

Abril. 2018. Nº5

Síndrome del ordenador

Pág. 21

**MÁS QUE  
SEGUROS**



Revista exclusiva para clientes de GENERALI

**Viajar a lo grande  
sin gastar demasiado**

Pág. 33 ▶

**Islandia.  
La Isla de fuego y hielo**

Pág. 36 ▶



# RUGBY

UN DEPORTE JUGADO POR CABALLEROS

Pág. 16 ▶



# Contenidos

3

## Carta del CEO

Carta del Consejero Delegado  
**Santiago Villa**

23



Restaurantes sensoriales  
para estimular los cinco  
sentidos

4



Mindfulness.  
**Aprende a disfrutar de  
la vida**

25



Home Staging.  
**Decorar tu casa para agilizar  
su compraventa**

7



Alquilar en lugar de comprar.  
**La última tendencia social**

27



La tecnología de las motos  
del futuro

10



Zumos detox  
para una salud envidiable

30



El nombre de tu bebé  
es más importante de lo  
que crees

13



Ganar la batalla  
al sobrepeso

33



Viajar a lo grande  
**Sin gastar demasiado**

16



Rugby. **Un deporte jugado  
por caballeros**

36



Islandia.  
**La Isla de fuego y hielo**

21



Síndrome  
del ordenador

42



Noticias GENERALI

## Carta del CEO

### Estimado cliente:

Me complace presentarte este nuevo número de nuestra revista digital Más que Seguros. En él encontrarás un gran número de contenidos e informaciones que esperamos te resulten interesantes y útiles para tu día a día.

En GENERALI afrontamos el 2018 con mucha energía y con nuevos proyectos dirigidos a nuestros clientes entre los que me gustaría compartir, de forma resumida, los tres más significativos.

La **transformación digital**, es el primero de ellos. Gracias a la conectividad, la digitalización ha llegado a toda la sociedad: los smartphones están cambiando la manera en la que nos comunicamos, nos informamos e incluso compramos. Nosotros, en GENERALI, también estamos realizando importantes avances en el uso de estas nuevas tecnologías para atender las nuevas necesidades de nuestros clientes. Un buen ejemplo es e-Cliente, el portal digital donde encontrarás toda la información de tus seguros, siniestros y recibos. Incluso podrás firmar digitalmente las pólizas, y así ayudarnos a reducir, de forma responsable, el consumo de papel.

En segundo lugar desearía destacar la importancia del cliente que, en GENERALI, está en el centro de todo lo que hacemos. Escuchar su voz, sus opiniones, sus sugerencias y también sus quejas y reclamaciones, es una parte esencial de nuestro día a día. Para conocer como nos perciben nuestros clientes este año volveremos a enviar más de 600.000 encuestas. Vuestras respuestas son una fuente de inspiración de la que surgen iniciativas para mejorar nuestro servicio y nuestra atención.

Y para finalizar me gustaría mencionar un tercer proyecto que, para nosotros, tiene un valor muy especial: **The Human Safety Net**, que traducido al castellano significa La Red de Seguridad Humanitaria. Se pondrá en marcha a nivel global en los más de 60 países en los que GENERALI está presente, con un fin humanitario: ayudar a los colectivos más vulnerables de nuestra sociedad. Una acción que lanzaremos este año y en la que tenemos puestas grandes esperanzas. Muy pronto compartiremos contigo más detalles de esta gran iniciativa.

Cordialmente,



**Santiago Villa**

Consejero Delegado de GENERALI España

# MINDFULNESS

Empieza a disfrutar de la vida

El término mindfulness está ganando popularidad entre directivos, empresarios y personas sometidas a altos niveles de estrés. Es una práctica sencilla originaria de Oriente, utilizada desde épocas ancestrales por los monjes budistas. En Occidente, su práctica se inició en los años setenta gracias a la influencia de un joven médico llamado **Jon Kabat – Zinn**.



Jon Kabat – Zinn es un doctor neoyorkino especializado en biología molecular, que en un momento de su vida decidió explorar la cultura y filosofía budista, con el objetivo de adaptarla al estilo de vida occidental. Apasionado por el yoga y la meditación, es el creador de la técnica de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP), también conocida como mindfulness.

El mindfulness defiende que nuestra sociedad necesita frenar un poco la velocidad del día a día, encontrando un momento de paz que ponga las cosas en su lugar. Son muchas las personas que viven con una sensación de angustia que les impide llegar a todo lo que tienen previsto. Esta situación de estrés es poco saludable, y a veces, nos sitúa frente a un camino prácticamente sin salida. En este sentido, la meditación y el mindfulness pueden ayudar a superar esta etapa.

**La base de esta práctica consiste en habituarse a determinadas técnicas de relajación y mejora de la atención, entrenando la mente en el aquí y en el ahora.** Esto ayuda a ser mucho más productivo, logrando hacer más cosas y a menos revoluciones.

Está demostrado que gracias al mindfulness se obtienen beneficios como:



La iniciación en esta práctica debe comenzar por activar la atención en el momento presente deteniendo posibles pensamientos. Esto se puede conseguir con estos sencillos ejercicios:

### Ejercicio 1

Se debe **elegir un lugar tranquilo de la casa** donde poder relajarse, y un momento en el que no se vayan a producir interrupciones. Una vez conseguido el escenario ideal, se debe entrenar durante 20 minutos enfocando la atención en la respiración. Es decir, empezar respirando por la nariz llevando el aire al vientre y volver a expulsarlo por la nariz.

Durante este recorrido, se debe aguantar unos segundos el aire en el estómago. Si vienen pensamientos que puedan interrumpir el ejercicio, hay que dejarlos pasar para volver a prestar atención en la respiración.

### Ejercicio 2

Este ejercicio se puede practicar en cualquier lugar y sólo hay que dedicar unos minutos a **observar algún objeto como una taza de café, un cuadro, una fruta o cualquier otra cosa**. Consiste en mirar con atención y ser consciente de lo que se está contemplando: el color, la forma, el tamaño o cualquier otra característica. Así la mente se centrará en el momento presente, liberándose de posibles pensamientos que te puedan distraer.

### Ejercicio 3

No te levantes cada mañana como un robot. **Rompe la monotonía diaria con un desayuno Mindfulness**. Evita la radio o el televisor y toma tu desayuno en completo silencio. Ni qué decirte del móvil, déjalo lo más lejos posible mientras desayunas. Disfruta al 100% del desayuno y activa todos los sentidos. El sabor, la textura, el olor... Vive el momento con atención y siente como recuperas fuerzas y coges ánimos para el día de trabajo. Notarás la diferencia.

Realizando diariamente estos ejercicios se activan los cinco sentidos en situaciones cotidianas, tales como hablar con alguien, conducir, cocinar o ver una película. De esta forma se consigue que el cuerpo y la mente vivan el presente logrando un profundo estado de conciencia.



ALQUILAR EN LUGAR DE COMPRAR

LA ÚLTIMA TENDENCIA SOCIAL



Las cifras indican que los españoles contamos con una media de 53 objetos en nuestras casas que no utilizamos. La realidad actual es que tendemos a comprar cosas que sólo utilizamos de forma puntual y después quedan almacenadas sin volver a usarlas.

Si alquilásemos nuestros objetos más caros o aquellos a los que damos poco uso, en lugar de comprarlos, podríamos optimizar mucho mejor nuestra economía personal. De hecho, si observamos a los más jóvenes, apreciamos un cambio de tendencia, pues prefieren alquilar casas a comprarlas, hacen la colada en establecimientos de lavandería en vez de tener una lavadora en casa, no adquieren películas pero se dan de alta en Netflix o HBO, alquilan material deportivo u optan por alojarse en tiendas de campaña o en alojamientos turísticos menos sofisticados para sus vacaciones en vez de en hoteles. **Así, estamos ante la era de usar sin propiedad.**

**En este contexto nos preguntamos: ¿pasará lo mismo con los coches?, ¿dejaremos de comprar vehículos para empezar a alquilarlos?**

La siguiente estadística nos hace reflexionar sobre la propiedad privada. Hay informes que sostienen que el tiempo que pasa un coche aparcado es muy elevado. En el caso de España es más de un 97% del tiempo total. Lo mismo sucede en otros países como Corea del Sur, en el que los vehículos están estacionados el 92,3% del tiempo, o en Estados Unidos el 95%.

**Por tanto, si el coche se usa tan poco, ¿no sería mejor alquilarlo?**

La tendencia social nos confirma que sí. Últimamente han proliferado nuevas formas de transporte dentro del formato “pago por uso”, que además son medioambientalmente más limpias y más dinámicas. Iniciativas como

**El tiempo que pasa un coche aparcado es muy alto, en el caso de España es más de un 97% del tiempo total.**

**Emov** y **Car2Go** (2,7 millones de clientes), que permiten el alquiler de vehículos eléctricos entre 21 y 24 céntimos el minuto. Estos servicios ya cuentan con millones de usuarios en España, de los que la mayoría se concentran en Madrid. Globalmente, las ciudades donde Car2Go cuenta con más clientes son Chongqing en China (234.000 clientes), Berlín (219.000 clientes) y Madrid (190.000 clientes). Y solo durante el ejercicio de 2017, los clientes alquilaron más de 24 millones de veces los vehículos de Car2go, es decir que cada segundo se alquila uno de sus vehículos en algún lugar del mundo.

**BlueMove** también se está implantando poco a poco en ciudades españolas como Madrid, Barcelona o Sevilla. Este servicio permite alquilar un vehículo pagando por las horas que se utiliza y por los kilómetros que se recorren. Además de permitir trayectos cortos, también se pueden realizar recorridos de larga distancia que duren varios días. **Respiro** ofrece las mismas posibilidades pero reduciendo su ámbito de actuación a Madrid y Palencia.

Cabe destacar que con cualquiera de estas opciones, te ahorras los gastos de mantenimiento del coche, la revisión de la ITV y el pago de estacionamiento regulado. Eso sí, para quienes le dan más importancia a aspectos como la disponibilidad inmediata del coche o la posibilidad de colocar dispositivos especiales como las sillas de bebés, se descartan las opciones anteriores en favor del vehículo en propiedad.



Hace 20 años comprar un coche o una casa te suponía meses o incluso años de planificación y ahorro. Nadie era capaz de imaginar disfrutar de semejantes servicios por horas o incluso minutos a un precio tan asequible.



No nos olvidamos del éxito que están teniendo las motos eléctricas, que por sólo tres euros permiten cruzar una ciudad como Barcelona. Las motocicletas compartidas se están extendiendo por toda España, incluso son más ventajosas que los coches ya que sus baterías se recargan de forma inmediata ya que se pueden cambiar sin tener que detener o alterar el servicio.



Otra tendencia de alquiler son las bicicletas, una apuesta de muchas ciudades hacia la movilidad sostenible, moderna y ecológica. Ya son muchas ciudades tanto grandes como pequeñas, las que cuentan con este servicio público y con precios muy económicos.

**¿Llega un año de muchas celebraciones entre bodas, comuniones y bautizos?**



El mundo del alquiler ha llegado también a este sector, pues existen empresas de alquiler de vestidos y complementos para

fiestas o cualquier tipo de celebración o evento. Una de ellas es la tienda online **lasmama.com**, cuyos estilistas te asesoran y ayudan a encontrar tu look perfecto e incluso podrás alquilar el vestido e ir a la tienda física de Madrid para probártelo. O **24fab**, donde puedes alquilar vestidos y complementos de alta costura a un precio muy económico.

Estamos en un buen momento para apreciar las ventajas que el alquiler puede ofrecer con respecto a la compra, como el no tener que disponer de tus ahorros o la posibilidad de reducir gastos habituales que aporten mayor flexibilidad a la economía de un hogar.

Ya no es necesario ahorrar muchísimo para comprar una casa, una lavadora, un coche... **Ahora se puede usar prácticamente todo sin poseerlo.**

# Zumos detox para una Salud envidiable

La salud es una de las principales preocupaciones de la sociedad occidental. Cada vez son más los nuevos hábitos alimenticios que incorporamos a una dieta donde prima lo sano y lo natural.

Para prevenir cualquier enfermedad es necesario llevar un estilo de vida saludable, como una buena alimentación y hacer deporte diario. Pero lo cierto es que la falta de tiempo hace que en ocasiones no consumamos las raciones recomendadas de frutas y verduras. Por eso, la gran solución que te traemos son los zumos "detox", que tienen muchos beneficios directos en nuestro organismo por su poder antiinflamatorio y su capacidad para regular el tránsito intestinal.

## Zumo de Kiwi y Chía

*Energía para empezar el día*

Añade un extra de energía a tus mañanas con el zumo que más te va a despertar. Una mezcla de hierro, calcio, Vitamina A, C y K. ¡Y con un sabor buenísimo! Solo necesitas:

### Ingredientes

- 1 kiwi
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada sopera de chía
- 2 pomelos exprimidos
- 3 hojas de col rizada
- 1 vaso de agua



Pela los kiwis, exprime bien los pomelos, introduce todos los ingredientes en la batidora y ¡prepárate para un día lleno de vitalidad! Recuerda los beneficios de las semillas de Chía que te contamos en el [Número 1 de esta revista](#).

## Zumo verde

*Regula el tránsito intestinal*

Muchos de estos zumos suelen estar compuestos de vegetales ricos en antioxidantes con muchos nutrientes, que actúan como purificadores del organismo. Además tomar batidos ayuda a mejorar la actividad intestinal. Los ingredientes de este zumo son:

### Ingredientes

- 1 racimo de brócoli
- 2 zanahorias
- Media calabaza
- 100 ml. de agua
- 1 manojo de espinacas frescas



El aporte de fibra se lo da sobre todo la calabaza y la zanahoria. Se debe de tomar una hora antes de ir a dormir, o en ayunas nada más despertarse.



## Zumo de plátano y cacao

*Un extra de fuerza para practicar deporte*

El ejercicio físico debe realizarse al menos 3 veces a la semana. Uno de los deportes más populares últimamente es el running. Para practicarlo es vital estar bien alimentado, ya que es un ejercicio de fondo en el que se pierde mucho líquido y mucha energía. Para coger esta fuerza previa antes de correr es muy bueno tomarse este zumo:

### Ingredientes

- 2 plátanos
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharada sopera de cacao
- 1 cucharadita de miel



El plátano es una fruta buenísima para las personas que realizan todo tipo de deporte, puesto que previene calambres, agujetas o tirones, tanto durante como después de realizar el esfuerzo físico. Este batido es muy fácil de realizar, introduce todos los ingredientes a la licuadora y listo ¡A correr!

### Zumo de piña y manzana

#### Una ayuda extra en la pérdida de peso

Estos maravillosos brebajes también sirven de ayuda si estamos realizando una dieta para perder peso. Lo importante es encontrar ingredientes que actúen como depuradores de nuestro organismo de forma que nos ayuden a disminuir la grasa y a que nuestro organismo se quede con las vitaminas y los nutrientes de los alimentos. Uno de los mejores zumos para perder peso debe llevar:

#### Ingredientes

- 3 rodajas de piña
- 2 tazas de col rizada
- 1 manzana
- 1 manojo de espinacas frescas



Tiene un sabor dulce gracias a la piña y a la manzana, y además, la piña actúa de diurético para limpiar nuestro organismo de los desechos.

**Hay muchas personas que les cuesta ingerir frutas y verduras, y no tienen una alimentación completa. Por eso es muy recomendable probar estos zumos y obtener los nutrientes que necesita nuestro cuerpo. Además de aportarnos vitaminas y propiedades indispensables, la mezcla de estos vegetales sirve para energizarnos y mantenernos fuertes durante las actividades diarias.**

### Zumo de zanahoria y manzana

#### Elixir de la belleza

El consumo regular de este zumo tiene un efecto directo en nuestra salud cutánea, gracias a sus propiedades antioxidantes, contenido en betacaroteno y Vitamina C. Será perfecto para prevenir el envejecimiento de la piel y protegerla de agresiones externas.

#### Ingredientes

- 2 zanahorias
- 2 manzanas
- Medio limón
- Jengibre al gusto



La preparación es sencilla. Pelamos y limpiamos las zanahorias y las manzanas. Exprimimos el limón añadimos jengibre al gusto y ponemos todo en la batidora, ¡será tu secreto de belleza más delicioso!

# Gánale la batalla al **SOBREPESO**



**¿SABÍAS QUE UNA DE CADA TRES PERSONAS EN EL MUNDO PADECE SOBREPESO?**

Esto supone que más de 2.000 millones de personas tienen algún tipo de trastorno relacionado con el exceso de peso o la obesidad. Diferentes estudios e investigaciones aseguran que este problema no está relacionado solamente con la mala alimentación o la falta de actividad física, sino también con otros factores o acciones diarias que os van a sorprender. ¡Prestad atención!

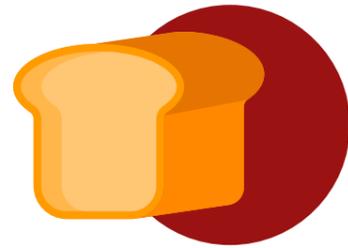




### Dormir con la luz encendida

Un estudio realizado por el Instituto de Investigación del Cáncer de Londres ha determinado que el simple hecho de **dormir con la luz encendida favorece el aumento de peso.** ¿Sorprendente, verdad? Con una participación de más de 100.000 personas y bajo distintos grados de luz en sus habitaciones, los investigadores determinaron que el índice de masa corporal era superior en las personas que habían dormido con algo de luz. Bien es cierto que este estudio no determina si dormir totalmente a oscuras puede repercutir de alguna u otra forma sobre el peso de las personas. Según la información publicada por ABC, estamos acostumbrados a estar rodeados de tecnología y esto puede influir en aumento de peso si no controlamos el uso de los dispositivos electrónicos antes de dormir.

Tanto las luces del exterior como las luces de despertadores, teléfonos móviles o tablets emiten una frecuencia de luz que puede ser perjudicial para que nuestro organismo pueda conciliar el sueño de forma natural. Si duermes en una habitación rodeado de tecnología, apaga todos los dispositivos antes de irte a dormir.



### Comer dos rebanadas de pan blanco al día engorda

La afirmación “el pan engorda” ¿es un mito o es realidad? La relación del pan con el sobrepeso siempre ha estado en el aire, preguntándonos si es mejor el pan integral o el pan blanco. Un estudio realizado por la Universidad de Navarra lo deja claro: **“el pan blanco puede a aumentar el riesgo de padecer obesidad”**. Este estudio se realizó entre más de 9.000 jóvenes universitarios durante un periodo de 5 años, determinando que, el consumo diario de pan blanco (dos rebanadas como media), ocasionaba un aumento del 40% del peso. Así mismo, los investigadores afirmaron que el consumo de pan integral tenía menos relación con el sobrepeso por varios motivos, como la naturaleza de los hidratos de carbono, el alto contenido en fibra y la absorción más lenta de los carbohidratos del pan integral.



### El almuerzo a las 3 de la tarde

Investigadores de la Universidad de Barcelona, Hospital Clínic de Barcelona y la Universidad de Murcia, determinaron en un estudio que aquellos pacientes con obesidad sometidos a una cirugía bariátrica tenían mayores problemas para mantener la línea si tomaban la comida principal después de las 3 de la tarde, un horario muy habitual en España. Según los investigadores, **el horario tardío del almuerzo afecta al ritmo cardíaco y altera el metabolismo, por lo que favorece al aumento de masa corporal.**

**Dormir rodeado de tecnología puede contribuir al sobrepeso. ¡Controla su uso antes de irte a la cama!**



### El sobrepeso y las migrañas

La migraña es uno de los trastornos de cefalea más habituales que existen. Los cambios hormonales que nos provocan aumentar o reducir el peso considerablemente en poco tiempo como ocurre durante la pubertad, el embarazo y la menopausia, son factores que provocan mayor vulnerabilidad a estos episodios. Investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Johns Hopkins de Estados Unidos, tras analizar más de una decena de estudios con casi 300.000 participantes, determinaron que **tanto el bajo peso como el sobrepeso, provocan un mayor riesgo de sufrir dolores de cabeza.**

La doctora Peterlin, responsable de este estudio, asegura que las personas con sobrepeso de la muestra presentaban un 27% más de riesgo de padecer migrañas con respecto a las personas con un peso normal. Por otro lado, un 13% de las personas con bajo peso también presentaban más probabilidades de sufrir migrañas. La doctora asegura que los cambios que sufren los tejidos grasos de nuestro cuerpo con el aumento o descenso notable de peso, provocan **“una alteración en la función y la producción de varias proteínas y hormonas que cambia el ambiente inflamatorio en el cuerpo”**.



*Recuerda que una buena alimentación y practicar ejercicio físico a diario no es suficiente para mantener la línea. Pequeñas acciones que realizamos en nuestro día a día también nos pueden llegar a afectar y perjudicar a nuestra salud. Un cambio de hábitos mejorará tu calidad de vida y te ayudará a reducir tu peso.*



# RUGBY

UN DEPORTE JUGADO POR CABALLEROS

*Entrevistamos a Jaime Nava. Actual capitán de la Selección Española de Rugby de la que GENERALI es el actual sponsor. Los valores, el fuerte compromiso y la vitalidad son los pilares que sustentan este deporte cada vez más popular. Descúbrelo de la mano de su capitán.*



**El rugby en España comienza a ser un deporte muy conocido y cada vez más practicado. ¿En qué punto nos encontramos actualmente? ¿Notáis este aumento de popularidad?**

El rugby español está en su punto de auge. Cada vez es más conocido en España y son más los niños que lo practican. La gente está apostando por él, del mismo modo que las empresas y las marcas.

**¿A qué edad se comienza normalmente a jugar al rugby en España?**

Se comenzaba generalmente cuando llegabas a la Universidad, un deporte universitario. Pero actualmente comienza a tener adeptos desde edades más tempranas.

**Actualmente estáis luchando en la clasificación para el mundial 2019 de Japón. ¿Cómo estáis preparando este gran reto?**

Este año es clave y no queremos que haya demasiado estrés y excesivo sentido de la responsabilidad. Lo tomamos con calma, trabajo y humildad.

**En caso de conseguir la clasificación para el mundial, ¿cuáles son los rivales más duros?**

Siempre han sido Georgia, Rumanía y Rusia. Pero históricamente tenemos otros fuertes rivales como Estados Unidos, Uruguay, Tonga y Namibia.

**¿Alguna victoria o reto impensable superado hasta el momento?**

No hay ningún reto impensable, pero sí es verdad que nos cuesta mucho ganar a selecciones con fuerte cultura de rugby. A día de hoy es muy difícil, por no decir casi imposible, ganar a una selección como Nueva Zelanda o Inglaterra.

**Los valores del rugby son algo muy destacado en este deporte. ¿Podrías contarnos cuales son y cómo se viven?**

Para mí los más importantes son el sacrificio, la humildad, la responsabilidad, el respeto y el trabajo en equipo.

**Este año GENERALI se ha convertido en el sponsor oficial de la Selección Española de Rugby, entre otras cosas, debido a estos valores que comentas y gran deportividad. ¿Qué similitudes ves entre GENERALI y la selección?**

Principalmente el compromiso, el saber cuidar de la gente y estar cuando lo necesitan. Y si además partimos del eslogan "Cuidamos de estos leones como si fueran el nuestro", está el león de GENERALI y el león de la selección española, ¡sin mencionar que el color rojo también nos representa!



**El tercer tiempo es un claro ejemplo de respeto, caballerosidad y camaradería hacia el otro equipo. ¿En qué consiste? ¿Qué tercer tiempo recuerdas con más atención?**

El tercer tiempo es el momento en el que después haber competido en un partido, ambos equipos y árbitros, nos reunimos para intercambiar impresiones, charlar, conocernos... Todo ello acompañado de una cervecita. Se deja de lado todo lo que haya podido suceder en el campo, y se habla más de lo que nos une y nos apasiona, que es el rugby.

**Lo mismo ocurre con el árbitro, en otros deportes se encaran o discuten con él y sin embargo en rugby es toda una autoridad e intocable. ¿Cómo es ese trato?**

No se podría jugar al rugby sin la figura del árbitro. Es muy respetada ya que no es fácil dirigir a treinta personas con un fuerte espíritu de lucha, afán de superación y dureza controlada en un campo.

**El rugby requiere una preparación física muy fuerte y con gran fondo. ¿Podrías contarnos como es vuestro día a día y ejercicios más especiales?**

Estamos hablando de muchas horas de ejercicio en diferentes áreas que completan el entrenamiento. Sesiones específicas, sesiones colectivas, sesiones de gimnasio, sesiones de técnica individual, sesión de vídeo, briefing para declarar los objetivos de la semana... Requiere mucho nivel y profesionalidad.

**¿Hacéis algún tipo de alimentación específica?**

Nuestra alimentación debe ser muy rica en proteínas, hidratos, vitaminas... Lo necesario para meter 'fuel' al cuerpo y que pueda rendir día a día.

**Todos nos imaginamos a hombres fuertes, brutos... ¿Qué opinas de estos estereotipos?**

Somos hombres grandes, con cara de duros y demás, pero luego somos personas normales.



**La conocida "Haka" practicada por los All Blacks, equipo nacional de Nueva Zelanda, es un ritual de danza Maorí tanto para bienvenida y signo de hospitalidad, como método de intimidación antes de luchar. ¿Tenemos algo parecido en la selección española al salir al campo?**

Sobre todo hablar del partido que estamos a punto de jugar, poner énfasis en el lado emocional del juego y de esta forma conseguir que la gente salga 'enchufada'.

**Las charlas motivacionales son esenciales para salir al campo con la moral alta y a por todas, lo hemos visto incluso en películas, como Invictus, que unieron a una nación y ganaron contra equipos impensables en el momento. En tu caso, ¿cómo motivas a tu equipo? ¿Qué enfoque dais o que puntos se suelen tocar para motivar al jugador y que salga al campo con una supra-motivación?**

Quitar transcendencia al hecho de jugar el partido, trasladar humildad de lo que hacemos y hacer autocrítica positiva.

**El rugby, al ser un deporte de mucho contacto y fuerza, conlleva un continuo riesgo de lesión muy alto, en lo que en GENERALI estamos orgullosos de poder estar ahí para solucionar cualquier incidente, ¿qué lesión es más común?**

El porcentaje de lesiones en el rugby es prácticamente el mismo que en el fútbol. Puede ser desde una lesión de hombro a una lesión de rodilla, esguince de tobillo... Y ahora se está reparando más en el tema de las conmociones, que cada vez está más controlado.

Así es como nuestro capitán motiva a los leones ante un partido tan importante como España-Rumanía.



[Ver vídeo >](#)



**Para conocerte mejor y terminar con la entrevista, nos encantaría pudieses contestar con la mayor franqueza y menor cantidad posible de palabras a las siguientes preguntas:**

**¿Canción favorita antes del partido?**

Treat you better de Shawn Mendes.

**¿Partido más importante de tu vida?**

He jugado partidos importantes, pero el partido más importante está por llegar en febrero.

**¿Deportista de referencia?**

Jonah Lomu, mítico de los All Blacks de Nueva Zelanda. Y un deportista fundamental que pasará a los anales de la historia como uno de los mejores y que es referencia para todos los españoles, Rafa Nadal.

Ah! Y otro que llevo muy adentro, 'el niño' Torres.

**¿Película favorita?**

El silencio de los corderos, El Padrino parte I y una comedia, el jovencito Frankenstein

**¿Peor momento en la carrera deportiva?**

Las lesiones por que te alejan de lo que más te gusta. El rugby.

**¿La mayor alegría con la selección?**

Sin duda lo mejor está por venir. Y va a ser nuestra clasificación en el mundial de Japón.

**¿Profesión que querías de pequeño?**

Bombero y futbolista.

**Un secreto de la Selección.**

El mejor secreto de la selección es que nosotros somos el secreto. Somos el secreto mejor guardado del deporte español.

**¿Consejo para la vida?**

Disfruta, vive la vida a tu manera y haz lo que más te llene siempre respetando a los demás.



# Síndrome del ordenador

**¿SABÍAS QUE MUCHOS TRABAJADORES SUFREN EL SÍNDROME DEL ORDENADOR Y NO LO SABEN?**

*El uso excesivo de los dispositivos digitales como ordenadores, móviles o tablets está provocando la aparición de nuevas dolencias conocidas como "enfermedades tecnológicas". El síndrome del ordenador, el síndrome del ratón, el síndrome FOMO o la nomofobia, son solo algunas de las más comunes. Y tú, ¿sufres alguna de estas afecciones? Te contamos sus síntomas y algunas recomendaciones para evitarlas.*

## El ordenador, tu peor enemigo

**¿Sabías que en circunstancias normales una persona parpadea cada 5 segundos?** Lo que hace que de forma habitual, el parpadeo sea de 12 veces por minuto. Esta acción involuntaria de nuestros ojos se realiza con mayor o menor frecuencia en función de la actividad que estemos desarrollando. Por ejemplo, mientras leemos el parpadeo es de unas 15 veces, mientras mantenemos una conversación con alguien cara a cara unas 22, sin embargo mientras estamos trabajando frente al ordenador solo parpadeamos una media de 7 veces por minuto, lo que puede generar sequedad ocular.

A causa de este problema conocido como **síndrome visual del ordenador**, proliferan dolencias como la migraña, visión doble o desenfocada, enrojecimiento y picor de ojos, e incluso fofobia, es decir, intolerancia a la luz. Todas estas patologías han sido descritas por la Asociación Americana de Oftalmología.

Los especialistas coinciden en indicar que las malas condiciones de nuestro espacio de trabajo es lo que ocasiona estos daños a nuestros ojos. La suciedad acumulada en la pantalla, iluminación inadecuada, no tomar descansos cada 15 ó 20 minutos o mantener una distancia frente a la pantalla inferior a los 40 centímetros, pueden provocar esa sensación de sequedad y daño ocular.



## Los trastornos que causa el ratón

El movimiento continuado y repetitivo de las manos en el uso del ratón, es el causante del **síndrome del túnel carpiano** o popularmente conocido como "síndrome del ratón" que puede provocar tendinitis. Dolor en la mano, calambres en los codos y hormigueo en los dedos son algunas de sus manifestaciones más comunes. ¿Sabías que el síndrome del ratón puede llegar a causar más de 200.000 bajas laborales en Estados Unidos? Para prevenir esta dolencia, los ratones ergonómicos pueden ser la mejor solución, ya que están especialmente diseñados para mantener el brazo erguido y más relajado, de esta forma la muñeca y los dedos no sufrirán con incómodas posturas. Aún así, recuerda siempre hacer descansos cada 15 minutos y relajar los brazos.

## La fobia de estar conectados continuamente

¿Has sentido alguna vez la necesidad de no dejar de consultar tu email, ver tus Redes Sociales, o incluso has sentido pavor porque se te ha olvidado el móvil en casa? Si es así, puede que sufras alguna de las fobias tecnológicas más comunes. El psicólogo Ildefonso Muñoz Herrera, del Grupo Hospitalario Quirón, asegura en un estudio que **el 53% de los usuarios de móviles sufre nomofobia, es decir, miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil**, afectando al 58% de los hombres y a un 48% de mujeres.

Por otro lado, el **síndrome FOMO** (Fear Of Missing Out) es muy común en aquellas personas que tienen adicción a las Redes Sociales y no pueden parar de entrar en ellas de forma repetitiva para saber qué pasa en todo momento.

Los psicólogos coinciden en que el mundo digital y de las Redes Sociales, bien utilizadas, son una fuente de información muy útil. Sin embargo, existe una delgada línea entre su uso moderado y el exceso, a veces muy difícil de controlar.



RESTAURANTES  
*Sensoriales*  
PARA ESTIMULAR LOS CINCO SENTIDOS

*El aspecto visual de los platos es esencial, pero no podemos obviar el resto de sentidos como el gusto, el olfato o incluso el tacto. Los restaurantes sensoriales ofrecen al comensal la oportunidad de comer a oscuras, una forma de estimular al resto de los sentidos y al cerebro. En España se ha puesto de moda y numerosos restaurantes de Madrid, Barcelona o Sevilla ya ofrecen esta experiencia, ¿aún no los conoces? Mencionamos algunos de los mejores lugares en España para disfrutar de esta curiosa experiencia.*



## ¿Qué son los restaurantes sensoriales?

Todo el mundo conoce la expresión “comer por los ojos”. Lo cierto es que estamos acostumbrados a que la comida nos entre por la vista para determinar si tiene, o no, buena pinta, y así probarla. Creemos que a la hora de disfrutar de un plato los demás sentidos son secundarios, pero gracias a los restaurantes sensoriales este concepto está cambiando de forma radical.

Los restaurantes sensoriales tienen como único fin estimular aún más el resto de sentidos (el tacto, el gusto, el oído y el olfato) frente a la comida, excepto la vista. ¿Cómo se hace? Lógico, anulando el de la vista. La idea es comer a ciegas para vivir una experiencia sensorial y gastronómica única.

Una de las opciones es que los clientes coman a oscuras, sin ver la presentación del plato y sin saber que ingredientes llevan, simplemente degustando oliendo, notando su textura y escuchando. **Al eliminar la vista de la ecuación, fortalecemos los demás sentidos**, ya que necesitamos sentir lo que comemos, en definitiva, saborearlo. No nos damos cuenta pero todos los sentidos deben ser usados a la hora de probar la comida, por lo que la mayoría de los comensales afirman que este tipo de experiencias son totalmente reveladoras.

Es habitual que al final de la comida se enseñe a los comensales a través de imágenes lo que han probado y que no han podido ver previamente y ¡ahí llegan las sorpresas!



## Restaurantes sensoriales por España

Para muchos, este tipo de restaurantes son la mejor solución para “obligarse” a probar platos que quizá no estaban dispuestos a degustar previamente. En España todavía es un concepto nuevo, y aunque no hay muchos restaurantes sensoriales, están disponibles en algunas ciudades.

Por ejemplo, en el **“Dans le noir” en Barcelona te transportan a un lugar misterioso debido a su aroma y color.** El local está decorado con una mezcla de estilos; el vintage con el moderno, quizás por eso llame tanto la atención. Sus camareros se encargan de servirte los platos y de guiarte, ya que, son personas invidentes y tanto ellos como tú estáis en igualdad de condiciones.

**En Madrid se encuentra “La Era”, un restaurante que se caracteriza por entregar antifaces a los comensales a la hora de comer.** Siempre usan productos de temporada e ingredientes de primera calidad. No solo el nombre hace referencia al mundo del campo, sino que son los numerosos detalles en la decoración lo que nos recuerdan al mundo rural que tan buenos productos nos aporta en la gastronomía.

**“Casa Elena”, en Toledo, es un restaurante ecológico y sostenible que ofrece cenas sensoriales para poder averiguar los ingredientes de un plato sin verlo.** Las plazas son limitadas y la reserva previa es imprescindible. Además, ambientan musicalmente cada plato que proponen, y el 5% de los beneficios obtenidos con este menú son destinados a la ONG “Acción contra el hambre”.

**En Sevilla, la puerta del restaurante “No Veas” reza la siguiente frase: “Ojos que no ven... Sabores que se multiplican”** ofreciendo también la experiencia única e inolvidable de agudizar el resto de sentidos. En este restaurante camareros y chefs de cocina invidentes formados por la ONCE, sirven alta cocina mediterránea en completa oscuridad, por lo que no es necesario tapar los ojos de los comensales.

## CLUB MÁS QUE SEGUROS

Si te gusta la cocina, vive una experiencia sensorial como esta y empieza a sacar partido a todos tus sentidos a la hora de comer. ¡Seguro que querrás repetir! En el Club Más que Seguros podrás encontrar grandes ofertas en restauración para deleitarte en los mejores restaurantes y al mejor precio. Un servicio exclusivo para clientes de GENERALI.



## DECORA TU CASA PARA AGILIZAR LA COMPRA-VENTA

*Después de años de estancamiento en la compra-venta de inmuebles, parece que el sector inmobiliario vive un nuevo repunte y las transacciones de propiedades empiezan a agilizarse. En este panorama el “Home Staging”, esta ganando fuerza como tendencia que se basa en decorar y acondicionar la casa con pequeñas reformas, mejoras estéticas y funcionales, para incentivar la venta de la misma. ¿Necesitas ayuda para llevarlo a cabo? Compartimos contigo algunos consejos e ideas que ofrece la Asociación Home Staging España (AHSE).*



## Organizar y armonizar

Según explica dicha asociación, la decoración supone un valor añadido a la vivienda, que mejora su atractivo para la transacción de compra-venta. Pintar, limpiar, amueblar, modernizar e iluminar son algunas de las acciones que harán más atractivo el inmueble. Además, será esencial destacar los puntos fuertes de una vivienda y minimizar sus puntos débiles.

## La exhibición de mobiliario

Los espacios vacíos de una vivienda son poco inspiradores. La técnica del 'Home Staging' promueve "maquillar" la casa con muebles y elementos decorativos. En algunos casos, el propietario puede hacer una pequeña inversión para incluir mobiliario en el hogar. Sin embargo, son muchos los proveedores de muebles o de decoración que trabajan con empresas de 'Home Staging' y ceden sus muebles en venta para decorar la vivienda. Así, el comprador potencial se puede

hacer una idea de cómo podrá quedar amueblada su futura vivienda, e incluso, comprar los muebles y decoraciones expuestas. Este sistema es muy ventajoso para todos: desde el patrocinador y el comprador potencial, hasta el propietario o la agencia inmobiliaria.

Otra opción muy común en Estados Unidos, es la decoración con muebles de cartón, ¿sorprendente verdad? El objetivo es que el posible comprador pueda hacerse una idea exacta de los espacios que presenta la vivienda, y por tanto, de las verdaderas posibilidades que ésta le puede ofrecer en el futuro.

## Consejos para una rápida venta del inmueble

El saneamiento de suelos, paredes, puertas y ventanas es uno de los grandes hándicaps de las reformas de una vivienda para conseguir su rápida venta. Actualiza tu inmueble instalando suelos laminados que ofrecen

grandes prestaciones por su durabilidad y acabados. Además, suelen imitar a la madera, la piedra o la cerámica con la ventaja de que podemos instalarlo sobre el antiguo suelo, sin necesidad de obras o gastar demasiado.

Cambia ventanas y puertas si presentan un deterioro evidente. Así además mejorarás el aislamiento térmico y acústico de la vivienda, punto clave por el que se interesarán los compradores. La inversión en carpintería exterior e interior siempre merece la pena porque, al mejorar la calificación energética de la vivienda, también aumentará el valor de la misma al venderla o ponerla en alquiler.

En cuanto a la pintura, cambia los colores de las paredes según la tendencia del momento. Elimina el gotelé para darle un aspecto más moderno y elige colores claros y neutros que aporten mayor luminosidad a los espacios, especialmente a los que son pequeños u oscuros.

# LA TECNOLOGÍA QUE INCORPORARÁN LAS MOTOS DEL FUTURO



**Haz que tu casa se venda rápido y por sí sola. Contacta con alguna de las empresas que pertenecen a la AHSE para que te ayuden a arreglar tu vivienda o inspírate en webs y revistas que traten sobre "Home Staging". Esto te permitirá que los potenciales inquilinos o compradores se sienten como en casa, se ilusionen más aún por su estancia allí y solo piensen en convertir ese sueño en realidad.**



Se habla mucho del futuro de los coches y del mundo de la conducción pero, ¿qué pasará con las motos? La sostenibilidad y la eficiencia son algunos de los objetivos principales de marcas como Honda o BMW, que incluso dan un paso más y apuestan por ayudar al propio motorista otorgándole mayor seguridad y mejores asistencias durante la conducción. Analizamos la tecnología que incorporarán las motos del futuro.

## El sistema de balanceo

La empresa alemana BMW, ha sido la primera en asegurar que sus motos futuristas prescindirán del casco, sorprendente, ¿verdad? Esto se debe a la inteligencia artificial que incorporarán ya que, gracias a ella, la posibilidad de sufrir alguna caída será “cosa del pasado”. Así lo explicaron en octubre de 2016 cuando, con motivo de la celebración de su centenario, presentaron la BMW Motorrad Vision Next 100, la moto del futuro de BMW.



Este prototipo se caracteriza por su pionero sistema de equilibrio que evitará que la moto caiga al suelo, incluso estando estacionada. De hecho, BMW asegura que este sistema de autobalanceo permitirá “una agilidad y dinamismo” durante la conducción que a día de hoy, no se ha visto nada igual.

Por su parte, la marca Honda presentó a principios de 2017 un interesante prototipo que se caracterizaba por ser imposible de volcar. El Riding Assist, nombre de este modelo de Honda, lleva incorporado un sistema que mantiene la moto erguida a bajas velocidades incluso con el vehículo parado.

## A por la conquista eléctrica

El mundo del motor está avanzando cada vez más en el movimiento sostenible y eficiente de sus modelos, y las motos no podían ser menos. Muchas marcas ya cuentan con avanzados prototipos: la BMW Motorrad Vision Next 100 que fue presentada como un

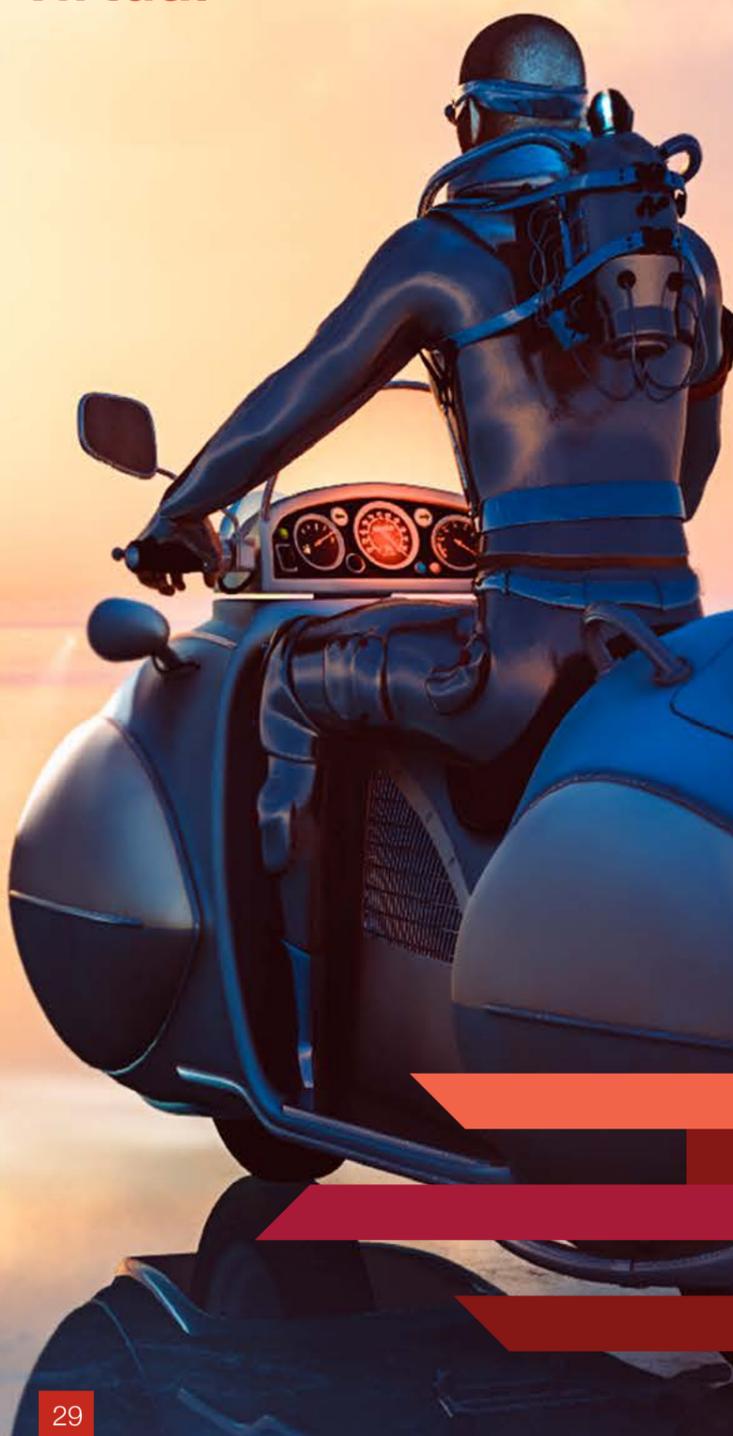
modelo 100% eléctrico y de cero emisiones. En el salón de la Moto de Milán 2017, Vespa sorprendió a todos anunciando su modelo clásico, en versión eléctrica. ¿Cuál será su precio y características técnicas? Aún es una incógnita.

## Gafas de asistencia virtual

Ante el innecesario uso de casco que BMW afirmaba con su modelo Motorrad Vision Next 100, la compañía automovilística también presentará unas gafas de asistencia virtual con las que el motorista podrá conocer durante la conducción información como: dirección, pronósticos del tráfico, el tiempo e incluso poder tener una visión trasera del vehículo. La información se mostrará en la propia pantalla acristalada de las gafas, que además protegerá la visión del motorista en todo momento contra el viento o las inclemencias meteorológicas.

BMW asegura que los sistemas de conducción serán tan avanzados que “ni siquiera necesitaremos llevar ropa especial que nos proteja”. Incluso, tal y como afirma Edgar Heinrich (diseñador del vehículo de BMW), la vestimenta también llegará a ser inteligente y estará “conectada al vehículo para hacer la experiencia más completa”.

“Sea como sea la tecnología del futuro, si eres motorista, ponte siempre el casco y respeta las señales de tráfico y las distancias de seguridad”.



# El nombre de tu bebé

## ES MÁS IMPORTANTE DE LO QUE CREES

*Que nos guste como suena, que coincida con la onomástica del día o que rinda homenaje a un familiar son algunos de los factores que se tienen en cuenta a la hora de elegir el nombre de nuestros hijos. Una decisión mucho más difícil de lo que parece, pues se trata del apelativo que les acompañará durante toda su vida. Incluso, como señalan muchos estudios, puede que influya en su personalidad.*

El nombre será un factor que ayude a moldear el carácter de los niños, como declara Sergio García Soriano, portavoz del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: "Claro que puede afectar a la personalidad", dice el psicólogo. "Los nombres son la piel de las cosas. Es con lo primero que nos encontramos. En la relación social, el nombre envuelve a quien lo posee y, dependiendo del tipo de nombre que tenga, va a generar una serie de expectativas y albergar determinadas connotaciones que van a definir parte de lo que los demás esperan de esa persona".

### ¿Puede el nombre influir en las habilidades intelectuales?, ¿y determinar también su profesión?

Aunque sea asombroso, hay un estudio de la Universidad Estatal de Wayne (EEUU) que asegura que el nombre y el apellido de las personas influyen en la elección de carreras o trabajos. En la misma revista donde se publica la investigación, se pone de ejemplo que las personas que se apellidan "Doctor" tenderán a estudiar medicina, además de que la inicial de los apellidos influiría en la elección de la especialidad médica. Es decir, los médicos con apellidos que empiecen por "R" se decantarán más por la radiología que por otra rama de la medicina.

Por otro lado, un estudio de la Universidad de Gante (Bélgica) afirma que optar por una empresa u otra también es por el efecto de los nombres o las letras, ya que se suele favorecer a las empresas que empiecen por la misma letra de tu nombre o apellidos.

Asimismo, la red social LinkedIn creó una aplicación que busca el nombre introducido y detecta en qué

profesiones es más común encontrar una persona que se llame así.

Otra curiosidad respecto a los nombres y según demostraron investigadores del Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT), las mujeres resultan visualmente más atractivas cuando su nombre tiene vocales con curvas, como la "a" y la "o". Y con los hombres sucede lo contrario, se consideran más llamativos cuando sus nombres contienen la "e" o la "i".

### ¿Qué es lo que influye en la elección del nombre de un hijo?

Albert Mehrabian, profesor de Psicología de la UCLA, afirmó que los nombres tradicionales suelen ser más atractivos, e incluso gozar de mayor prestigio en las primeras impresiones. Por ello, es esencial que los padres dediquen el tiempo suficiente a la elección del nombre de sus hijos, ya que les puede marcar de por vida.

Parece una tarea sencilla, pero lo cierto es que no es nada fácil elegir el nombre correcto. Las principales causas de la complejidad de la elección del nombre son las preferencias de los propios padres y las opiniones de familiares y amigos. De hecho, casi la mitad de las parejas se deja guiar por los gustos de sus familiares y solo el 12% acaba eligiendo el nombre que realmente les gusta sin tener en cuenta el resto de ideas.

**Es sorprendente ver cómo han cambiado las costumbres, ya que actualmente el 54% de las parejas buscan el nombre de su hijo por Internet mientras que antes se ponía el mismo que los padres o los abuelos.**



## Los nombres más usados en España

Los nombres más populares para niños nacidos en España en 2017.

### Nombres de niñas

SOFIA

*Martina*

*Daniela*

VALERIA

*Noa*

*Lucía*

MARIA

*Emma*

*Julia*

PAULA

### Nombres de niños

HUGO

*Lucas*

*Martín*

MATEO

*Daniel*

*Alejandro*

PABLO

*Eric*

*Leo*

ENZO



VIAJAR A LO GRANDE



SIN GASTAR DEMASIADO

Viajar no es sinónimo de lujo. Para tener unas vacaciones o hacer una escapada de fin de semana por el mundo, no es necesario disponer de grandes ahorros. Organización, planificación y anticipación son tres de los factores a tener muy en cuenta para realizar ese viaje soñado. A continuación te damos algunos consejos e ideas para viajar a lo grande sin gastar demasiado.



## Cambia de moneda antes de salir de viaje

Si nuestro destino está fuera de la zona euro, el cambio de moneda es esencial y siempre será mejor hacerlo en nuestro país que cuando lleguemos al país extranjero. El cambio de divisa conlleva una determinada comisión que varía de manera sustancial dependiendo del lugar y la forma en que se realice. Generalmente es mucho más barato cambiar de moneda en España a través de nuestro banco, ya que pueden ofrecer interesantes opciones como la recompra de la moneda sobrante al mismo precio que fue adquirida.

Otra opción puede ser sacar dinero o pagar directamente con nuestra tarjeta en el extranjero, pero esta acción es mucho más cara. Por regla general, nos cobrarán una tasa o comisión en concepto de "cambio de divisas", de hasta un 5% sobre la cantidad dispuesta en cada pago que hagamos. Aún así, algunas entidades nos ofrecen la posibilidad de sacar dinero sin coste fuera de nuestro país, pues asumen el coste de posibles comisiones y el cliente no tiene que pagar por sacar en ningún cajero.

**Es recomendable calcular con antelación la cantidad que se espera gastar y tener en cuenta las monedas que permiten realizar de nuevo el cambio a euros al regresar, de esta forma no perderás dinero.**

## Planifica tu viaje con tiempo

La mayoría de compañías suelen tener disponibles los vuelos con meses de antelación. Por lo que no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy y busca tus billetes de avión cuanto antes. Cuanto más cercano esté el día de tu viaje, los vuelos serán más caros. ¿Con cuánto tiempo debo comprarlos para conseguir ese ahorro soñado? No más tarde de las 2 ó 3 semanas de tu partida.

Otra opción para viajar de forma económica es no tener una fecha e incluso destino fijado. Las compañías ofrecen habitualmente vuelos con descuentos especiales a destinos concretos y en una fecha concreta. Si tu trabajo y tus días libres te lo permiten, podrás adaptarte a esta oferta que además notarás en tu bolsillo.



Compañías como **Drumwit o Waynabox** ofrecen por 150 euros una escapada con rumbo desconocido. Una apuesta muy arriesgada para aquellos aventureros que buscan experiencias y alternativas diferentes. El paquete más básico incluye dos noches en un hotel, los billetes de avión y un pequeño manual con recomendaciones y consejos útiles para disfrutar al máximo de tres días de un viaje sorpresa, cuyo destino no se conoce hasta 48 horas antes de embarcar en el avión.

## ¿Hotel o apartamento turístico?

Muchos sitios web te dan la opción de comparar las tarifas entre hoteles, lo que permite a los viajeros un importante ahorro económico. Además del conocido Airbnb, hay otras webs como **Central de Reservas** con más de 750.000 alojamientos por todo el mundo que te ayudará a buscar el tipo de alojamiento que más se adapte al viaje que tengas pensado. Aún así, siempre conviene comparar precios entre la web de hoteles y apartamentos

turísticos. Si lo hacemos con tiempo y en temporada baja, podremos ver qué opción es más barata. No olvides que todos estos sitios web incluyen reseñas de la vivienda o del hotel y su entorno, lo que nos puede ayudar a nuestra planificación y a nuestra decisión final.



## Los destinos lujosos más económicos

La ubicación donde vayamos a elegir nuestro viaje es esencial y de ella dependerá un mayor o menor coste. Si tu opción es viajar fuera de Europa, ten en cuenta que hay países más baratos que otros. **Malasia, Tailandia o las Islas Maldivas** son algunos de los destinos más económicos para conocerlos bajo la premisa "Low cost", mientras que una estancia en Estados Unidos es mucho más cara.

Aunque resulte sorprendente, Malasia es uno de los países más económicos tanto en la comida como en el alojamiento. En base a la información que nos ofrecen webs como TripAdvisor podemos encontrar hoteles por unos 20€ por noche en ciudades tan atractivas como Kuala Lumpur o Kuching. Ciudades tailandesas como Bangkok o Chiang Mai son también destinos bastante baratos y asequibles para todos los bolsillos. Además, el autobús es uno de los principales transportes, y es bastante económico en Tailandia. Mientras que en las Islas Maldivas los apartamentos turísticos con cocina son la mejor opción y la más económica, huyendo de los caros resorts.

**Viajar parece ser un lujo, pero no tiene porqué ser así. Si eres todo un aventurero y quieres descubrir increíbles lugares de ensueño pero tienes un presupuesto bajo, seguro que con estas indicaciones que te hemos ofrecido conseguirás realizar el viaje soñado. Organízalo, planifícalo y, sobre todo, disfrútalo.**



# Islandia

LA ISLA DE FUEGO Y HIELO



*El mundo es demasiado grande como para permanecer en un solo sitio.*

*Viajar es la mejor forma de aprender pues nos acerca a diferentes culturas, nos permite visitar ubicaciones recónditas, y llevarnos de recuerdo imágenes difíciles de olvidar.*

*Islandia es un país que se encuentra al noroeste de Europa. Quizás sabemos poco de esta isla, pero es un destino único en el mundo. Brilla con luz propia gracias a su naturaleza espectacular y su forma de vida tan peculiar. A continuación te mostramos los rincones más fabulosos que podrás visitar en este país.*



## Cascada Godafos

Paisaje natural

### ✈️ CASCADA GODAFOSS

Los paisajes naturales hacen de este país una maravilla terrenal, con unas vistas que te dejarán sin palabras. En el norte de la isla, se encuentra la “Cascada de los Dioses”. Se le puso ese nombre porque, según cuenta la historia, el jefe Thorgeir arrojó a la cascada sus estatuas de dioses paganos cuando decidió que el pueblo islandés adoptaría la fe cristiana.

La cascada tiene 12 metros de altura y se compone de dos saltos de agua separados por una gran roca de la que mana un caudal de agua.



### Curiosidades de Islandia

- ¿Sabías que Islandia fue la primera democracia del mundo? Su parlamento fue implantado hace más de 1.000 años lo que, sin duda, ha marcado el estilo de vida de sus habitantes.
- Los isleños son unos grandes aficionados a la lectura, siendo uno de los países con más lectores, por lo que su gasto en libros es el mayor del mundo. De hecho tiene un nivel de alfabetización del 99,9%.
- Otra de sus curiosidades es que no tienen ejército desde 1859. Actualmente, Islandia mantiene las fuerzas pacificadoras expedicionarias, guardacostas, policía, así como una unidad especial de policía para casos específicos.



### ✈️ BLUE LAGOON

Se trata de un gran balneario geotermal, ya que se compone de piscinas naturales cuyas aguas están a más de 35°C de temperatura, ubicadas entre campos de lava. El calor del agua frente al frío del ambiente hace que se formen unas ráfagas enormes de vapor, dando lugar a un paisaje que no te puedes perder. Asimismo, el agua de esta laguna goza de unas propiedades medicinales y curativas reconocidas mundialmente.

## ✈️ VATNAJÖKUL

En el Parque Natural de Skaftafell, se encuentra el glaciar más grande de toda Europa. Tiene casi 8.000 km<sup>2</sup> de extensión, lo que supone un 8% de la superficie total de Islandia. Existe una ruta a pie a través de la cual se escucha el sonido de la naturaleza al caer los grandes bloques de hielo. Este glaciar está situado sobre una cadena de volcanes como Grímsvötn o Bárðarbunga.

Además, al norte de este glaciar, existe un campo de lava llamado Holuhraun donde se produce este magma pero sin explosión. De ahí que Islandia sea conocida como la "isla de hielo y fuego".

## ✈️ AUORAS BOREALES

Otro milagro que la naturaleza esconde en Islandia. Este fenómeno luminoso es causa del flujo de partículas que atraviesan el espacio en las capas altas de la atmósfera. Para poder ver las auroras en su máximo apogeo te recomendamos que vayas en los meses de abril y septiembre, ya que hay mayores posibilidades de disfrutar de las auroras boreales.

### Aurora Boreal Blue Lagoon

Si estás pensando en viajar, ¡Islandia es tu próximo destino! No dejarás de maravillarte con sus paisajes de ensueño.

**Prepárate porque será toda una aventura.**



### Curiosidades de Islandia

- Un dato desconocido por muchos y muy peculiar del país es que tiene más ovejas que habitantes. De hecho, en Islandia viven más de 300.000 personas frente a los más de 600.000 ovejas.
- Sin duda es un destino digno de visitar al menos una vez en la vida. El **European Happy Planet Index** calificó a Islandia como el país más feliz por su calidad de vida y su cuidado al medio ambiente. Además, es uno de los países con mayor longevidad del planeta.

# NOTICIAS GENERALI

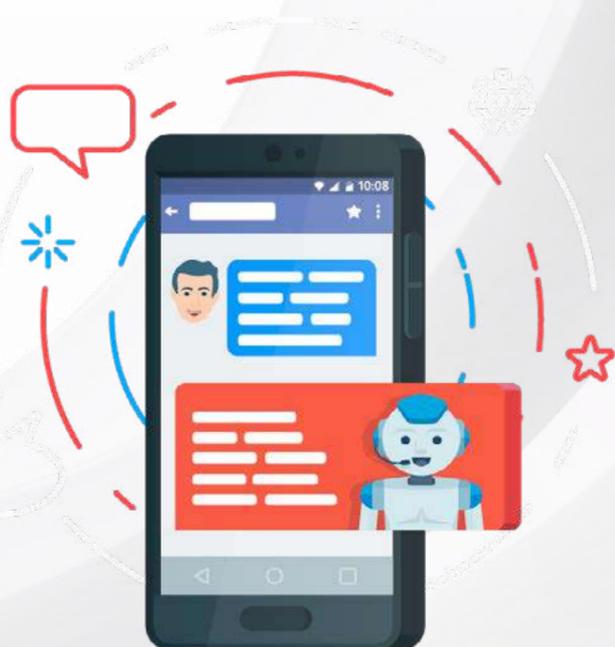


## Eliminación 902

Desde el pasado mes de septiembre en GENERALI hemos sustituido los teléfonos 902 de atención al cliente. Los nuevos teléfonos ya están disponibles y se pueden consultar en nuestra [web](#).

## Tecnología aplicada al seguro

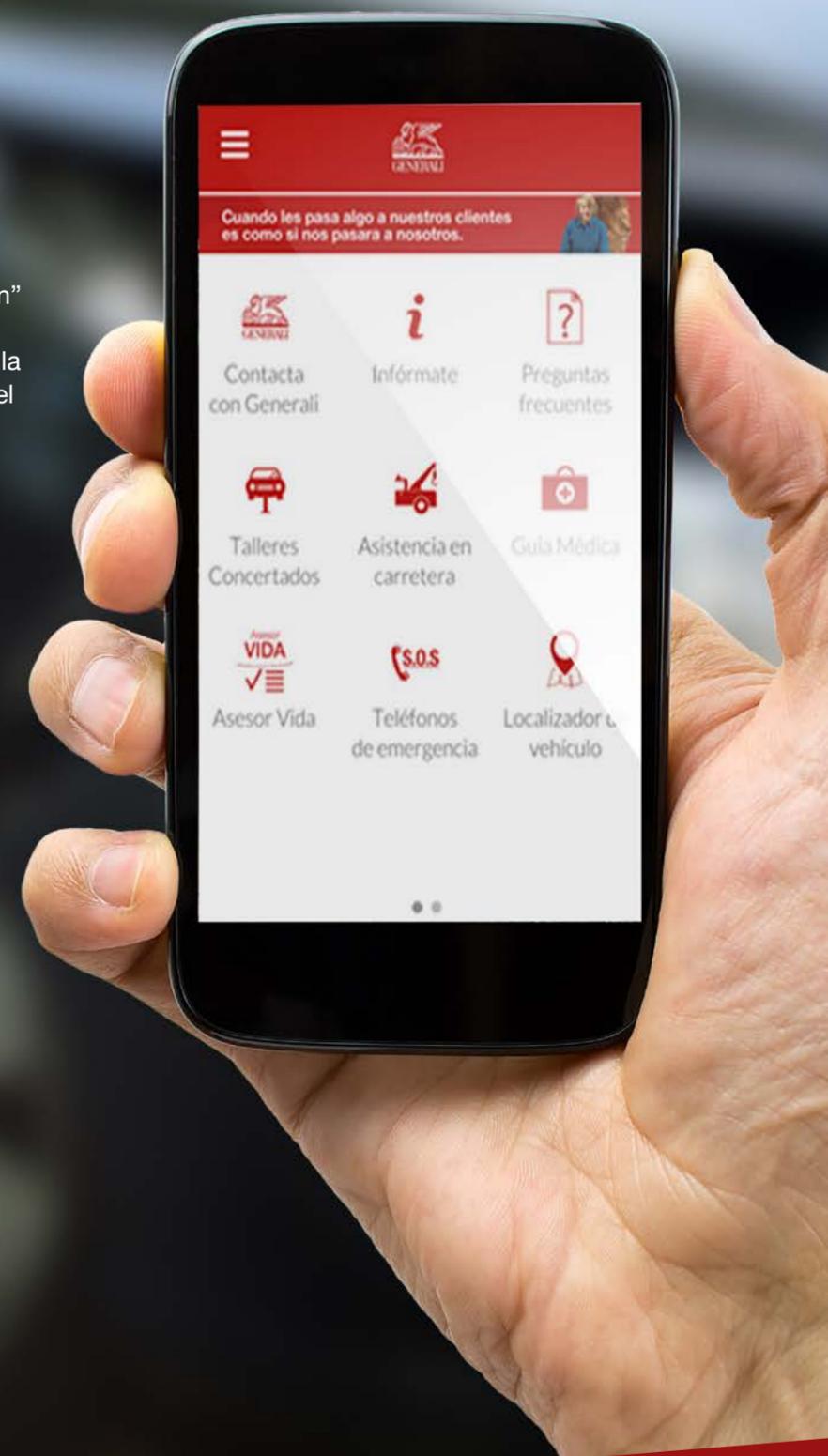
En GENERALI estamos inmersos en un proceso de transformación digital para integrar la tecnología en el mundo del seguro, lo que se materializará en mejoras en la calidad del servicio a los clientes. Entre estas tecnologías se están incorporando técnicas basadas en la inteligencia artificial y en los llamados “chat-bots”, que permitirán realizar gestiones de manera más eficiente.



## Autoverificación Autos

Hemos incorporado en nuestra app corporativa el servicio de “Autoverificación” para el seguro de Auto. Con esta funcionalidad podremos de manera sencilla incorporar fotografías del estado actual del vehículo.

Si todavía no tienes nuestra app te la puedes descargar [aquí](#).



Gracias.



MÁS QUE  
| SEGUROS |

