

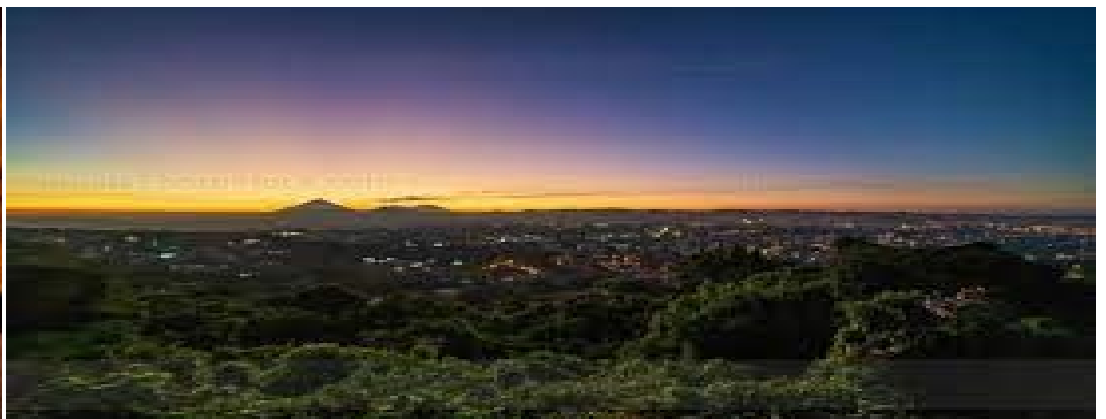


Bono 14: una prestación laboral obligatoria

Guatemala derrota a
Costa Rica 2 - 1



Hábitos diarios para ser más feliz



Misión de Observación Electoral de la Unión Europea pide respetar los resultados de las Elecciones 2023 en Guatemala

La Misión de Observación Electoral de la Unión Europea (MOE UE) ha emitido un comunicado instando al respeto de la clara voluntad ciudadana expresada en las elecciones del domingo 25 de junio.

La MOE UE ha exhortado a los partidos políticos a cumplir con los procedimientos establecidos para impugnar los resultados en las mesas de votación. Y acatar las resoluciones emitidas por las autoridades electorales.

El pronunciamiento se da en medio de las controversias que giran alrededor de las elecciones generales. Luego de la presentación de dos acciones de amparo ante la Corte de Constitucionalidad por parte de 10 partidos políticos, con el objetivo de evitar la adjudicación de cargos.

También se pronunció sobre el tema. Y solicitó respeto a los resultados expresados por la voluntad popular. Esto porque observó una jornada electoral satisfactoria, en la cual, la ciudadanía expresó su voluntad



BONO 14 aspectos que todo trabajador debe saber sobre esta prestación

En Guatemala Miles de trabajadores recibirán el Bono 14, en el mes de julio una prestación laboral a la que no pueden renunciar y que todo empleador está obligado a pagar.

El 15 de julio todos los trabajadores del sector público y privado deberán recibir el Bono 14, una prestación laboral de carácter irrenunciable y que todos los empleadores están obligados a pagar.

Aspectos a saber:

Durante los últimos 12 meses, a partir del 1 de julio del año previo al 30 de junio del año actual. Si un trabajador tiene menos de un año de trabajar en la institución o empresa, el pago será proporcional al tiempo laborado.

El Bono 14 es una prestación laboral a la que los trabajadores guatemaltecos tienen derecho desde el 1992 y está regulado por el Decreto 42-92, Ley de Bonificación Anual Para Trabajadores del Sector Privado y Público.

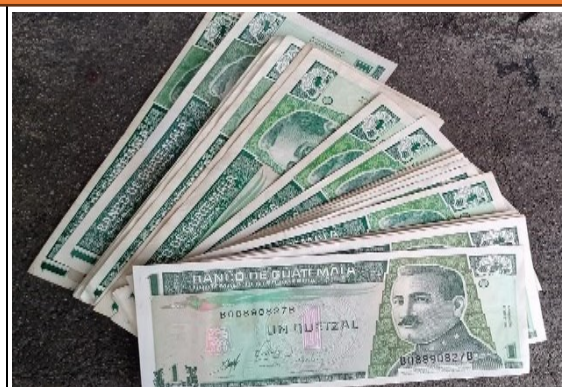
La ley establece que el Bono 14 debe hacerse efectivo por parte del patrono durante la primera quincena del mes de julio de cada año, en un solo pago.

Los empleadores están obligados a pagar la prestación del Bono 14, y por ser un derecho irrenunciable, los trabajadores no necesitan solicitar su pago.

El Bono 14 es un pago equivalente a un salario completo, siempre y cuando el trabajador haya laborado en la empresa por más de un año. Si el trabajador no ha cumplido el año laboral, el pago será proporcional a los meses que haya estado en la empresa.

Este pago es deducible del Impuesto Sobre la Renta (ISR), en tanto que para el trabajador que lo recibe, este ingreso es exento de ese impuesto hasta un monto del 100%.

La bonificación incentivo mensual de Q250 no se toma en cuenta para el cálculo del Bono 14 y tampoco las jornadas extraordinarias (horas extras). Lo que se toma en cuenta es toda bonificación que exceda de los Q250, y las comisiones sobre venta.



Tanto los empleados del sector privado como los del sector público tienen derecho a esta prestación, sin importar si están o no inscritos en el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS).

Los trabajadores del campo o quienes no trabajan de forma continua (todos los días, semanas o meses) tendrán derecho al Bono 14 siempre que hayan trabajado 150 días o hecho 150 tareas como mínimo, independientemente del tipo de contrato que tengan.

En los casos en los que los empleados reciben el salario de forma diaria no llegan a recibir el salario mínimo, el empleador tendrá la potestad de decidir si pagar o no la prestación.

Hábitos diarios para ser más feliz

¿Qué es la felicidad?" Es el resultado de satisfacer necesidades acumuladas que han alcanzado un nivel elevado de tensión, antes, Aristóteles consideraba que era del todo posible lograrla combinando los bienes externos, del cuerpo y del alma.

La felicidad se puede resumir en una fórmula que tiene en cuenta las temperaturas, la socialización, el contacto con la naturaleza y las vacaciones, entre otras cosas. la ciencia ha ido más allá y ha demostrado que las emociones tienen su origen en estímulos que provocan reacciones químicas en nuestro cerebro y, por lo tanto, pueden ser manejadas a pesar de las condiciones externas.

hay ciertos hábitos y acciones diarias que podemos realizar para segregar las hormonas que nos hacen sentir felicidad -la serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina-, o para, al menos, calmar los pensamientos destructivos que aparecen en nuestra mente.

Ponerles nombre a las emociones

Etiquetar los sentimientos frena la actividad de la amígdala, la zona del cerebro que se activa cuando nos emocionamos. Por ello, los psicólogos recomiendan escribir o hablar sobre lo que nos sucede. Además, este hábito puede ayudarnos a tomar distancia de algunos problemas, mirarlos con perspectiva y gestionarlos mejor.

Socializar

Los humanos somos animales sociales por naturaleza. No podemos evolucionar correctamente sin un entorno social que nos apoye. Es por ello que dedicar unas horas al día, o incluso minutos, a la socialización es una de las claves para irnos a dormir más felices. el denominador común entre aquellos individuos que son felices es la calidad de sus relaciones. Los expertos detectaron que las personas más vinculadas a sus amigos y su familia viven más, logran en mayor medida sus objetivos vitales y son físicamente más saludables.

Hacer ejercicio físico

Realizar ejercicio proporciona más felicidad que la riqueza. aquellos que hacían ejercicio tuvieron un 43% de días menos de mala salud mental que las personas que no hicieron ejercicio. Y los resultados eran todavía mejores para quienes lo hacían en grupo.



Abrazar

El contacto físico reduce la segregación de cortisol en nuestro cerebro y ello permite que se libere oxitocina y serotonina.

Hablarse a uno mismo en positivo

Del mismo modo que las relaciones con los demás son fundamentales para desarrollar una vida feliz, el vínculo con uno mismo también lo es.



Emprendedores como utilizar las redes sociales de forma segura

El comercio electrónico de Guatemala crecerá a un ritmo anual compuesto del 39% entre 2021 y 2025, de acuerdo con el último estudio de Americas Market Intelligence (AMI), y las redes sociales se han vuelto un espacio para este tipo de compras. Guatemala ha tenido un crecimiento impresionante (89%) en el volumen del comercio electrónico, y las redes sociales se han vuelto el canal de compra principal de los guatemaltecos, con un 85% de uso. Las plataformas digitales son una parte importante para los negocios del país.

Consejos que los emprendedores pueden aplicar al momento de usar las redes sociales.

Revisar la configuración de privacidad.

Las redes sociales actualizan regularmente sus condiciones de uso, definir la privacidad en el nivel óptimo de seguridad y revisar regularmente a qué aplicaciones de terceros les ha permitido acceder a los datos.

No dar clic en enlaces sospechosos.

Evitar hacer clic en los enlaces recibidos a través de las Redes Sociales, en especial si éstos ofrecen productos, ofertas y oportunidades muy buenas para ser verdad. Casi siempre son indicios de una estafa que tiene como objetivo convencer al destinatario de seguir un enlace que los lleva a un sitio web de suplantación de identidad (phishing).



Usar contraseñas complejas.

Usar contraseñas complejas que se puedan recordar y combinar en lo posible letras mayúsculas, números y caracteres especiales. Configura la autenticación de dos factores para agregar ese nivel adicional de seguridad.

No compartir demasiado.

Al ser una cuenta de negocios, considerar que la información vaya enfocada en ese ámbito, y analizar si la información que está dando a conocer podría ser utilizada en su contra o comprometer su seguridad personal.

Usa alertas de notificación.

Muchas redes sociales permiten recibir alertas de notificación cada vez que se registra un inicio de sesión desde un dispositivo diferente. Tener esta configuración es vital, por lo que, si alguien no autorizado inicia sesión en su cuenta, puede actuar rápidamente para cambiar la contraseña y así impedirles el acceso.



Guatemala está en semifinales y peleará por una medalla en los Juegos a Centroamericanos y del Caribe de San Salvador 2023

Guatemala 2 – 1 Costa Rica

Guatemala derrotó 2-1 a Costa Rica y se clasificó a las semifinales del torneo de fútbol femenino de los juegos Centroamericanos y del Caribe de San Salvador 2023, esto con goles de Amanda Monterroso y la joya Álvarez.

Algo histórico que consigue la selección femenina, se metieron entre las cuatro mejores selecciones de los juegos Centroamericanos y del Caribe.

La Selección Femenina de Guatemala, Con un goles de María Monterroso y de Andrea Álvarez bajo el nombre de Centro Caribe Sports consiguió su clasificación a las semifinales del futbol al derrotar a Costa Rica 2-1 y alcanzar 6 puntos.

El partido se realizó en el Estadio Nacional Las Delicias de Santa Tecla y la selección que dirige la costarricense Karla Alemán se adjudicó preliminarmente con el liderato del Grupo A, esto a falta de conocer el resultado del encuentro entre Venezuela y Haití que programado para las 14:00 horas.



Copa Oro 2023

Guatemala 0 – 0 Canadá

La Bicolor se mantiene invicta en el Grupo D con cuatro puntos y definirá ante Guadalupe su clasificación a siguiente ronda de la Copa Oro.

La Selección Nacional de Guatemala terminó empatado 0-0 ante su similar de Canadá en la segunda fecha del Grupo D de la Copa Oro 2023, por lo que llega a cuatro puntos en la clasificación que lidera Guadalupe por diferencia de goles y ambas selecciones se medirán el próximo martes 4 de julio por la clasificación a los Cuartos de Final.