

# exclusiva

NUEVA CAMPAÑA ESPECIAL ANIVERSARIO

## 150 años en familia



**Nuevo Seguro de Vida  
Cuenta Cliente**

**Retrospectiva de  
Yoko Ono en el Museo  
Guggenheim Bilbao**

**'Start-ups', las nuevas  
empresas de hoy**

# Sumario

## 3 >> Editorial

### 4 >> De interés

Seguros de Gastos de Cancelación

La protección para directivos y altos cargos más competitiva

Protección Integral del Arrendador

Seguro de Decesos a Prima Única

Pásate al 'biker'

Revisión gratuita del vehículo

Las coberturas del Seguro de Automóvil Flexible

Esta primavera deje que sus ahorros florezcan

### 7 >> Personajes

JM Mulet, científico

### 10 >> En compañía

Las oportunidades de las redes sociales

Nuevo Seguro de Vida Cuenta Cliente

Las 'start-ups'

Historia de la publicidad en Catalana Occidente

'Móntate tu película'

### 24 >> En sociedad

Retrospectiva de Yoko Ono

VII Concurso de Poesía Fundación Jesús Serra

El Maria Canals trae cola

### 28 >> Saludable

Programas de detección precoz

Cuidar de nuestros huesos

### 32 >> Baqueira Beret

Senderismo, paso a paso

### 34 >> Perfil

Tim Berners-Lee, el padre de la web

### 35 >> Agenda

PUBLICACIÓN DEL GRUPO

CATALANA OCCIDENTE

Avda. Alcalde Barnils, 63

08174 Sant Cugat (Barcelona)

Tel. 93 582 05 00

www.catalanaoccidente.com

Redactora Jefa: Astrid Martínez

Editorial: Manel Farré, Director de Comunicación

DEPÓSITO LEGAL: B-17313-99

DISEÑO Y REALIZACIÓN

BE Content Marketing

Entença, 157, 1

08029 Barcelona

Coordinación: Olga Ortega

Directora de arte: Rosa Baldrich

Asesor lingüístico: Raúl Pelegrín







# Editorial

## Pensando en tu futuro

Dicen que solo aquel que construye el futuro tiene derecho a juzgar el pasado. Y este 2014 el Grupo Catalana Occidente hace balance de una trayectoria de 150 años, en los que mira hacia atrás con el orgullo del camino recorrido y hacia adelante con ilusión por seguir avanzando y progresando.

Una consecuencia de esta visión a largo plazo y de mirar siempre hacia adelante es adaptarse a lo que ocurre estando preparado para ello. Esta ha sido una de las claves de la admirada longevidad de Catalana Occidente, pero hay muchos más efectos de esta forma de funcionar. El uso de la más avanzada tecnología, del que este editorial ya ha hablado en alguna ocasión, así como la continua creación de nuevos productos, algo que cuando hablamos de seguros adquiere una dimensión decisiva. Catalana Occidente fue la primera empresa en lanzar al mercado un producto multirriesgo de familia-hogar y fue pionera en comercializar seguros de vida, allá por 1947. Y sigue adaptándose a las necesidades de las personas, como con el seguro de Vida Cuenta Cliente. Un producto de ahorro innovador y exclusivo que permite, además de disponer de unas condiciones de rentabilidad muy atractivas, actuar como medio de pago para el conjunto de pólizas que tenga un cliente en la compañía, lo que supone una comodidad, y una mayor rentabilidad de la inversión.

Son solo ejemplos que muestran una manera de ser: un Grupo con vocación innovadora, con la mayor experiencia en seguros del sector y con la visión a largo plazo propia de quien quiere seguir perdurando y creciendo, y todo ello pensando siempre en el futuro de sus clientes.

## Seguros de Gastos de Cancelación

### Eventos

El **Seguro de Cancelación de Eventos** de Catalana Occidente ha ampliado sus coberturas con la nueva garantía Todo Riesgo Daños Materiales, que cubre los daños que puedan sufrir los bienes del asegurado durante el evento organizado, y la cobertura de Responsabilidad Civil de Explotación, ampliable a patronal y a los bienes confiados para el organizador del evento.

Este seguro está vinculado a la realización y organización de eventos de toda índole (fiestas mayores, conciertos, cursos, etc.), garantizando el pago de los gastos y costes fijos (salarios, alquileres, publicidad, caché de los actantes, etc.) que el asegurado ya ha desembolsado y no puede recuperar por interrupción del evento o aplazamiento del mismo debido a las consecuencias de alguno de los riesgos incluidos en la póliza.

### Viajes

Antes de cualquier viaje o durante el mismo, pueden surgir multitud de problemas médicos, familiares, laborales, etc., que pueden conllevar la cancelación, suspensión o retraso del mismo, incrementando el coste inicial. El **Seguro de Cancelación de Viajes** de Catalana Occidente cubre estos gastos. Y también incorpora la cobertura de asistencia en viaje con dos opciones de contratación, tanto en España como en cualquier país del mundo.

Además, este seguro funciona como una póliza anual renovable, de modo que con un solo seguro cubre los viajes de todo un año, ya sea en el ámbito familiar como empresarial.



## La protección para directivos y altos cargos (D&O) más competitiva

La póliza de **Responsabilidad Civil para Directivos y Altos Cargos (D&O)** otorga una adecuada protección para su patrimonio personal y el de su familia.

La crisis económico-financiera, la globalización y la nueva forma de hacer negocios, sumado a un entorno exigente, hacen que el gestor empresarial esté muy expuesto a todo tipo de reclamaciones.

Independientemente

de que sea una empresa cotizada o una pequeña y mediana empresa, cualquier persona que desempeñe funciones de administrador o directivo se enfrenta al mismo régimen de responsabilidad.

Catalana Occidente dispone del seguro de D&O más completo y competitivo del mercado que, junto al Seguro de Responsabilidad Civil General para Industrias, permite al empresario tener su responsabilidad empresarial totalmente garantizada.



## Proteja su patrimonio

La oferta Multirriesgo Hogar de Seguros Catalana Occidente garantiza a los propietarios de viviendas arrendadas la mayor protección de su patrimonio. Ponemos a disposición de nuestros asegurados la garantía **Defensa del Contrato de Arrendamiento**, que pretende ofrecer protección jurídica para todo tipo de sucesos relacionados con el contrato de arrendamiento. Para complementar la anterior, se incluye también la garantía **Protección Integral del Arrendador** por la que, además de protección jurídica, la compañía garantiza el cobro de las rentas mensuales no abonadas por el inquilino, así como los desperfectos en la vivienda causados por actos vandálicos. Recuerde además que la compañía le asesora sobre la óptima selección del inquilino (se analiza su situación financiera, impagos anteriores...) y dispondrá de ventajas fiscales por la deducción de la prima del seguro en la declaración de la renta. Por otra parte, el inquilino no debe depositar aval bancario, por lo que la operación, una vez aceptada por la compañía, se agiliza.

## Nuevo Seguro de Decesos a Prima Única

El Seguro de Decesos está indicado para todas aquellas personas que quieran prevenir las consecuencias económicas que producen los gastos funerarios para los suyos, además de evitar que deban ocuparse de todos los trámites burocráticos inherentes al sepelio y al entierro.

El nuevo **Seguro de Decesos a Prima Única** está especialmente pensado para aquellas personas de edad avanzada que todavía no disponen de este servicio y desean, mediante un único pago, disfrutar de la tranquilidad de saber que su familia no tendrá que ocuparse de nada, además de saber que disponen de un servicio telefónico donde poder resolver cualquier duda tanto de tipo médico como legal.

### Servicios y garantías

El Seguro de Decesos a Prima Única presta un servicio integral a través del cual el asegurado y su familia dispondrán de:

- Servicio completo de entierro o incineración.
- Contratación opcional de nicho de propiedad o en alquiler.
- Cobertura automática de los gastos de traslado, dentro y fuera del territorio nacional.
- Consulta jurídica telefónica, atendida por un equipo de abogados que le ofrecerá el mejor asesoramiento.
- Orientación médica telefónica y apoyo psicológico de forma permanente las 24 horas del día, los 365 días del año.

## Pásese al 'biker'

El **Seguro de Responsabilidad Civil de Ciclistas** incorpora una nueva cobertura, **el robo de la bicicleta**, ya sea en el domicilio habitual, la vivienda secundaria o fuera del domicilio habitual. Además de otras coberturas como:

- Muerte e invalidez permanente.
- Asistencia sanitaria.
- Daños en la bicicleta por accidente.
- Asistencia en viaje con desplazamiento y gastos de estancia del acompañante.
- Rescate, recogida y envío de la bicicleta por accidente o enfermedad.
- Indemnización por pérdida total de la bicicleta a causa del accidente.
- Defensa penal que incluye la reclamación de daños y servicio telefónico de consultas.







## Revise gratis su coche antes de vacaciones

Revisar el vehículo antes de empezar un viaje es muy importante para garantizar su seguridad y la de los suyos, por eso **le regalamos una revisión general del coche** en

nuestra red de talleres AutoPresto que incluye:

- Ruedas y neumáticos
- Luces
- Frenos

- Motor
- Batería
- Líquidos
- Escobillas
- Limpiaparabrisas
- Claxon

Si pasa por uno de los talleres AutoPresto **antes del 31 de julio** podrá beneficiarse de esta promoción.

## Las exclusivas coberturas del Seguro del Automóvil Flexible

El **Seguro del Automóvil Flexible** de Catalana Occidente ofrece un amplio abanico de coberturas y servicios que lo convierten en un producto único en el mercado. Un seguro que se ajusta a sus necesidades y le ofrece garantías exclusivas:

- Daños a su vehículo por colisión con **animales de caza**.
- Daños al vehículo por **fenómenos atmosféricos** incluyendo pedrisco.
- **Responsabilidad Civil por incendio** del vehículo asegurado estando aparcado.
- Asistencia en Viaje con **radio de remolcado ilimitado**.
- Responsabilidad Civil como **ciclista y peatón**.
- **Asistencia psicológica** a familiares en caso de accidente grave.
- **Talleres AutoPresto**, con ventajas exclusivas como:
  - Vehículo de cortesía garantizado.
  - Recogida y entrega del vehículo.
  - Descuento de 60 € en cada franquicia (daños propios).
  - Mantenimiento de la bonificación.

## Esta primavera deje que sus ahorros florezcan

Todos aquellos clientes que hagan nuevas aportaciones a partir de 3.000 € a su Plan de Pensiones y/o Universal Plan de Previsión Asegurado podrán llevarse un 1% de regalo y podrán obtener hasta un 52% de desgravación fiscal.

A los clientes que aún no los tengan con nosotros, les animamos a que traspasen un importe igual o superior a 3.000 € a nuestro Plan de Pensiones y/o al Universal Plan de Previsión Asegurado para obtener un 3% de regalo.

Para más información sobre todas las condiciones de estas promociones, pueden contactar con su agente o consultor, o visitar nuestra web, [www.seguroscatalanaoccidente.com](http://www.seguroscatalanaoccidente.com). Aproveche ahora esta oportunidad.



J. M. Mulet

# Comer sin miedo

*El profesor de biotecnología e investigador en el Instituto de Biología Molecular y Celular de Plantas, J. M. Mulet, analiza en su último libro 'Comer sin miedo' toda la evidencia científica que hay detrás de la información que nos llega sobre la comida. Hablamos con él sobre qué hay de cierto en todo ello.*

## » ¿Somos lo que comemos?

La frase es del filósofo alemán Feuerbach y hace referencia a que si no podemos comer no hay sociedad ni cultura ni nada porque nos morimos de hambre. Dado que la comida es también un producto cultural, yo pienso que comemos lo que somos.

**Su libro, *Comer sin miedo*, se subtitula "Mitos, falacias y mentiras sobre la alimentación del siglo XXI". ¿Puede citarme algunas?**

Ahora la moda es decir que los alimentos, cuanto más frecuentes, más peligrosos son. Sobre la leche y el pan se escuchan auténticas barbaridades sin ningún tipo de base, como que son tóxicos, que nos producen alergias, etc. Es cierto que hay gente que puede presentar alergia o intolerancia a algún componente de la leche o el pan, pero, si no es tu caso, no tienes por qué preocuparte. Por decirte una leyenda urbana divertida: hace unos años decían que si mezclabas Baileys con Coca-Cola te morías porque se te hacía una piedra en el estómago. Como mucho te podías morir de asco.

**¿Algún mito que desmontar? Comer huevo aumenta el colesterol, no hay que tomar leche, no es bueno abusar de la carne, o no hay que comer la fruta al final de las comidas...**

¿En el espacio de esta entrevista? Imposible, demasiados mitos y muy pocas líneas. Pero la relación entre el consumo de huevos y el colesterol cada vez está más cuestionada, la leche es un alimento válido salvo que seas intolerante a la lactosa. Es cierto que no conviene abusar de la carne, sobre todo de las ricas en grasas, y en el

estómago se mezcla todo en un medio muy ácido. Te aseguro que a tu sistema digestivo le da igual si te has comido la fruta antes o después, porque todo acaba disuelto en el estómago.

## *"Cada vez será más posible encontrar alimentos específicos para necesidades nutricionales"*

**También dice que tenemos la suerte de disfrutar de la comida a un precio más asequible y de una forma más segura que en cualquier momento anterior de la historia. ¿Cree que la gente es consciente de ello?**

Yo creo que no lo valora lo suficiente. A finales de los 80 en España todavía se moría gente por problemas relacionados con la falta de seguridad



alimentaria y hoy prácticamente no se muere nadie. También durante gran parte del siglo XX en España se pasaba hambre y ahora ya ha sido casi erradicada. Con la nevera llena es fácil decir cosas como que hay comida para todos, que la comida moderna está envenenada y demás afirmaciones por el estilo.

### **Argumenta que la alimentación es tecnología.**

#### **¿Por qué?**

Date un paseo por algún entorno natural, ya sea un monte, un bosque o una selva, pero donde no haya actividad humana. ¿Ves algo comestible? ¿Piensas que se podría alimentar a una ciudad? Todas las especies animales o vegetales que nos dan de comer no son naturales, provienen de miles de años de selección y manipulación genética y, si no existiera el hombre, desaparecerían con él. El problema es que asociamos la palabra *tecnología* con aparatos con botones y lucecitas, pero la domesticación de las plantas y animales también es biotecnología.

### **¿Hay un temor infundado hacia los transgénicos y los pesticidas?**

Sí. Los transgénicos no han causado ningún problema medioambiental ni de salud en toda su historia, lo que es lógico, ya que tienen que superar más controles que cualquier otro alimento. El temor a los pesticidas hace unos años podría

estar justificado; curiosamente, como era la época del hambre, nadie se quejaba. Hoy no está justificado; de hecho, la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) tuvo que sacar un informe confirmando que no tenemos ninguna alerta de salud que se haya relacionado con la exposición a plaguicidas. Curiosamente, lo que realmente causa problemas a la EFSA a nivel de controles en la frontera (la contaminación por hongos o por metales pesados) no le preocupa a nadie.

### **¿Estamos consumiendo alimentos cancerígenos?**

#### **¿Y tóxicos?**

Un nuevo alimento no se puede autorizar si no supera una batería de ensayos, entre ellos los de toxicidad y cancerogenicidad. Si nos estuviéramos intoxicando aumentarían las intoxicaciones y los cánceres, y no está pasando. El único alimento tóxico que puedes encontrar en un supermercado son las bebidas alcohólicas, y cancerígeno es el tabaco, no los alimentos.

“Los transgénicos no han causado ningún problema medioambiental ni de salud en toda su historia”

### **¿Los productos ecológicos son mejores?**

Un producto ecológico es únicamente aquel que se ajusta a la normativa de producción ecológica. Nada más. La misma semilla la puedes cultivar de forma convencional o ecológica, lo que implica que al final las propiedades van a ser muy similares, y eso es lo que dicen los estudios. A nivel nutricional son similares.

### **¿Por qué los productos ecológicos son más caros?**

#### **¿Y por qué saben mejor?**

Los productos ecológicos son más caros porque los métodos de producción son poco eficientes, por lo tanto si cae la producción sube el precio. Respecto a lo de que sepan mejor, depende. En las catas a ciegas la gente no los distingue. Aunque ya te digo que, si pagas por un kilo de tomates ecológicos tres veces más que por los convencionales, ya te convences tú de que están más buenos.

### **¿Qué problemas plantea la producción ecológica?**

El principal problema es a nivel de seguridad alimentaria. Los métodos de producción (utilización



**LES RECORDAMOS QUE EL SERVICIO DE ORIENTACIÓN MÉDICA TELEFÓNICA QUE CATALANA OCCIDENTE OFRECE A TRAVÉS DE ALGUNAS DE SUS PÒLIZAS TAMBIÉN RESUELVE DUDAS Y ASESORA SOBRE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**





de abonos de origen animal) y la distribución, muchas veces a base de mercadillos y circuitos cortos, unido a una trazabilidad deficiente, hace que los problemas sanitarios sean frecuentes.

### ¿Cómo será la comida del futuro?

Diferente, porque la comida cambia como todas las modas. Creo que será más personalizada, cada vez será más posible encontrar alimentos específicos para necesidades nutricionales específicas o simplemente para todos los gustos.

### ¿Qué tipo de investigaciones realiza en el Instituto de Biología Molecular y Celular de Plantas (IBMCP)?

Trabajo estudiando cómo responden las plantas a condiciones ambientales adversas, principalmente frío y sequía, y trato de desarrollar plantas transgénicas resistentes a esas condiciones.

### Aparte de investigador, es profesor universitario y realiza una labor de divulgación como escritor de libros y autor del blog "Tomates con genes" (jmmulet.naukas.com). ¿Cree que los científicos la dan la suficiente importancia a hacer llegar sus conocimientos al público general?

Ser científico es complicado porque requiere mucho tiempo de investigación y, desgraciadamente, de burocracia inútil. Muchos científicos son reacios por falta de tiempo –o de ganas–, y desde luego su actitud es entendible y tienen todo mi respeto. Hay quien lo hace y hay quien no. Yo, en cambio, pienso que, ya que me financio con fondos públicos, es una forma de retornar a la sociedad lo que te está aportando. Empecé en la divulgación como un *hobby* y está siendo una gran experiencia que está enriqueciendo también mi actividad como docente y científico. En general, percibo que el público agradece que un científico cuente lo que hace y se esfuerce en hacerlo entendible.

### ¿Qué es para usted comer sano?

Una dieta en que se incluyan todos sus alimentos en su justa medida. Sin pasar hambre, pero sin un exceso de calorías.

### Para finalizar, ¿puede darnos algún consejo?

La nutrición en España es buena. Quizás falta comer más fibra y menos sal, grasas y azúcares. Comed sin miedo, pero con moderación.



## PERFIL

J. M. Mulet (Dénia, 1973) es licenciado en Química y doctor en Bioquímica y Biología Molecular por la Universidad de Valencia. Actualmente es profesor de Biotecnología en la Universidad Politécnica de Valencia y dirige una línea de investigación en el Instituto de Biología Molecular y Celular de Plantas, centro mixto del CSIC y la UPV. Allí trata de desarrollar plantas que toleren la sequía o el frío. Cuenta con numerosas publicaciones científicas y tiene en su haber varios premios.

También dirige el Máster en Biotecnología Molecular y Celular de Plantas. En paralelo a su labor académica, desarrolla una amplia actividad como divulgador científico. Es autor del libro *Los productos naturales ¡vaya timo!* y del blog "Tomates con genes", además de tuitero. Su último libro, *Comer sin miedo*, revela qué hay de cierto y qué de mito en la información que circula sobre lo que nos llevamos a la boca.





# La oportunidad de las redes sociales

» Una red social, a nivel general, es una estructura social formada por nodos –habitualmente individuos u organizaciones– que están vinculados por uno o más tipos de interdependencia, tales como valores, puntos de vista, ideas, intercambio financiero, amistad, parentesco, comercio, entre otras.

Desde la prehistoria el ser humano ha convivido en grupos, tribus y comunidades que tenían en común la zona geográfica, relaciones comerciales o interacciones afectivas. La particularidad es que en la antigüedad la comunicación no se llevaba a cabo por Internet.

En Internet, cada plataforma de red social es diferente y puede

tener objetivos concretos o dirigirse a un público específico, pero todas ellas tienen en común que brindan a sus usuarios la posibilidad de conectar y compartir contenido con otras personas en cualquier parte del mundo.

## ¡Sácale jugo a la red!

Una de las preguntas más frecuentes antes de abrir un perfil en una red social es preguntarse por qué y para qué.

La principal utilidad y funcionalidad que encontramos en las redes sociales es que ofrecen la posibilidad, a personas de a pie y a pequeños emisores, de comunicar a audiencias muy amplias. Una mezcla adecuada

de contactos con intereses similares a los nuestros, junto con el seguimiento a páginas de productos, empresas, medios de comunicación, líderes de opinión, celebridades u organizaciones a las que nos sentimos próximos, permite al usuario estar al día de los temas que le interesan, leer y compartir opiniones y recomendaciones de actividades, productos y servicios a partir de personas de su círculo de confianza de una forma mucho más amplificadora que el boca-oreja tradicional. Sin embargo, la inmediatez y el anonimato que ofrecen las redes sociales las hace un caldo de cultivo perfecto para la difusión de noticias falsas o no lo



### SEGUROS CATALANA OCCIDENTE EN LAS REDES SOCIALES



INSTAGRAM

**580**  
usuarios



TWITTER

**10.900**  
usuarios



FACEBOOK

**16.800**  
usuarios

*Internet ha revolucionado nuestra manera de hacer las cosas en todos los ámbitos y en el terreno personal, nuestra forma de relacionarnos, dialogar, contactar con otros y mostrarnos ante los demás. Las redes sociales se han convertido en los últimos años en el máximo exponente de ese cambio relacional. Una oportunidad de la que todos podemos formar parte.*

suficientemente contrastadas, por lo que, antes de difundir un hecho o comentario impactante, es aconsejable esperar o contrastar el dato con una fuente fiable que confirme su veracidad.

#### **Las empresas también**

Durante los últimos años las empresas también han consolidado su presencia y apuestan fuerte por compartir contenido, dialogar y mantener a los usuarios informados de sus novedades. Las redes sociales conforman un entorno en el que los usuarios hablan, recomiendan, critican... Y las compañías lo saben. Se trata, en definitiva, de un espacio en

el que se encuentran sus consumidores, a los que, además, ahora pueden acceder conociendo de antemano sus gustos y necesidades.

Pero antes de lanzarnos a crear una campaña para conseguir el máximo alcance en cualquier plataforma social, es necesario conocer bien el entorno en el que nos movemos. Debemos comenzar por desarrollar una sólida estrategia, construir una imagen que realmente represente los valores de la marca, diseñar un plan de contenidos atractivo y establecer un tono de comunicación abierto al diálogo con firme propósito de resultar útil. Las empresas que transmiten su interés por

conectar con el público, su confianza y vocación de servicio son las que triunfan en las redes sociales porque dan a los clientes lo que esperan de ellas. Al fin y al cabo las relaciones comerciales son relaciones entre personas. Saber lo que más les interesa permite crear contenidos que realmente aporten valor.

#### **¿Por qué y para qué?**

Facebook es la red social con más usuarios del mundo (más de 1.000 millones). Conviene tener en cuenta que, al contrario de una conversación cara a cara, los contenidos en Internet son muy fáciles de viralizar y difundir más allá del control del



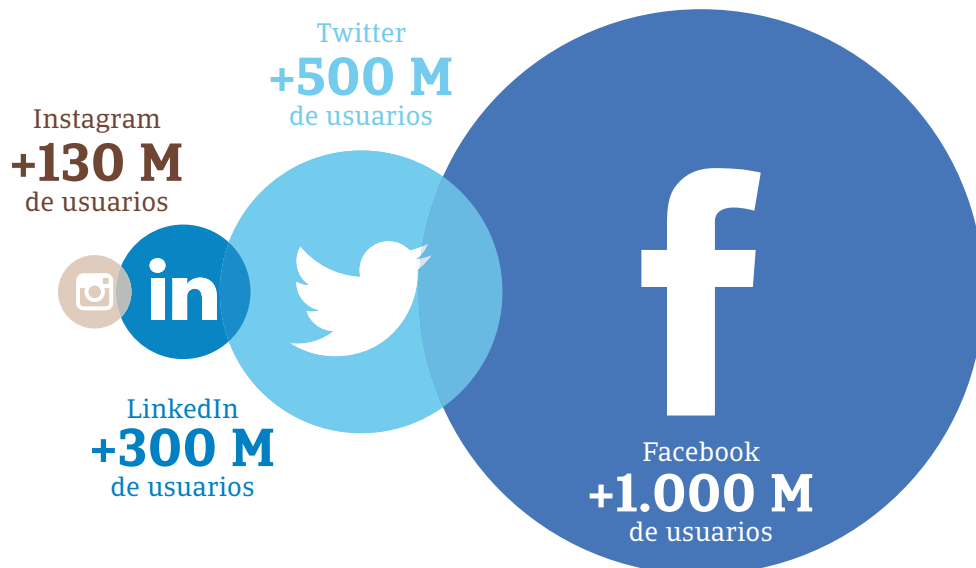
emisor del mensaje. Además, llevar a cabo una configuración de la privacidad de nuestro perfil adecuada y tan restringida como queramos a veces es difícil a causa de la tendencia frecuente de la plataforma a cambiar sus funcionalidades y a aumentar el nivel de exposición de los usuarios sin previo aviso. Tras 10 años de vida, sigue marcando el ritmo de las redes sociales en España, con un 3,8% de crecimiento anual. Al 87% de los usuarios de Facebook les gusta encontrar sus marcas favoritas en la plataforma y en torno al 50% de los usuarios prefiere la página de Facebook de la empresa que la propia web corporativa. Por detrás de Facebook en número de usuarios, pero con un gran potencial como termómetro de opinión general, encontramos Twitter, la plataforma de *microblogging*. Su filosofía es mucho más abierta que la de Facebook (es normal que los perfiles sean completamente públicos y accesibles a todo el mundo) aunque, como contrapartida, también es frecuente la utilización de pseudóni-

mos o *nicks* por parte de los usuarios. De hecho, algunos expertos definen Twitter como un medio de comunicación en sí mismo; y no es de extrañar, ya que es el medio ideal para identificar y seguir las actualizaciones de expertos y líderes de opinión (periodistas, políticos, escritores o celebridades) de cualquier segmento. Además, un vistazo a la lista de *trending topics* (temas más comentados por los usuarios en cada momento) nos proporciona una idea clara de qué está pasando en cada momento. A pesar de que Twitter tiene un retroceso del 14,11% interanual, se queda con el 4,63% de la actividad en redes sociales de nuestro país. Por otro lado, entre las redes sociales con más crecimiento en el último año no podemos olvidar Instagram, que ha crecido en un año un 532%, saltando a la 6ª posición y alcanzando en enero la misma actividad que LinkedIn. Con más de 130 millones de usuarios registrados ya se comparan más de cinco millones de fotos al día.

Pero las redes sociales ofrecen funcionalidades que van más allá. El *Informe Infoempleo sobre redes sociales y mercado de trabajo en España* concluye que un 80% de las empresas españolas participantes en el estudio consulta la actividad de sus candidatos en redes sociales (no necesariamente las de carácter profesional). Y en Estados Unidos el 93% de las empresas usan *social media* para reclutar talento. En este punto, LinkedIn es la red social profesional de referencia con más de 300 millones de usuarios en todo el mundo. Ya se han creado más de 2 millones de grupos en LinkedIn para discutir y compartir experiencias profesionales, y existen alrededor de 3 millones de cuentas de empresas en LinkedIn. La plataforma crece un 27,45% interanual, y ya acapara el 0,75% de la actividad social en España.

### Sus riesgos

Las redes nos permiten conocer, opinar, colaborar, aprender, crear... Sin embargo, también comporta sus riesgos. Desde hace un par de años algunos especialistas han llamado "miedo a estar desconectado" a la ansiedad de estar activos en las redes sociales y de querer estar enterados en cualquier momento de lo que sucede en el mundo virtual. Por ello es importante recordar que las redes sociales son solo una tecnología que ofrece funcionalidades y, por ello, su alcance y repercusiones positivas o negativas dependen del manejo que hagamos de ellas.



# Nuevo Seguro de Vida Cuenta Cliente

*Coincidiendo con su 150 aniversario, Catalana Occidente distingue y refuerza los vínculos con sus asegurados a través del Seguro de Vida Cuenta Cliente. Un producto innovador que, a partir de la agrupación de seguros, ofrece beneficios en el ahorro en condiciones preferentes.*



El pasado mes de enero Catalana Occidente lanzó al mercado el Nuevo Seguro de Vida Cuenta Cliente, un producto de ahorro innovador y exclusivo. Además de disponer de unas condiciones de rentabilidad muy atractivas, actúa como medio de pago para el conjunto de pólizas que tenga en la compañía. Cuenta Cliente es un instrumento de ahorro con un elevado tipo de interés, que va incrementándose al ser mayor el número de pólizas contratadas. El producto supone, además, una gran comodidad, ya que, mediante la agrupación de pólizas, el asegurado obtiene una cuota única correspondiente al importe anual de las primas, que abona mensualmente sin ningún tipo de recargo.

## ¿Qué pólizas se pueden agrupar?

Los seguros con el mismo tomador de Vida Cuenta Cliente o su cónyuge o pareja de hecho que además pertenezcan a alguno de los siguientes ramos: Vida Protección, Decesos, Salud, Automóviles, Familia Hogar, Protección Jurídica Familiar, Embarcaciones, Responsabilidad Privada e Individual, Accidentes Individual. Solo es necesario un mínimo de 2 pólizas agrupadas con una prima anual conjunta superior a 360 €.

## PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE CUENTA CLIENTE:

- Instrumento de ahorro con elevado tipo de interés.
- Máxima comodidad en la agrupación de las pólizas.
- Alta rentabilidad.
- Cuota única mensual para el pago de todas las pólizas.
- Tasa de revalorización garantizada 1<sup>er</sup> año.
- Además, se aplicará una extrarentabilidad en función del número de pólizas agrupadas:
  - 2 pólizas: 0,25% anual.
  - 3 pólizas: 0,40% anual.
  - Más de 3 pólizas: 0,50% anual.

### **Pensando en sus necesidades**

El mercado del sector seguros es un entorno cambiante y exigente en el que las compañías líderes deben adaptarse constantemente.

Gracias al nuevo Seguro de Vida Cuenta Cliente, Catalana Occidente ha logrado poner a disposición de sus asegurados un producto que cumple con las expectativas que toda persona busca encontrar en su compañía:

#### **Producto exclusivo:**

Únicamente dirigido a clientes de la compañía, los cuales podrán beneficiarse de condiciones especiales de rentabilidad, mejorando, aún más,

el tipo de interés de uno de los productos que durante los últimos meses mayor rentabilidad ha ofrecido en España.

Esta exclusividad por ser cliente no está reñida con la accesibilidad. Cuenta Cliente está al alcance de todos, desde el pequeño ahorrador hasta quien desee obtener una rentabilidad muy competitiva para capitales importantes y con la garantía de tener el capital garantizado.

#### **Máxima comodidad:**

Poder afrontar con la mayor comodidad los pagos de los diferentes seguros contratados. A través del Seguro de Vida Cuenta Cliente los diferentes recibos, que hasta hoy le llegan en meses

distintos e importes diferentes, se convierten en un solo recibo mensual, de igual importe para el conjunto de sus pólizas.

**Ventajas diferenciales:** Desde el momento de la contratación de Cuenta Cliente se adquiere la condición de cliente exclusivo, lo cual otorga la posibilidad de beneficiarse de descuentos en sus seguros actuales, contratación de nuevos productos en condiciones especiales y la posibilidad de participar en nuevos proyectos de valor para los mejores clientes. Además, se dispone de una auténtica posición global sobre las coberturas contratadas, enfocada a que como cliente se tenga la máxi-





ma información de la forma más clara y segura. Tras unos meses de comercialización, ya son muchos los asegurados de Catalana Occidente que ya han apreciado las ventajas de este producto. Más de 1.000 contratos y 4.000 seguros agrupados, destacando los de Automóviles, Hogar y Vida, son la prueba de sus ventajas.

### **La apuesta más segura**

Según datos de Global Actuarial e INESE (estudio comparativo de TAE bancarias y aseguradoras a un año) a último trimestre de 2013, el promedio de rentabilidades garantizadas por entidades aseguradoras a un año (1,69%)

es superior al promedio de las imposiciones a plazo fijo de los bancos (1,49%).

Según el mismo estudio, Seguros Catalana Occidente figura en los primeros lugares entre las 29 entidades de bancaseguros y aseguradoras del país. Catalana Occidente tiene a cierre de 2013 un exceso de margen de solvencia del 484% sobre el capital mínimo requerido, siendo una de las entidades aseguradoras más solventes del país y superando la media española (214%) y europea (212%).

### **E-cliente**

Si dispone de acceso a e-cliente obtendrá informa-

ción actualizada y al instante sobre el estado de sus pólizas. Para conocer más sobre Cuenta Cliente puede contactar con su agente o consultor o bien pasar por cualquiera de las oficinas de Catalana Occidente. Una vez estudiado su perfil, le ofrecerán la combinación que mejor se adapte a sus necesidades. Además, puede ampliar la información sobre este producto en nuestra página web: [www.seguros-catalanaoccidente.com](http://www.seguros-catalanaoccidente.com), y acceder al vídeo en [www.youtube.com/user/segcatalanaocc](http://www.youtube.com/user/segcatalanaocc).



Las nuevas empresas de hoy para la economía de mañana

# Las 'start-ups'

*¿Qué tienen en común empresas como Twitter, Google o Infojobs? Todas ellas comenzaron siendo 'start-ups' y con el paso del tiempo han evolucionado hasta convertirse en gigantes empresariales con cientos de empleados y grandes ingresos y beneficios. Pero ¿cuáles son las características que definen a una 'start-up'? ¿Qué diferencia existe entre ellas y otros proyectos empresariales?*

»» *Start-up* significa, literalmente, "puesta en marcha", y es el término utilizado en el mundo empresarial para definir una compañía emergente, que da sus primeros pasos o se encuentra en construcción y que, generalmente, se apoya en la tecnología, las TIC, y está asociada a la innovación. La clave del nacimiento y auge de este tipo de proyectos es la llegada y consolidación de la era digital, que supone un cambio en el ecosistema empresarial y emprendedor.

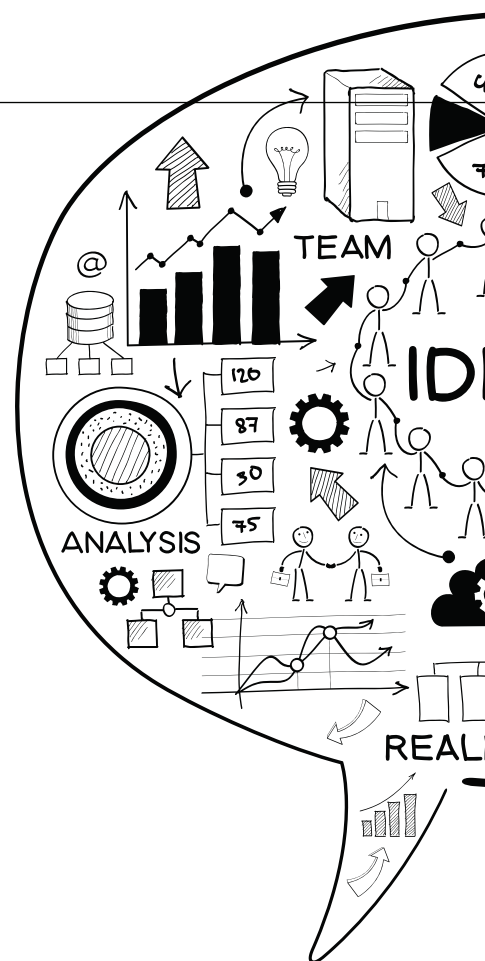
Algunas de sus características es que las *start-ups* presentan grandes posibilidades de crecimiento gracias a la aportación de soluciones para audiencias muy amplias y un modelo de negocio escalable (aquel que, potencialmente, tiene la capacidad de multiplicar los ingresos con un mínimo incremento de costes). Sin embargo, a diferencia de una empresa o negocio convencional, no todas las *start-ups* nacen con la premisa de obtener beneficios, sino que priman aspectos como la aplicación de nuevas tecnologías y la innovación. Las *start-ups* suelen tener como finalidad demostrar su capa-

cidad de crecimiento para atraer inversores y suelen centrarse en el desarrollo de grandes productos o servicios innovadores, capaces de llegar a grandes audiencias.

## **De la idea a la realidad**

Como cualquier compañía que da sus primeros pasos, la financiación es un proceso fundamental para hacer posible la actividad de una *start-up*. La mayoría no utiliza fuentes de financiación tradicionales. En su lugar, lo más habitual es que estos proyectos se financien a partir del capital aportado por inversores, llamados *business angels*. Estos, por su parte, recibirían a cambio de su inversión un porcentaje de la compañía y/o de sus beneficios. Aparte de facilitar el capital, es frecuente que estos "ángeles inversores", la gran mayoría antiguos emprendedores, se involucren más allá de la aportación económica, ofreciendo su experiencia profesional y asesoramiento.

Además de los inversores privados, recientemente han aparecido nuevas y novedosas fórmulas de financiación colectiva, como las





## QUIÉN ES QUIÉN

### Las *start-ups* y su ecosistema

Principales públicos y entornos de interés.

- **Aceleradoras e incubadoras.** Las aceleradoras ofrecen durante un periodo determinado de tiempo (entre 3 y 12 meses, generalmente) prestaciones a las *start-ups* en su fase inicial (llamada fase semilla o presemilla), como un espacio propio para trabajar o de *mentoring* (asesoramiento por parte de emprendedores o expertos), y se les apoya a nivel financiero, operativo o legal. Aparte de las aceleradoras e incubadoras, existen diferentes iniciativas fomentadas por instituciones públicas, fundaciones o universidades destinadas a favorecer el lanzamiento de *start-ups* con el objetivo de favorecer el crecimiento y desarrollo del tejido empresarial.
- **Centros de *coworking*.** Son espacios enfocados a emprendedores en los que estas pequeñas empresas comparten espacio con proyectos similares a los suyos. Además de posibilitar un importante ahorro de costes, permiten crear sinergias y aprendizajes entre las diferentes empresas que ocupan el espacio.
- **Inversores.** Personas o instituciones que invierten en una *start-up*.
- **Encuentros, foros y eventos.** Cada vez es más frecuente la creación de iniciativas en las que estos emprendedores pueden dar a conocer su idea frente a potenciales inversores, mentores o colaboradores. Internet y las redes sociales favorecen enormemente la difusión de este tipo de actividades en las que, por ejemplo, los inversores pueden conocer proyectos de *start-ups* que centren su actividad en un sector determinado.
- **Mentores.** Ofrecen asesoramiento a los emprendedores.

plataformas de *crowdfunding* o *crowdlending*. Las primeras son sitios web en los que, a cambio de donaciones para un proyecto (por ejemplo, publicar un disco), el donante recibe algún tipo de contraprestación (como una copia del mismo). En cuanto al *crowdlending*, mucho más enfocado a proyectos empresariales, el funcionamiento es muy similar, aunque los particulares invierten su capital privado o ahorros a cambio de un tipo de interés. Las empresas aportan documentación acerca de avales, seguros, nivel de morosidad, etc., que determinarán el tipo de interés.

Los *venture capitals* o fondos de capital riesgo pueden ser entidades inversoras especializadas que participan temporalmente en los proyectos empresariales. El objetivo es que, con la ayuda del capi-

tal de riesgo, la empresa aumente su valor y, una vez madurada la inversión, se retire obteniendo un beneficio. Debemos tener en cuenta que las compañías de nueva creación presentan importantes niveles de riesgo para sus inversores, motivo por el que les resulta mucho más complicado acceder a los créditos que ofrecen las entidades bancarias.

### ¿Y después?

El *break-even* es el momento en el que la *start-up* comienza a tener más ingresos que costes. Sin embargo, en muchos casos (sobre todo en Estados Unidos), lo más importante no es tanto la facturación de la *start-up* como el nivel de crecimiento o de usuarios. Un ejemplo son las adquisiciones millonarias de *start-ups* por parte de grandes compañías

que, a sabiendas de que la *start-up* no ha sido capaz (todavía) de monetizar su actividad/producto, ven en ellas un gran potencial al que sacar partido desde una estructura empresarial más robusta y consolidada.

Otra posibilidad es que la *start-up* prosiga su actividad y alcance un notable crecimiento, llegando incluso a ingresar en la bolsa de valores, como ha sido el caso de Facebook. ¿Deja entonces de ser una *start-up*? Los expertos no se ponen de acuerdo acerca de cómo y cuándo debe dejar de denominarse como tal a estos proyectos. Sin embargo, las formas de emprender también cambian y los proyectos innovadores que buscan nuevas soluciones aprovechando las últimas tecnologías están cambiando las reglas del juego.



# Un vistazo a la comunidad española de 'start-ups'

## 1.674 'START-UPS'

**171**  
inversores



**70**  
aceleradoras



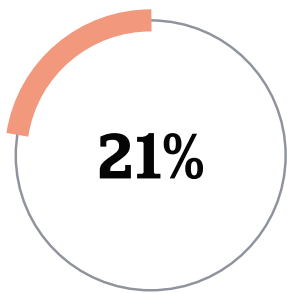
**136**  
centros de  
'coworking'



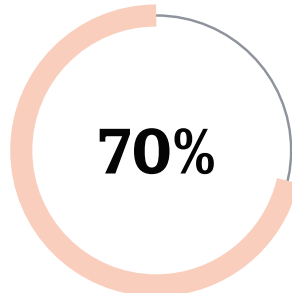
**125**  
comunidades



**106**  
incubadoras

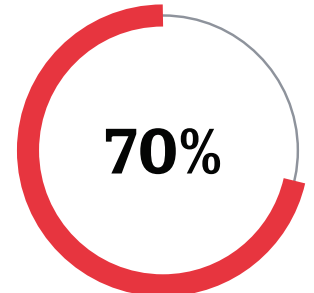


de las *start-ups* españolas operan en el sector del **COMERCIO ELECTRÓNICO**

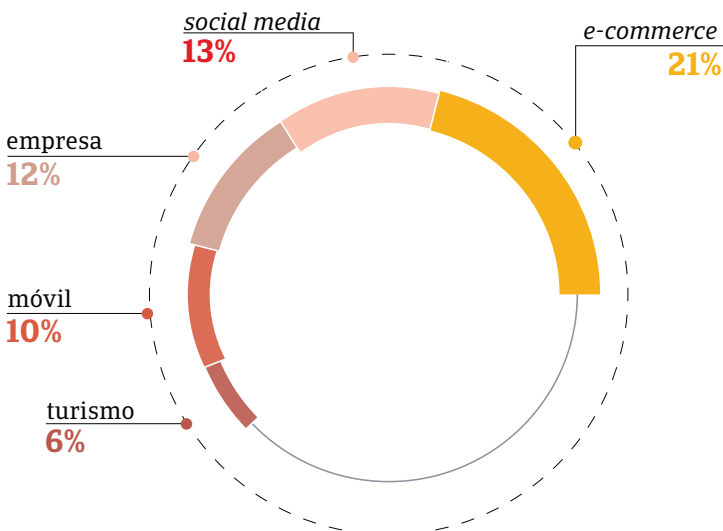
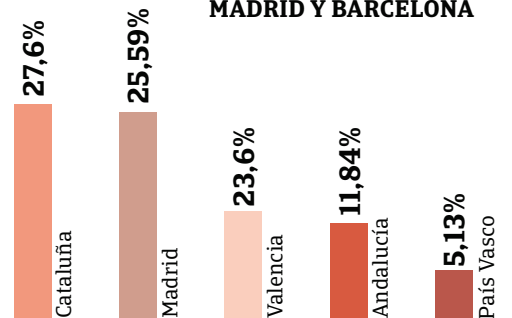


3 comunidades autónomas acaparan el 70% de las *start-ups*:

- CATALUÑA
- MADRID
- COMUNIDAD VALENCIANA



de los inversores se encuentran en **MADRID Y BARCELONA**



## Catalana Occidente protege su negocio

### SEGUROS PARA PYMES

Cobertura completa y personalizada para las pymes con actividades industriales, comerciales o una combinación de ambas que incluye una amplia gama de garantías para cubrir daños materiales directos, pérdidas consecuenciales y RC frente a terceros.

### EL SEGURO DE ACCIDENTES COLECTIVO PROFESIONAL

Un seguro creado para garantizar su seguridad personal y pérdida de ingresos en caso de padecer un accidente tanto en su vida profesional como privada, durante las 24 horas del día y en cualquier lugar del mundo. Esta modalidad está especialmente dirigida a grupos de profesionales por cuenta propia, unidos por un vínculo común (asociaciones de profesionales, empresarios, autónomos, etc.). También a aquellos colectivos de personas, inclusive en régimen de dependencia laboral por cuenta ajena, que deseen estar protegidos por unas coberturas de riesgo adicionales a las prestaciones obligatorias de la Seguridad Social o a las reguladas en los convenios laborales.

### SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL PROFESIONAL

Mediante el Seguro de Responsabilidad Civil Profesional le garantizamos la responsabilidad civil extracontractual que se pueda derivar como consecuencia de los daños corporales y perjuicios económicos causados involuntariamente a terceros, por usted o por las personas de quienes sea responsable, con motivo y durante el desarrollo de la actividad profesional asegurada.

### SEGURO MULTIRRIESGO DE OFICINAS

Un buen negocio necesita una buena protección; por eso, el Seguro Multirriesgo de Oficinas incluye daños en aparatos e instalaciones eléctricas, equipos ofimáticos, pérdidas consecuenciales por paralización de la actividad, robo y expropiación, incluso de objetos de valor especial (de decoración o artístico).



# Un viaje a través de la publicidad

*Con la publicidad “Todo, todo y todo”, Catalana Occidente ha conseguido posicionarse en el mercado y transmitir los valores sobre los que se sustenta la entidad, donde el cliente juega siempre el papel protagonista. Ahora celebra sus 150 años con un ‘spot’ de espíritu cinematográfico.*

- » Catalana Occidente siempre ha sido consciente de la importancia de la publicidad, y a lo largo de su historia ha dado a conocer sus servicios y productos a través de distintas campañas. Por eso fue en los años 90 cuando la compañía decidió crear una línea propia que la distinguiera de los demás de cara al futuro. Porque la compañía aseguradora más longeva del sector era y sigue siendo una empresa diferente del resto: independiente, con una gran red de mediadores, de carácter familiar, moderna, capaz de ofrecer una extensa gama de productos para cubrir todo tipo de necesidades y con una clara orientación al mercado de las familias y de las pequeñas y medianas empresas. El reto para Catalana Occidente era acercarse al consumidor con mensajes de protección, proximidad, confianza y seguridad, valores inherentes





a la marca, de una manera distinta a como se había hecho hasta entonces.

### Nace “Todo, todo y todo”

De este modo, en el año 1995 la compañía lanzó el famoso anuncio televisivo que suponía un hito en su historia. El *spot* representaba una clase de parvulario en la que cada niño explicaba a lo que se dedicaba su padre, hasta que una niña decía: “Mi padre es agente de Catalana Occidente, y cuando alguien le pide algo se lo arregla todo, todo y todo”. Su padre era el agente de Catalana Occidente que le arreglaba los juguetes y era capaz de encontrar la mejor solución y cumplir siempre con aquello que había prometido.

La campaña supuso un éxito sin precedentes y Catalana Occidente consiguió aumentar su notoriedad a niveles inimaginables, calando en el recuerdo del público y consiguiendo que su eslogan “**Todo, todo y todo**” fuera y siga siendo una de las campañas publicitarias más recordadas durante décadas. Desde entonces, el “Todo, todo y todo” se ha convertido en la frase que habla y define a Catalana Occidente, convirtiéndose en el eje de comunicación de todas sus campañas, renovadas año tras año con imágenes frescas y modernas y otorgando a la compañía una imagen y un sello propio, emocional,

cercano, familiar, amable y diferencial.

### Catalana Occidente cumple 150 años

Este año 2014 Catalana Occidente ha tenido el reto de anunciar y comunicar a todo el mundo que lleva ni más ni menos que **150 años pensando en el futuro y la tranquilidad de miles de familias**. Por ello, pensó en un *spot* que comenzara en 1864 cuando se fundó La Catalana y llegara hasta la época actual, pasando por las diferentes décadas, como si de un viaje en el tiempo se tratase. La nueva campaña retrata esos 150 años de vida a través de una entrañable comida familiar que abarca las distintas generaciones. Así, a través de este encuentro familiar vemos cómo, desde 1864 hasta hoy, ha ido transcurriendo el tiempo acompañado de profundos cambios y transformaciones que han marcado las distintas épocas.

El anuncio, dirigido por Ruiz de Azúa, ganadora de numerosos premios en festivales internacionales, nació con espíritu cinematográfico. Desde un principio se plantea como un viaje en el tiempo. Y para retratar todas las épocas en las que Catalana Occidente ha estado presente ha sido necesario cuidar la dirección artística y el vestuario al máximo. Se contó con un equipo de más de 40



### LA CAMPAÑA DEL 150 ANIVERSARIO EN LAS REDES SOCIALES

Coincidiendo con el estreno de la nueva campaña de publicidad, Catalana Occidente puso en marcha diferentes acciones en las redes sociales para crear la máxima expectación:

-La viralización del vídeo *teaser* de la campaña una semana antes del estreno en televisión en los perfiles de redes sociales de Seguros Catalana Occidente contó con 2.300 reproducciones y 193.280 impresiones en RR. SS.

-El *spot* se compartió en redes sociales con el objetivo de conseguir el máximo de reproducciones, promocionándose en YouTube, Facebook y Twitter.

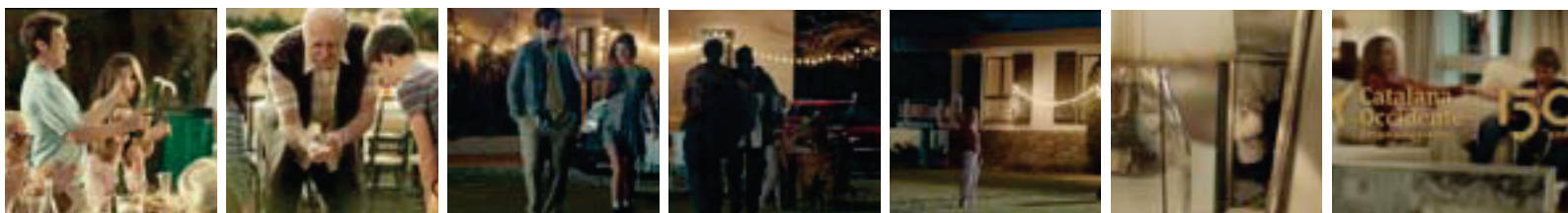
En Facebook, además, la compañía realizó un concurso en el que los usuarios debían visualizar el vídeo para responder a las 3 preguntas y optar a uno de los tres premios que había en juego (iPad Mini, Seguro del Hogar, SmartBox).

La campaña online supuso un total de **438.118 reproducciones**

Y el concurso contó con:

- **608** participantes
- **654** fans nuevos en Facebook
- **591.104** impresiones
- **544** interacciones por viralidad

personas para llevar a cabo las distintas transformaciones. Así, el jardín de la casa y la mesa familiar van cambiando con





1995  
1997



1997  
1999



1999  
2001



2001  
2003



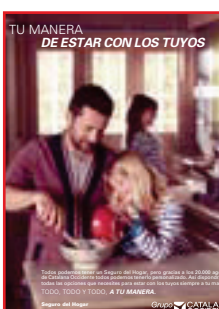
2003  
2005



2005  
2008



2008  
2009



2012  
2013

cada década: la gramola de los años 20, la radio de los 40, los juegos de los niños... y por supuesto los vehículos, desde un coche de caballos a uno de motor de principios de siglo o el clásico 600, tan popular en la España de los años 60. Este conjunto de detalles nos llevan a darnos cuenta de que, a pesar de los cambios, lo más importante ha sido y es la tranquilidad de las personas. Y las transiciones que nos llevan de una época a otra van ocurriendo mágicamente a lo largo del *spot*... cuando una niña comienza a abrir una puerta en 1864 y la termina de abrir en 1900 o cuando un mantel empieza a caer sobre la mesa en 1920 y termina de hacerlo en 1960. Por eso “150 años asegurando la tranquilidad de millones de personas” es el eje de comunicación tanto para televisión como prensa, radio y medios online; un eslogan que define el 150 aniversario de la compañía.



# ‘Móntate tu película’

*El pasado 28 de mayo, Catalana Occidente celebró la final de la IV Edición de ‘Móntate tu película’, su concurso de doblaje y subtulado de vídeos en el que han participado más de 23.700 usuarios registrados y se han recibido más de 400 vídeos.*

» Más de ciento cincuenta personas se dieron cita en la sala Le Boutique de Madrid para celebrar la noche del cine y asistir a la entrega de galardones y premios a los ganadores: un viaje a Dubái para el Mejor Vídeo en la categoría Amateur –que en esta ocasión recayó en una micropeli– y un curso de formación especializada y la participación como doblador en una película internacional para el ganador de la categoría Profesional. Francisco Javier García resultó ganador del Mejor Vídeo Amateur por su vídeo “Montaje Tarantino”, y Jessica Segura recibió el premio al Mejor Vídeo Profesional por “Viaje al mundo del doblaje”. El resto de ganadores clasificados por las demás categorías de las que constaba el concurso (Doblaje Clásico, Doblaje Moderno, Doblaje Micropelis y Anuncios) recibieron un teléfono Nokia Lumia 625 y un bono anual para Cines Yelmo.

## Novedades

Esta cuarta edición coincidió con la celebración del 150 aniversario de Grupo Catalana Occidente, por lo que se había incorporado una nueva categoría: Anuncios. Con este nuevo estilo los concursantes doblaron algunos de los anuncios más emblemáticos de la aseguradora.

Otra de las novedades de esta edición ha sido la posibilidad de que, dentro la categoría Amateur, los concursantes han enviado sus vídeos a través de Instagram.

Los premios entregados no fueron los únicos que recibieron los participantes. Durante la gala, a través de las redes sociales, también se repartieron

regalos: un pack de dos noches en el hotel Alhambra Palace de Granada, entradas para los cines Yelmo y para el espectáculo de Juan Carlos Librado *Nene*, que ejerció de monologuista y maestro de ceremonias del evento. Los vídeos ganadores pueden visionarse en [www.montatetu-pelicula.com](http://www.montatetu-pelicula.com).





Seguros Bilbao y la Fundación Jesús Serra presentan la retrospectiva de Yoko Ono

# ‘Half-A-Wind Show’

*La muestra retrospectiva que acoge el Museo Guggenheim Bilbao ofrece una visión completa de la múltiple producción de Yoko Ono, una de las artistas pioneras del arte conceptual.*

» Con motivo del ochenta aniversario de la artista Yoko Ono en el año 2013, el Museo Guggenheim Bilbao acoge, del 14 de marzo al 4 de septiembre de 2014, *Yoko Ono. Half-A-Wind Show – Retrospectiva*, una retrospectiva única de una de las artistas más influyentes de nuestro tiempo, una leyenda viva que ocupa un lugar destacado en el arte contemporáneo, la música y el cine experimental.

La muestra, que cuenta con el patrocinio de Seguros Bilbao y la Fundación Jesús Serra, reúne cerca de doscientas obras a lo largo de la tercera planta del museo, a través de las cuales el visitante puede descubrir su universo artístico a través de más de cinco décadas de creatividad, desde mediados de los años cincuenta hasta la actualidad, incluyendo sus creaciones más recientes. Durante más de sesenta años de producción, Yoko Ono (Tokio, 1933) ha sido reconocida como una de las más destacadas artistas de vanguardia. Pionera en aquellas especialidades artísticas a las que ha consagrado su vida, ha sido considerada una de las precursoras del arte conceptual, el

cine y la *performance*, así como una figura clave en el mundo de la música, con la producción de numerosos álbumes.

A lo largo de la tercera planta del museo el visitante puede descubrir el variado abanico de medios que ha utilizado en su trayectoria: desde las artes plásticas, el dibujo, la poesía, el cine o la música hasta las instalaciones, el vídeo o la *performance*, entre otros. Sus piezas adoptan formas y soportes heterogéneos para desafiar las ideas convencionales del arte y plantear cuestiones esenciales sobre la existencia humana. Se trata de un fascinante recorrido por los principales temas e ideas que abarcan toda su carrera, como su creencia en el poder de la imaginación, su compromiso

obras de Yoko Ono, cuyo trabajo se basa en ideas, algunas de las cuales se manifiestan en forma de objetos, mientras que otras permanecen en el plano de lo inmaterial. A menudo, es posible reconocer en ellas una dimensión poética y una actitud de crítica social, girando en torno a conceptos como la unidad, la confianza o el equilibrio. El punto de partida para muchos de sus trabajos son sus *Instrucciones*, directrices verbales o escritas que la artista dirige al público para la ejecución de acciones utópicas o realizables. De este modo, la autora asigna al espectador un papel activo en el proceso, incitándole a participar y conduciéndole a profundizar en la autorreflexión y el potencial de la mente.

Durante más de sesenta años de producción, Yoko Ono ha sido reconocida como una de las más destacadas artistas de vanguardia

político, su sentido del humor y del absurdo o su sensibilidad ante los conflictos mundiales o ante el papel de la mujer en la sociedad.

Ciertos elementos de la tradición oriental enriquecen las

## La exposición

La muestra comienza con la presentación de algunas de las obras más significativas de la década de 1960, entre las que destacan sus primeras *performances*, obras en papel

y objetos. Durante esta época, Yoko Ono se convirtió en figura destacada de la vanguardia neoyorquina y mantuvo una estrecha relación con otros artistas, como el músico John Cage, George Maciunas, fundador del movimiento Fluxus, y el cineasta Jonas Mekas. Otras secciones de la exposición, que recorre toda su carrera hasta la actualidad, están dedicadas a su producción cinematográfica y musical. Algunas de estas obras, inspiradas en su colaboración con John Lennon, se exponen junto a proyectos más recientes, como el álbum que Ono grabó con Thurston Moore y Kim Gordon en 2012. La última sección presenta sus últimas instalaciones y obras participativas. Y es que, con ocasión de la celebración de la gran exposición, el Museo Guggenheim Bilbao acogió el pasado 12 de marzo dos *performances* históricas de la artista: *Pieza cielo para Jesucristo* (*Sky Piece to Jesus Christ*) y *Pieza promesa* (*Promise Piece*), así como la *performance* reciente *Pintura de acción* (*Action Painting*), en una nueva versión creada específicamente para el Museo Guggenheim Bilbao. En su visita Yoko Ono estuvo acompañada por el director general del Guggenheim, Ignacio Vidarte, y los comisarios de la muestra, Álvaro Rodríguez Fominaya y Jon Hendricks.



# VII Concurso de Poesía Fundación Jesús Serra

*Ya hace siete años que nuestra Fundación organiza este concurso que lleva el nombre de Jesús Serra Santamans, fundador del Grupo Catalana Occidente, que, entre sus caras menos conocidas, tenía una pasión que lo acompañaba siempre: la poesía.*

»» Por esa razón y por su estrecha relación con Palafrugell, la Fundación Jesús Serra y el Ayuntamiento de Palafrugell celebran este concurso con la finalidad de que todas aquellas personas a quienes les gusta escribir poemas tengan una puerta abierta que les dé una oportunidad y un reconocimiento a su talento. El Concurso de Poesía premia el mejor poema escrito en lengua castellana y el mejor escrito en lengua catalana en cada una de las siguientes categorías: A, a partir de 18 años; B, de 14 a 17 años; C, de 10 a 13 años. El jurado se reunió con el fin de

seleccionar las obras ganadoras entre los más de 1.000 poemas recibidos procedentes de 25 países distintos. A la entrega asistieron el alcalde de Palafrugell, el regidor de Cultura, además de otros miembros del Ayuntamiento y dos nietas de Jesús Serra, Pía Serra y Laura Halpern, directora de nuestra Fundación. Los poemas galardonados se leyeron durante el acto de entrega de premios, que tuvo lugar en la Sala de Actos del Teatro Municipal de Palafrugell (Girona) el pasado 23 de abril, coincidiendo con los actos de la fiesta de Sant Jordi.

## GANADORES DE LA PRESENTE EDICIÓN:

**Categoría A castellano:**  
Moai, por el poema "Ahora"

**Categoría A catalán:**  
Elveidedalt, por el poema "L'altri"

**Categoría B castellano:**  
Gilabert, por el poema "Siniestro total"

**Categoría B catalán:**  
Edelweiss, por el poema "Records d'un somriure artificial"

**Categoría C castellano:**  
Xilair, por el poema "Amigo"

**Categoría C catalán:** Vent, por el poema "L'ofici de poeta"

Puedes leer los poemas ganadores en la web de la Fundación:

[www.fundacionjesusserra.org](http://www.fundacionjesusserra.org)





Pianos en la calle

# El Maria Canals trae cola

*La Fundación Jesús Serra, junto con el Concurso Maria Canals, organiza cada año 'Pianos en la calle', una iniciativa en la que los transeúntes pueden sentarse y tocar los pianos de cola repartidos por Barcelona, Bilbao y Madrid.*



» Improvisaciones, interpretaciones a dúo, música jazz, Mozart, Chopin, todo tipo de iniciativas musicales se han podido escuchar en la céntrica vía de la ciudad condal, consiguiendo así el objetivo de la acción: acercar la música a todo el mundo. La acción concluyó con un recital de la pianista Yoko Suzuki en los Jardinetes de Gràcia, el punto de partida de la 60ª edición del Concurso Internacional de Música Maria Canals, que congrega en la ciudad de Barcelona a jóvenes pianistas de prestigio de todo el mundo. Además de hacerlo en Barcelona, la Fundación impulsa esta iniciativa en otras ciudades. El día 4 de abril,

la Fundación Jesús Serra y Seguros Bilbao organizaron "Bilbao se llena de pianos", con 7 pianos de cola repartidos por la ciudad; y, con la colaboración del Concurso María Canals Barcelona, también organizaron el concierto celebrado en el

La 60ª edición del Concurso Internacional de Música Maria Canals de Barcelona cuenta con la participación de 88 concursantes de 26 países. El concurso decano de los concursos en España ofrece más de 70.000 euros en premios

**La Fundación patrocina desde 2008 al ganador del Maria Canals con una gira de conciertos por España**

Palacio Euskalduna a cargo de Bilbao Orkestra Sinfonikoa y la pianista Soo Jung Ann, ganadora del 58º Concurso Maria Canals Barcelona. Además, este año la calle Serrano de Madrid vuelve a sumarse a la propuesta musical el próximo 6 de octubre.

(en metálico y conciertos) y organiza más de 200 conciertos por la ciudad, poniendo al alcance de todos los ciudadanos pianos de cola. Fundado en el año 1954, han participado en él más de 8.000 jóvenes pianistas de más de 100 países del mundo.

# Programas de detección precoz

*En medicina los programas de detección precoz tienen por objetivo detectar enfermedades en una población que aún no presenta síntomas para tratarlas cuando estas aún son reversibles.*

» Durante los primeros días de vida de un recién nacido se le realiza un análisis para descubrir enfermedades congénitas, trastornos sin síntomas visibles pero que, a largo plazo y sin tomar medidas, pueden provocar alteraciones en su desarrollo. Es la denominada prueba del talón. Si el resultado es positivo, se informa a la familia sobre el tratamiento más adecuado. Los avances en el estudio de la genética y su participación en el desarrollo de determinadas enfermedades permiten cada vez más el desarrollo de pruebas de diagnóstico precoz, nuevos

tratamientos e intervenciones para evitar su manifestación o minimizar su gravedad. En España, la mayoría de las comunidades autónomas tienen campañas de cribado

cáncer de próstata, mediante la determinación del antígeno prostático específico (PSA) en sangre, y del cáncer colorrectal, mediante la prueba de sangre oculta en heces.

Si se reconocen las posibles señales de alerta de una enfermedad y se toman medidas con rapidez, puede llegarse a un diagnóstico precoz

de cáncer de mama para todas las mujeres a partir de los 50 años mediante mamografía, y cáncer de cérvix a partir de los 35 años mediante citología del cuello uterino. También se realiza el diagnóstico precoz del

## A TIEMPO

Es importante recordar que cuando un médico indica un examen de detección no siempre significa que piense que el paciente padezca la enfermedad. Estos exámenes se



## >> ASISTENCIA SANITARIA COSALUD VITAL

Grupo Catalana Occidente, consciente de que cada vez es más importante fomentar hábitos saludables y una adecuada educación en temas de prevención, facilita, a través de las pólizas de Asistencia Sanitaria Cosalud Vital que se distribuyen en Seguros Catalana Occidente, Seguros Bilbao y Plus Ultra, una cobertura que garantiza la realización de programas de medicina preventiva para la detección precoz de enfermedades. Estos programas son:

- >> Prevención infantil (hasta los 14 años)
- >> Prevención ginecológica
- >> Prevención del riesgo cardiovascular
- >> Prevención oncológica
- >> Detección precoz de la patología de la mama
- >> Detección precoz de la patología de la próstata



### HAY DIFERENTES CLASES DE EXÁMENES DE DETECCIÓN:

#### Examen físico y antecedentes

Examen del cuerpo para revisar el estado general de salud e identificar cualquier signo de enfermedad, como nódulos o cualquier otra cosa que no parezca habitual. También se tomarán datos sobre los hábitos de salud, así como los antecedentes de enfermedades y tratamientos anteriores.

#### Pruebas de laboratorio

Procedimientos médicos en los que se toman muestras de tejido, sangre, orina u otras sustancias del cuerpo.

#### Procedimientos con imágenes

Procedimientos que permiten captar imágenes de áreas internas del cuerpo.

#### Pruebas genéticas

Exámenes con los que se buscan ciertas mutaciones genéticas (cambios) que se relacionan con algunos tipos de cáncer.

realizan cuando la persona no tiene síntomas con el objetivo de encontrar la enfermedad en un estadio temprano, cuando es más fácil de tratar y curar. Si se reconocen las posibles señales de alerta y se toman medidas con rapidez, puede

llegarse a un diagnóstico precoz. Un mayor conocimiento de las posibles señales de alerta entre los profesionales de la salud, así como entre el público en general, puede tener un gran impacto en la enfermedad. Algunas de las señales iniciales del cáncer son

la aparición de bultos, llagas que no cicatrizan, sangrado anormal, indigestión persistente y ronquera crónica. Y el diagnóstico precoz es especialmente importante en el cáncer de mama, cuello uterino, boca, laringe, colon y recto, y piel.



# Los huesos, vitales para nuestra salud

*Cuando decidimos cuidar nuestra salud, ¿nos ocupamos también de nuestros huesos? Son pocas las veces que nos paramos a pensar en su importancia. Sin embargo, el esqueleto es crucial porque sirve de soporte para el organismo y además protege órganos vitales.*

»» En el cuerpo humano encontramos 206 huesos de formas muy variadas y que cumplen distintas funciones. De tejido firme, duro y resistente, son órganos tan vitales como los músculos o el cerebro, con una amplia capacidad de regeneración y reconstitución, pero a menudo no se les dedica la suficiente atención y cuidado para evitar lesiones y enfermedades, como la osteoporosis, que perjudican gravemente nuestra calidad de vida.

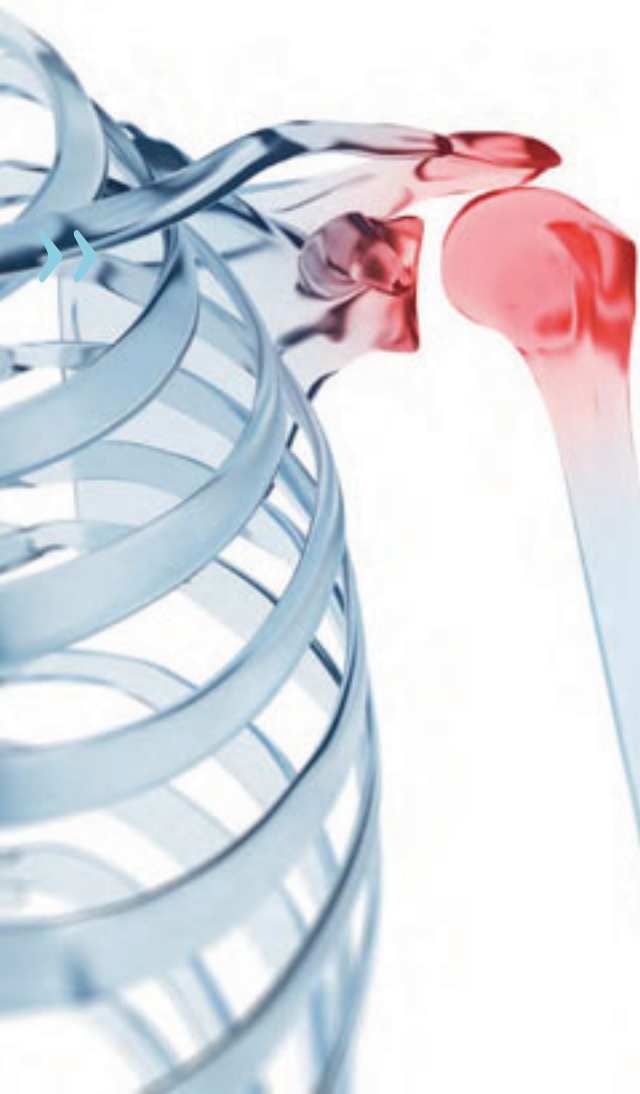
## La osteoporosis

Es una enfermedad que se caracteriza por la disminución de la masa ósea, lo que provoca una mayor fragilidad de los huesos y un incremento del riesgo de fractura. Esta enfermedad afecta a cerca de tres millones de personas en España, de las cuales 2,5 millones son mujeres. La osteoporosis es más común entre las personas de mayor edad, pero lograr el nivel óptimo de masa ósea y desarrollar hábitos durante la juventud son claves para prevenirla. Y es que nuestra masa ósea va evolucionando a

lo largo de toda la vida y, si bien la absorción de minerales por parte del esqueleto ocurre hasta los 25 años, el hueso es un tejido dinámico que a lo largo de la vida adulta pasa por un estado continuo de destrucción y formación. Por tanto, es crucial prestar atención a nuestros huesos desde siempre para tener una salud ósea fuerte y sin problemas.

## Cómo cuidar de nuestros huesos

Además de permitir funciones primordiales como habilitar la locomoción, dotar de protección a los órganos internos, los huesos dan cobijo a nutrientes esenciales como el calcio y el fósforo. Por otra parte, un fragmento de hueso podría soportar más peso que el cemento sin fracturarse. Esto se debe a la dureza de la composición mineral de la que están formados. Esta combinación mineral no solo es útil para brindar resistencia a la estructura, sino también como reserva de calcio. Para que el calcio pueda fijarse en los huesos necesita vitamina



## LAS 4 NORMAS PARA UNOS HUESOS FUERTES

REALIZAR EJERCICIO DE FORMA REGULAR.

Tener una dieta rica en nutrientes saludables para los huesos: calcio, vitamina D y proteínas.

Evitar hábitos negativos, como el consumo excesivo de alcohol y tabaco, y mantener un peso saludable.

Identificar con el médico factores de riesgo, como antecedentes familiares de osteoporosis, artritis reumatoide, menopausia temprana, etc.

D, y una de las principales fuentes de esta vitamina procede de la exposición al sol. También la podemos encontrar en alimentos como el pescado azul, la mantequilla o los huevos. Por otra parte, el deporte y la actividad física de forma regular también son pilares imprescindibles para la salud de nuestros huesos. Hacer ejercicio provoca un efecto positivo en el aumento de la masa muscular y de la fortaleza ósea. Las actividades más beneficiosas son los ejercicios de resistencia con saltos e impacto vertical como el atletismo, la gimnasia o la danza, en las que se ha de soportar el peso propio del cuerpo.

### Cuidarse a cualquier edad

Aunque tanto hombres como mujeres deben cuidar su salud ósea, lo cierto es que las mujeres tienen tres veces más posibilidades de sufrir una fractura a partir de los 50 años. Estas son las etapas en las que cabe prestar especial atención al cuidado de los huesos:

- **Niñez y adolescencia:** es cuando se desarrolla la masa ósea y, por tanto, es cuando el aporte de calcio para los huesos es más importante para evitar futuros problemas. Los dos hábitos más importantes que hay que fomentar en niños para unos huesos saludables son mantener una alimentación correcta con nutrientes ricos en calcio y vitamina D, y hacer suficiente actividad física.

- **Embarazo y lactancia:** es necesario hacer hincapié en la necesidad de una dieta rica en calcio para reforzar los huesos de la madre y el bebé, ya que durante el embarazo la madre cede a su hijo entre 25 y 30 gramos de calcio destinados a la mineralización del esqueleto del feto.

- **Menopausia:** las mujeres sufren en esta época una pérdida acelerada de masa ósea a causa de la disminución de estrógenos, por lo que el calcio es esencial para el cuidado de los huesos y evitar la osteoporosis.

- **Vejez:** en la tercera edad, los huesos son mucho más frágiles y requieren un aporte complementario de calcio.

## PARA UNA DIETA RICA EN CALCIO

Los productos lácteos son la mejor fuente de calcio. La leche y sus derivados –tales como el yogur, el queso y la mantequilla– contienen una forma de calcio que el cuerpo puede absorber fácilmente.

Las hortalizas de hojas verdes como el brócoli, la col rizada, la berza común o los nabos son también buenas fuentes de calcio.

El salmón y las sardinias enlatadas con sus huesos blandos.

Las almendras, las nueces de Brasil, las semillas de girasol y las legumbres secas.





# Paso a paso

*Toda la actividad en Baqueira vuelve a iniciarse con la llegada de la época estival. Por las inmediaciones del Valle de Arán y de la estación de Baqueira Beret existen caminos de montaña muy bonitos de recorrer; y es que para los amantes del senderismo las posibilidades son inmensas.*



Ahora que el buen tiempo lo permite, podrá conocer todos los escondrijos del Valle de Arán y disfrutar de la estación de Baqueira Beret desde una perspectiva distinta al esquí y los deportes de nieve. Subiendo hasta la parte alta del valle podremos ver pequeños y encantadores pueblos de alta montaña, lagos de origen glaciar y unas fantásticas vistas de toda la región. Sus itinerarios revelan la historia del país y una gran riqueza artística que destaca por un arte románico y gótico único en el mundo.

Desde un tranquilo paseo hasta una ascensión a vista de pájaro, el Valle de Arán ofrece todo lo necesario para vivir momentos memorables en solitario, con amigos o en familia. Sus más de 300 km de caminos garantizan una excepcional variedad de propuestas.

### Para todos los gustos

Una de las actividades que más aceptación tiene son los recorridos por Naut Aran, en los que podrá olvidarse del coche para visitar a pie todos los pueblos del entorno a través del camino histórico que los une, así como conocer su patrimonio cultural.

Y, desde la estación de Baqueira, podemos utilizar los senderos habilitados en la zona superior del telesilla Blanhiblar para obtener una vista fantástica del valle. Pero, sin duda alguna, la reina de las excursiones sigue siendo los lagos de Colomers. Este circo lacustre de origen glaciar tiene más de 48 lagos de una espectacular belleza y constituye una de las entradas al Parque Nacional de Aigüestortes y Estany de Sant Maurici, un parque con montañas de más de 3.000 metros, senderos señalizados para todos los niveles y una gran oferta de ocio vinculado a la práctica del senderismo.





**DISTANCIAS  
POR CARRETERA**

- Desde Barcelona (310 km)
- Desde Girona (360 km)
- Desde Lleida (166 km)
- Desde Tarragona (269 km)
- Desde Madrid (582 km)
- Desde San Sebastián (308 km)
- Desde Valencia (480 km)
- Desde Bilbao (409 km)
- Desde Sevilla (1.115 km)
- Desde A Coruña (1.005 km)

**AEROPUERTOS  
MÁS PROXIMOS**

- Pirineos - Lleida -
- Alguaire - España (145 km)
- Barcelona - España (310 km)
- San Sebastián - España (308 km)
- Bilbao - España (404 km)
- Zaragoza - España (260 km)
- Toulouse - Francia (165 km)
- Pau - Francia (157 km)



**DEL PLA DE BERET  
A MONTGARRI:**

El paisaje en torno al antiguo santuario es de una belleza espectacular, situado entre prados y bosques, cerca del tranquilo Noguera Pallaresa y rodeado de una calma absoluta.

**UN PASEO  
FLUVIAL POR  
LOS PUEBLOS DE  
CASTIËRO:**

La subida por la pista de la antigua estación de esquí de la Tuca para alcanzar los pueblos de Escunhau y Casarilh nos permite disfrutar de la bonita perspectiva de Vielha. La vuelta por la solana sigue un camino de relieve rocoso entre prados y rica vegetación abierta.

**ARTIGA DE  
LIN Y UELHS  
DETH JOEU:**

La hermosa ribera del Joeu llega a su zona más alta en el maravilloso paraje natural del Plan dera Artiga. Punto de inicio de varias excursiones, desde ella se puede acceder al nacimiento del río, más conocido como Uelhs deth Joeu. Estas aguas desaparecen en el glaciar del Aneto y, después de circular subterráneamente durante 4 km, vuelven a aparecer.

**EL VALLE  
DE TORAN:**

Pueblos típicos cerca de la frontera con Francia, llenos de encanto y rodeados de bosques húmedos de hayas y abetos. Es recomendable visitar alguna de sus poblaciones como Porcingles, Bordius, Sant Joan de Toran o Pradets.





## El perfil

Los orígenes de Internet se remontan a 1969, cuando se estableció la primera conexión de computadoras entre tres universidades en California y una en Utah (Estados Unidos). Pero uno de los servicios que más éxito ha tenido en Internet ha sido la World Wide Web (WWW). Su creador es Tim Berners-Lee, nacido en Londres en 1955, hijo de matemáticos. Se graduó en Física en 1976 en el Queen's College de la Universidad de Oxford y estableció la primera comunicación entre un cliente y un servidor usando el protocolo HTTP en noviembre de 1989 en Internet. Ante la necesidad de distribuir e intercambiar información sobre sus investigaciones de forma efectiva, Berners-Lee desarrolló las ideas fundamentales que estructuran la web. Él y su grupo crearon lo que por sus siglas en inglés se denomina lenguaje HTML, el protocolo HTTP y el sistema de localización de objetos en la web URL. Tim escribió la primera página web ("WorldWideWeb") y el primer servidor web ("httpd"). En 1991, gente de fuera del CERN se unió a la nueva comunidad de la web y, en abril de 1993, el CERN anunció que la tecnología World Wide Web estaría disponible para cualquiera. Las nuevas facilidades de interconexión y herramientas gráficas simples trajeron consigo un nuevo perfil de usuarios, en su mayoría de personas comunes no ligadas a los sectores académicos, científicos y gubernamentales. Desde entonces, la web ha cambiado el mundo: la forma de enseñar y aprender, comprar y vender, informar y documentarnos, compartir y colaborar, conocer y amar. Al anunciar la creación de la Fundación World Wide Web en 2009 se confirmó una vez más su compromiso de garantizar una web gratuita para todo el mundo. Tim enseña en el Instituto de Tecnología de Massachusetts. Es profesor en el Departamento de Ciencias de la Electrónica y la Computación en la Universidad de Southampton (Reino Unido), director del World Wide Web Consortium y autor del libro *Tejiendo la red*, entre muchas otras publicaciones.



# Tim Berners-Lee

El padre de la web

# >> agenda

## >> ACTIVIDADES

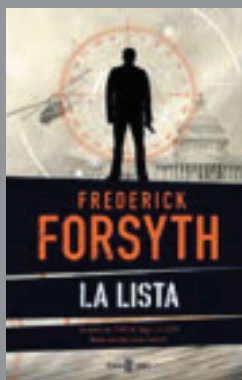
### MUSEO THYSSEN-BORNEMISZA EXPOSICIÓN 'MITOS DEL POP'

DEL 10 DE JUNIO AL 14 DE SEPTIEMBRE DE 2014

El Museo Guggenheim Bilbao, con la colaboración del Museo de Arte Moderno de la Ciudad de París, presenta entre marzo y septiembre una gran exposición dedicada al arte en Francia durante la Segunda Guerra Mundial. Incluye más de 500 obras realizadas por artistas como Marcel Duchamp, Jean Dubuffet, Vasily Kandinsky, Henri Matisse o Pablo Picasso, entre otros. El recorrido empieza en enero de 1938 con la Exposición Internacional del Surrealismo, donde destacan André Breton y Marcel Duchamp.



## >> LIBRO



### 'LA LISTA' FREDERICK FORSYTH

*La lista*, de Frederick Forsyth, es la última novela de uno de los referentes del género del *thriller* de espionaje, una historia que parte de una sugerente premisa: la existencia de una lista secreta que solo conocen el presidente de los Estados Unidos y otras seis personas y que contiene el

nombre de los terroristas más peligrosos y que han sido condenados a muerte sin juicio previo. La novela tiene un ritmo frenético, la presentación de los personajes es ágil y nos sumerge desde el principio en la acción de la trama. Forsyth fue el piloto más joven de la Royal Air Force; después se dedicó al periodismo y trabajó en la agencia Reuters y en la BBC hasta que publicó *Chacal*, novela que fue todo un éxito y que dio inicio a su carrera literaria, con trece títulos más, entre los que destacan *Odessa*, *Los perros de la guerra* o *El cuarto protocolo*.

## >> CINE

### 'JERSEY BOYS', DE CLINT EASTWOOD



Este año podremos ver el nuevo trabajo como director de Clint Eastwood, que da un giro bastante interesante a su filmografía, visitando en esta ocasión uno de los espectáculos de mayor éxito en Broadway: *Jersey Boys*. John Lloyd Young, un veterano sobre las tablas, interpreta a Frankie Valli, cantante principal del grupo The Four Seasons, que triunfó en los años 60 con éxitos de la talla de *Big girls don't cry* o *Can't take my eyes off you*. Antes de cumplir los 30, el grupo ya había vendido más de 175 millones de discos en todo el mundo.

## >> MÚSICA

### FESTIVAL DE MÚSICA DE CAP ROIG DEL 4 DE JULIO AL 15 DE AGOSTO

El Festival de Cap Roig llega a su 14ª edición reuniendo a los nombres propios más relevantes del panorama musical nacional e internacional en Calella de Palafrugell (Girona), en un impresionante paraje frente al mar. Para este año ha vuelto a programar a Elton John como cabeza de cartel, después de que el cantante cancelara el año pasado su actuación. La parcela internacional del cartel la completan Pet Shop Boys, Bryan Adams, Robert Plant, Placebo, James Blunt y la norteamericana Barbara Hendricks. El certamen también convoca grupos estatales de sello pop como Duncan Dhu y Hombres G, David Bisbal, Dani Martín, Antonio Orozco y Luz Casal.







**150**  
años