT.COM



Vista del Lago de Ilopango desde Santiago Texacuangos.

“**S**obre un cerro en la orilla de la laguna de Xilopango, se ubica el pueblo Teozacuangos, el alto”... Así describe en 1740 el Alcalde Mayor de San Salvador, Manuel Gálvez Corral a este lugar.

Sin lugar a dudas podemos decir, que este pequeño país nos puede sorprender cada vez con sus rincones mágicos, con sus paisajes sin rival y con la belleza de sus pueblos, sean grandes o pequeños. Es así, como en esta oportunidad comentaremos acerca de uno de estos hermosos lugares, donde, sin invertir mucho, los visitantes pueden dejarse llevar por la singularidad de una ciudad tímida, pero llena de vida a la vez.

Santiago Texacuangos es una pequeña ciudad ubicada a sólo 15 minutos en vehículo, al sur de la capital, en el límite sur del departamento de San Salvador. Esta ciudad, cuyo nombre tiene una porción en Náhuatl, Texacuangos, significa “lugar amurallado”; es una de las ciudades ubicadas en el trayecto de la ruta panorámica que circunda la parte sureste del Lago de Ilopango.

La belleza de Santiago Texacuangos, radica en la tranquilidad que se siente al caminar por las calles de la ciudad y claro, por uno de sus atractivos más importantes y envidiables por muchos otros municipios, como lo es su parque central, desde el cual

el visitante puede deleitarse con una vista general del lago, y de los cerros de Guazapa y Nejapa, así como de la parte sur del Cerro de San Jacinto y el Volcán de San Salvador; todos en conjunto regalándonos un paisaje digno de una fotografía calidad “National Geographic”, o en el mejor de los casos, una experiencia más que sublime del paisaje circundante al Lago de Ilopango.

Como un dato adicional sugerimos a quien desee hacer una visita a esta ciudad, hacerlo a través de la calle antigua, que inicia en la ciudad de San Marcos, pasando por Santo Tomás, es una calle de baja velocidad que inspira a bajar los vidrios del vehículo y disfrutar de sus aromas, de sus paisajes y de su delicioso clima.

Santiago, ha sido pincelada también por la historia. Ha sido la cuna de personajes de trascendencia nacional, como Mérida Anaya Montes, aguerrida mujer y maestra de profesión. También en esta ciudad, descansan los restos de uno de los Próceres firmantes del acta de Independencia de Centroamérica, el Presbítero José Mariano Calderón, quien además fungió como Presidente provisional de la Asamblea Constituyente del Estado de El Salvador. Durante su breve período, fue él quien redactó en abril de 1824, la primera Constitución del Estado de El Salvador. Tras su breve período en la Asamblea volvió a esta ciudad a ejercer el sacerdocio hasta su muerte en abril de 1826. En la fachada



de su hermosa iglesia dedicada a la adoración del Cristo Negro de Esquipulas y teniendo como patrono a Santiago Apóstol, yace una placa que rinde honores a este personaje olvidado por muchos, pero que la historia le dio un lugar consagrado por ser quien redactó la primera ley de aquella joven nación.

Su iglesia principal, una ceiba característica del lugar, y su alcaldía, se encuentran en lo alto de un cerro, el mercado fue construido a medio kilómetro del asentamiento original, donde por cientos de años cada sábado y domingo, los pescadores acuden a la plaza para ofrecer los productos obtenidos del Lago de Ilopango.

Santiago Texacuangos posee un clima fresco y agradable, por lo que destaca en la zona agrícola las plantaciones de café, maíz, arroz, caña, piña, naranjas que brindan al turista una bella vista panorámica al Lago de Ilopango. También durante los fines de semana, se ofrecen manualidades autóctonas como son las artesanías en bambú, las muñecas de tuza y los dulces típicos como “la chancaca”.

Además, es una ciudad con mucha fiesta, en el mes de julio se celebran las fiestas recordando a Santiago Apóstol, patrono de la ciudad. Una de las representaciones más famosas durante las festividades es la danza de moros y cristianos, también conocida como la danza de los historiantes. 🌀



Enchiladas salvadoreñas

texto WWW.RECETASSALVADOREÑAS.COM

Las ricas Enchiladas Salvadoreñas son una de las comidas típicas más fáciles de preparar. Y con nuestra receta, usted va a poder disfrutarlas a su manera y en casa.

INGREDIENTES

- > 1 libra de posta de cerdo o pollo
- > 2 ajos
- > 1 cebolla picadita
- > 4 huevos duros
- > 2 tomates de ensalada
- > queso rallado
- > salsa de tomate (preparada igual que la de las pupusas)
- > curtido
- > pimienta negra molida
- > salsa inglesa
- > 3 clavos de olor picaditos
- > 1/2 chile verde
- > 2 tazas de Maseca
- > achiote
- > sal

PROCEDIMIENTO

- > Las Enchiladas Salvadoreñas son ya parte de nuestra gastronomía y se disfrutan súper bien a la hora de la cena (generalmente) aunque igual se les puede disfrutar para el almuerzo. Su proceso parece complicado pero en realidad es bastante sencillo, y aquí le decimos cómo hacerlas en casa.
- > Ponga en 2 litros de agua, a cocinar la carne o el pollo, dejar que espume o hasta que esté bien cocido.
- > Luego agregarle tomate, cebolla, hierbas aromáticas, ajos, cebolla. Todo bien picadito. Cuando ya esté bien blandita (la carne o el pollo), sáquela y la pica como para salpicón (en pedacitos muy pequeños).
- > Aparte, en un sartén, sofría en un poquito de aceite: un tomate picadito, cebolla, chile verde, 1 ajo (partido en dos mitades), y cuando ya está frito, echar la carne o el pollo picadito a que se fría muy bien y tome un color doradito, agregarle pimienta, sal, los clavos de olor, y un chorrillo de salsa inglesa. ¡Esto es lo que le da el sabor!
- > Dejarla unos 15 minutos a que se cocine todo.
- > Aparte, deshaga la masa y agregue el achiote, y un poquito de sal o si lo desea, sazónela con un poquito de consomé de res o de pollo (dependiendo de qué tipo de carne va a utilizar).
- > Calentar el aceite, y hacer las tortillitas lo más delgaditas que se pueda, y ponerlas a freír. Escurrirlas en papel toalla.
- > Luego, armar la enchilada con cada tortilla: poner un poquito de carne, curtido, salsa, queso rallado, una rodaja de tomate, y dos de huevo duro y a disfrutar.
- > También está la opción más popular y mucho más sencilla: las enchiladitas de frijolitos refritos, aguacate, queso rallado o curtido, lo que prefieran.

Las enchiladas simplemente son una rica tortillita frita colmada con los ingredientes que más les apetezcan y siempre quedan riquísimas. 🍴



¿CÓMO DARLE SENTIDO A MI TRABAJO?

texto WWW.RENUEVODEPLENITUD.COM

- ¿Cómo darle sentido a mi trabajo?
- ¿Cómo disfrutar esas 8 horas diarias y sentirme que lo que he hecho tiene sentido para mí?
- ¿Cómo salir de la rutina del trabajo?

La clave para darle sentido a nuestro trabajo es descubrir nuestras pasiones. ¿Sabemos qué es lo que nos apasiona? La mayoría de las personas no lo saben, pero si saben lo que no les apasiona o no les gusta. Algunos tienen una idea somera de lo que quieren, pero no van tras lo que desean por los temores o las creencias limitantes que mantienen en sus vidas.

Para descubrir cuáles son nuestras pasiones, hacemos llegar algunas ideas pero es importante que cada uno pueda recordar su infancia y se pregunte: ¿Qué quería ser yo cuando niño?, ¿Qué era lo que más disfrutaba hacer?

Allí vamos a encontrar muchas respuestas, probablemente algunos querían ser maestros, otros dibujantes, artistas, deportistas, músicos, mecánicos, presidentes, médicos, cocineros, astronautas, entre otras profesiones. Desde niño mostraste ciertas habilidades que fueron moldeando tu vida

¿Las recuerdas?

¿Estás haciendo las cosas que querías ser cuando niño?

Tomémonos unos minutos y hagamos una lista de todas las cosas que nos gusta hacer, de esas cosas que nos entusiasman y nos dan energía al máximo.

“Nada grande en este mundo ha sido llevado a cabo sin la pasión”.
George Hagel

La pasión es clave para lograr grandes cosas, la pasión nos hace vibrar y da vida a nuestros sueños, a nuestro matrimonio, a nuestro trabajo. La pasión fue lo que hizo que Jesús muriese en la cruz para salvarnos, la pasión es entrega a nuestras creencias, la pasión nos da fuego por el éxito.

*“El que no hace con pasión,
amor y diligencia su trabajo, es
simplemente un desocupado”.*
Anónimo.

Los grandes inventos han sido realizados por gente apasionada, ellos saben en su corazón lo que quieren y están dispuestos a todo por alcanzar su destino. La gente apasionada no vive en la comodidad o en la resignación, viven aún para morir con tal de alcanzar sus sueños. Ellos generan nuevas realidades. Ellos eligen tomar responsabilidad sobre sus vidas. La pasión viene del corazón.

Algunas ideas para que cada uno descubramos nuestra pasión:

1. ¿Cuáles son las actividades que más nos dan alegría? ¿Qué nos emociona hacer?
2. ¿Qué sacrificios estaríamos dispuestos a realizar con tal de alcanzar lo que deseamos?
3. ¿Qué haríamos si tuviéramos el tiempo y el dinero, y supiéramos que no vamos a fallar?
4. ¿Cuáles son nuestros temas favoritos?

Hay otras preguntas, pero consideramos que estas son muy claves y lo siguiente que debemos hacer es buscar a un amigo de confianza que nos dé su opinión acerca de estas preguntas, y si esta persona puede vernos haciendo lo que a nosotros nos gusta.

¿Cómo te ve esta persona?, ¿Puede ver en ti la pasión?

Si tenemos pasión conquistaremos lo que nos proponamos y la verdad es que Dios nos ha dado talentos y habilidades para que nuestra vida tenga sentido y podamos disfrutar lo que hacemos.

Hoy es el mejor día para darle sentido a nuestros sueños, para darle sentido al trabajo que realizamos. 🙏



¿Concentrado
en la carretera?

A man with dark, wavy hair, wearing a grey and red wetsuit, stands on a beach looking out at the ocean under a cloudy sky. The background shows waves crashing onto the shore.

MAPFRE, la aseguradora global de confianza

Avanzamos con más de 23 millones de clientes en 46 países para ser su aseguradora fiable y comprometida. Por eso, sea cual sea el horizonte que persigas estaremos a tu lado para ayudarte a alcanzarlo.

mapfre.com



MAPFRE