

LaFundación

REVISTA DE FUNDACIÓN MAPFRE 29 Diciembre 2014

ENTREVISTA A
ELENA OCHOA

RUTAS PARA
LA VIDA Y
EL TRABAJO

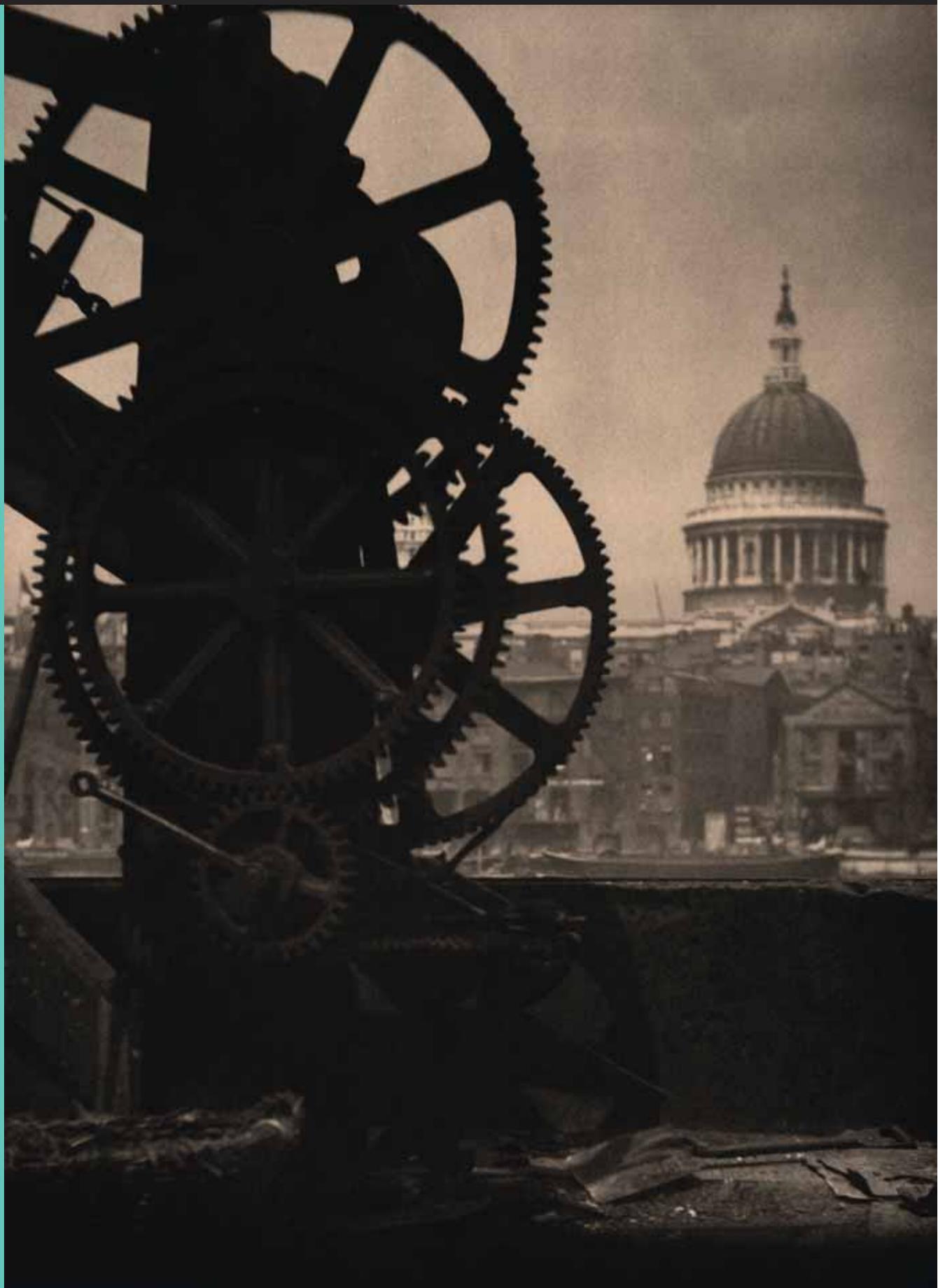
LA MUESTRA:
ALVIN
LANGDON
COBURN

SEGUROS:
LA GUÍA PARA
TU JUBILACIÓN

SALUD:
MUJERES POR EL
CORAZÓN

SEGURIDAD
VIAL:
FURGONETAS

PREVENCIÓN:
LA SALUD EN LA
EMPRESA



Acción Social

- Actividades del Plan de Voluntariado.
- Convenios de adhesión y presentación del programa de integración laboral para personas con discapacidad Juntos Somos Capaces en diferentes ayuntamientos de España.

Cultura

- Exposición Sorolla y Estados Unidos. Sala de Exposiciones Recoletos. Madrid. Hasta el 11 de enero de 2015.
- Exposición Richard Ford. Viajes por España (1830-1833). Real Academia de Bellas Artes de San Fernando. Madrid. Hasta el 1 de febrero de 2015.

Salud y Prevención

- Talleres sobre el buen uso de las nuevas tecnologías y prevención de adicciones en colaboración con la Junta de Castilla-La Mancha, en centros educativos de esta comunidad autónoma.
- Talleres sobre alimentación saludable y ejercicio físico en centros escolares de España.
- Talleres sobre prevención de accidentes infantiles y actuación en caso de emergencia en centros escolares de la Comunidad de Madrid, Santiago de Chile y Bogotá.

- Talleres sobre envejecimiento activo en centros de mayores de las provincias de Palencia, Salamanca, Valladolid y de la Comunidad de Madrid.
- Talleres sobre hábitos de vida saludable en colegios de El Salvador, Puerto Rico y Turquía.

Seguridad Vial

- Actividad permanente en el Parque Infantil de Tráfico. Alcalá de Henares (Madrid).
- Concesión de 12 becas (4 mensuales) a jóvenes como ayuda para sacarse el carnet de conducir. España.
- Actividad permanente en el Parque Infantil de Tráfico. Panamá.
- Caravana de Educación Vial. Distintas ciudades de México.
- School Program. México.
- Actividad Na Pista Certa. Distintas ciudades de Brasil.
- La Práctica de la Educación Vial. Distintas ciudades de Perú.
- Campaña de Educación Vial en colegios. Distintas ciudades de Latinoamérica.
- Representaciones de la obra *Payasos en Peligro*. Argentina.
- Programa de Educación Vial para Mayores. Brasil.
- Programa de Actividades Educativas en Municipios. Colombia.
- Estudio de investigación *Implantación de la educación vial en el sistema educativo brasileño*, en Brasil.

- Estudio de investigación *Estudio descriptivo sobre elementos que influyen en la ocurrencia del accidente de tráfico*, en colaboración con CESVI, en Colombia.
- Proyecto Factor Vehículo. Argentina.
- Programas de Seguridad Vial en Honduras.
- Parque Móvil de Educación Vial. Puerto Rico.
- Campaña Charlas y Talleres, en Puerto Rico.
- Campaña de Educación Vial en colegios. Filipinas.
- Campaña de Formación de Conductores. Turquía.

Seguro y Previsión Social

- Museo del Seguro. Exposición permanente. C/ Bárbara de Braganza, 14. Madrid.
- Desarrollo de la X edición del Máster Universitario en Gestión y Técnica de Seguros.
- Desarrollo de 10 cursos *e-learning* de especialización en seguros (Introducción al Seguro, Gestión del Seguro del Automóvil, Seguros de Vida, Salud y Previsión Social, Reaseguro, Contabilidad de Entidades Aseguradoras, Gerencia de Riesgos y Seguros en la Empresa, Gestión de Recursos Humanos en Empresas de Seguros, Dirección Estratégica de Entidades de Seguros, Marketing de Seguros e Introducción a Solvencia II).

FUNDACIÓN MAPFRE ha presentado la campaña Juega Seguro, con el objetivo de poner en marcha una serie de actividades encaminadas a prevenir la muerte súbita en el deporte. La campaña, en la que colaboran la FIFA, el Centro Médico de Excelencia FIFA Ripoll y De Prado y la Sociedad Española de Medicina de Emergencias (SEMES), cuenta con el apoyo de un equipo liderado por reconocidos futbolistas, entrenadores y árbitros de primer nivel, vinculados directa o indirectamente con situaciones de emergencia cardiaca.



El Presidente de FUNDACIÓN MAPFRE, Antonio Huertas, con el Dr. Ripoll, Efraim Kramer, Director de la División de Medicina de Emergencias de la FIFA, y deportistas pertenecientes al equipo de «embajadores» de la campaña.

SUMARIO



*St. Paul's from
Bankside, London*
[*Saint Paul desde
Bankside, Londres*],
c. 1905. Impresión
posterior al platino-
paladio. 31 Studio,
Londres. © George
Eastman
House/Published and
Printed by 31
Studio.

LaFundación

FUNDACIÓN MAPFRE 29 Diciembre 2014

La Fundación Revista de FUNDACIÓN MAPFRE

Presidente del Consejo Editorial: Antonio Núñez Tovar

Directora: Luz García Cajete

Edita: Dirección de Comunicación de MAPFRE

Redacción: Ctra. de Pozuelo 52.

28222 Majadahonda. Madrid. Tel.: 91 581 50 73

Fax: 91 581 83 82. E-mail: comunicacion@mapfre.com

www.fundacionmapfre.org

Distribuye: Departamento de Difusión y Logística de FUNDACIÓN MAPFRE. Pº de Recoletos, 23. 28004

Madrid. Tel. : 91 602 52 21. E-mail:

difusion@fundacionmapfre.org

Realización editorial: Consultores de Comunicación y Marketing COMARK XXI.

direccion@comarkxxi.com

Diseño gráfico: Leonor Llorente

Fotomecánica: Lumimar

Imprime: C.G.A.

Depósito legal: M-26870-2008

ISSN: 1888-7813

La publicación de esta Revista no supone necesariamente para FUNDACIÓN MAPFRE conformidad con el contenido de los artículos y trabajos que en ella se contienen. Previa expresa autorización de los editores, y siempre citando su procedencia, está autorizada la reproducción de artículos y noticias.

6 Entrevista
Elena Ochoa
Foster, Directora
General de
Ivorypress

10 Actualidad
VIII Conferencia
Internacional
Fotografía y
Automóvil



12 Acción Social
Habilidades para el éxito laboral con el
curso Rutas para la Vida y el Trabajo

18 La muestra
Retrospectiva del fotógrafo
estadounidense Alvin Langdon Coburn



26 Exposiciones en otras sedes
Richard Ford. Viajes por España (1830-
1833), la mirada romántica de un país

30 Patrimonio
Los Desastres de la Guerra, la visión de Goya sobre la lucha por la independencia

34 Publicaciones
La colección Cuadernos de la Fundación alcanza su número 200



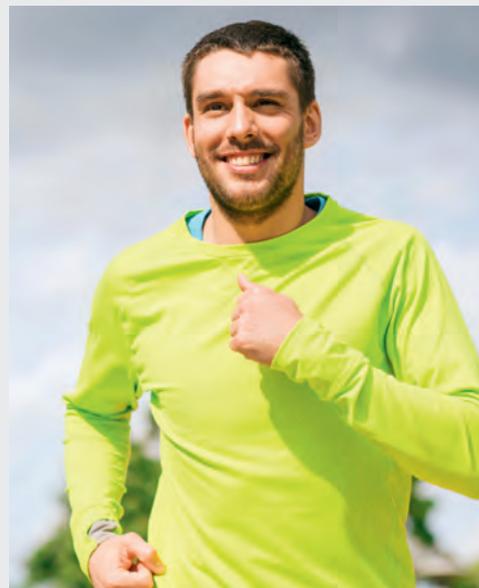
36 Seguridad vial
Manual sobre seguridad vial en entornos escolares españoles

40 Seguros
FUNDACIÓN MAPFRE aclara en una guía todas las dudas sobre la jubilación



44 Salud
Campaña Mujeres por el Corazón para la prevención de enfermedades cardiovasculares

50 Acción Social
Casa Guatemala labra el futuro de las comunidades mayas de Río Dulce



54 Prevención
VI Encuentro Salud y Trabajo sobre promoción de la salud en la empresa



60 Seguridad vial
Accidentalidad y soluciones para mejorar la seguridad de las furgonetas

64 Ver y leer
Novedades

66 Noticias

71 Agenda

Elena Ochoa

«Un mundo sin arte sería como un océano sin agua»

El trabajo de Elena Ochoa, fundadora y directora de la editorial Ivorypress, implica un continuo ir y venir entre Suiza, Londres, París, Nueva York y Madrid. Aprovechamos su estancia en esta última ciudad, donde acaba de inaugurar la VIII Conferencia Internacional Fotografía y Automóvil, organizada por la Fundación Eduardo Barreiros en colaboración con FUNDACIÓN MAPFRE, para conocer su visión acerca del arte contemporáneo y el mecenazgo y sus retos como comisaria, editora y librera.

Usted ha vivido varias vidas, la de la medicina y la docencia, la de periodista y editora y la de comisaria de arte contemporáneo. ¿Qué destacaría de cada una de ellas?

La determinación de realizar mi trabajo lo mejor que puedo, el hecho de haberme rodeado de un equipo inteligente y devoto, de tener un grupo de trabajo que comparta mis inquietudes y de poseer una gran flexibilidad no jerárquica, donde nada ni nadie se puede considerar imprescindible o inamovible, ha sido importante.

De mis años de investigación en Estados Unidos, destacaría que fueron tiempos dedicados exclusivamente al estudio, con un modo de vida austero, con una disciplina férrea y centrada solo en la experimentación. Mi labor televisiva y periodística tuvo lugar en mi tiempo libre, tanto al escribir mis columnas semanales o artículos de opinión durante más de diez años, como en los programas de televisión que se planeaban y grababan los fines de semana, que duraron un año tan solo, pero que tuvieron una repercusión inmensa. Siempre me ha gustado escribir y comunicar. Desde 1996 hasta hoy, la actividad editorial y artística llena mi vida, con una motivación y ambición de superación común a mis anteriores actividades profesionales.

Su experiencia en Estados Unidos ¿marcó un antes y un después en su vida?

Sí, hay siempre un antes y un después cuando pasamos a otro capítulo en nuestra vida. Los años en América me moldearon profundamente como profesional y como persona. Hoy soy fruto de lo que he sido y vivido, de mis decisiones



«Es la constante
persecución
de la excelencia
lo que me
mantiene viva y
alerta, lo que me
hace vibrar en
mi trabajo, sea
cual fuere la
actividad en la
que pongo
atención. El día
que no sea así
me dedicaría a
otra cosa»

y de mis actos. Pero para mí solo existe hoy, mi presente. A lo más que llego es a mañana. Hoy y ahora, desde hace ya 18 años, soy comisaria, editora y librera, y esta actividad artística y editorial trato de realizarla lo mejor posible, intentando que sea fructífera a todos los niveles. Es la constante persecución de la excelencia lo que me mantiene viva y alerta, lo que me hace vibrar en mi trabajo, sea cual fuere la actividad en la que pongo atención. El día que no sea así me dedicaría a otra cosa.

¿Cómo surgió la idea de dedicarse al arte contemporáneo de forma profesional? ¿Siente nostalgia por haber dejado atrás la investigación y la docencia?

No tengo nostalgia de nada. Los cambios hay que asumirlos con sus consecuencias. La nostalgia solo inyecta melancolía y sentirla unos segundos es más que suficiente, el mantenerla minutos solo frena el mirar hacia adelante. En mi caso, el cambio radical en mi profesión se debió a la situación personal que hacía imposible seguir con mi trabajo académico y de investigación que exigía entonces mi presencia constante. Mi trabajo actual me permite una flexibilidad de tiempo y espacio que se adapta, sin grandes presiones incómodas, a mi vida familiar. De todas maneras, profesión y vida familiar siempre exigen malabarismos complejos en una mujer.

¿Qué balance hace de estos años, como fundadora de la editorial Ivorypress?

Pienso que lo que hemos creado en estos 18 años ha sido y sigue siendo una gran fuente de inspiración y curiosidad. Libros y arte contemporáneo en todas sus formas, desde fotografía, vídeo, escultura, pintura y otros medios que en este momento estamos explorando, son una gran pasión para mí, junto con los artistas con los que colaboro a diario, los autores y mi equipo.

Los libros que edita son auténticas joyas. Como gran parte del arte contemporáneo, son obras minoritarias. ¿Ha pensado en algún momento en abrirse al gran público? ¿De qué manera?



SALVA LÓPEZ

La excelencia no tiene por qué ser inaccesible y así lo hemos demostrado en Ivorypress gracias a un ejercicio arduo en la exploración de ideas, de destrezas y artesanía editoriales, pues sostener económicamente este proyecto, sin ayuda externa de ningún tipo, es una labor diaria ingente y complicada.

«La nostalgia solo inyecta melancolía y sentirla unos segundos es más que suficiente, el mantenerla minutos solo frena el mirar hacia adelante»

El precio de los libros que editamos oscila entre el medio millón de euros o más y los 17 euros. En los dos extremos del péndulo y lo que convive entre ellos ponemos el mismo cuidado y esmero editorial. Lo que hace variar el precio son los materiales, los artesanos y la tecnología empleada, el número de ejemplares y el tiempo que se dedica al diseño y a la producción del libro. La colección LiberArs, que incluye once libros de artistas contemporáneos notables como Gerhard Richter o Cristina Iglesias, y la colección Ivorypress Architecture y C Photo, que finalizará con 20 volúmenes el próximo mes de mayo, son buenos ejemplos de publicaciones económicamente asequibles y de gran calidad, que no superan los 100 euros.

¿Qué opinión tiene del mecenazgo en este siglo? ¿Considera que debería promoverse más el apoyo al arte y la creación?

Creo que sí, pero es la política cultural de un país lo que marca la pauta. Mientras, se sobrevive con modelos privados y de iniciativa personal como es Ivorypress.

¿Qué papel cree que tiene el arte en la sociedad? ¿Qué futuro le espera?

No puedo saber lo que depara el futuro, pero un universo, un mundo sin arte, sería como un océano sin agua, un cielo sin nubes, sin estrellas. Inimaginable.

Ha comentado en alguna ocasión que su trabajo es el mejor que puede existir, que le llena completamente. ¿Cuál es la clave para tener una vida plena, para disfrutar con el trabajo?

En varias décadas de profesión, cualquiera que sea la actividad profesional que ejerza, siempre trato de encontrarme satisfecha con lo que hago y con el equipo con quien trabajo, y cuando algo no funciona o resulta incómodo, entonces hay que explorar otros caminos. En mi trabajo como investigadora y profesora de universidad, por ejemplo, mi relación con los estudiantes y los pacientes se apoyaba en una gran motivación por la enseñanza y por la terapéutica. Mientras mi trabajo me produzca curiosidad y me invite a explorar nuevas vías de conocimiento, sé que estoy en donde tengo que estar. ■

La profesora y doctora Elena Ochoa nació en Ourense (España) en 1958. Durante más de veinte años desempeñó el cargo de profesora titular de Psicopatología de la Universidad Complutense de Madrid y hasta 2001 fue profesora honoraria del King's College de Londres. Además de obtener una beca Fulbright para estudiar en la Universidad de California, a lo largo de su carrera ha sido profesora visitante y ha ejercido la labor de investigación en numerosas universidades tanto en Europa como en Estados Unidos. Ha trabajado en Radio Nacional de España y Televisión Española y ha sido colaboradora habitual de varios periódicos. En 1996 fundó la editorial Ivorypress, que ha comisariado destacadas exposiciones internacionales, y también dirige el proyecto C Photo, destinado a promover la fotografía y el arte contemporáneo a través de publicaciones, exposiciones y apoyo académico e institucional. Actualmente es miembro de la Junta de Directores de Arte del Mutual Art Trust y del Prix Pictet de Fotografía y colabora como patrona en diversos museos, fundaciones y escuelas internacionales de arte contemporáneo y fotografía.



IVORYPRESS

Elena Ochoa junto al danés Olafur Eliasson, uno de los artistas a los que ha editado un libro.

La Fotografía y el Automóvil se dan cita en Madrid

La Fundación Eduardo Barreiros, en colaboración con FUNDACIÓN MAPFRE, organizó del 17 al 20 de noviembre en Madrid la VIII Conferencia Internacional, en la que expertos de distintos países han analizado la relación entre el automóvil y la cámara y la forma en que el fotógrafo se acerca al automóvil y lo captura.

«El automóvil ha sido capturado en la historia por los objetivos de numerosos fotógrafos que han reinterpretado el coche como objeto de culto, *glamour*, herramienta política, instrumento de movimiento y obra de arte en sí misma». Con estas palabras inició Elena Ochoa su discurso en la inauguración de la VIII Conferencia Internacional, organizada recientemente en Madrid por la Fundación Eduardo Barreiros, en colaboración con FUNDACIÓN MAPFRE, encuentro en el que expertos de distintos países debatieron con rigor y pasión acerca del binomio fotografía y automóvil y de su personal modo de contemplarlas.

Durante el acto, la comisaria y editora gallega señaló que la fotografía y el automóvil, que «tienen historias paralelas y parece que tienen el mismo destino histórico», son desde hace tiempo dos de sus pasiones y están además muy presentes en su vida. Tanto su marido, el arquitecto Norman Foster, como uno de sus dos hijos son «auténticos fanáticos de los coches», señaló. También destacó que los vehículos de dos ruedas son, a su

Antonio Huertas, que participó en la apertura de la conferencia, subrayó la gran relevancia que la fotografía tiene para FUNDACIÓN MAPFRE.



JAVIER MARTÍN ROMO



Elena Ochoa destacó en su intervención las historias paralelas que tienen el automóvil y la fotografía, dos de sus pasiones.

JAVIER MARTÍN ROMO

juicio, «más aburridos que los de antes, pero más eficaces», que a lo largo de la historia han sido símbolo de poder y que, incluso, han sido retratados como auténticos instrumentos de desgracias para el hombre.

Antonio Huertas, Presidente de FUNDACIÓN MAPFRE, que también participó en la inauguración de dicho encuentro, destacó la «gran relevancia» que tiene la fotografía para esta entidad, que en 2009 inició con gran éxito una programación de exposiciones en torno

a la fotografía contemporánea, «que nos ha convertido en un referente internacional en este ámbito».

Mariluz Barreiros, Presidenta de la Fundación Eduardo Barreiros, con quien FUNDACIÓN MAPFRE colabora desde 2002, también fue una de las protagonistas en esta cita, que contó con la presencia de Julio Gómez-Pomar, Secretario de Estado de Infraestructuras, Transporte y Vivienda, que destacó el papel del coche como «fuerza económica y social que ha transformado nuestras vidas»; Luis Fernández Galiano, Director de la revista *AV/Arquitectura Viva*; el diseñador Giorgetto Giugiaro, que ha firmado más de cien modelos para distintas marcas; y Peter Vann, fotógrafo.

El italiano, Presidente Honorario de Italdesign Giugiaro, que forma parte del grupo Volkswagen, y el holandés, que retrata, entre otros, los diseños de Giugiaro, hablaron del arte que reside en el diseño de un vehículo y la interpretación que evocan los distintos modelos en relación con la vida cotidiana en la que circulan.

La VIII Conferencia Internacional Fotografía y Automóvil ha permitido además debatir sobre el automóvil como icono cultural y el deseo que genera de la mano de profesionales del mundo de la fotografía como Daniel Canogar, del cine, como José Luis Cuerda, de la música, como Miguel Ríos, y de las letras, como Gustavo Martín Garzo. ■



Fotógrafos, cineastas, diseñadores, músicos y literatos compartieron sus visiones particulares sobre la HISTÓRICA RELACIÓN ENTRE EL AUTOMÓVIL Y LA CÁMARA

JAVIER MARTÍN ROMO

Aprender a ser CREATIVO, POSITIVO y COMUNICATIVO para tener éxito laboral

El currículo ya no es solo un expediente académico. Las empresas puntúan favorablemente a las personas que son fiables, responsables y positivas, cualidades con las que no todos los profesionales se identifican, pero que conviene aprender para afrontar la búsqueda de empleo y desarrollar una carrera profesional satisfactoria. El curso Rutas para la Vida y el Trabajo, que ha promovido FUNDACIÓN MAPFRE con la colaboración de Elsa Punset, es un buen punto de partida para conocer con qué habilidades sociales y emocionales podemos cambiar el rumbo de nuestra trayectoria.

Autora: **Nuria del Olmo** Fotos: **Latinstock**

«Un niño que conoce y sabe gestionar sus emociones no solo tendrá mejores resultados académicos, sino que estará más preparado para el mundo laboral». Así se lo reconoció el psicólogo holandés y experto en educación emocional René Diekstra a Elsa Punset hace un año, justamente cuando la divulgadora y escritora terminaba de dar forma al proyecto Rutas para la Vida y el Trabajo.

El curso, desarrollado por la directora del Laboratorio de Aprendizaje Social y Emocional, Elsa Punset, en colaboración con FUNDACIÓN MAPFRE, es un proyecto pionero que parte de la base de que las grandes diferencias entre quienes buscan empleo no se encuen-

tran en la parte más técnica, sino en la competencial, es decir, en carencias relacionadas con saber trabajar en equipo, organizar, tomar decisiones, escuchar y exponer bien una idea.

El curso, con apenas un mes de vida, está diseñado para que profesionales de cualquier ámbito, que estén en plena búsqueda de empleo, deseen acceder a puestos de mayor responsabilidad o quieran elevar el rendimiento en su actividad diaria, aprendan de forma práctica y amena habilidades específicas como saber gestionar el tiempo, solucionar conflictos o integrarse eficazmente en un equipo, así como conocer las claves para causar una buena impresión y presentarnos al resto del mundo con un currículo eficaz.

21 rutas en 21 días

De carácter gratuito *online*, el programa consta de un total de 21 rutas, estructuradas en tres dimensiones —«Yo mismo», «Los demás» y «La tarea»—, que pueden abordarse en el plazo de una al día, si se pretende asimilar bien cada uno de los conceptos. La primera de ellas contiene indicaciones para aprender a conocerse, clave, según muchos expertos, para relacionarse bien con los demás, distinguir fortalezas de debilidades, averiguar qué aspectos de nuestra forma de trabajar se pueden mejorar y cómo podemos convertirnos en personas fiables, responsables, positivas, estables y generosas, que son en definitiva, según este proyecto



Las **HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES** son importantísimas en todos los ámbitos: el empleo, las relaciones con otras personas y la salud mental y física

educativo, algunas de las cualidades que más aprecian las empresas entre sus profesionales.

Dicho apartado incluye además un espacio centrado en la gestión de las emociones, que son el núcleo sobre el que se construyen las relaciones y se toman las decisiones. En este sentido, destaca que aunque todas las personas comparten las mismas emociones básicas, la forma de expresarlas varía en función de factores como el temperamento, que, aunque viene determinado en gran medida por la genética, es posible cambiar. ¿Cómo conseguirlo? Según destaca el curso, gracias a nuestra capacidad para educar y entrenar al cerebro deliberada-

mente. Actuar de esta forma, con predisposición al cambio, ayuda a perder el miedo al fracaso y a conseguir las metas más fácilmente, logrando, en consecuencia, no sólo gran satisfacción personal, sino también un efecto químico y neurológico en el cerebro que permite alcanzar nuevos logros.

La importancia del lenguaje no verbal

Tardamos unos 15 segundos en hacernos una primera impresión de alguien. De esta primera opinión, el 55 por ciento se basa en la apariencia, el 38 por ciento en el tono de nuestra voz y el 7 por ciento restante

Una de cada cuatro personas no se pone manos a la obra debido a la pereza, «**LA GRAN BARRERA PARA TRANSFORMAR LOS SUEÑOS EN ALGO REAL**»

en las palabras que utilizamos. Las habilidades de comunicación, tan valoradas a la hora de encontrar empleo, son sin duda una de las asignaturas pendientes en muchas personas. De ahí que el programa proponga pautas para dejar claro que lo que decimos es tan importante como la forma en la que lo decimos, que la apariencia es más que un físico agradable, y que el lenguaje no verbal (gestos, mirada y silencios, entre otros) puede ser un gran aliado para despertar sentimientos positivos y confianza en otras personas.

También dedica un apartado especial al currículum, la primera forma de comunicarnos con el posible empleador,

indicando cómo redactarlo para presentarnos de forma eficaz al mundo y dando a conocer correctamente nuestras capacidades, qué secretos encierra una comunicación telefónica eficaz y profundizar en la empatía, para utilizarla eficazmente en el terreno laboral.

La suerte se trabaja

Una de cada cuatro personas no se pone manos a la obra debido a la pereza, «la gran barrera para transformar los sueños en algo real». Aprender a combatirla a través de la toma de decisiones y el pensamiento crítico es fundamental. Según los psicólogos del Laboratorio

EXPERIENCIAS CON EL CURSO



PEDRO MANUEL ABAD

María García

29 años. Ciudad Real

Esta diplomada en Educación Social, en paro desde hace casi un año, acaba de finalizar el curso hace unos días con gran satisfacción. Es el primero en el que se inscribe para aprender a desarrollar competencias que pueden ayudarle a encontrar trabajo, una formación que, en su opinión, debería abordarse en la escuela, o al menos en los últimos años de universidad. «A veces tenemos dificultades para expresarnos de manera concisa en entrevistas de trabajo y no sabemos cómo plasmar en un currículum lo que mejor sabemos hacer». A lo largo de 15 días, tiempo que le ha llevado completarlo, se ha encontrado con contenidos muy claros, dinámicos, fáciles de entender y, sobre todo, muy útiles para la vida personal y profesional.

«A veces no sabemos plasmar en un currículum lo que mejor sabemos hacer»

de Aprendizaje Social y Emocional, las personas cuentan con una buen arma: la creatividad, para la que en su opinión estamos «programados» y que tenemos que fomentar para que alimente otros campos. En esta línea, Elsa Punset, directora de contenidos de esta entidad y una de las principales referencias en la aplicación de la inteligencia emocional, destaca que «a pesar de que hay personas con más suerte que otras, o eso parece, todos podemos mejorar nuestra suerte, generando oportunidades, buscando siempre hacer algo diferente, enfrentándonos a nuestras vidas de forma tranquila, cambiando las cosas cada día sin temor ni traumas».

El curso, con gran contenido audiovisual, ejercicios y pequeños test interactivos, está diseñado para que el alumno marque sus tiempos y hace hincapié en que para que nuestro cerebro se acostumbre a los cambios, debemos practicar repetidamente y hacer un esfuerzo deliberado.

Fernando Garrido, Director del Área de Acción Social de FUNDACIÓN MAPFRE, considera que se trata de «un programa que quiere y debe llegar a todos y que sólo exige, por parte de quien lo siga, voluntad y ganas de salir adelante». «Estamos ante un curso que, entre otras cosas –señala–, no discrimina por capacidades

APRENDER A ESCUCHAR ES CLAVE. Ayuda a mejorar nuestra productividad, a tener más influencia y a evitar malentendidos y conflictos. Es la «escucha activa».

«El curso me ayuda a reflexionar sobre aspectos que desempeñan un papel importante en el terreno profesional»



Mercedes Sevillano

40 años. Madrid

Esta Licenciada en Publicidad y Relaciones Públicas, que trabaja como autónoma en proyectos de Marketing de Personas y Marca Personal, se inscribió hace unos días por ser una formación muy interesante para su trabajo. Hasta el momento, su valoración está siendo muy positiva. «El curso me permite reflexionar y profundizar acerca de muchos aspectos que desempeñan un papel importante en el terreno profesional, como ser una persona activa, enérgica, positiva y demostrar interés por aprender de uno mismo y de los demás», afirma. «El mercado laboral –añade– ha cambiado mucho en los últimos años, y creo que es importante conocernos bien, identificar nuestras cualidades, desarrollarlas en nuestro trabajo y encontrar la motivación diariamente. El espíritu emprendedor y la implicación en nuevos proyectos son elementos clave para el desarrollo profesional, tanto si trabajamos por cuenta ajena o propia».

JAVIER MARTÍN ROMO

Sólo la mitad de nuestras capacidades depende de los genes, **EL RESTO DEPENDE DE NOSOTROS**, de cómo nos comportamos y de cómo pensamos

académicas y que ayudará a que más jóvenes se beneficien de forma directa y gratuita del programa Accedemos de FUNDACIÓN MAPFRE, un proyecto financiado con dos millones de euros, que hasta el momento ha hecho posible que cerca de 1.000 jóvenes menores de 30 años hayan conseguido un puesto de trabajo». ■

El curso está disponible en:
www.accedemosalempleo.org/formacion

¿QUÉ LES FALTA A LOS JÓVENES?

La falta de destrezas adaptadas a las necesidades del mundo laboral y de experiencia profesional previa son las principales barreras que, sumadas a la falta de demanda, dificultan a los jóvenes españoles encontrar trabajo una vez acabados sus estudios. Un informe elaborado recientemente por la consultora McKinsey & Company revela que aunque la falta de puestos de trabajo es la principal causa del desempleo juvenil, en España se unen otros factores como la falta de ciertas destrezas. Así lo señaló la comisaria europea de Educación, Androulla Vassiliou, quien destacó durante la presentación de esta investigación que «pese al alto número de demandantes de empleo, las empresas son incapaces de cubrir las vacantes porque no encuentran gente con las habilidades adecuadas». Las asignaturas pendientes de los españoles son sobre todo el inglés y la capacidad para resolver problemas, con una brecha del 23 y 22 por ciento respectivamente entre las expectativas del empleador y la realidad. Los autores del informe proponen que las empresas participen en el diseño de los planes de estudio para adaptarlos a las necesidades del mercado, que creen consorcios en su sector para detectar que capacidades se necesitan y que aumenten las oportunidades de hacer prácticas. A los educadores les instan a mejorar la orientación profesional y flexibilizar los itinerarios educativos.

«Enseñamos estrategias para sistematizar la suerte y salir al encuentro de las oportunidades»

ELSA PUNSET

La escritora, experta en la aplicación de la inteligencia emocional como herramienta para el cambio positivo, participó el pasado mes de octubre en Madrid en la presentación de este curso, con el que espera ayudar a adultos de todas las edades a entrenar y consolidar las nuevas competencias necesarias para vivir en una sociedad inmersa en la revolución del conocimiento y en la demanda de ciudadanos autónomos y creativos.

¿Cómo nace Rutas para la Vida y el Trabajo? ¿Qué aporta con respecto a otros cursos?

—Vivimos tiempos apasionantes pero complicados por la dificultad que supone el acceso al mercado laboral y por los grandes cambios sociales en los que estamos inmersos. Diseñamos esta herramienta práctica y gratuita, que potencia el autoconocimiento y las competencias sociales, con el fin de ayudar a todos, y en especial a los más jóvenes, a encontrar su lugar en el mundo, a expresar su talento y contribuir a la sociedad. Creemos que es un proyecto muy especial, tanto por la calidad de los materiales, los contenidos y la metodología, como por la facilidad de acceso al mismo, y porque une, de forma bastante poco habitual, el entrenamiento de habilidades sociales y emocionales con el desarrollo de competencias específicas relacionadas con el entorno laboral, y todo ello de forma entretenida e interactiva.

¿Cuáles son los mayores retos a los que se enfrentan estas personas cuando buscan trabajo?

—El mundo en el que vivimos está cambiando muy rápidamente. Pasa de ser un lugar estable y jerarquizado, donde la creatividad y la información están en manos de



«El curso potencia el autoconocimiento y las competencias sociales con el fin de ayudar a todos, en especial a los más jóvenes, a encontrar su lugar en el mundo, a expresar su talento para contribuir a la sociedad»

unos pocos, a un lugar interconectado, muy diverso, donde la información fluye a toda velocidad, la investigación se está disparando y las oportunidades pasan muy rápidamente. En este marco, los retos a los que nos enfrentamos todos son desarrollar mayor capacidad de colaboración, pensamiento crítico para gestionar la marea de información que nos rodea, competencias sociales para poder convivir y aprovechar la diversidad que disfrutamos, y capacidad creativa para formar parte activa de los cambios.

¿Qué nuevas competencias demandan las empresas en nuestros días?

—Una parte del desconcierto que estamos viviendo es que seguimos formando a las personas como antes, cuando decidías en qué ibas a trabajar y podías trabajar allí toda tu vida, manejando la misma información. Ahora nos piden que apliquemos los conocimientos en entornos muy cambiantes, es decir, se requiere mucha flexibilidad y la

capacidad de trabajar con personas y entornos muy diversos. Necesitamos adquirir competencias para gestionar la diversidad y la información, en vez de acumular conocimientos estáticos.

¿De qué forma se puede gestionar la ansiedad y el desánimo que viven muchas personas en estos momentos? ¿Qué consejos les darías?

—Tenemos que recordar que estamos programados para sobrevivir, y esto tiene dos facetas contradictorias: una, que tendemos a desarrollar rutinas de cara a la vida diaria y a bloquearnos cuando estas rutinas ya no funcionan. Y la otra faceta, que hay que reforzar y aprovechar, es que tenemos una mente entrenable (plástica, como dicen los neurocientíficos) y que podemos aprender a entrenarla como hemos aprendido a lo largo del siglo pasado a entrenar el cuerpo: con tesón y saliendo de nuestra zona de confort. En este curso enseñamos a las personas estrategias para sistematizar la suerte y para salir al encuentro de las oportunidades. Recuerda que si siempre haces lo mismo, piensas lo mismo y ves a las mismas personas, nada puede cambiar en tu vida. Sé pionero, entrena tu mente.

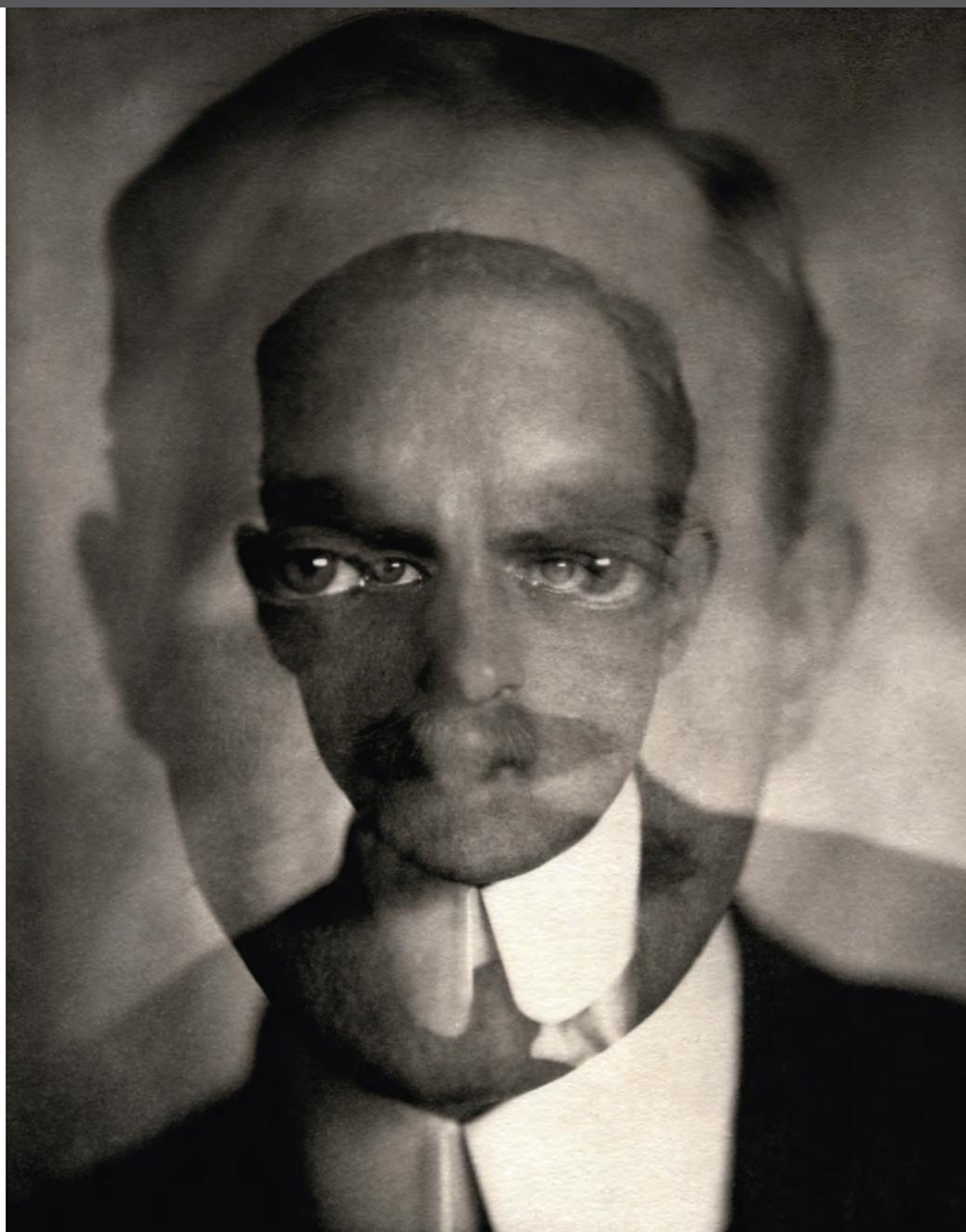
Ana Belén Tirado

Alvin Langdon Coburn

Precursor de la fotografía de vanguardia

Desde el 13 de diciembre de 2014 al 8 de febrero de 2015 se celebra, en la sala de exposiciones de FUNDACIÓN MAPFRE (Bárbara de Braganza, 13, Madrid), la retrospectiva del fotógrafo norteamericano Alvin Langdon Coburn (Boston, 1882-Gales, 1966), un pionero de la fotografía moderna y abstracta.

Marius de Zayas
(1880-1961), junio de 1914. Impresión posterior al platino-paladio. 31 Studio, Londres. © George Eastman House/Published and Printed by 31 Studio.





Station Roofs, Pittsburgh [Tejados de la estación, Pittsburg], 1910. Impresión a la gelatina de plata, c. 1985. Colección de la George Eastman House (legado de Alvin Langdon Coburn), Rochester, Nueva York. © George Eastman House, International Museum of Photography and Film.

Pictorialista, simbolista e innovador, Alvin Langdon Coburn (1882-1966) fue uno de los fotógrafos más destacados de la primera mitad del siglo XX. Su trayectoria artística, influida por dos de las más importantes figuras de la fotografía de su generación, Alfred Stieglitz y Fred Holland Day, se sitúa en la confluencia del pictorialismo de finales del siglo XIX y las expresiones fotográficas asociadas a los movimientos de vanguardia de principios del siglo XX.

Su participación en el grupo Photo-Secession en 1902 y en la hermandad fotográfica británica Linked Ring, apenas un año después, le permitió establecer sólidos lazos con el mundo artístico de la época, tanto en Europa como en Estados Unidos. Sin embargo, Coburn se dedicó a retratar el paisaje industrial y urbano. De este modo, fascinado por la ciudad, la maquinaria indus-

trial y las zonas portuarias tan asociadas a las grandes urbes, creó imágenes futuristas con las que se adelantaba en una década a los encuadres característicos de la Nueva Objetividad.

Por otro lado, Coburn fue un innovador en el campo de las técnicas fotográficas. Su dominio de los procesos de positivado le permitió dotar a cada una de sus obras de una individualidad propia y elegir en cada caso el proceso más adecuado al resultado que deseaba obtener.

Sin embargo, Coburn sigue siendo uno de los artistas menos conocidos de su generación. A partir de 1920 se embarcará en una nueva vida dedicada al misticismo y a hacer del arte, la música y la religión su única ocupación. Pero nunca dejará de hacer fotografías. ■



Landscape [Paisaje], 1902. Platinotipia. The Metropolitan Museum of Art, Nueva York, Colección Alfred Stieglitz, 1933. © 2014. Image copyright The Metropolitan Museum of Art/Art Resource/Scala, Florence.

PRIMERAS OBRAS, 1900-1905

En 1890, con motivo de su octavo cumpleaños, sus tíos le regalaron una cámara fotográfica –Kodak de 4 x 5”–, lo que despertó en Coburn su interés por la fotografía. A los 15 años dispuso un estudio en su casa para practicar la técnica y exponer sus propias fotografías. Su primo, Fred Holland Day, un reconocido artista y fotógrafo, inició al joven Coburn en la composición, la iluminación y el medio fotográfico, y amplió su educación en arte y literatura. Holland Day le invitó a viajar a Londres para formar parte de la exposición The New School of American Photography en la Royal Photographic Society. La muestra incluía nueve obras del propio Coburn, un comienzo más que prometedor para un joven de 17 años.

De regreso a Nueva York en 1902, Coburn abrió un estudio fotográfico y comenzó a colaborar de manera regular con revistas especializadas y a exponer. Ese mismo año pasó a formar parte del grupo Photo-Secession y, apenas un año después, fue nombrado miembro del Linked Ring.



Le Penseur (George Bernard Shaw [1856–1950]), Paris [El pensador (George Bernard Shaw 1856-1950), París], abril de 1906. Impresión a la goma-platino. Colección de la George Eastman House (legado de Alvin Langdon Coburn), Rochester, Nueva York. © George Eastman House, International Museum of Photography and Film.

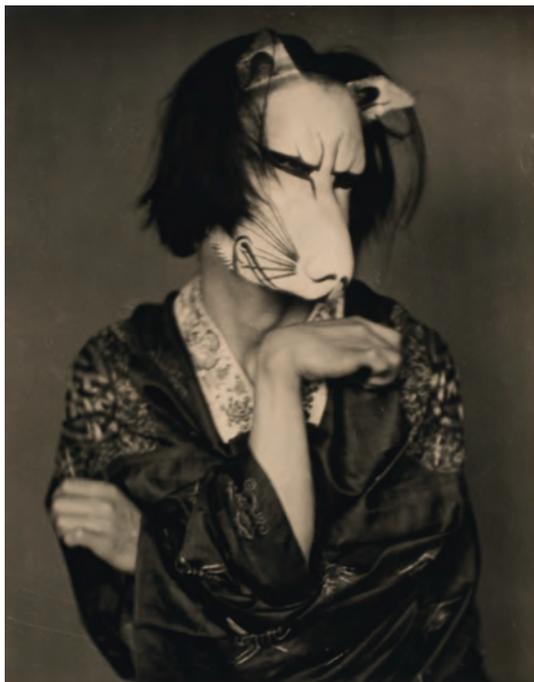
RETRATOS, 1900-1905

En 1904 retrató para la revista *Metropolitan Magazine* a destacadas personalidades del pensamiento y la creación del siglo XX, como los artistas Auguste Rodin y Henri Matisse, el fotógrafo Alfred Stieglitz o el escritor Henry James, entre otros. Su primer modelo fue el escritor George Bernard Shaw, quien le puso en contacto con los intelectuales más destacados de la literatura anglosajona de su época.

En muy poco tiempo, Coburn ganó fama de ser un retratista magistral. Los retratos que realizó muestran cómo prescinde totalmente de los accesorios y apuesta por la caracterización para captar la personalidad de los retratados. Esta excepcional serie de fotografías se materializó en dos publicaciones: *Men of Mark* (1913) y *More Men of Mark* (1922).



Gertrude Stein (1874–1946), 7 de mayo de 1913. Impresión a la goma-platino. Colección de la George Eastman House (legado de Alvin Langdon Coburn), Rochester, Nueva York. © George Eastman House, International Museum of Photography and Film.



Michio Ito (1892–1961) Wearing Fox Mask Designed by Edmund Dulac (1882–1953) [Michio Ito (1892–1961) con máscara de zorro diseñada por Edmund Dulac (1882–1953)], 1915. Impresión a la gelatina de plata. Colección de la George Eastman House (legado de Alvin Langdon Coburn), Rochester, Nueva York. © George Eastman House, International Museum of Photography and Film.

REINO UNIDO, 1904-1910

Durante los primeros años de su carrera, Coburn viajó con frecuencia a Londres, Nueva York, Boston y California. En Londres aprendió composición, pintura y grabado con el artista Frank Brangwyn y, más adelante, la técnica del fotograbado en la County Council School of Photo-Engraving, que fue determinante para la posterior publicación de sus libros *London* (1909), *New York* (1910) y *Men of Mark* (1913), entre otros.



St. Paul's from Bankside, London [Saint Paul desde Bankside, Londres], c. 1905. Impresión posterior al platino-paladio. 31 Studio, Londres. © George Eastman House/Published and Printed by 31 Studio.

Coburn sintió predilección por la representación de los edificios históricos de Londres y sus peculiares puentes. Pasaba el día buscando la belleza en entornos improbables e incluso visitaba el mismo lugar durante varios días hasta encontrar la conjugación perfecta de luz, expresión y tono.

NUEVA YORK, 1903-1912

Entre 1903 y 1912, Coburn fotografió la ciudad de Nueva York. Su prematuro interés por las vistas urbanas de la ciudad y la maquinaria industrial le llevó a crear imágenes de perspectivas y encuadres poco frecuentes para la época. Tal es el caso de *El pulpo*, de 1909, una fotografía casi abstracta tomada desde la cima del Metropolitan Tower; o de *La casa de las mil ventanas*, tomada en 1912, donde se manifiesta su admiración por las formas geométricas que invaden las composiciones de artistas como Max Weber y Wyndham Lewis, con quienes mantuvo una estrecha relación.



The Thousand Windows, Liberty Tower [Las mil ventanas, Liberty Tower], 1912. Impresión posterior en gelatina de plata. Colección de la George Eastman House (legado de Alvin Langdon Coburn), Rochester, Nueva York. © George Eastman House, International Museum of Photography and Film.



The Octopus, Madison Square Park [El pulpo, Madison Square Park], 1909. Impresión posterior al platino-paladio. 31 Studio, Londres. © George Eastman House/Published and Printed by 31 Studio.



The Flat-Iron Building, Evening [El edificio Flat-Iron, atardecer], 1910-1911. Platinotipia. Colección de la George Eastman House (legado de Alvin Langdon Coburn), Rochester, Nueva York. © George Eastman House, International Museum of Photography and Film.

EUROPA, 1904-1913

En 1906, Coburn emprendió junto a su madre un viaje en el que fotografió, entre otros motivos, el puerto de la ciudad de Cádiz, los canales en Rotterdam y Venecia o el Vesubio en Nápoles. De la mano del escritor norteamericano Henry James, Coburn se convirtió en ilustrador de sus novelas y realizó numerosas fotografías de la ciudad de Londres y de París. Su interés por la interdisciplinariedad en las artes le llevó a practicar con la técnica del fotograbado y, con la intención de publicar un libro al año sobre distintas ciudades, instaló un taller en su casa londinense para albergar las prensas de cobre.

CATARATAS DEL NIÁGARA Y PITTSBURG, 1909-1910

En 1909 viajó a Niágara para fotografiar las cataratas, que estaban totalmente congeladas en el lado estadounidense y atraían a una multitud de espectadores. A pesar de ello, Coburn logró capturar la inquietante soledad sobrenatural del lugar, libre de turistas y poblado de «dragones de hielo».

Influido por las enseñanzas sobre arte oriental que había recibido del profesor estadounidense Ernest Fenollosa e inspirado por la estética japonesa, Coburn viajó a Pittsburg, en 1910, para fotografiar el duro paisaje industrial con sus calderas y chimeneas humeantes.



Niagara Falls [Las cataratas del Niágara], febrero de 1909. Platinotipia. Colección de la George Eastman House (legado de Alvin Langdon Coburn), Rochester, Nueva York. © George Eastman House, International Museum of Photography and Film.



Observatory, Mount Wilson, California [Observatorio, monte Wilson, California], 1911. Impresión a la goma-platino. Colección de la George Eastman House (legado de Alvin Langdon Coburn), Rochester, Nueva York. © George Eastman House, International Museum of Photography and Film.

YOSEMITE Y CALIFORNIA, 1911

En 1911, tras su regreso a Estados Unidos para una estancia de dos años, Coburn emprende una expedición fotográfica a California, Yosemite y el Gran Cañón. Este viaje, que sería el último que realizaría a su país de nacimiento, se convirtió en una experiencia física y mental determinante en la orientación que tomaría su carrera en el futuro. El diseño, la masa, la geometría y la abstracción fueron sus nuevas revelaciones, que fotografió con absoluta certeza y pureza, matizadas por un halo de espiritualidad mística.

GRAN CAÑÓN, 1911-1912

Durante la época que pasó en el Oeste americano, entre 1911 y 1912, Coburn fotografió las extraordinarias e inquietantes vistas naturales del Gran Cañón. Por otro lado, su dominio del proceso a la goma-platino le permitió dotar a esta serie de los tonos de marrón rojizo tan característicos del paisaje americano. Estas vistas en picado del Gran Cañón inspiraron a Coburn, de regreso a Nueva York en 1912, para crear sus modernas fotografías tomadas desde lo alto de los rascacielos.



Clouds in the Canyon [Nubes en el Gran Cañón], 1911. Impresión a la goma-platino. Colección de la George Eastman House (legado de Alvin Langdon Coburn), Rochester, Nueva York. © George Eastman House, International Museum of Photography and Film.



Vortograph [Vortografía], 1917. Impresión a la gelatina de plata. Colección de la George Eastman House (legado de Alvin Langdon Coburn), Rochester, Nueva York. © George Eastman House, International Museum of Photography and Film.

VORTOGRAFÍAS, 1914-1917

Su vinculación con el mundo de la vanguardia artística londinense posibilitó su participación en el efímero pero influyente movimiento vorticista británico, liderado por el artista Wyndham Lewis y el escritor Ezra Pound entre 1914 y 1915. Este movimiento artístico estaba caracterizado por el arte geométrico y semiabstracto, basado en formas procedentes de las máquinas y la arquitectura, que le conferían muchas similitudes con el cubismo, el futurismo y el expresionismo.

A finales de 1916, Coburn diseñó el vortoscopio junto con su amigo Ezra Pound. Este constaba de tres espejos rectangulares unidos que forman un triángulo parecido a un caleidoscopio. Los espejos actuaban como un prisma que dividía en varios segmentos la imagen formada por la luz.

Después de experimentar en 1917 con las fotografías vorticistas, intentó hacer vortografías de la vida real capturando vigas de hierro y acero de la catedral anglicana de Liverpool, en construcción desde 1904 hasta 1978. Coburn denominó a estas imágenes «prototipos de vortografía».

Una dualidad intrigante

PAMELA GLASSON ROBERTS*

Comisaria de la exposición

En 1982, como neófita en el ámbito de la historia de la fotografía, entré a trabajar en la Royal Photographic Society de Bath, al suroeste de Inglaterra, tras un empleo previo de cinco años en el mundo mucho más ajetreado de un periódico londinense. La Society y su colección de aproximadamente 250.000 fotografías también se había trasladado recientemente de Londres a Bath, y en cuanto empecé a desempaquetar las cientos de cajas de fotografías, un desconocido e inesperado mundo mágico de imágenes extraordinarias se abrió ante mis ojos. Muy distinto al de la fotografía documental que había experimentado en el periódico. Cada día afloraban nuevos tesoros visuales –William Henry Fox Talbot, Roger Fenton, Julia Margaret Cameron, Alfred Stieglitz, Edward Steichen, Edward Weston, Madame Yevonde, Albert Renger-Patzsch–, todos los cuales me fascinaban, y escribí catálogos y comisarié exposiciones de todos ellos y muchos más durante los veinte años siguientes, pero era a la obra de Alvin Langdon Coburn a la que regresaba una y otra vez.

¿Por qué? Creo que, en un principio, era porque la composición de sus fotografías, especialmente las de puentes, con sus diagonales cruzando y la división de la imagen en un espacio rectangular lleno de curvas y masas, más en función de la estructura que del tema en cuestión, decididamente me recordaba a las xilografías de estilo ukiyo-e de Hiroshige y Hokusai que me habían maravillado desde hacía mucho tiempo. Y, por supuesto, también maravillaron a Coburn, que había adquirido el gusto por el arte asiático a través de las acertadas enseñanzas de Arthur Wesley Dow. Asimismo había algo sereno, calmo, tranquilo y contemplativo en las fotografías de Coburn que no encajaba fácilmente con lo que empecé a saber sobre su personalidad, y esta dualidad me intrigaba –y continúa intrigándome–.

En la primera década del siglo XX fue un diligente promotor de su propia obra que trataba de obtener fama y popularidad y que frecuentaba a las personalidades influyentes de los círculos artísticos, literarios y fotográficos,

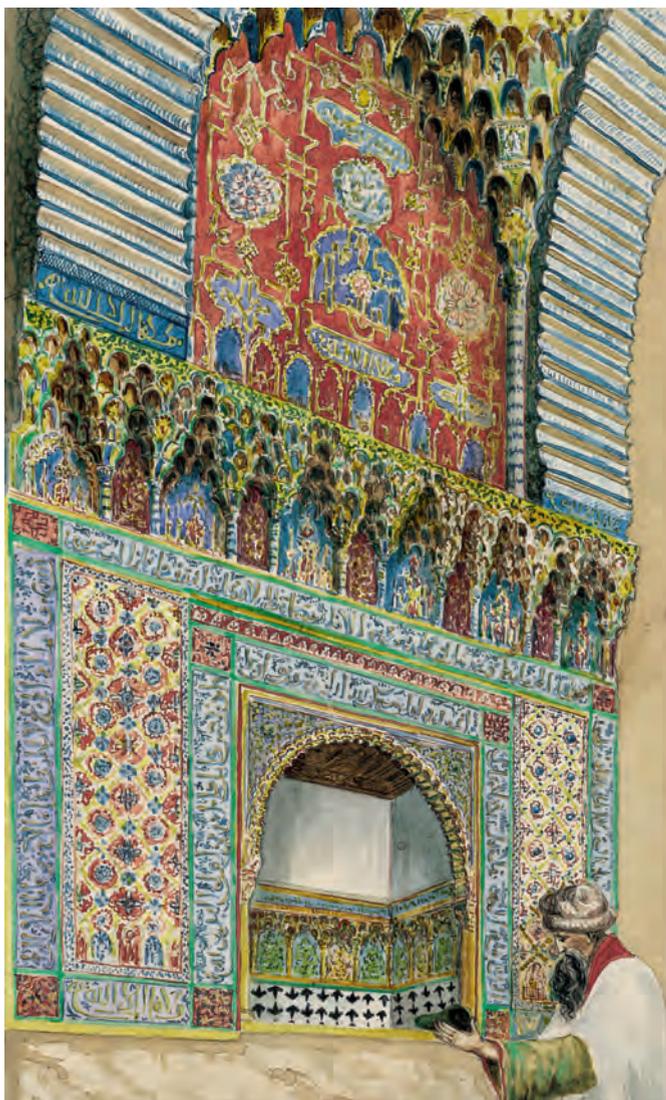
desplazándose con facilidad y frecuencia entre su Boston natal, Nueva York y Londres. En 1912, en la cúspide de su carrera, la elogiosa prensa internacional a menudo lo describía como uno de los fotógrafos más famosos de la época. En 1920 pareció desaparecer sin dejar rastro, aislándose en las montañas del norte de Gales y dejando atrás un maravilloso conjunto de obras que ilustraba su rápida evolución del pictorialismo y el simbolismo al tonalismo, al modernismo y a la abstracción, por todo lo cual en los últimos tiempos apenas mostró interés, centrándose, en su lugar, en comprender los misterios filosóficos y religiosos más profundos de la vida.

Unos años después, cuando pude permitirme el lujo de dedicarle tiempo a investigar más a fondo la obra que hay de Coburn en sus archivos ubicados en la George Eastman House de Rochester, (EE.UU.) –rastreado casi 20.000 negativos y copias, así como varios miles de cartas y demás material impreso, álbumes de recortes y recuerdos–, se convirtió en una incógnita aún mayor envuelta en un misterio dentro de un enigma ligado a un interrogante oculto dentro de una matrioska (parafraseando a *sir* Winston Churchill, 1939). Para mí su obra posee una extraordinaria complejidad y multiplicidad de significados, al tiempo que aparentemente es accesible al ojo humano. Quizá su obra me resulte tan cautivadora porque sigue interesándome y estimulándome, a pesar de sentir que no acabo de comprender el por qué. Personas que conocieron a Coburn personalmente en la última etapa de su vida afirman que siempre asumía el papel de mentor, y tal vez sea algo de eso lo que no me falla en sus fotografías. ■

* Pamela Glasson es investigadora y comisaria independiente, además de escritora. De 1982 a 2001 fue conservadora de la Royal Photographic Society en Bath. En 2003 fue *guest scholar* en el J. Paul Getty Museum, de Los Ángeles. Su libro, *A century of color photography; from the autochrome to the digital age*, publicado en el año 2007, recoge su investigación sobre la fotografía en color y su historia.

Richard Ford. *Viajes por España* (1830-1833)

FUNDACIÓN MAPFRE y la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando presentan la exposición Richard Ford. *Viajes por España*, que puede visitarse en la sala de exposiciones temporales de la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando, en Madrid, del 25 de noviembre de 2014 al 1 de febrero de 2015.



Granada. Alhambra. Nicho en la entrada del Salón de los Embajadores (*Escena orientalista*). Acuarela sobre papel.



Toledo. Vista hacia San Juan de los Reyes. Aguada, lápiz y toques de albayalde sobre papel.

Richard Ford es quizás el más importante de los viajeros románticos que visitaron España en el siglo XIX. Su obra más conocida es *Manual para viajeros por España y lectores en casa*, un libro de viajes de referencia, en el que descubre las diferentes ciudades españolas, destacando su carácter ineludiblemente poético y romántico. La mirada que transmite Ford condicionaría la imagen de España en el extranjero a lo largo del siglo XIX. Pero además, este gran viajero hispanista realizó, durante su estancia en España entre 1830 y 1833, una serie de dibujos a lápiz y acuarela sobre las diferentes ciudades y paisajes, que nunca fueron expuestos y que se han mantenido hasta hoy conservados en sus álbumes familiares. Por primera vez, gracias a esta exposición, podemos redescubrir esa mirada a la España romántica, que embriagó a los viajeros extranjeros.

A lo largo del siglo XIX se configura la imagen romántica de España como país pintoresco y encrucijada de viejas y exóticas culturas. Los viajeros románticos construyeron a través de sus libros de viajes el itinerario de una España vieja y cargada de tópicos, extraordinariamente rica y diversa, pero cerrada en sus prácticas y costumbres. La España del romanticismo elabora su



Triple retrato de Richard Ford como «majo serio» en la Feria de Mairena, 1832. Acuarela sobre papel.

imagen a través de la mirada del otro, de la mirada del viajero extranjero, que proyecta sus ansias de exotismo en nuestro país. Esta exposición analiza precisamente cómo se construye esta imagen de España a través de la mirada que Richard Ford, el gran viajero hispanista, proyecta a través de sus dibujos y acuarelas realizados en nuestro país. La mayoría de los 203 dibujos seleccionados en la exposición son obras inéditas hasta ahora, lo que la convierte en una ocasión única.

La construcción de una mirada

«Los (viajeros) que aspiran a lo romántico, lo poético, lo sentimental, lo artístico, lo antiguo, lo clásico, en una palabra a cualquier tema sublime y bello, encontrarán en el actual y el antiguo estado de España material suficiente si vagan con lápiz y cuaderno en ristre por este curioso país, que oscila entre Europa y África, entre la civilización y la barbarie». Estas palabras están extraídas

de un apartado introductorio del *Manual para viajeros por España* de Ford, publicado en Londres en 1844. El fragmento del más conocido libro de viajes anglosajón por España hace alusión a los dos principales temas de esta exposición: la construcción de una mirada y la forma de registrarla. Ford advierte que el lápiz y el papel son la mejor manera de aproximarse a ese «Oriente cercano y confortable» que España representaba en el imaginario colectivo de la Europa de la época. Cuando el libro se edita, la fotografía acababa de nacer, y quedaba mucho tiempo por delante para que se convirtiera en una herramienta útil y accesible para fijar la realidad. Viajando por España a principios de la década de los treinta, Ford utilizó pequeños cuadernos para las anotaciones y papeles de muy diversa calidad y formato para sus dibujos y acuarelas.

La exposición es el resultado de un largo proceso de estudio y selección de ese riquísimo material. A pesar



La importancia de los dibujos urbanos y paisajísticos de Richard Ford es enorme, ya que constituyen el gran álbum prefotográfico de la España de comienzos del siglo XIX

EXPOSICIONES EN OTRAS SEDES

de que fueron más de quinientos los dibujos que Ford realizó en esos años, han sido conocidos sólo de modo indirecto hasta hace muy poco tiempo: de hecho, se los llevó consigo a Inglaterra tras su marcha definitiva en 1833 y han permanecido hasta hoy en poder de la familia, que ha conservado ese maravilloso legado en su integridad.

Sin embargo, la importancia de los dibujos es enorme: se trata del gran álbum prefotográfico de la España de comienzos del siglo XIX. Ford realizó casi todas las obras en coincidencia con sus rutas por la península Ibérica: eran, pues, apuntes del natural hechos con la voluntad de fijar lo visto por medio de sus habilidades artísticas. Ford quiere llevarse consigo una memoria objetiva de lo que ve. No tiene que llevar a cabo la obra pensando en una clientela potencial. Así, le atraen lugares a priori poco relevantes, y cuando se acerca al ámbito de lo urbano prefiere las vistas generales, e incluso disfruta retratando el entorno de las ciudades, su periferia; frente a los edificios singulares, opta por representar las calles y plazas con su actividad cotidiana. Sus dibujos y acuarelas sirven por tanto como memoria fiel de un tiempo y de un país que amaba, pese a tantas cosas en él que le producían rechazo.



Sevilla. Vista desde la Cartuja. Acuarela sobre papel.

La idea central de la exposición es la recreación de las rutas de Ford por España, de unos itinerarios que le llevan a lo largo de tres años a recorrer todo el arco del Levante, desde tierras almerienses hasta Barcelona; a tomar la Ruta de la Plata y, a través de Extremadura y Castilla,



Martorell (Barcelona). Paisaje con el Puente del Diablo. Aguada sobre papel.

Ford disfruta retratando el entorno de las ciudades, su periferia, y frente a los edificios singulares, opta por representar las calles y plazas con su actividad cotidiana



llegar a Santiago de Compostela; a moverse por el centro de la Península para visitar Madrid, Toledo, Salamanca, Segovia o Guadalajara; a rastrear las huellas de la historia en Andalucía, estableciendo su residencia en Sevilla y Granada. Pero estos itinerarios no se ofrecen aislados, sino que se contextualizan a través de los temas presentes en su obra: el interés por registrar los paisajes de España, tan escasos de representaciones hasta esa época, previa a la eclosión de la fotografía que tendrá lugar poco tiempo después; la importancia que en esos paisajes concede a las ciudades, retratadas desde la distancia y a veces mostradas con el detalle y la precisión propia de un «curioso impertinente» —como denominó Ian Robertson a los viajeros de la época—; la atracción que siente por los monumentos heredados del pasado, lo que convierte sus dibujos en una fuente extraordinaria para la iconografía de estas obras antes de que apareciera el fenómeno de la restauración; la ineludible presencia del orientalismo, una corriente estética que estará presente en la cultura europea del siglo XIX a partir del triunfo y difusión del Romanticismo. ■

Josef Koudelka: Nationality Doubtful

*The J. Paul Getty Museum. Los Ángeles
Del 11 de noviembre de 2014 al 22 de marzo de 2015*

Josef Koudelka, checo pero nacionalizado francés, es uno de los fotógrafos vivos y en activo más importantes del siglo XX, que ha recibido los premios más destacados del mundo de la fotografía.

Perteneciente a la agencia Magnum, sus fotografías de la Primavera de Praga lo hicieron mundialmente famoso a los 30 años cuando se publicaron en los principales medios del momento.

Esta exposición es su primera retrospectiva en Estados Unidos desde 1988, y la primera muestra donde confluyen elementos tan valiosos como las copias de época, libros y revistas, además de otros materiales significativos que por primera vez ven la luz al no haber sido nunca antes publicados. FUNDACIÓN MAPFRE en Madrid será la única sede europea de esta exposición, dando lugar a la primera retrospectiva importante del autor en nuestro país.

Exposición producida por el Art Institute de Chicago, con la colaboración del Getty Museum de Los Ángeles y de FUNDACIÓN MAPFRE.



Czech citizen on tank, eyes crossed out, August 21/27, 1968. Cortesía Josef Koudelka, Magnum Photos Paris y Pace MacGill New York.



Sin título, de la serie Black Sea. Between Chronicle and Fiction, 2002-2010. © Vanessa Winship.

Vanessa Winship

*Palazzo delle Stelline. Milán
Del 16 de diciembre de 2014 al 15 de febrero de 2015*

La retrospectiva de Vanessa Winship, que comenzó su andadura en la sala Bárbara de Braganza de FUNDACIÓN MAPFRE en Madrid, llega, tras pasar por la sala San Benito de Valladolid, a Milán, al Palazzo delle Stelline.

La muestra es la primera retrospectiva de la obra de la fotógrafa británica. La exposición abarca desde sus primeras series sobre los Balcanes hasta su último trabajo realizado en 2014 en Almería y producido por FUNDACIÓN MAPFRE. A través de 182 fotografías podemos seguir la evolución de la artista desde los años noventa hasta hoy.

En el año 2011, Vanessa Winship se convierte en la primera mujer galardonada con el Grand Prix Cartier Bresson y el jurado reconoce su trabajo en estos términos: «La tradición humanista de la obra de Vanessa Winship, cuyas fotografías pueden considerarse como parte de la tradición documental clásica, posee una sensibilidad y una complejidad absolutamente contemporánea».

Comisariada por Carlos Martín García y producida por FUNDACIÓN MAPFRE.

Francisco de Goya y Lucientes

LOS DESASTRES DE LA GUERRA

Colecciones FUNDACIÓN MAPFRE

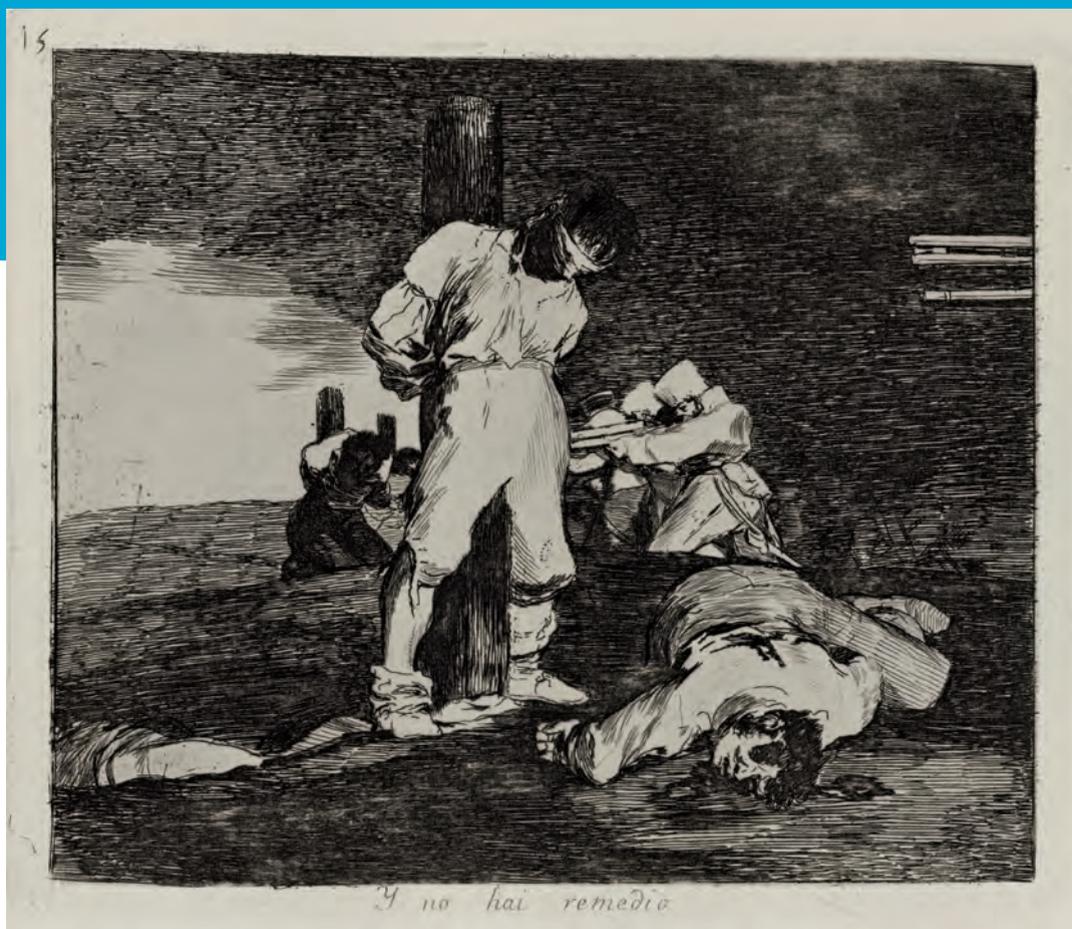
En 2013, FUNDACIÓN MAPFRE adquiere las ochenta estampas que conforman Los Desastres de la Guerra (ca. 1810-1815) de Francisco de Goya y Lucientes. Esta serie se suma a un patrimonio que cuenta, entre otros, con los cien cobres que componen la Suite Vollard de Pablo Picasso. Con esta nueva adquisición, FUNDACIÓN MAPFRE refuerza su interés por el grabado y consolida sus colecciones con la presencia de dos de las grandes figuras de la historia del arte universal.

Los Desastres de la Guerra están compuestos por 80 láminas tituladas y numeradas grabadas al aguafuerte con algunas aportaciones de punta seca y aguada, estampadas en tinta negra. El catálogo razonado de la obra gráfica de Goya, publicado en 1964, registra siete ediciones de las estampas. Los Desastres fueron publicados por primera vez por la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando en 1863 y estampados en el taller de Laurenciano Potenciano más de treinta años después de la muerte del artista. Goya, que solo pudo ver las pruebas de estado, debió comenzar a trabajar en el proyecto en



Tristes presentimientos de lo que ha de acontecer.

Tristes presentimientos de lo que ha de acontecer. ca. 1810-1815. Aguafuerte, punta seca, buril y bruñidor. 178 x 220 mm.



Y no hay remedio. ca. 1810-1815. Aguafuerte, punta seca, buril y bruñidor. 142 x 168 mm.

1810, a los dos años del inicio de la guerra. En 1870, siguiendo el *Álbum de Ceán*, Lafort adquirió dos estampas más, lo que completa la serie con 82 aguafuertes; sin embargo, estos nunca fueron incluidos en las sucesivas ediciones.

Cada una de las ediciones tiene sus singularidades y todas ellas, salvo la primera, fueron estampadas en la Calcografía Nacional, aunque los cobres siempre han sido propiedad de la Academia de San Fernando. La cuarta edición, que es la que forma parte de las Colecciones FUNDACIÓN MAPFRE, se hizo en 1906 a iniciativa de la Academia. La tirada se limitó a 275 ejemplares, en papel crema verjurado de calidad y tinta negra de tonalidad muy oscura. El mismo papel utilizado se usó en parte para la cuarta edición de la *Tauromaquia* de Goya, llevada a cabo por Pérez Agua en la Calcografía Nacional, por lo que es posible pensar que fue también el responsable de la edición de *Desastres* que nos ocupa. Merece la pena señalar este nombre, pues si algo caracteriza a la cuarta edición es la delicadeza y el cuidado con el que está realizada, pues se dejó una película uniforme de tinta para dar unidad a todas las escenas, siguiendo la pauta marcada por la primera edición.

La Guerra de la Independencia

La violencia de la que Francisco de Goya (1746- 1828) es testigo durante la Guerra de la Independencia (1808-1814) impulsa al artista a retomar dibujos, bocetos y estampas. Este tipo de trabajo, de carácter privado, constituye un método eficaz a través del cual expresar el dolor y la angustia ante los acontecimientos de los que es a la vez testigo y víctima. De forma paralela, tiene tiempo para continuar con los encargos oficiales como primer pintor de cámara. La muerte de su esposa, Josefina Bayeu, también marcó el ánimo del pintor, que por aquel entonces contaba 72 años, durante este periodo.

La imagen que tiene Goya de la guerra es bien distinta de la que hasta ese momento era común en los pintores de la época. La mirada de Goya es la de una realidad sin fisuras. En los *Desastres* no hay héroes, no hay vencedores y vencidos. Todos, tanto el ejército francés como el pueblo español, ejercen una violencia sobre el otro que es propia de la guerra. La denuncia de la barbarie es uno de los aspectos en los que radica la modernidad del artista aragonés.



Caridad de una mujer. ca. 1810-1815. Aguafuerte, aguada, bruñidor y buril. 156 x 208 mm.

Los Desastres de la Guerra

Tras la muerte del artista, Los Desastres de la Guerra permanecieron en manos de su hijo Francisco Javier y después pasaron a manos de su nieto Mariano. Por otra parte, aunque no se publicaron en vida, su amigo Ceán Bermúdez conservó un ejemplar de los dibujos preparatorios y las pruebas de estado. Este álbum, que se conoce como Álbum de Ceán, ha servido para reconstruir la historia y el modo en el que fueron realizados los grabados.

La serie suele dividirse en tres partes: las dos primeras constituyen los Desastres de la Guerra (1-64) y la tercera, los llamados Caprichos Enfáticos (65-80), se entiende como una reflexión sobre las consecuencias de los acontecimientos durante el absolutismo fernandino.

Desastres 1-47

La primera parte agrupa los primeros 47 grabados, precedidos por una estampa que hace de frontispicio. Triste acontecimiento de lo que ha de acontecer, representa a un hombre arrodillado que, con los brazos en

cruz, mira hacia arriba y presagia el dolor y la angustia de las estampas posteriores. Este primer grupo se refiere a los sucesos acaecidos durante los primeros años de la guerra. Escenas de violencia en el campo de batalla o en los alrededores como en *Y no hay remedio* (nº 15) o *Grande hazaña! Con muertos!* (nº 39).

En ambos casos, Goya ha eliminado la distancia del espectador con el motivo, presentando la muerte y la violencia extrema ejercida sobre «el otro», su deshumanización. También la ha eliminado en aquellas estampas en las que los grupos de cadáveres aparecen amontonados, como en los números 12, 18, 22...

Desastres 48-64

El hambre que asoló Madrid tras la guerra y sus consecuencias para la población civil entre los años 1811 y 1812 son el tema protagonista de la segunda parte de Los Desastres.

Caridad de una mujer (nº 49) presenta a una anciana que, encorvada, lleva un plato de comida a un grupo de pobres. Destacan la composición piramidal, así como los

La cuarta edición de la serie, que es la que forma parte de las **Colecciones FUNDACIÓN MAPFRE**, destaca por la delicadeza y el cuidado con el que está realizada



¿Y si resucitara? Estampa nº 80. ca. 1810-1815. Aguafuerte y bruñidor. 178 x 220 mm.

elementos arquitectónicos, que hacen pensar en un ambiente urbano.

Pero es sin duda la estampa nº 50 la más estremecedora. *Madre infeliz!* presenta el dolor de una niña que observa cómo un grupo de hombres transportan el cadáver de su madre. Los escasos elementos que componen la escena y el contraste de negros del aguafuerte y el aguatin-ta ayudan a crear ese ambiente de soledad y desamparo.

¿*Qué alboroto es este?* (nº 65) cierra este grupo y abre el ciclo de los Caprichos Enfáticos, que han sido siempre de difícil interpretación.

Desastres 65-80

Tras la vuelta de Fernando VII a España como monarca absoluto y la derogación de la Constitución de 1812, el artista aragonés realiza una fuerte crítica a la situación política en los Desastres nº 65-80. También hace una crítica hacia la ignorancia y la superstición.

En el nº 71, *Contra el bien general*, un ser monstruoso, con orejas de murciélago y garras felinas, escribe en

un gran libro. ¿Está escribiendo las leyes? ¿Es uno de los nuevos jueces que han derogado las leyes liberales de Cádiz y la Constitución de 1812?

Los dos últimos caprichos enfáticos tienen un marcado carácter alegórico: *Murió la verdad* (nº 79) e *¿Y si resucitara?* (nº 80) cierran la serie como colofón, en clara defensa del liberalismo. El nº 79 representa a una mujer coronada con flores y cubierta con una capa rodeada por una serie de personajes con las caras deformadas. La verdad ha muerto y ha sido sustituida por la ignorancia, pero como dice la estampa nº 80, ¿*Y si resucitara?*

Los hombres que se metamorfosean en animales, la crítica explícita, la deshumanización que hace Goya a lo largo de los Desastres, parten de una tradición que tiene en la sátira y la caricatura su punto de partida, pero que camina hacia una realidad donde lo grotesco se convierte en uno de los rasgos protagonistas. Y es que los Desastres son más que una reflexión sobre la guerra, trascienden este propósito para mostrarnos la opinión del artista sobre la condición humana, una opinión que tendrá en *Las Pinturas Negras* su culminación. ■

CUADERNOS DE LA FUNDACIÓN Celebramos el número 200

La colección Cuadernos de la Fundación, editada por el Área de Seguro y Previsión Social de FUNDACIÓN MAPFRE, ha llegado a su número 200, un hito relevante en el actual panorama editorial, que exige hacer un breve repaso a su trayectoria.

Autora: **Ana María Sojo Gil**

Se cumplen más de 23 años desde que el primer cuaderno de la Fundación viera la luz en 1991. *Filosofía empresarial: selección de artículos y ejemplos prácticos* es el título que inauguró una colección que poco a poco se ha ido haciendo un hueco importante en el mundo del conocimiento del Seguro.

Cuando la colección comenzó su andadura, hubo quien opinó que no sería muy larga —«ya que no hay tantos temas que tratar sobre el Seguro»—. Sin embargo, ocurrió justamente lo contrario, y a día de hoy se puede afirmar que anualmente hay más proyectos y propuestas que los que se pueden abarcar.

Durante su trayectoria, los Cuadernos de la Fundación han sido el principal vehículo de difusión de los estudios resultantes de las ayudas a la investigación otorgadas por la Fundación y han contribuido al intercambio de conocimiento científico y técnico en el ámbito del Seguro.

Los 100 primeros cuadernos de la Fundación se editaban mediante técnicas de reprografía. Se trataba prácticamente de informes fotocopiados encuadernados en espiral. A partir del número 101 se empezaron a editar en formato libro en ediciones digitales bajo demanda. De esta forma, se consiguió minimizar los costes de almacén y asegurar el flujo de tiradas tanto en España como en algunos países iberoamericanos, lo que resulta clave para esta actividad editorial.



JESÚS ANTON

Hoy día se abren nuevas posibilidades y oportunidades donde cabe una mejora constante en la selección de contenidos y donde se incluyen los formatos digitales. Desde 2006, todas las publicaciones del Área de Seguro y Previsión Social se encuentran disponibles en la página web de la Fundación de forma libre en formato PDF y paulatinamente estarán en formato ePUB, de manera que puedan consultarse en tabletas y teléfonos inteligentes.

La colección se concibió con criterios de gran flexibilidad y versatilidad, y por ello entre sus títulos se encuentran todo tipo de trabajos, como premios de fin de carrera, actas de congresos, tesis doctorales, etc. Muchos han sido los temas tratados durante estos años, algunos tan variados e innovadores como: la viabilidad del

Los Cuadernos han sido el gran vehículo de difusión de los estudios resultantes de las ayudas a la investigación de la Fundación y han contribuido al intercambio de conocimiento en el ámbito del Seguro

seguro de patentes, los microseguros, la hipoteca inversa, el seguro contra incendios forestales, la incertidumbre bioactuarial...

También se han abordado otros temas más previsibles pero igualmente importantes como los concernientes a los seguros de automóviles, asistencia, vida, decesos, crédito, caución, salud y responsabilidad civil, el reaseguro, la gestión de riesgos, la mediación, el gobierno corporativo, el fraude, los planes de pensiones, la responsabilidad social, la solvencia o las normas internacionales de contabilidad.

El número 200 de la colección es *El componente transfronterizo de las relaciones aseguradoras*, de Lázaro Cuesta Barberá. Una interesante monografía que trata del desafío regulatorio al que se enfrentan las enti-

El **ESFUERZO COLECTIVO** de autores, editores e impresores ha hecho posible llegar a este número 200 de la colección



dades aseguradoras que desarrollan su actividad en más de un país. La globalización de la economía y de los mercados financieros incide igualmente en el mercado asegurador, estableciendo relaciones más allá de las fronteras de los estados.

Actualmente el Área de Seguro y Previsión Social de FUNDACIÓN MAPFRE publica, además de los Cuadernos de la Fundación, monografías sobre distintos aspectos del Seguro y de la Previsión Social; algunos de los cuales se han convertido en «clásicos» y se utilizan como manuales universitarios. También se publican informes anuales sobre los mercados aseguradores español y latinoamericano, ránking de grupos aseguradores e informes sobre temas de actualidad relacionados con el Seguro. Por último, la revista *Gerencia de Riesgos y Seguros*, publicada en español, inglés y portugués, cuenta ya con una trayectoria de más de 30 años. Además el Centro de Documentación de FUNDACIÓN MAPFRE, con más de 140.000 referencias, pone a disposición de los usuarios todas sus publicaciones y su catálogo especializado en Seguros, Gerencia de Riesgos, Seguridad y Prevención.

El esfuerzo colectivo de autores, editores e impresores ha hecho posible llegar a este número 200 de la colección, que abre una nueva etapa tomando el testigo de la anterior y el compromiso con los Cuadernos de la Fundación del futuro.

Todo ello nos ayuda a dar cumplimiento al objetivo fundacional de difundir el conocimiento y la investigación en materias relacionadas con el Seguro y la Previsión Social. ■

Las publicaciones del Área de Seguro y Previsión Social pueden consultarse, y un gran número de ellas descargarse, a través de: www.fundacionmapfre.org

La sociedad ha cambiado. Los niños ya no van solos a la escuela. En muchos casos, sus padres les traen y les llevan en coche. Ir al colegio caminando, en bicicleta o en autobús urbano puede potenciar la autonomía personal, el ejercicio físico y la socialización de los más pequeños. También puede contribuir a la reducción del número de vehículos que diariamente se aglomeran en las inmediaciones de los colegios de las grandes ciudades. Es necesario establecer caminos escolares que faciliten que los niños vayan solos a la escuela.

Autor: **Sergio Arias** Fotos: **Latinstock**



Recuperar la calle para

FUNDACIÓN MAPFRE ayuda con una guía a establecer entornos y caminos escolares seguros que favorezcan la autonomía infantil y limiten el tráfico en las inmediaciones de los colegios

Los niños recorrían las calles de su ciudad o de su pueblo para ir al colegio. Era una estampa habitual que se ha perdido, sobre todo en las ciudades grandes. Ahora, lo más común es ver coches y más coches, atascos y más atascos, en las calles próximas a los centros escolares. Los padres aparcan en doble fila, incluso en tercera, frente al colegio mientras esperan a que sus hijos salgan de las aulas. Por la mañana, el mismo ritual de caos circulatorio para dejarles allí. Como consecuencia, hay más inseguridad vial en el entorno escolar, las calles están más saturadas de vehículos –por tanto, hay más contaminación– y los niños son cada vez menos autónomos y más sedentarios.

Esto es algo que trasciende la seguridad vial. Afecta a toda la comunidad escolar. A padres, a niños, a profesores, a conserjes, etc. Con su campaña escolar Seguridad Vial

en el Aula, cada año FUNDACIÓN MAPFRE enseña a los niños y jóvenes comportamientos seguros como peatones, como ciclistas y como pasajeros de vehículos. Para ello, elabora material didáctico y actividades programadas para realizar a lo largo de todo el curso y acaba de publicar, en colaboración con la Asociación Española de la Carretera, una herramienta fácil de utilizar: el *Manual de inspecciones de seguridad vial en entornos escolares*. Julio Laria del Vas, Director del Área de Seguridad Vial de FUNDACIÓN MAPFRE, señala que «hacer un trabajo en los entornos escolares facilita que la comunidad escolar se acerque a la seguridad vial de una forma práctica y directa».

El citado manual persigue identificar posibles problemas de seguridad vial en los entornos escolares. Lo hace a través de encuestas a los usuarios y a través



Un camino escolar es un **PROYECTO DE MOVILIDAD** que facilita que los niños vayan solos a la escuela

los niños

de la inspección de las inmediaciones de los colegios. Después, recomienda soluciones dirigidas a eliminar o paliar los problemas detectados y propone ejemplos de buenas prácticas llevadas a cabo en diversos municipios, para que se puedan replicar. Recuerda también que existen numerosos sistemas de equipamiento que pueden ejercer una influencia directa en la seguridad vial del entorno del centro escolar –en la señalización vertical y semáforos, en las marcas viales, en los sistemas de contención, en el balizamiento, etc.–. De esta manera, se crea conciencia de seguridad vial en relación con los usuarios vulnerables –sobre todo, con los niños– y se incide en la importancia del factor humano. Asimismo, se extiende el empleo de herramientas eficaces y de fácil uso para la mejora de la seguridad vial, como son las inspecciones y las auditorías.



Más responsables

Un camino escolar es un proyecto de movilidad que facilita que los niños vayan solos a la escuela. Limita el uso del coche y, por ende, la presencia de los vehículos a motor para favorecer otros modos de desplazamiento menos agresivos. Uno de los principales mensajes del *Manual de inspecciones de seguridad vial en entornos escolares* es que los caminos escolares favorecen la autonomía infantil. Entre los efectos positivos, se mejora la autoestima de los niños y estos se convierten en más responsables. No hay que olvidar que, entre los 8 y los 12 años, todos los niños son capaces de moverse solos por su localidad, algo que muy pocos ponen en práctica. Según un estudio de movilidad infantil de Hillman, Adams y Whitelegg, en los años 70 ocho de cada diez menores europeos de 7 y 8 años

(En los años 70, ocho de cada diez menores europeos de 7 y 8 años acudían solos al colegio)

acudían solos al colegio. Veinte años después, lo hacía sólo uno de cada diez.

La idea es volver a dar la vuelta a la tortilla. Desde hace más dos décadas, son comunes los proyectos para recuperar la calle para los niños en las ciudades. El pedagogo y filósofo italiano Francesco Tonucci fue uno de los pioneros con su propuesta A la Escuela Vamos Solos, iniciada en Fano (Italia). Existen muchas experiencias similares, tanto en ciudades europeas y americanas como españolas. En nuestro país, por ejemplo, se han llevado a cabo iniciativas para recuperar

TIPOS DE CAMINOS ESCOLARES

Camino libre. Los niños acuden al colegio andando o en bicicleta, solos o acompañados por adultos. Las calles han de estar perfectamente señalizadas. La implicación de las autoridades locales es fundamental para su diseño. Deben realizar mejoras orientadas a reducir las situaciones conflictivas de tráfico: disminuir la velocidad, ensanchar las aceras, colocar separaciones de seguridad, peatonalizar tramos, sincronizar semáforos para dar más tiempo a los peatones, ejecutar vías ciclistas, etc. La distancia máxima a la que se recomienda que se encuentre el colegio de la residencia del niño es de hasta 500 metros.

Pedibús. Es un modelo de camino escolar donde los niños van andando en grupo, acompañados por un adulto o solos, en función de la edad. El recorrido, previamente acordado, realiza varias paradas donde –al igual que en el autobús– esperan otros niños que se unirán al grupo. Es la opción idónea para aquellos niños que por su edad aún no pueden optar por el camino libre.



Bicibús. Igual que el pedibús, consiste en acudir en grupo al colegio, pero en bicicleta. Las vías para circular serán más restringidas para no entorpecer el espacio de los peatones, pudiendo circular solo por calles peatonales, paseos, carriles bici y calles pacificadas, aquellas en las que no se pueden exceder los 30 km por hora.

Transporte público y transporte escolar. Los niños acuden al colegio en grupo en tren de cercanías, tranvía o autobús. En el caso del transporte escolar, con acompañamiento adulto.

Automóvil privado. Aunque el principio básico del camino escolar es prescindir del uso del coche, habrá casos que por la distancia u otras circunstancias recurrir a este sea aconsejable. Aquí, habría que establecer zonas próximas, pero no pegadas, al colegio para aparcar y terminar el camino andando por los itinerarios marcados. Lo ideal para reducir el impacto medioambiental sería el coche compartido. Es decir, un adulto que lleva a varios niños.



El nuevo manual de FUNDACIÓN MAPFRE persigue identificar problemas de seguridad vial en los entornos escolares

la calle para los niños en Barcelona, San Sebastián, Segovia, Granollers, Zaragoza, Madrid, etc.

Una de las últimas iniciativas que se han puesto en marcha, en el primer trimestre del curso escolar 2013/2014, es el programa del Ayuntamiento de Córdoba Camino al Cole, mi Camino Escolar Seguro, en colaboración con la Junta de Andalucía. Se explica en el mencionado manual de FUNDACIÓN MAPFRE, que brinda herramientas para recuperar la calle para los niños. Su finalidad es promover que los alumnos lleguen a sus centros escolares utilizando modos de movilidad sostenibles y alternativos al vehículo privado.

Para lograrlo, se realizaron planos en los que hay caminos seguros para elegir la ruta ideal hasta llegar al centro educativo. Con la implantación de rutas escolares seguras, el Ayuntamiento ofreció a las familias una alternativa «real y viable» al uso de vehículo privado para hacer los trayectos casa-colegio-casa. No obstante, la propuesta contempló la adecuación de varias zonas de aparcamiento situadas en los inicios de los principales itinerarios escolares. Se habilitaron zonas reservadas de parada para los padres con necesidad de acercar o recoger a sus hijos en vehículo privado en sus trayectos al colegio. Con ello, la maniobra de subida y bajada de los coches se hizo más segura. Eso sí, el tiempo de estacionamiento se estableció en no más de cinco minutos. |

CINCO ETAPAS

El *Manual de inspecciones de seguridad vial en entornos escolares* establece cinco etapas principales en el proceso de una ruta escolar segura: preparación, recopilación de datos, desarrollo del plan de acción, implementación del plan de acción y evaluación.



● En la preparación, hay que identificar los municipios interesados y establecer un comité municipal de grupos de interés en cada uno, seleccionar los centros escolares y establecer un comité o grupo de trabajo en cada uno de ellos, implantar un calendario e informar sobre el proyecto a la comunidad escolar.

● En la segunda etapa, la de recopilación de datos, hay que completar el perfil de los colegios y establecer un calendario de las principales tareas, elaborar encuestas para recopilar información sobre el colegio y sobre sus problemas de transporte y seguridad vial, cotejar y analizar la información de las encuestas recogidas, realizar una inspección de seguridad vial en el área de influencia del centro y elaborar un documento con las principales conclusiones y compartir los resultados.

● En la tercera etapa, la de desarrollo del plan de acción, este se redactará, se consultará con los grupos de interés acerca del plan de acción, se completará el proceso de ruta escolar segura y se aceptará por parte de los grupos de interés.

● En la cuarta, de implementación del plan de acción, se facilitará la aplicación de los puntos del plan de acción y se informará a la comunidad escolar del impacto de las estrategias implantadas.

● Por último, en la quinta, de evaluación, se repetirá la recopilación de datos sobre movilidad, se realizará el tratamiento y análisis de los datos y se comunicarán los logros, los resultados y las lecciones aprendidas.

Preparándonos para la jubilación

¿Cuánto cobraré cuando me jubile? ¿A qué edad puedo jubilarme? ¿Qué ha cambiado en el sistema público de pensiones? ¿Cuánto se incrementará mi pensión el próximo año? Estas son algunas de las preguntas que cualquier persona con una edad próxima a la jubilación se hace, pero los últimos cambios que se han llevado a cabo en el sistema público de pensiones en España propician que cada vez gente más joven también se haga ese tipo de interrogantes.

Autor: **Joaquín Hernández** Fotos: **Latinstock**

Es posible que muchas personas vean todavía la jubilación como una etapa de la vida lejana, pero sin embargo, prepararnos para poder seguir disfrutando en ese momento es importante. Jubilarse implica poder vivir de otra forma diferente, hacer cosas que uno no puede hacer, por falta de tiempo, mientras está en su etapa laboral.

Hasta no hace muchos años existía la idea de que la pensión pública de jubilación nos serviría para mantener un nivel de vida más que aceptable y no muy alejado del que teníamos en el momento en que estábamos trabajando. Hoy sabemos que esto ya no será así en la mayoría de los casos. Contar con ingresos adicionales nos puede ayudar a poner en práctica esos proyectos que hemos ido aparcando.

El sistema público de pensiones en España se ha modificado y la percepción sobre el mismo ha cambiado, pero hay algo más importante que cambia mucho más lentamente: la sensibilidad de la población, aunque cada vez son más las personas que piensan que es necesario empezar a ahorrar para gozar de una buena jubilación.

¿Conocemos estas modificaciones? Seguramente un alto porcentaje de la población conoce que algunos cambios ya se han producido y que otros entrarán en vigor en breve, pero tal vez no sepan con certeza cuáles son y cómo les pueden afectar en el momento en que se jubilen.

El aumento de la esperanza de vida y la calidad de vida de las personas, la baja tasa de natalidad existente en España, así como la dificultad de incrementar las cotizaciones sociales de los trabajadores —que son las que se utilizan para pagar las pensiones de las personas que están jubiladas—, hacen previsible que los cambios que se han introducido ahora en el sistema público de pensiones no sean los únicos y que en el futuro haya que abordar nuevos ajustes para garantizar su viabilidad.

Situación demográfica que obliga a cambios

De hecho, los datos demográficos así lo avalan: en 2012 había una persona jubilada por cada 3,7 personas que





SISTEMAS PÚBLICOS Y PRIVADOS CONVIVEN

Cada país tiene su propio sistema de pensiones. En algunos, como España, existe un sistema público, mientras que en otros existen sistemas mixtos.

Suecia es el ejemplo de país en el que se ha optado por un sistema mixto: un sistema de capitalización, donde cada ciudadano percibirá lo que individualmente haya ahorrado, y otra parte que se seguiría rigiendo bajo el sistema de reparto solidario para garantizar las pensiones mínimas (sistema actual de España).

Chile, por su parte, cuenta con un sistema de capitalización en el que cada trabajador es propietario de su cuenta individual de ahorro para el momento de la jubilación. En otros países se ha establecido la obligatoriedad de un seguro privado, como es el caso de los planes empresariales en Reino Unido o de los planes individuales en Alemania.

Además, la cuantía de las pensiones públicas también varía. Así, España es uno de los países en los que la diferencia entre el sueldo que una persona cobra justo antes de jubilarse y su pensión pública es más pequeña. Esto es lo que se conoce como tasa de sustitución y en España se sitúa en el 74 por ciento, un porcentaje bastante alejado de la media (58 por ciento) de los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

trabajaban y en 2032 se prevé que por cada 2,1 trabajadores en activo exista un jubilado, una proyección que a más largo plazo disminuye, pues en el año 2052 prácticamente habrá una persona trabajando por cada persona jubilada. Es muy posible que estas proyecciones se cumplan, por lo que es necesario que nos concienciamos sobre la necesidad de empezar a ahorrar cuanto antes.

Estos cambios en el sistema nos afectan a todos los que hoy estamos trabajando, a aquellas personas que se jubilarán dentro de poco tiempo e incluso también a quienes ya cobran una pensión pública. Por eso, porque se trata de un tema no sólo de máxima actualidad sino también de una trascendencia muy importante para todos, FUNDACIÓN MAPFRE ha elaborado una guía que aclara todos los cambios que se han abordado y clarifica cualquier duda sobre la jubilación.

SEGUROS

Guía para tu jubilación se enmarca en el afán de FUNDACIÓN MAPFRE por difundir la cultura aseguradora e impulsar el conocimiento financiero en la sociedad. La guía permite conocer los diferentes sistemas de previsión social que existen, los mecanismos para ahorrar, cómo se calcula la pensión pública, cuánto se reduce si una persona se jubila anticipadamente, qué ventajas fiscales tienen los productos destinados espe-

ALGUNOS CAMBIOS EN EL SISTEMA PÚBLICO DE PENSIONES ESPAÑOL

- Se aumenta la edad de jubilación a los 67 años y se mantiene en los 65 cuando se acredite que se ha cotizado a la Seguridad Social 38 años y 6 meses.
- Se amplía el periodo de cómputo para calcular el importe de la pensión. Antes se utilizaban las bases de cotización de los últimos 15 años y ahora se establece en 25 años. No obstante, este cambio se hará de forma gradual (17 años en 2014, 18 en 2015, 19 en 2016 y así sucesivamente).
- La revalorización de las pensiones ya no se hará en función del Índice de Precios al Consumo (IPC) sino según el Índice de Revalorización de las Pensiones, que se establece en función del crecimiento de ingresos del sistema, del número de personas que cotizan, del incremento de las pensiones medias o de la diferencia entre ingresos y gastos, entre otros factores.
- Los límites de aportación anual a los planes de pensiones y PPA se fijan en 8.000 euros, independientemente de la edad.
- Los planes de pensiones podrán rescatarse transcurridos 10 años.
- Se crea un nuevo producto de ahorro a largo plazo, denominado Plan Ahorro 5 años, que puede constituirse a través de un depósito o de un seguro de Vida.
- Se establece para los mayores de 65 años una exención fiscal en las plusvalías generadas por las ventas de activos (la vivienda, fondos de inversión, etc.) que se reinviertan en rentas vitalicias complementarias a la pensión pública de jubilación.

cíficamente para la jubilación o cómo se cobra cuando uno se convierte en pensionista. Y todo esto lo hace con un lenguaje fácil y accesible, y para que se entienda mejor está ilustrada con múltiples ejemplos didácticos.

El ahorro de hoy, nuestros ingresos de mañana

«Si queremos seguir manteniendo un nivel económico adecuado en el momento de la jubilación, es imprescindible pensar que la pensión pública quizás no sea suficiente y que, por tanto, una buena solución puede ser empezar a ahorrar, y cuánto antes se empiece, mejor. El ahorro de hoy es nuestro futuro y cada vez está más claro que la pensión de jubilación será sólo una parte de nuestras rentas en el momento en que nos jubilemos», asegura Mercedes Sanz, Directora del Área de Seguro y Previsión Social de FUNDACIÓN MAPFRE.

De hecho, hay muchos países de nuestro entorno en los que la población tiene asimilada esta realidad y desde el mismo momento en que una persona empieza a trabajar comienza también a contribuir a su plan de pensiones privado. No se trata de elegir entre un sistema privado o uno público. En España, ambos sistemas son

TODAS LAS DUDAS SOBRE LA

La Guía para tu jubilación explica de forma sencilla, a través de cinco capítulos, cómo es el sistema de pensiones en España y las últimas reformas llevadas a cabo. También destaca las diferentes soluciones que existen para ahorrar de cara a la jubilación.



En el primero de los capítulos se explica qué es la previsión social y los diferentes tipos que existen en España. El segundo aborda el acceso a la jubilación, las distintas modalidades que existen y cuáles son los requisitos para cobrar una pensión pública de jubilación. También existe un capítulo dedicado exclusivamente a conocer cómo se calcula el importe de la pensión y las

Además de los planes de pensiones existen otros productos que cuentan también con ventajas fiscales

compatibles y complementarios. De hecho, existen mecanismos de ahorro privado, que se incentivan fiscalmente, para promover el ahorro de cara a la jubilación.

Además, en los próximos meses, el Gobierno informará a cada ciudadano mayor de 50 años sobre cuánto cobrará en el momento en que se jubile. Conocer esa información evitará posibles sorpresas desagradables y será relevante para que cada persona decida, con tiempo, cómo actuar para poder mantener un buen nivel de vida en el momento en que se jubile.

Una de las mayores reticencias a la hora de ahorrar para la jubilación era, hasta no hace mucho, el hecho de que si se necesitaba ese dinero no se podía utilizar hasta el momento de la jubilación, salvo en casos muy contados. Hoy esa situación se ha modificado y se puede disponer de ese dinero en el caso de una enfermedad grave, si se está en situación de desempleo durante un largo periodo o si se corre el riesgo de ser desahuciado de su vivienda, por ejemplo.

En muchos casos, los trabajadores cuentan con un plan de pensiones colectivo, que gestiona su empresa, y al que se pueden hacer aportaciones, e incluso, a veces, la empresa también aporta a cada trabajador una cantidad anual. Contar con un plan de estas características no es un impedimento para que una persona decida ahorrar también por su cuenta.

Además de los planes de pensiones, que son el instrumento de ahorro más conocido para estas situaciones, existen otros productos que cuentan también con ventajas fiscales y que, incluso, tienen más liquidez. Se trata, por ejemplo, de los Planes Individuales de Ahorro Sistemático (PIAS) o de los Planes de Previsión Asegurados (PPA). Existen muchas fórmulas para ahorrar y cada persona debe buscar aquella que mejor se adapta a su perfil. Es más, se pueden combinar varias.

Llegado el momento de la jubilación, hay que decidir cómo se quiere cobrar el ahorro que uno ha constituido durante los años previos. Puede hacerse en forma de capital, es decir, todo el ahorro a la vez, o en forma de rentas mensuales o trimestrales, por ejemplo. La fiscalidad es un aspecto a tener en cuenta, ya que en función de cómo se cobre habrá que pagar más o menos impuestos, y ésta es una cuestión que no debemos olvidar. |

JUBILACIÓN, EXPLICADAS DE FORMA FÁCIL

modificaciones que se han introducido en el sistema español. Los diferentes productos de ahorro que existen, las características de los mismos y las ventajas fiscales que tienen son algunos de los temas que se abordan en otro de los apartados. En el último capítulo se explica cómo se puede cobrar el plan de pensiones o un Plan de Previsión Asegurado (PPA) una vez que se llega al momento de la jubilación y el impacto fiscal que puede tener cobrarlo de una u otra manera.

Esta guía, que fue presentada recientemente por Mercedes Sanz, Directora del Área de Seguro y Previsión Social de FUNDACIÓN MAPFRE, y Jesús Martínez Castellanos, Director General Comercial y Clientes de MAPFRE España, puede descargarse gratuitamente en http://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/seguro-prevision-social/publicaciones/guia-planificar-ahorro-jubilacion/default.jsp



Mercedes Sanz Septián y Jesús Martínez Castellanos, durante el acto de presentación de la *Guía para tu jubilación* de FUNDACIÓN MAPFRE.

Las enfermedades cardiovasculares representan el mayor riesgo de muerte en la población femenina de España. Los cambios sociales han llevado a la mujer a una mayor exposición al estrés, al tabaquismo, al alcohol y a los malos hábitos alimenticios. Para poner freno a esta situación nace la campaña Mujeres por el Corazón, en la que participa FUNDACIÓN MAPFRE, centrada en la prevención y el reconocimiento de los síntomas.

Autora: **Charo Barroso** Fotos: **Latinstock**

Mujeres con corazón





Las enfermedades cardiovasculares son ya la primera causa de muerte entre las mujeres españolas, muy por delante del cáncer y de patologías del sistema respiratorio



Cada 34 segundos una persona sufre un infarto en el mundo. Una dolencia que ya no es solamente cosa de hombres y de la que se empieza a hablar en femenino. Las enfermedades cardiovasculares (ECV) se han convertido en la primera causa de muerte entre las mujeres españolas, muy por delante del cáncer y de patologías del sistema respiratorio. El informe *Enfermedad cardiovascular en la mujer. Estudio de la situación en España*, publicado por la Sociedad Española de Cardiología, no deja lugar a dudas: más de 40.000 mujeres, un 30 por ciento de las defunciones, fallecen cada año a causa de esta dolencia.

Una nueva y preocupante realidad que encuentra su principal causa en los cambios sociales que han motivado que las mujeres adquieran costumbres hasta ahora mayormente vinculadas a los hombres, como el

consumo de tabaco y alcohol. Y a las que hay que sumar el sedentarismo, peores hábitos alimenticios, mayores presiones laborales y estrés familiar.

En Europa cada año mueren cuatro millones de personas a causa de las ECV, y una de cada cinco mujeres que fallece lo hace a causa de enfermedades



El primer infarto no «avisa» a las mujeres como a los hombres, lo que eleva su riesgo de muerte

isquémicas del corazón. La Organización Mundial de la Salud (OMS) clasifica las enfermedades del aparato circulatorio, que van desde la fiebre o cardiopatías reumáticas, pasando por cardiopatías isquémicas, como el infarto de miocardio o la angina de pecho, hasta los accidentes cerebrovasculares como el derrame, embolia o trombosis. Los ataques al corazón y los accidentes cerebrovasculares son episodios agudos que se deben a obstrucciones que impiden que la sangre fluya al corazón o al cerebro.

La lista es larga y las estadísticas asustan, pero también se convierten en todo un estímulo para volcarse en la prevención. Y para ello nace Mujeres por el Corazón –iniciativa promovida por FUNDACIÓN MAPFRE, Fundación Pro CNIC y Comunidad de Madrid– con el firme propósito de informar a la mujer sobre la importancia de cuidar la salud cardiovascular, para lo que es necesario mantener un estilo de vida saludable y lograr un reconocimiento precoz de los síntomas.

DECÁLOGO PARA BLINDAR EL CORAZÓN

1. **Conocer el corazón.** Saber cómo funciona y cuáles son los principales problemas que puede padecer configuran la base de la prevención de futuras dolencias.
2. **Luchar contra los tópicos.** Durante años se pensó que afectaba especialmente a la población masculina. No es así y las mujeres deben preocuparse.
3. **Comer fruta y verdura.** La OMS recomienda tomar cinco raciones al día. Además, deben incluirse en la dieta otros alimentos cardiosaludables como el aceite de oliva, el pescado, las carnes blancas o los frutos secos.
4. **No fumar.** La nicotina es la causante del 50 por ciento de las enfermedades cardiovasculares.
5. **Evitar los alimentos procesados.** La bollería, los *snacks*, los embutidos o refrescos azucarados no deben ser los protagonistas de la dieta.
6. **Practicar ejercicio.** Cualquier actividad física fortalece el músculo cardíaco.
7. **Combatir el estrés.** Existe una relación directa entre estrés y riesgo cardiovascular. Si la presión excede los límites hay que parar.
8. **Controlar la sal.** No se pueden ingerir más de 5 gramos al día.
9. **Huir del sedentarismo.** Lo importante es activar el cuerpo cada día.
10. **Seguir las indicaciones del médico.** Se debe consultar al especialista en cuanto se detecte cualquier problema de salud.

Atención a las señales

Los ataques cardíacos resultan, en general, más graves en las mujeres que en los hombres. El promedio de hombres que pierden la vida con un infarto entre los 35 y 74 años es del 46 por ciento. Sin embargo, entre las mujeres el índice se eleva hasta el 53 por ciento,

ALIMENTOS ALIADOS

El 57 por ciento de los españoles no toman verduras a diario, mientras que el 62 por ciento no ingiere fruta cada día, según la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria. Es un deber incluir en la cesta de la compra alimentos saludables:



con la diabetes y la hipertensión arterial como factores determinantes.

Pero existe un hecho clave que provoca que las mujeres tengan mucha más probabilidad de morir en su primer infarto: desconocen que lo están sufriendo. Aunque el síntoma de infarto más común es el dolor agudo en el lado izquierdo del pecho, no siempre se produce en la mujer. Sin embargo, sufren otras señales más comunes que podrían confundirse con cualquier otra patología: ardor en la región superior del abdomen, mareos, falta de aire, náuseas, vómitos, sudoración y dolor de espalda o mandíbula. Esta dificultad a la hora de identificar los síntomas de infarto se traduce en un mayor tiempo de reacción y en una mayor tardanza a la hora de acudir a urgencias.

(Con solo 30 minutos de actividad física diaria se puede prevenir la aparición de patologías del corazón)

También hay que tener en cuenta que existen factores fisiológicos diferenciadores. Así, las mujeres suelen tener más edad que los hombres cuando padecen enfermedades cardiovasculares, circunstancia que complica su recuperación. Las investigaciones señalan que en el primer año después de un ataque cardíaco, las mujeres tienen una probabilidad un 50 por ciento mayor de fallecer que los hombres. Y tras sufrirlo, durante los siguientes seis años tienen casi dos veces mayor riesgo de sufrir un segundo ataque.

Corazones en forma

El ejercicio físico constituye una de las mejores formas de alejar los factores de riesgo cardiovascular. De hecho, el sedentarismo se presenta como el primer factor de riesgo en mujeres mayores de 30 años. Con solo 30 minutos de actividad física diaria se puede prevenir la aparición de enfermedades del corazón. El ejercicio ayuda a reducir la presión arterial, a rebajar la grasa corporal y a mejorar los niveles de azúcar en sangre.

Eso sí, si no se ha practicado deporte previamente se debe realizar antes un chequeo que incluya una analítica, un estudio respiratorio y cardiovascular para ver cómo reacciona el corazón durante el ejercicio y en reposo, una prueba de esfuerzo y un análisis biomecánico.

Lo mejor es combinar ejercicios aeróbicos y de fuerza. Los primeros implican el trabajo de varios grupos musculares, lo que implica aumento de la frecuencia cardíaca, mejora del rendimiento cardiorrespiratorio y disminución del porcentaje de grasa corporal. Aquí se incluye correr, andar o montar en bicicleta. Los ejercicios de fuerza son aquellos cuyo objetivo reside en mejorar el funcionamiento del músculo, lo que genera un beneficio directo en la salud cardiovascular.

Acciones como ir al trabajo andando, subir escaleras o caminar dos o tres veces por semana activan el corazón

Las posibilidades son múltiples: correr, nadar, practicar yoga, aeróbic, *zumba*, *body combat*, *body pump*... Pero tampoco hay que olvidar que incluso las pequeñas acciones cotidianas pueden servir para activar el corazón: subir las escaleras, en vez de usar el ascensor o las escaleras mecánicas; ir o volver del trabajo andando, en lugar de acudir siempre en transporte público o privado; o salir a caminar una hora dos o tres veces por semana. ■



HAY QUE TENER PRECAUCIÓN CON...

El 37 por ciento de los españoles tienen sobrepeso, mientras que el 17 por ciento padece obesidad, según la *Encuesta Nacional de Salud 2011-2012*. La moderación es la clave del consumo. Hay que controlar la sal y evitar los alimentos procesados, con alto contenido calórico, de sal, grasas y azúcares:

Sal. Su exceso causa hipertensión, los riñones no pueden mantener el equilibrio de sodio y el corazón necesita trabajar más de lo normal.

Huevos. Los últimos estudios indican que las personas sanas pueden consumir un huevo al día sin aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular.

Bollería. Las grasas trans y saturadas elevan los niveles del colesterol LDL.

Grasas lácteas y productos procesados. Evitar los derivados lácteos altamente procesados, con alto contenido de sal y/o azúcar.

Embutidos. Los derivados de la carne tienen un alto contenido en sal y grasas.

Alimentos procesados. Mucho cuidado con las galletas, los *snacks*, las bebidas azucaradas, los fritos y las salsas industriales.

Marisco. Su consumo no está recomendado si se tiene el colesterol alto.



La campaña Mujeres por el Corazón incluye una guía práctica para la salud cardiovascular de la mujer y una web donde se describen los síntomas para reconocer un infarto

Con un mismo corazón

Con la presencia de Su Majestad la Reina Doña Letizia, Madrid ha acogido la presentación de la campaña Mujeres por el Corazón (www.mujiresporelcorazon.com), cuyo propósito es informar a la mujer sobre la importancia de cuidar la salud cardiovascular y contribuir a prevenir las enfermedades que afectan al corazón. La iniciativa, promovida por FUNDACIÓN MAPFRE, Fundación Pro CNIC y la Comunidad de Madrid, tiene como objetivo fundamental llamar la atención sobre la importancia del reconocimiento precoz de los síntomas y de la necesidad de mantener un estilo de vida saludable para amortiguar los efectos de las enfermedades cardiovasculares, principal causa de mortalidad entre las mujeres en España.

La campaña, avalada por el director general del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), el doctor Valentín Fuster, incluye la guía práctica *Cuidate Corazón* para la salud cardiovascular de la mujer, elaborada en colaboración con la revista *Women's Health* y con profesionales de la nutrición, la restauración y el deporte. El proyecto cuenta con una web (www.mujiresporelcorazon.org), donde se describen de manera pedagógica las señales de alarma para reconocer un infarto.

En el acto de presentación de la campaña participaron, además de Su Majestad la Reina, el Presidente de la Comunidad de Madrid, Ignacio González; el Presidente de FUNDACIÓN MAPFRE, Antonio Huertas; y Valentín Fuster, en representación de la Fundación Pro CNIC, que estuvieron acompañados por Susana Camarero, Secretaria de Estado de Servicios Sociales e Igualdad.



Su Majestad la Reina presidió la presentación de la campaña. Debajo, el Presidente de MAPFRE durante su intervención en el acto.



Doña Letizia animó a todas las mujeres a cuidar su corazón, pese a la falta de tiempo o las responsabilidades profesionales y familiares, con consejos como comer adecuadamente, descansar lo suficiente, evitar el sedentarismo y no fumar.

Para Antonio Huertas, «FUNDACIÓN MAPFRE ha querido siempre contribuir a la mejora de la salud mediante la sensibilización y la educación de la sociedad» y subrayó la importancia de este tipo de campañas para «reducir el impacto de la enfermedad cardiovascular en la mujer».

FUNDACIÓN MAPFRE apoya desde hace tres años la acción social que la ONG Casa Guatemala desarrolla sobre una población de niños y jóvenes en extrema pobreza de la zona de Río Dulce (Guatemala), a los que brinda protección, alimentación, cuidado médico y educación como forma de labrarse un futuro. Su impacto se extiende a las comunidades mayas que viven en la zona.

Autora: **Macarena Herrera** Fotos: **Casa Guatemala**



Un futuro junto al río

Casa Guatemala, Río Dulce (Guatemala)

El río Dulce, un paraíso natural al este de Guatemala, esconde en sus riberas selváticas el Pueblo de Niños, un singular complejo de edificaciones de madera donde menores en situación de extrema pobreza tratan de encauzar sus vidas. Se trata de un proyecto de Casa Guatemala, ONG surgida en 1977 como orfanato en la capital del país para asistir a huérfanos de la guerra civil guatemalteca y que décadas después gestiona toda una institución social al servicio no solo de los niños, sino de las comunidades mayas q'eqchi de esta zona de la provincia de Izabal, donde el 58 por ciento de sus habitantes vive en la pobreza (según la Encuesta de Condiciones de Vida en Guatemala, 2011).

A diario, un centenar de menores de aldeas vecinas surcan el río en viejas lanchas y cayucos, o bien andando, para llegar hasta Brisas del Golfete, donde se sitúa el pueblo. Allí residen otros 150 que solo van a casa en vacaciones. Todos ellos son niños y jóvenes en situación

de orfandad o abandono, maltrato o provenientes de hogares pobres incapaces de cubrir sus necesidades, que son enviados por la justicia o sus familias a este centro, donde se les brinda una formación integral. Para los huérfanos, además, es un hogar. «Sin nuestro apoyo no podrían estudiar, la vida sería muy difícil para estos niños», dice Heather Graham, directora ejecutiva de la ONG, que vive de las donaciones particulares, de su programa de auto-sostenibilidad y del trabajo de sus voluntarios, muchos de ellos españoles.

Respuestas educativas

Desde su creación, hace 27 años, el Pueblo de Niños ha acogido a miles de guatemaltecos de entre 2 y 17 años, la mayoría de la etnia q'eqchi, y trabaja cada año con un promedio de 250 niños. El objetivo, según sus directivos, es «ofrecer respuestas educativas, tanto en el campo formal como en el no formal, para convertir a los jóvenes



La formación integral que imparte el Pueblo de Niños es un medio para que los menores tengan la oportunidad de **ABANDONAR SU CÍRCULO DE POBREZA**



Arriba, edificio-recepción y centro de salud. Debajo, los menores encuentran en el Pueblo de Niños un lugar donde crecer con normalidad.

en agentes de su propio desarrollo y para que alcancen una vida digna, incorporándose a la sociedad y al mercado laboral». El foco, por tanto, está puesto en la educación como forma de cambiar su futuro, para que sigan estudiando y se abran oportunidades que les permitan salir del círculo vicioso de pobreza. Algo difícil en este país, donde solo tres de cada diez niños acaban la primaria.

El proyecto educativo pretende dotarles de un nivel académico suficiente y capacitarles en el aprendizaje de un oficio, acompañando su crecimiento con valores para ser buenos ciudadanos. Para ello los menores cursan los ciclos de pre-primaria y primaria, al término de los cuales continúan estudios en otros colegios de la zona. Al margen de las materias oficiales se imparte un programa de actividades complementarias –desde inglés e informáti-

ca hasta agricultura-, que luego les permiten marcar la diferencia. «Cuando abandonan el centro están más preparados que los de otros colegios, lo que nos enorgullece», dice Heather. Los jóvenes, junto a los voluntarios, desempeñan un papel básico en el programa de autosostenibilidad del centro, que se basa en un huerto y una granja con animales (pollos, cerdos y piscifactoría), una tienda para vender excedentes y un hotel. «Trabajar en el hotel –dice la exalumna María– es experiencia; te haces responsable y madura, te prepara para la vida».

Complementando la parte educativa, el Pueblo de Niños cubre también las necesidades de alimentación y salud, básicas para el desarrollo. Los menores reciben una nutrición equilibrada, con tres comidas al día, que previene la desnutrición y mejora su rendimiento; así



FUNDACIÓN MAPFRE,
que colabora con Casa
Guatemala desde hace
años, apoya los
**PROGRAMAS DE SALUD
Y ALIMENTACIÓN** del
centro para 2015



El centro brinda atención médica a los menores, que complementan sus estudios con el cultivo de alimentos saludables y la informática.

como atención médica en la clínica, con control de crecimiento. La clínica funciona como centro de salud de referencia de las comunidades vecinas. Hasta aquí acuden a diario los vecinos de aldeas cercanas, sobre todo madres con hijos, para recibir atención médica y medicinas, lo que contribuye a erradicar enfermedades de la zona.

Identidad de filosofías

FUNDACIÓN MAPFRE respalda los programas del centro, «que son una parte de la lucha contra la pobreza en esta zona», según la directora ejecutiva. «La filosofía de Casa Guatemala es idéntica a la de nuestro programa Formando Comunidad: la educación como medio para tener la oportunidad de una vida diferente», señala Fernando Garrido, Director del Área de Acción Social de FUNDACIÓN MAPFRE. «Una vez que visitas el centro de Río Dulce –añade– te *enganchas* por el espíritu de sus jóvenes, niños y voluntarios..., y sientes que todo lo que estás aportando merece la pena».

El convenio con FUNDACIÓN MAPFRE para el curso 2014-2015 financia el proyecto Educación para Construir un Futuro en sus vertientes de salud y alimentación, beneficiando a 1.300 personas (300 de forma directa), e incluye para lo que resta de año un nuevo programa de vacaciones. Las actividades programadas comprenden el programa de alimentación, las evaluaciones médicas y la realización de talleres de salud, higiene, cultivo de alimentos, crianza porcina y piscicultura. Con estas últimas actividades se pretende desarrollar en los alumnos la capacitación en varias

FUNDACIÓN MAPFRE en Guatemala

A través de sus distintas áreas de gestión, FUNDACIÓN MAPFRE está presente en la sociedad guatemalteca y participa de forma activa en apoyo de sus necesidades. El Área de Acción Social colabora en la actualidad en los proyectos de Casa Guatemala y de la Fundación Guatemalteca para Niños con Sordoceguera (Fundal). En este último respalda la continuidad de los servicios del Centro Educativo Fundal de Huehuetenango, que brinda atención integral a niños, jóvenes y mayores con sordoceguera, mejorando la calidad de vida de 120 personas y la de sus familias. En este ámbito, además, FUNDACIÓN MAPFRE ha entregado el Premio a la Mejor Acción Solidaria 2012 al proyecto Ixqui' de la Fundación para el Desarrollo Integral (FUDI), que ha desarrollado un modelo innovador para mejorar la calidad de vida de las mujeres indígenas de las comunidades de Sololá y Chimaltenango, en el altiplano occidental del país.

Por su parte, el Área de Cultura tiene previsto colaborar en la exposición Huellas en la Eternidad: Los Mayas en Guatemala. Las actividades del Área de Salud y Prevención en el país se han centrado en el desarrollo de actividades y talleres educativos de prevención de incendios y emergencias en escuelas, en colaboración con el cuerpo de bomberos de la Municipalidad de Guatemala. El Área de Seguridad Vial ha llevado a cabo una campaña de educación vial escolar, en colaboración con la Municipalidad de la Ciudad de Guatemala, con la participación de 4.522 escolares.

áreas técnicas, que luego les servirán en la vida, además de producir alimentos sanos que contribuyen a la dieta del comedor escolar.

Historias de éxito

Casi tres décadas de historia han dado para mucho. Buena parte de los miles de jóvenes que han estudiado en el Pueblo de Niños se han incorporado a la sociedad como profesionales y hoy ejercen como doctores, abogados, policías, secretarías, enfermeras... Los niños de hoy se miran en el espejo de Axel Satuye, que estudió medicina en Cuba y hoy es doctor; de María Córdón, maestra de párvulos en el Pueblo de Niños; o de Elmer, que trabaja en las oficinas de la ONG en la capital y estudia Derecho por las tardes. Y todos, sobre todo los huérfanos, agradecen la oportunidad que les ha dado el

Pueblo de Niños, «el hogar donde crecí, donde me enseñaron tantas cosas para ser alguien en la vida», afirma Joselyn Lázaro, universitaria.

Más allá de estos ejemplos, la formación impartida durante años por el Pueblo de Niños a varias generaciones está produciendo ya un impacto positivo en la lucha contra la pobreza. «Ahora —explica Heather— hay más mujeres que leen porque han ido a nuestra escuela, y empujan a sus hijas a seguir estudiando para ser profesionales y no casarse al cumplir los 15; esto hace que las familias tengan menos hijos, y por tanto son menos para mantener, por lo que su calidad de vida es mejor que la de sus padres». Son nuevas actitudes que, poco a poco, están cambiando el futuro de muchas familias en esta zona, «y en parte es gracias al apoyo que nos brinda FUNDACIÓN MAPFRE», concluye. |

Una inversión de futuro en la zona

HEATHER GRAHAM

Directora ejecutiva de Casa Guatemala

¿Quiénes acuden al Pueblo de Niños de Río Dulce?

—Trabajamos con un promedio de 250 niños cada año. Se trata de niños huérfanos o de familias sin recursos de las aldeas cercanas, muchos de ellos maltratados o con malnutrición por falta de comida en sus casas. Muchas veces llegan solo con lo puesto, a veces sin zapatos, y por lo general solo hablan q'eqchi, el idioma maya de la región, por lo que al principio les cuesta adaptarse. Pero es increíble lo rápido que se acostumbran al lugar y aprenden español.

¿Qué les ofrece el centro?

—Desde hace 27 años ofrecemos servicios de educación, salud y seguridad alimentaria. Tenemos una escuela privada para los niveles de pre-primaria y primaria, con clases todo el día, cuando en las escuelas normales solo están medio día. Esto nos permite impartir cursos y programas de inglés,

informática, agricultura, alimentación, artesanía y valores morales. Al enfocar nuestra ayuda en su educación estamos cambiando su futuro, para que sigan estudiando y se gradúen como profesionales.

¿Cómo beneficia a las aldeas cercanas el Pueblo de Niños?

—Por un lado educamos a sus hijos. Y por otro, somos el único servicio de salud cercano que tienen. Nuestra clínica atiende a unos 200 pacientes al mes: madres o niños pequeños y bebés, que llegan con enfermedades o infecciones, pero también hombres con heridas del campo y ancianos con problemas médicos. Además, en casos de urgencia hemos salvado vidas gracias al traslado de los pacientes en nuestras lanchas hasta un punto donde los bomberos se hacen cargo de su transporte en ambulancia, ya que el hospital más cercano está a 90 minutos por carretera desde Río Dulce.

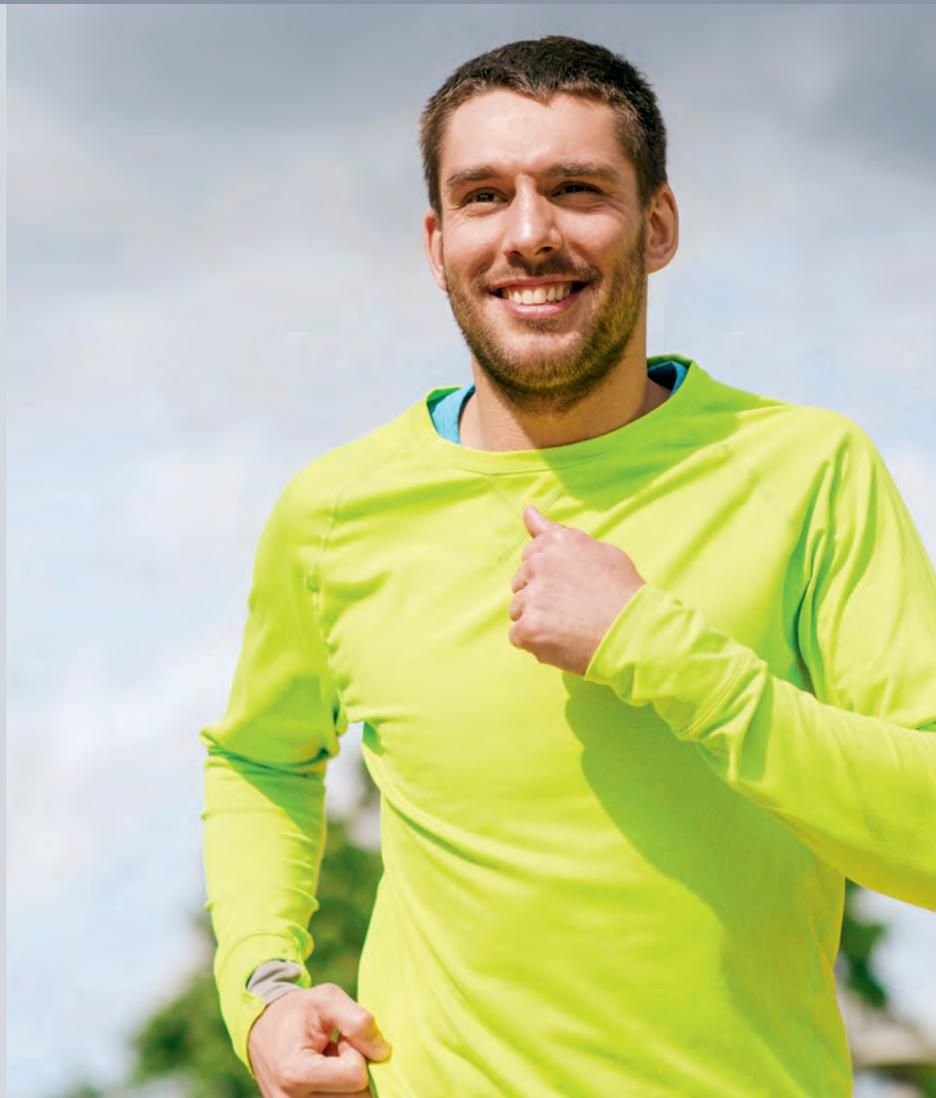


¿Cómo valora el apoyo de FUNDACIÓN MAPFRE a este proyecto?

—Estamos muy agradecidos, ya que dependemos de donaciones privadas. El apoyo de FUNDACIÓN MAPFRE en los últimos tres años ha permitido la continuidad de los programas de educación, salud y nutrición de nuestro centro, con los que estamos cambiando no solo las vidas de los niños bajo nuestro cuidado, sino también las de sus familias. Lo que hace FUNDACIÓN MAPFRE no es una simple donación, sino una inversión en el futuro de nuestras comunidades.

Llevar una dieta equilibrada, practicar ejercicio físico de manera habitual y mantener un descanso adecuado son algunos de los hábitos que, sostenidos en el tiempo, ayudan a llevar una vida saludable. La promoción de estos hábitos en el entorno laboral centró el VI Encuentro de Salud y Trabajo, organizado por FUNDACIÓN MAPFRE y la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid.

Autor: **Telmo Avalor** Fotos: **Latinstock**



La salud del empleado,

Las personas vivimos cada vez más años. Sin embargo, aunque disfrutamos de una mayor longevidad, nuestros hábitos y estilos de vida son también peores. La presencia de malos hábitos como el sedentarismo, una mala alimentación, el estrés laboral o no descansar lo suficiente afectan negativamente a nuestra salud y, por tanto, a nuestro bienestar personal.

La educación en hábitos de vida saludable es fundamental en promoción de la salud, siendo el cambio de actitudes y comportamientos uno de los mayores retos. Como apoyo a esta estrategia, FUNDACIÓN MAPFRE y la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid organizaron los días 5 y 6 de noviembre el VI

Encuentro de Salud y Trabajo, cuyo hilo conductor fue la promoción de la salud desde el entorno laboral. Alrededor de 250 asistentes se reunieron en este foro para escuchar a médicos, especialistas y empresarios dialogar sobre el papel del individuo en el autocuidado de su salud y la función que desarrolla la empresa como agente promotor de un entorno de trabajo saludable.

Una de las áreas de FUNDACIÓN MAPFRE está dedicada a la promoción de la salud. Antonio Guzmán, Director del Área de Salud y Prevención de FUNDACIÓN MAPFRE, destaca «la necesidad de concienciar e implicar a las personas en la prevención de accidentes y en la elección de unas conductas y hábitos saludables».



Cerca de 250 profesionales de la salud y empresarios debatieron en el VI Encuentro de Salud y Trabajo, celebrado en Valladolid, sobre el papel del individuo en el cuidado de su salud y la función de la empresa como promotora de entornos de trabajo saludable.



SARA BAQUERO LEIVA

el activo más valioso

En el encuentro se abordó el papel de las empresas como **AGENTES PROMOTORES DE SALUD**

La idea de que un empleado saludable representa el activo más valioso dentro de la empresa fue subrayada durante todo el encuentro. A juicio de Rocío Lucas, Viceconsejera de Función Pública y Modernización de la Junta de Castilla y León y encargada de inaugurar el foro, «es necesario implicar al trabajador en el cambio, considerarlo en su globalidad, porque hay muchos puntos sobre los que podemos incidir en la prevención de la salud, que no es laboral, sino global y única».

En el encuentro se contó con la participación del profesor José María Ordovás, uno de los principales expertos a nivel mundial en nutrigenómica y nutrigenética. Ordovás expuso a los asistentes cómo en nutrición no sirve el «café para todos», y que la individualidad desempeña un papel importante en la respuesta a diferentes patrones alimentarios. También señaló la importancia de la alimentación para el mantenimiento de un óptimo estado de salud.

La calidad de vida fue también uno de los aspectos abordados, y se incidió en que en España ésta desciende a partir de los 40 años, a pesar de ser uno de los países con mayor esperanza de vida de su entorno. La socióloga

Rosa Gómez Redondo reveló que, en el caso de los españoles, la población mayor de 65 años presenta cada vez mayor prevalencia de enfermedades mentales y del sistema nervioso. Por contra, se está registrando una disminución de las dolencias cardiovasculares a medida que aumenta la longevidad. Vivimos más pero envejecemos con peor salud, sobre todo las mujeres, que viven más que los hombres pero también padecen muchas más enfermedades.

El envejecimiento saludable está relacionado con el ejercicio físico, tal y como señaló el doctor Ignacio Ara, Subdirector General del Consejo Superior de Deportes, en una de las ponencias programadas en el encuentro de FUNDACIÓN MAPFRE. «Las personas con mayor actividad física –dijo– son capaces de frenar la pérdida de masa corporal, conocida como sarcopenia». Cuando la reducción del músculo viene acompañada por un aumento de la masa grasa se registra un caso de obesidad sarcopénica.



Abandonar el sedentarismo y ser activos en la **PRÁCTICA DEL DEPORTE** es esencial para un estilo de vida más saludable

La falta de ejercicio físico representa un grave problema para el individuo pero también para la sociedad, más aún teniendo en cuenta que, según datos del Estudio médico Gutiérrez-Fisac, el 56 por ciento de la población española presentaba obesidad central en 2012, lo que supone un elevado riesgo ante enfermedades crónicas.

Deporte y descanso

La actividad física repercute no solo en la prevención de la sarcopenia y la osteopenia, sino también en otros aspectos relacionados con el síndrome metabólico, como son el control del peso y la composición corporal, la glucemia, o la mejora de la función cardiovascular. Por todo ello, y a juicio del doctor Ignacio Ara, abandonar el sedentarismo y ser activos en el deporte es esencial para lograr un estilo de vida más saludable. «Una mejor condición física se asocia a una mejor condición cognitiva», añadió.

Junto con la alimentación y la actividad física, el descanso es uno de los factores ambientales que más marcadamente afectan a nuestra salud. En las sociedades occidentales se registra una alta prevalencia de trastornos del sueño. Falta de horas de sueño o patrones de descanso irregulares son comunes. El descanso inadecuado y el desajuste de los ritmos circadianos conllevan alteraciones en la secreción hormonal, que afectan a nuestra salud en aspectos como la obesidad o el rendimiento cognitivo.

Sobre el sueño habló el doctor Félix del Campo, quien alertó de que, lamentablemente, a medida que una persona envejece duerme menos horas y aumenta el número de despertares en mitad de la noche. A largo plazo, el insomnio es una de las quejas más frecuentes entre los adultos. No obstante, los efectos de una noche de descanso insuficiente se manifiestan de manera muy evidente a la mañana siguiente en una reducción de la capacidad de atención y asimilación de

(sigue en pág. 58)



SARA BAQUERO LEYVA

Izquierda, Antonio Guzmán, junto a la Viceconsejera de Función Pública de Castilla y León, en la mesa presidencial. Debajo, de izquierda a derecha: Ignacio Ara (Consejo Superior de Deportes), la socióloga Rosa Gómez, Rafael Ceña (Universidad de Valladolid), Paloma Fuentes (Grupo Mahou-San Miguel) y el doctor Félix del Campo.

● ● ●

Para implicar a los trabajadores en el cuidado de la salud, la empresa debe mejorar el clima laboral a través de propuestas sobre formación y participación



SARA BAQUERO LEYVA

LA EMPRESA COMO PROMOTORA DE LA SALUD

El VI Encuentro de Salud y Trabajo organizado por FUNDACIÓN MAPFRE dedicó un espacio a debatir sobre el papel que asume la empresa como agente promotor en la salud de los trabajadores. Varios directivos de empresas se reunieron para debatir sobre ello. «Hay pocas inversiones tan rentables para la empresa como las que se hacen en salud», comentó Juan Carlos Sáez de Rus, Director de Seguridad, Salud y Bienestar Laboral de FCC.

Las plantillas que perciben claramente los cuidados y las atenciones que les dedica la empresa reducen el absentismo laboral y aumentan su productividad. En consecuencia, la empresa que se muestra sana es mejor valorada socialmente. Para lograr la implicación de los trabajadores en el cuidado de la salud, es necesario mejorar el clima laboral a través de

propuestas que ayuden a la formación y participación del equipo humano.

Enrique de Miguel González, Director de Planta del Grupo MARS, expuso que, como plan para la promoción del autocuidado de los empleados, su compañía desarrolla cada año una semana de concentración entre los directivos para concienciar de la importancia de mantener unas hábitos saludables. «El tema de la salud me inquieta como empresario ya que actualmente controlo un equipo humano con una media de edad de 30 años que, dentro de tres décadas, se encontrará al borde de la jubilación». Así pues, para este directivo la salud y el bienestar de sus trabajadores es un desafío que debe empezar a gestionar desde hoy mediante la implantación de un entorno de trabajo saludable y la prevención de riesgos laborales.



La **FALTA DE DESCANSO** nocturno se refleja al día siguiente en una reducción de casi el 40 por ciento de la capacidad de atención y asimilación de conceptos

(viene de pág. 56)

conceptos de casi un 40 por ciento, y en una alteración de la creatividad comunicativa del individuo. Precisamente, la somnolencia es una de las mayores causas de accidentes de tráfico a diario, hasta el punto de que para reducirla se han desarrollado dispositivos que alertan al conductor del vehículo cuando detectan signos de sueño.

En el medio plazo, la falta de descanso provoca envejecimiento precoz, agotamiento e incluso aumenta las probabilidades de contraer una patología respiratoria. De este modo, los especialistas en el sueño remarcan la importancia de mantener el ritmo biológico, es decir, dormir entre siete y ocho horas cada día en edad adulta y siempre dentro del mismo horario. ■

«Lo que comemos afecta a

JOSÉ MARÍA ORDOVÁS

Experto en nutrigenómica

José María Ordovás es considerado una autoridad mundial en el ámbito de la nutrición y el padre de la nutrigenómica. Actualmente dirige el Laboratorio de Nutrición y Genética del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos en la Universidad de Tufts, en Boston.

¿Existe una preocupación por la dieta de los trabajadores en las empresas españolas?

—Naturalmente que la hay, pero yo diría que en España la preocupación es menor que en otras sociedades, como la inglesa o la estadounidense. En estos países las empresas no se limitan a proporcionar alimentos buenos y saludables en las cantinas, sino que incluso ofrecen una educación al trabajador en este ámbito. De este modo, considero que lo correcto sería implicar y educar al empleado en la promoción de la salud.

¿Cómo afecta la dieta de una persona en su plano profesional?

—La alimentación va a lograr que funcionemos mejor, de una manera más óptima. Si mantienes una vitalidad gracias a una alimentación adecuada, eso lo vas a manifestar no sólo en tu tiempo libre, sino también en tu trabajo. Por ejemplo, el humor personal, entendido como talante de cada uno, viene influenciado por lo que comemos. Esto va a afectar a todas las horas de nuestro día, incluidas las laborales.

¿Cómo es la educación nutricional en España?

—Por lo que veo y leo, la educación nutricional no es la más adecuada, pero se trata de un problema mundial. De alguna manera, se ha dado mucho énfasis a asignaturas como la geografía o las matemáticas, mientras que en algo tan importante como es nuestra nutrición, lo que va a definir nuestro estilo de vida, apenas se ha reparado. Pero esta mala educación se halla incluso entre

todas las horas de nuestro día, incluidas las laborales»



SARA BAQUERO LEIVA

«Se ha dado mucha importancia a asignaturas como geografía o matemáticas, mientras que en algo tan importante como es nuestra nutrición apenas se ha reparado»

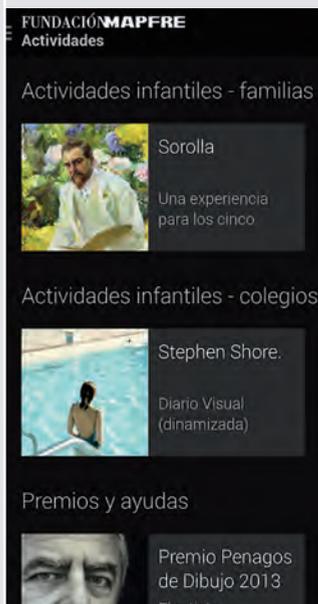
los profesionales de la salud. Hay que formar a los formadores y a los empleados por igual, lograr que el aprendizaje resulte atractivo.

¿Sabemos entender el etiquetado de los alimentos?

—El etiquetado cumple con unas normativas que la mayoría de las veces resultan complicadas porque la gente no tiene los conocimientos ni el tiempo suficiente para ir leyendo las etiquetas una por una. Durante muchos años hemos estado absorbidos por el nutricionismo de hidratos de carbonos, calorías y grasas. Ahora tenemos que ir más allá, a patrones de dieta saludables que incluyan alimentos aconsejables para cada persona. Tenemos que introducir el sentido común del placer en el parámetro dietético, disfrutar saludablemente de lo que comemos pero de una forma variada y equilibrada, no fijarnos tanto en las calorías porque el organismo de cada individuo es único. A este respecto, actualmente estamos identificando unos biomarcadores que, en un futuro, nos permitirán identificar los efectos determinados que tendrán los alimentos en nuestro organismo y reorientar el camino de nuestro estilo de vida hacia la salud.

¿Qué opinión le merecen los complementos alimenticios que promocionan una mejora del rendimiento?

—Si una persona presenta una deficiencia, entonces puede ser beneficiosa. Pero si uno tiene una vida saludable, el añadir algo más se puede convertir en perjudicial, y eso lo hemos visto continuamente, desde las vitaminas hasta los minerales. Es lo que llamamos la curva en Q o la curva en J, en la cual cada uno de nosotros tenemos una serie de necesidades, como puede ser el zinc. En el caso de presentar una carencia, un suplemento puede ayudar a desplazar la curva a su situación óptima. Lo malo es cuando se toman estos complementos y no se tienen deficiencias. En estos casos lo que aumenta es el riesgo de enfermedad. Por lo tanto, hay que tener una evaluación muy buena del estado del individuo antes de lanzarse uno mismo a los suplementos porque el remedio puede ser peor que la enfermedad.



App FUNDACIÓN MAPFRE CULTURA para Android, iPhone e iPad

Es la aplicación oficial gratuita de FUNDACIÓN MAPFRE para todas las actividades que realiza su Área de Cultura. El usuario puede mantenerse informado sobre la programación de sus salas de exposiciones, conferencias, publicaciones e iniciativas culturales. Dispone de un calendario con el avance de las actividades futuras y un apartado llamado Hoy en la Fundación, con información directa sobre las actividades programadas ese día. Otra novedad es la posibilidad de conectarse a través de esta app con las conferencias del auditorio que se emiten en streaming.



Programa de apoyo online <http://apol.fundacionmapfre.org/>

La página web Apoyo Online se dedica a dar pautas de mejora y/o cambio a aquellas personas que atraviesan una situación de sufrimiento por motivos sociales y emocionales y que no disponen de recursos para hacerle frente. Se trata de un foro participativo donde las personas que envían una consulta reciben el apoyo de un profesional de la Fundación Eduardo Punset, así como de toda persona que se sienta identificada con el caso y decida compartir su experiencia con sus comentarios. La pareja, el trabajo, la ansiedad, la familia, la discapacidad, las relaciones sociales o la toma de decisiones son algunos de los temas más recurrentes de la página Apoyo Online.

Seguridad vial para niños de 3 a 5 años

<http://losmaspequenosyseguiridadvial.com>

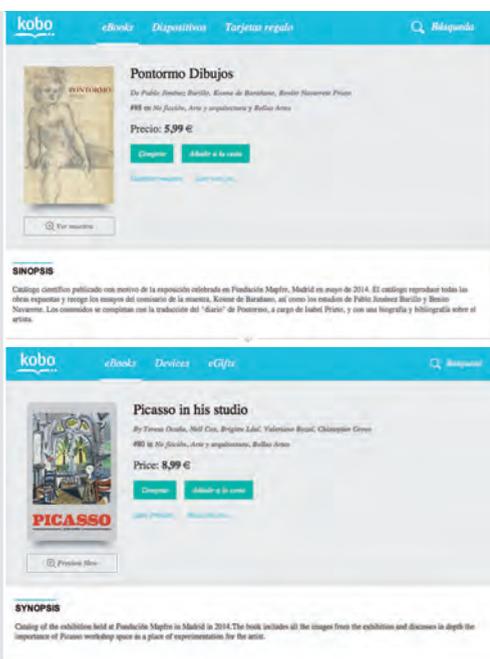
En esta página se pone a disposición de los niños y padres todas las actividades, recursos y materiales didácticos que el Área de Seguridad Vial ha creado para promover en el niño, durante sus primeras etapas, la adquisición de hábitos necesarios para comportarse como peatón, viajero y conductor de bicicleta de una manera segura.



Otras revistas de FUNDACIÓN MAPFRE



FUNDACIÓN MAPFRE publica, además de *La Fundación*, otras revistas especializadas: *Gerencia de Riesgos y Seguros*, dirigida a los profesionales de ese sector; *Trauma*, orientada a los especialistas en Traumatología; y *Seguridad y Medio Ambiente*, centrada en la prevención de la salud en el ámbito laboral y medioambiental. Para más información: www.fundacionmapfre.org



Pontormo y Picasso, en versión digital

Las versiones electrónicas en formato Epub de los catálogos *Pontormo. Dibujos* y *Picasso. En el taller*, este último en español y en inglés, se han publicado recientemente y se pueden adquirir en más de 200 librerías de todo el mundo. Asimismo, a través de Librandia, el principal distribuidor de contenidos digitales español, se puede acceder a la consulta bibliotecaria de estas publicaciones sin ningún tipo de coste para el lector.

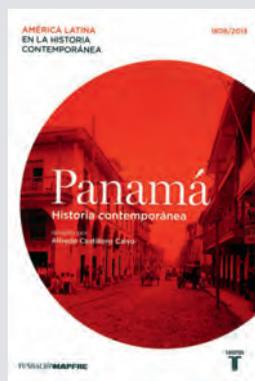
Además de las funcionalidades presentes en los *e-books*, las versiones electrónicas de estos dos catálogos se han enriquecido con vídeos en los que los comisarios aportan su visión del proyecto y que trasladan al lector al espacio expositivo.

Picasso. En el taller profundiza en la importancia que tuvo para Picasso el estudio como lugar de experimentación y cómo este aspecto fue evolucionando a lo largo de su obra.

Pontormo. Dibujos reproduce una cuidada selección de 69 obras de Jacopo Pontormo, procedentes en su mayoría de la Galleria degli Uffizi de Florencia, y recoge, entre otros, los ensayos del comisario de la muestra, Kosme de Barañano.

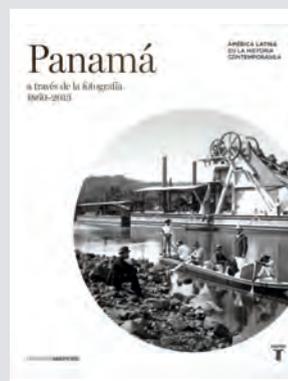
Aportación al conocimiento de la historia contemporánea de Panamá

Con estos proyectos editoriales se completa la aportación al conocimiento de la historia contemporánea de Panamá que refleja la voluntad de FUNDACIÓN MAPFRE y del Grupo Santillana por promover actividades que favorezcan el desarrollo de la cultura y la educación en este país.



Panamá: Historia contemporánea
Dirigida por Alfredo Castillero Calvo
FUNDACIÓN MAPFRE y Alfaguara Grupo Editorial
2014
720 páginas más anexo con imágenes

Desde que amaneció a la historia, Panamá estuvo marcado por su posición geográfica. Una posición geográfica que vinculó a este país a la primera mundialización de la historia humana. En esta obra, que forma parte de la colección América Latina en la Historia Contemporánea, se cubre la historia política, las relaciones con el mundo, la economía, la cultura, la población y la sociedad de Panamá. El punto de partida es 1808 y la obra llega hasta nuestros días.



Panamá a través de la fotografía 1860-2013
Dirigida por Alfredo Castillero Calvo
FUNDACIÓN MAPFRE y Grupo Santillana
2014
280 páginas

Editado con motivo de la exposición que le da nombre, este catálogo fotográfico ofrece un sorprendente recorrido por la historia de Panamá, desde la llegada de la fotografía al calor de la industrialización y de la conquista del Oeste norteamericano con los primeros planes para la comunicación interoceánica, hasta la actualidad, en la que Ciudad de Panamá se ha convertido en un importante enclave financiero.



Exposición EFE 75 Años

FUNDACIÓN MAPFRE GUANARTEME ha inaugurado y patrocinado la exposición EFE: 75 Años, organizada con motivo del 75º aniversario de la agencia de noticias.

La muestra recogió un total de 75 fotografías del fondo documental de EFE, 50 de ellas sobre la historia de España y una selección de 25 imágenes que recorren la historia de Canarias durante las últimas ocho décadas.

El Festival 10 Sentidos sube al escenario el mundo de la discapacidad

La cuarta edición de este encuentro cultural fue apoyada por FUNDACIÓN MAPFRE. El festival, que tuvo lugar en Valencia el pasado mes de octubre, contó con disciplinas artísticas como la danza, la música, el teatro y el cine, en las que participan compañías integradas por personas con discapacidad.



Bajo el lema «Im-perfectos», el festival pretende poner en valor la forma en que las personas conviven con sus imperfecciones y con las que tienen a su alrededor.



Enrique Vila-Matas, a la derecha, charla con el moderador del ciclo, Manuel Rodríguez Rivero.

Ciclo de conferencias Una Novela en mi Vida

«Una novela en mi vida. Los novelistas como lectores» es un ciclo de conferencias, organizado por FUNDACIÓN MAPFRE en Madrid, en el que importantes novelistas invitados explicaron sus experiencias con ciertas obras literarias, qué papel desempeñaron estas en su formación y cómo las leen ahora.

Almudena Grandes, Javier Marías, Marta Sanz, Enrique Vila-Matas y Rafael Chirbes fueron los novelistas elegidos para acudir al auditorio de la Fundación, en el paseo de Recoletos, 23, en Madrid, desde 5 de noviembre al 3 de diciembre. Todas las sesiones se retransmitieron en directo a través de www.fundacionmapfre.org

Seminario sobre la accidentalidad laboral en Turquía

FUNDACIÓN MAPFRE y MAPFRE GENEL SIGORTA han organizado en Ankara el Seminario Internacional PRAISE, un encuentro inaugurado por Serdar Gül, Director General de MAPFRE GENEL SIGORTA, y en el que participó Jesús Monclús, Responsable de Estudios del Área de Seguridad Vial de la Fundación.

El objetivo de dicha jornada, celebrada en este país por primera vez, ha sido dar a conocer buenas prácticas de seguridad vial para que ayuden a las empresas y a todo tipo de instituciones turcas a elevar sus exigencias de seguridad vial y contribuir así a prevenir lesiones entre sus empleados.

V Conferencia General de la Asociación Española de Fundaciones

El Presidente de FUNDACIÓN MAPFRE, Antonio Huertas, participó en la V Conferencia General que organiza la Asociación Española de Fundaciones bajo el lema «Sociedad civil: compromiso, transparencia y colaboración», un encuentro en el que se debatieron aspectos como el derecho a crear una fundación, el impacto de las fundaciones en la sociedad y los retos futuros.

Antonio Huertas destacó sobre las fundaciones que «hemos progresado mucho, pero la realidad es que los desafíos son cada vez mayores y nuestra existencia cada vez más necesaria». «Nos queda, por tanto, camino por recorrer, y tenemos retos importantes que afrontar, ya que si aspiramos a un mundo mejor, la actuación organizada de la sociedad civil es imprescindible para lograrlo», señaló.



VII Premio Internacional Julio Castelo Matrán

Antonio Huertas, Presidente de FUNDACIÓN MAPFRE, entregó el pasado 20 de noviembre el Premio Internacional de Seguros Julio Castelo Matrán a un equipo multidisciplinar coordinado por José Miguel Rodríguez-Pardo, Profesor del Máster de Ciencias Actariales y Financieras de la Universidad Carlos III de Madrid. El trabajo *Modelos actuariales avanzados para la gestión del riesgo de longevidad y su aplicación práctica a Solvencia II* constituye un análisis que profundiza en el riesgo que entraña para el mercado asegurador la longevidad, proporcionando un conjunto de técnicas actuariales avanzadas para gestionar dicho riesgo.

Educación Vial es Vital llega a São Paulo

FUNDACIÓN MAPFRE ha firmado un convenio de colaboración con el Departamento Estatal de Tráfico de São Paulo que permite incorporar el proyecto Educación Vial es Vital, desarrollado por la Fundación, al programa de educación vial que lleva a cabo el Gobierno del Estado de São Paulo, región que concentra gran parte de los problemas de movilidad de Brasil y, por tanto, la mayor parte de los accidentes de tráfico.

Educación Vial es Vital es una iniciativa que promueve FUNDACIÓN MAPFRE en Brasil desde 2004 con el objetivo de movilizar a alumnos y profesores de todos los colegios públicos para que propongan medidas seguras y eficientes que ayuden a mejorar sus problemas locales de tráfico.

El balance anual de dicho programa ha sido muy positivo. Un total de 100.000 profesores de 15 es-



tados brasileños, así como 10.000 escuelas y más de 3,5 millones de estudiantes han participado desde entonces en este proyecto.



Mejoras para la Formación Profesional en España

La Secretaria de Estado de Educación, Formación Profesional y Universidades, Montserrat Gomen-dio, y el Vicepresidente Primero de FUNDA-CIÓN MAPFRE, Antonio Núñez Tovar, firmaron el pasado 4 de diciembre un convenio para poten-ciar proyectos que prestigien y refuercen la For-mación Profesional en España. Así, se incentiva el acceso al empleo para titulados de Formación Profesional. También permitirá promocionar y di-fundir la Formación Profesional para incrementar su valor social y facilitar la movilidad interterritorial del alumnado de este tipo de enseñanza.

Esta iniciativa forma parte del programa Accede-mos, promovido por la Fundación, que destina ayudas a pequeñas empresas para la contratación de jóvenes, asesora a emprendedores e imparte formación para los futuros profesionales.

Primer curso de educación aseguradora para profesores de secundaria

FUNDACIÓN MAPFRE ha iniciado una nueva línea de actividades encaminada a la difusión de la cultura aseguradora en colegios e institutos. Para ello ha puesto en marcha la primera convocato-ria del Curso de Educación Aseguradora en la Escuela, destinado a formar al profesorado de educación secundaria y bachillerato en cultura fi-nanciera y aseguradora.

El curso es gratuito y se desarrolla mediante me-todología *e-learning*. En él se explican conceptos elementales sobre el ahorro, el riesgo y la previsión.

Ciberseguridad, presente y futuro

El webinar Ciberriesgos: Prevención y Soluciones Aseguradoras, celebrado por FUNDACIÓN MAPFRE, analizó el presente y el futuro de la ci-berseguridad y dio a conocer las pólizas de se-guros específicas que están desarrollándose en la actualidad para hacer frente a este tipo de riesgos.

El evento también puso de manifiesto que el sec-tor asegurador se encuentra ante un reto, debido en parte a la inexistencia de una base de datos ac-tuarial para conocer el comportamiento de los ciberriesgos, así como la dificultad para cuanti-ficar las consecuencias de los mismos.

FUNDACIÓN MAPFRE, en la Organización de Bomberos Americanos



La última edición de la asamblea general de la Orga-nización de Bomberos Americanos (OBA), que está formada por los principales consejos, cuer-pos y direcciones nacionales de bomberos de Latinoamérica, ha contado por primera vez con la participación de FUNDACIÓN MAPFRE.

En ella se aprobó por unanimidad su incorpora-ción a este organismo en reconocimiento a su importante labor de sensibilización y divulga-ción para prevenir incendios y quemaduras en la región. Con este ingreso, la Fundación se con-vierte en la única institución privada, no perte-neciente a los servicios de emergencias, que for-ma parte de esta entidad.

Juega Seguro con FUNDACIÓN MAPFRE

La campaña Juega Seguro, que promueven FUNDACIÓN MAPFRE, la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), el Centro Médico de Excelencia FIFA Ripoll y De Prado y la Sociedad Española de Medicina de Emergencias (SEMES), tiene el objetivo de informar a la sociedad sobre cómo actuar ante una emergencia cardiaca en el deporte.

Para esta campaña, FUNDACIÓN MAPFRE ha presentado la *app* CPR 11, avalada por la FIFA, que da a conocer los 11 pasos necesarios para intentar reanimar a un deportista cuando sufre una parada cardiorrespiratoria y para conseguir que se mantenga estable hasta que lleguen los servicios de urgencias.



La campaña fue presentada por Antonio Huertas, Presidente de FUNDACIÓN MAPFRE, el pasado 3 de diciembre en el auditorio de la Fundación en Madrid, en un acto en el que participaron el jugador del Real Madrid Sergio Ramos, los entrenadores José Antonio Camacho y Rubén de la Red, que son ya embajadores del equipo Juega Seguro, así como Pedro Ripoll, Director del Centro Médico de Excelencia FIFA, y Efraim Kramer, Director de la División de Medicina de Emergencias de la FIFA.



El equipo de FUNDACIÓN MAPFRE se reunió con representantes de asociaciones de víctimas de siniestros de tráfico.

Un minuto de silencio para las víctimas de accidentes de tráfico

La campaña Un Minuto de Silencio ideada por FUNDACIÓN MAPFRE, que pretende concienciar a la sociedad sobre la importancia de la seguridad vial, fue presentada el pasado 5 de noviembre por S.A.R. la Infanta Doña Elena.

El objetivo de este proyecto, que coincidió con la celebración del Día Mundial en Recuerdo de las Víctimas de Accidentes de Tráfico el pasado 16 de noviembre, es que la sociedad guarde un minuto de silencio en reconocimiento a los 1,3 millones de personas que anualmente pierden la vida en las carreteras en todo el mundo.

Concurso El Futuro en Nuestras Manos

Se ha fallado recientemente el concurso de cuentos El Futuro en Nuestras Manos. El objetivo de este certamen, promovido por FUNDACIÓN MAPFRE, es fomentar la lectura y la creatividad. En esta edición han participado más de 1.170 escuelas pertenecientes a 18 países de Latinoamérica.

El primer premio de la categoría de educación básica ha correspondido a una estudiante puertorriqueña de la Escuela Dalila Torres, en la localidad de Guayanilla, quien recibió un ordenador portátil y una bicicleta. En la categoría de educación secundaria se ha otorgado este primer galardón a un joven brasileño de la Institución Educativa Sesi, en la localidad de Guarapuava. Los colegios ganadores y los tutores de los alumnos premiados también han sido galardonados en este certamen.

Más de 42.540 personas han seguido este concurso a través de las redes sociales.

Renovamos la web Seguros y Pensiones para Todos

En 2012 vio la luz la web Seguros para Todos. La Fundación ha renovado totalmente este proyecto con el fin de incluir nuevos contenidos, animaciones y recursos orientados a divulgar información también sobre las pensiones, los distintos sistemas de ahorro dirigidos a la jubilación, las últimas reformas que en esta materia afectan a la sociedad y las principales soluciones que ofrece la previsión social de cara a un futuro.



En el acto de presentación del nuevo sitio web Seguros y Pensiones para Todos, participaron Mercedes Sanz y César Quevedo, Directora y Subdirector del Área de Seguro y Previsión Social de FUNDACIÓN MAPFRE, respectivamente; Juan Fernández Palacios, Consejero Delegado de MAPFRE VIDA; y Pilar González de Frutos, Presidenta de UNESPA. Más información: www.segurosypensioneparatodos.fundacionmapfre.org/

Más de la mitad de las víctimas mortales por incendios en España son mayores de 65 años



Un estudio de FUNDACIÓN MAPFRE y la Asociación Profesional de Técnicos de Bomberos (APTB) refleja que el índice de víctimas mortales por incendio por millón de habitantes en España es de 2,8, uno de los más bajos del mundo. Las personas mayores de 65 años siguen siendo las más vulnerables a la hora de sufrir sucesos de este tipo, que por línea general se producen en el hogar.

Entre las causas más frecuentes de incendio con víctimas mortales se encuentran los descuidos con aparatos productores de calor, como radiadores, chimeneas y braseros, incidentes de tipo eléctrico y el hábito de fumar.

Estas son algunas de las conclusiones del *Estudio de víctimas de incendio en España 2012-2013*, realizado por FUNDACIÓN MAPFRE, en colaboración con la APTB, con el objetivo de disponer de información precisa sobre las víctimas mortales de incendios y explosiones en edificios de vivienda y sus circunstancias para desarrollar acciones preventivas.

1.000 autoescuelas participan ya en el programa No somos Dummies

Un millar de autoescuelas de toda España se han adherido ya al programa No somos *Dummies*, que promueve FUNDACIÓN MAPFRE, con el objetivo de proporcionar a los jóvenes los conocimientos necesarios para que sean conductores responsables y prudentes y sean conscientes de la importancia de la seguridad vial a la hora de evitar un accidente.

En el marco de este proyecto, FUNDACIÓN MAPFRE lanzó recientemente una convocatoria de 100 becas, de 500 euros cada una, destinadas a que jóvenes en situación de desempleo obtengan el permiso de conducir. Los jóvenes que consigan esta beca recibirán la formación en uno de estos 1.000 centros, que cuentan con el reconocimiento de la Fundación.

Más información en www.fundacionmapfre.org y www.seguridadvialparajovenes.com

Acción Social

DICIEMBRE

20-21 Mercadillo Solidario en Madrid.

▮ Celebración de la Navidad y Año Nuevo en comedores sociales de la Sociedad de San Vicente de Paul, Mensajeros de la Paz y centros de Aldeas Infantiles.

▮ Participación en la campaña Un Juguete una Alegría para colecta y donación de juguetes en España.

▮ Clausura de la 2ª edición del programa de formación Juntos para ImpulsArte, dentro del programa Juntos Somos Capaces. Madrid.

ENERO

▮ Inicio de la I Convocatoria de Ayudas a Proyectos de Formación Profesional Dual, dentro del programa Accedemos.

FEBRERO

▮ Inicio de los seminarios de autoempleo que forman parte del programa Accedemos.

Cultura

DICIEMBRE

13 Inauguración de la exposición Alvin Langdon Coburn. Sala Bárbara de Braganza, Madrid. Hasta el 8 de febrero de 2015.

16 Inauguración de la exposición Vanessa Winship. Palazzo delle Stelline, Milán. Hasta el 18 de enero.

FEBRERO

14 Inauguración de la exposición El Canto del Cisne. París. Pinturas

académicas del Salón. Colecciones Musée d'Orsay. Sala Recoletos, Madrid. Hasta el 3 de mayo.

14 Inauguración de la exposición Nicholas Nixon. Las Hermanas Brown 1975-2014, Musée du Temps de Besançon, Francia. Hasta el 10 de mayo.

20 Inauguración de la exposición Pablo Picasso. Suite Vollard. Las Palmas de Gran Canaria. Hasta el 25 de abril.

25 Inauguración de la exposición Garry Winogrand. Sala Bárbara de Braganza, Madrid. Hasta el 3 de mayo.

26 Presentación del libro *Olhando para dentro, 1930-1960*. De la colección Historia Contemporánea de Portugal.

Salud y Prevención

ENERO

▮ Desarrollo del curso *e-learning* Actívate para promover los beneficios de la actividad física entre los médicos de atención primaria.

Seguridad Vial

DICIEMBRE

17 Organización de las Jornadas Técnicas La Seguridad de las Furgonetas.

Seguro y Previsión Social

DICIEMBRE

▮ Fallo de las Ayudas a la Investigación Ignacio Hernando de Larramendi.

▮ Convocatoria del curso de educación aseguradora en la escuela para profesores de educación secundaria.

▮ Convocatoria de becas al estudio para personas en situación de desempleo en España.

▮ Convocatoria del curso de especialización avanzado en vida, salud y previsión social.

ENERO

▮ Convocatoria del IX Concurso de microrrelatos en seguros de RED CUMES.

15 Jornada sobre Fiscalidad en colaboración con SEAIDA. Madrid.

29 Presentación del cuaderno de la Fundación nº 200, *El componente transfronterizo de las relaciones aseguradoras*. Madrid.

FEBRERO

▮ *Webinar* de RED CUMES sobre cumplimiento normativo-Compliance.

▮ Comienzo del curso de especialización avanzado en seguros de vida, salud y previsión social.

5 Seminario sobre dirección y toma de decisiones en entidades aseguradoras bugaMAP Vida para la Universidad de Barcelona.

12 Seminario sobre dirección y toma de decisiones en entidades aseguradoras bugaMAP No Vida para la Universidad de Girona.

FUNDACIÓN **MAPFRE**

www.fundacionmapfre.org