

> LEÓN

Un sistema permite conocer la posición de las personas alrededor de un robot

PÁGINA 4

> MEMORIA

Investigadores de la ULE descubren el rastro cerebral del razonamiento válido

PÁGINA 6

> INNOVAD

Frente común para construir el futuro de forma sostenible

PÁGINA 7

Monitorizar el vaivén de tu mente

Profesionales del Hospital Universitario Río Hortega y el Complejo Asistencial de Zamora ponen en marcha un proyecto piloto de una aplicación para la prevención del suicidio / El sistema identifica de forma rápida un cambio del estado emocional para poder intervenir lo antes posible

PÁGINAS 2 Y 3



FOTO: J. M. LOSTAU

BLOC OPINIÓN

Seguridad informática para la PYME

MIGUEL A. GARCÍA

Las pequeñas empresas son objetivos atractivos para el ataque de los delincuentes porque o tienen controles de seguridad más débiles o bien, como proveedores de alguna gran empresa, pueden facilitar el acceso delictivo a esta última. Las encuestas demuestran que gran parte de los directivos o propietarios de pequeñas empresas tienen la sensación de que su empresa es vulnerable a ciberataques.

El riesgo se basa en la combinación de tres factores, amenazas, vulnerabilidad e impacto. El factor impacto —el efecto adver-

so de un ataque— rara vez cambia. Si una red o sistema es vulnerable, y es crítico para la empresa porque una pérdida impediría mantener el funcionamiento, el riesgo será alto. En la medida en que la vulnerabilidad disminuya, el riesgo pasará a medio o bajo.

La mayoría de las amenazas son sociales, usando engaños (en correos electrónicos o mensajes de texto) para atraer a las personas a entregar credenciales o descargar software. Otra es el *malware* (*ransomware* y otros).

Las vulnerabilidades de comportamiento, es decir, las motivadas en las personas, son más frecuentes. Incluyen prácticas deficientes de contraseñas, hacer clic en enlaces de correo sin verificar exhaustivamente, navegar a sitios inseguros o descarga de archivos maliciosos, no tener o no seguir las prácticas de protección de la información confidencial o no mantener los sistemas actualizados con los parches de seguridad. Vulnerabilidades de las credenciales por gestión poco segura o uso de la misma en múltiples plataformas; vulnerabilidades de inyección por usar software inseguro; vulnerabilidades de datos, y también vulnerabilidades en los dispositivos que se usan para acceder a la empresa.

Las pymes deben usar estrategias de mitigación de la vulnerabilidad. Las de comportamiento se mitigan con formación, con-

cientiando a los usuarios sobre el riesgo y la seguridad de credenciales y datos. Las vulnerabilidades de inyección requieren intervención experta con herramientas adecuadas. Los ataques a datos protegidos se mitigan con cifrado de la información, especialmente cuando se transmite (por ejemplo, mediante el uso de una VPN). Por último, para protegerse del *ransomware* una buena estrategia de copias de seguridad y recuperación es básica. Las vulnerabilidades de dispositivos requieren políticas de seguridad centralizadas y las de gestión de contraseñas, usando aplicaciones (muchas y asequibles) de gestión de contraseñas.

Miguel A. García es responsable de Negocio en GERUGES.COM.

> VALLADOLID

La 'app' que monitoriza tu estado de ánimo

Un equipo multidisciplinar pone en marcha un proyecto piloto de una aplicación para la prevención del suicidio. Por E. Lera

Algunos viven en una montaña rusa; hay días que se levantan exultantes y toman decisiones sin pensar, por ejemplo, cambiar su casa por un barco en el que navegar sin rumbo a pesar de no gustarles el agua; otros días se hundén en la miseria y solo piensan en la mejor forma de acabar con su vida. Sufren trastorno bipolar. No es la única patología relacionada con el estado de ánimo. La depresión es otra gran desconocida. Hay tantas maneras de vivirlas como personas, y sus orígenes son más diversos de lo que muchos sospechaban. Encrucijadas con diferentes caras en las que hay que estar alerta.

Por este motivo, profesionales del Hospital Universitario Río Hortega de Valladolid y el Complejo Asistencial de Zamora van a poner en marcha un proyecto piloto de una aplicación para la prevención del suicidio. Esta herramienta monitoriza a diario el estado de ánimo de la persona, de modo que se puede identificar de forma rápida un cambio del estado emocional, lo que permite intervenir cuanto antes.

Además, en el futuro quieren desarrollar otras medidas implícitas que midan los cambios de hábitos que puedan orientar a los médicos hacia un riesgo incrementado. También proporciona mensajes y consejos dirigidos a buscar una mejora en el afrontamiento de situa-

ciones complicadas, así como intervenciones basadas en *mindfulness*, que ayuda a la persona a bajar la tensión emocional y recuperar el control de su cuerpo y mente. «Favorece el contacto entre el terapeuta, el servicio asistencial y la persona que potencialmente tiene riesgo de suicidio», subraya Manuel Franco, jefe de servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Río Hortega.

De manera voluntaria las personas con riesgo, por episodios previos de intento de suicidio, se instalan la aplicación e interaccionan con ella. Con este gesto, explica, se controla el estado de ánimo; es más, los usuarios pueden aprovechar todos los recursos y mensajes que ofrece para afrontar los problemas y poder realizar un mejor control emocional y físico.

La innovación, tal y como señala, es doble; por una parte, porque supone el poder utilizar una tecnología fácil y comprensible para todos en la monitorización y prevención del suicidio; y, por otra, es «un paso adelante» para dar más soporte a las personas que puedan tener ese riesgo.

Hasta ahora lo que se ha realizado ha sido el desarrollo entre el Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca (IBSAL) y la fundación del Sacyl, en colaboración con la Universidad de Valladolid (UVA) y los hospitales Río



Manuel Franco, jefe de servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Río Hortega. J. M. LUSTAU

Hortega y Complejo Asistencial de Zamora. «Ha sido un trabajo multidisciplinar entre investigadores que trabajan de manera específica en la prevención del suicidio, clínicos e ingenieros informáticos que han diseñado la aplicación», explica Franco para, más tarde, comentar que ahora están en la fase de comenzar el pilotaje y ver si efectivamente ayuda en la medida que pretenden, e incluso incorporar nuevas aplicaciones que el

usuario les transmita que son útiles y que hagan a la herramienta sencilla de usar.

En cuanto a las ventajas, la principal es permitir una monitorización continua del estado emocional de la persona en riesgo de suicidio y la posibilidad de que ese paciente pueda emplear recursos que va

a tener a mano en su teléfono para afrontar esa situación emocional de una forma mejor. «Se trata de dar otro pequeño paso dirigido a

poder reducir los intentos de suicidio y, por supuesto, los fallecimientos por este motivo», resume el jefe de servicio de Psiquiatría, quien comenta que se trata de acompañar más tiempo y de forma más continuada a las personas que pueden estar en riesgo.

La idea es proponer la utilización de esta herramienta a aquellos que los profesionales sanitarios creen que se puedan beneficiar de ello. En esta primera fase será de

BLOG OPINIÓN

Ley del trabajo a distancia y ciberseguridad

JULIO CÉSAR MIGUEL PÉREZ

Recientemente se ha publicado el Real Decreto-ley 28/2020, que regula el trabajo a distancia y el teletrabajo y que tiene especiales implicaciones en una gran cantidad de empresas y trabajadores debido a su popularización, forzada en muchos casos, a raíz de la pandemia en la que estamos inmersos.

Diferencia entre «trabajo a distancia» y «teletrabajo»

El trabajo a distancia es aquel que se

realiza en el domicilio de la persona trabajadora, o en el lugar elegido por esta, durante toda su jornada o parte de ella, con carácter regular.

El teletrabajo es aquel trabajo a distancia que se lleva a cabo mediante el uso exclusivo o prevalente de medios y sistemas informáticos, telemáticos y de telecomunicación.

Debido al uso masivo de la informática, la gran parte del trabajo a distancia tiene la

a poco hasta que han logrado la primera versión de esta aplicación, que ya está operativa. «Los teléfonos móviles están ahí, son de uso casi universal y son una herramienta interactiva que debemos emplear. Pueden ser muy útiles en la monitorización y continuidad de los cuidados. Desgraciadamente no podemos garantizar estar siempre al lado del paciente, pero podemos estar pendientes de ellos en todo momento. No se trata de resolverlo todo, pero sí dar un pequeño paso para la prevención», sostiene Manuel Franco.

Este sistema no es único en España, si bien defiende las características de este proyecto. A su juicio, dos aspectos son clave: la monitorización constante, puesto que se puede conseguir en un contexto que cubre la atención psicológica las 24 horas del día los siete días de la semana, lo que garantiza una respuesta inmediata, y los elementos de intervención como sesiones *mindfulness*, mensajes para afrontar la situación... es decir, sirve en sí misma para hacer frente mejor a la situación por parte del usuario, no sólo la monitoriza.

De cara al futuro, avanza que quieren seguir mejorándola y probar que sirve para prevenir este tipo de conductas que se producen de manera puntual, pero que pueden lastrar durante mucho tiempo a la persona o su familia. «Se trata de que los pacientes puedan encontrar otras salidas en el momento en que lo ve todo negro. Para ello, es necesario seguir perfeccionando la herramienta y escuchando a los usuarios, ir generando todo aquello que sirva de mejor ayuda. Cada vez tenemos mejores psicoterapias, mejores psicofármacos y se podría añadir esta herramienta para poder combatir uno de los problemas de salud más importantes en el momento actual», indica.

En su opinión, la investigación e innovación en Castilla y León necesitan que haya personas e investigadores que tengan el deseo e interés de ir más allá, que deseen buscar soluciones a los problemas a

los que se enfrentan cada día. En este sentido, considera que existen tres tipos de comportamientos para afrontar los problemas: echarle la culpa a otro, por ejemplo, al sistema; inhibirse del problema y aceptar que es lo que hay; o ponerse a pensar y buscar soluciones. Esto último es el origen de la investigación e innovación.

«Y eso no es cuestión de dinero ni de infraestructuras, sino de actitud personal. Luego viene el poder desarrollar esa nueva solución, y aquí aparecen dos barreras: la social o la resistencia a lo nuevo y la disponibilidad de infraestructuras y recursos. La primera surge porque no todo lo nuevo o innovador es mejor simplemente por serlo y hay que estar preparado para fallar en la solución. Las sociedades innovadoras aceptan y toleran muy bien esos fallos y valoran el deseo de querer resolver. Las sociedades tradicionales castigan la innovación especialmente cuando fallan. El segundo punto es tener recursos e infraestructuras, y aquí nuevamente las sociedades más ricas y con más confianza en la innovación ofrecen más recursos y más estructuras. Nosotros somos lo que somos, muchos están peor y también muchos están mejor. Al final nos ubicamos donde nos corresponde, como sociedad», detalla el jefe de servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Río Hortega de Valladolid.

En esta línea, afirma que las administraciones públicas hacen lo que pueden a la hora de conseguir que la Comunidad sea puntera en diferentes áreas. «Somos una sociedad tradicional que no valoramos ni apreciamos lo nuevo. Es más, sospechamos de la innovación. No nos gusta ser los primeros en probar las cosas. Eso hace que el trabajo de las administraciones públicas en Castilla y León sea complicado. Pero pienso que se están intentando buscar nuevos caminos. Eso es lo que podemos exigir y, en ese sentido, desde el Sacyl se están impulsando los proyectos de innovación», concluye Manuel Franco.

consideración de teletrabajo.

Teletrabajo y riesgos

Es innegable que cuando en una organización existen teletrabajadores, los riesgos cibernéticos se multiplican, puesto que los equipos informáticos pasan de estar en un entorno «controlado» y relativamente seguro a uno «descontrolado» e inestable. Máxime cuando el teletrabajador utiliza su equipo doméstico y la conexión a Internet de su domicilio para realizar su actividad.

Otro riesgo es la fatiga informática del teletrabajador, por no separar entre su horario laboral y su vida personal, ya sea por decisión propia o forzado por los requerimientos de su jefe o superiores.

Debido a esto, la normativa contempla que en el acuerdo por escrito que debe establecerse obligatoriamente para regular esta modalidad de trabajo, se indique, en relación a este ámbito, las instrucciones dictadas por la empresa en materia de protección de datos personales y sobre se-

guridad de la información, específicamente aplicables en el trabajo a distancia.

La empresa debe establecer criterios de utilización de los dispositivos digitales, respetando el derecho a la intimidad del trabajador.

Por otro lado, debe garantizarse también el derecho a la desconexión digital del trabajador fuera de su horario de trabajo.

¿Y cómo se articula todo esto?

Pues para dar cumplimiento a estas obligaciones, la empresa, además de formalizar el mencionado acuerdo con el trabajador, debe elaborar y hacerle entrega estas políticas: política de protección de datos, política de teletrabajo, política de desconexión digital y política de uso aceptable de dispositivos.

Y tú, querido empresario, ¿estás preparado para el teletrabajo?

Julio César Miguel Pérez es experto en ciberseguridad y privacidad y CEO de Grupo CFI <http://isciberseguridad.es>



MANUEL FRANCO / JEFE DE SERVICIO DE PSIQUIATRÍA DEL RÍO HORTEGA

«No es tanto premiar el talento, sino que como sociedad nos interese la gente con talento»

«El talento o se tiene o no se tiene. Para mí el tenerlo es suficiente premio. Es como ser guapo, si se es, ya es suficiente premio. Si cabe, lo que es preciso es ser comprensivo y ayudar a los que carecen de talento para que no hagan sufrir a los demás por sus carencias. Y con la innovación y capacidad innovadora diría lo mismo. No creo que sea algo para premiar. Otra cuestión es que, como sociedad, nos interesa que nos dirijan gente talentosa, que dispongamos de mucha gente entre nosotros con talento y capacidad innovadora», expone Manuel Franco, jefe de servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Río Hortega de Valladolid

en que no es tanto premiar el talento y la innovación, sino aprovecharnos de la gente con talento, a los que siempre les irá bien, para que pongan su talento al servicio de la sociedad de la que formamos parte. En su opinión, lo más importante es la actitud con la que se afrontan los problemas. «Los profesionales de la salud mental trabajamos precisamente en eso, en intentar que ante los problemas de la vida cotidiana o no tan cotidianos se tenga una actitud de búsqueda de soluciones y alternativas». Por esa razón, considera que se trata de promover la innovación de la vida corriente. «Es muy difícil transmitir innovación cuando uno no innova. Es difícil ayudar a resolver los problemas si uno no solucióna los suyos. Eso hace tan difícil la profesión, pero a la vez tan apasionante. Y sin dudas, períodos de grandes problemas como el que estamos lleva a muchos problemas emocionales porque son muchos los que pertenecen a uno de los dos primeros grupos», sentencia Manuel Franco.



Imagen de la aplicación desarrollada.