



BAC promueve el desarrollo y bienestar integral de sus colaboradores a través de “VIDA BAC”



Green Motion llega a Guatemala: vehículos eléctricos con garantía y opciones de pago accesibles para todos

Mejora tu alimentación, aprendiendo a escuchar a tu cuerpo



Green Motion llega a Guatemala: vehículos eléctricos con garantía y opciones de pago accesibles para todos



Impulsando el futuro verde: la visión y valores de Green Motion Green Motion se ha guiado por una serie de valores fundamentales que informan cada una de sus operaciones:

- **Innovación sostenible:** Se promueve la transición hacia un futuro más sostenible mediante la oferta de tecnología de vanguardia en movilidad eléctrica.
- **Compromiso con el cliente:** Se esfuerzan por proporcionar experiencias excepcionales que reflejen la calidad y los estándares de Tesla.
- **Responsabilidad ambiental:** Se trabaja para reducir la huella de carbono en Guatemala a través de la promoción de vehículos eléctricos y soluciones limpias.
- **Integridad y transparencia:** Se opera con honestidad y claridad en cada interacción.
- **Excelencia operativa:** Se busca ofrecer un servicio impecable, garantizando la satisfacción del cliente.

Un showroom único para un futuro más verde

Reafirmando su compromiso con la movilidad sostenible y el cuidado del medio ambiente, Green Motion introduce vehículos Tesla en Guatemala. La oferta incluirá modelos destacados como el Model 3 y el Model Y, así como el icónico Cybertruck, todos configurados para adaptarse a las preferencias de cada cliente, impulsando así un futuro más verde para el país.

“La selección de marcas y modelos refleja nuestro creciente interés de Guatemala en la innovación y las tecnologías sostenibles, junto con la sofisticación y el posicionamiento global de Tesla”, explicó Paulina Flores Novoa, gerente de Ventas de Green Motion.

Green Motion, la agencia líder en vehículos eléctricos (VE), anuncia su llegada a Guatemala con vehículos eléctricos Tesla totalmente nuevos, estos vehículos cuentan con tres años de garantía o 60,000 km y facilidades de pago para todos. Green Motion contará con un showroom en la ciudad de Guatemala. Ubicado en 17 avenida 19-70 Edificio Torino I Local 101 Nivel 1, Zona 10.

La apertura de este nuevo showroom en esta área surge de la clara necesidad de contar con una agencia de VE que resalte las nuevas opciones disponibles en el mercado.

BAC promueve el desarrollo y bienestar integral de sus colaboradores a través de “VIDA BAC”

Como parte de su propósito de convertirse en un banco neto positivo, BAC reafirma su compromiso con el desarrollo y bienestar integral de sus colaboradores mediante su estrategia Vida BAC. Este innovador esfuerzo es uno de los doce objetivos estratégicos del asesor financiero y contribuye a uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (ONU), salud y bienestar.

Vida BAC es una estrategia de bienestar integral diseñada para reimaginar la banca y generar experiencias positivas para los colaboradores de BAC en todas las dimensiones de su vida. Incluye el bienestar físico, mental, emocional, social y financiero, así como el entorno en el que los colaboradores viven y trabajan. Esta iniciativa se enmarca en el plan de trabajo del equipo de Talento y Cultura de BAC y se desglosa en cuatro dimensiones fundamentales:

+Salud

Esta dimensión se enfoca en promover el bienestar físico. BAC ofrece una variedad de actividades y recursos para fomentar hábitos saludables entre sus colaboradores. Esto incluye apoyo en temas de alimentación, ejercicio y salud preventiva, ayudando a los empleados a mantener un equilibrio saludable en sus vidas cotidianas.

+Feliz

El bienestar emocional es clave para una vida equilibrada. En esta dimensión, BAC proporciona herramientas y apoyo para ayudar a los colaboradores a gestionar su salud mental y emocional. Desde celebraciones hasta recursos de salud mental, BAC busca crear un ambiente de trabajo positivo y de apoyo.

+Conexión

Enfocada en conectar con nuestros diversos entornos, +Conexión abarca iniciativas que fortalecen los lazos personales y profesionales, así como el compromiso con la sostenibilidad conectando con la naturaleza. BAC fomenta un entorno inclusivo y proporciona recursos para mejorar tanto los espacios físicos como digitales donde los empleados interactúan.



+Sueños

Esta dimensión está centrada en el bienestar social y financiero. BAC ofrece programas y recursos que apoyan el desarrollo del talento y la relación con la comunidad. Además, se enfoca en proporcionar herramientas para que los colaboradores puedan gestionar mejor sus finanzas y desarrollar sus habilidades personales y profesionales. Para ello se incluyen programas novedosos de liderazgo y mentoría.

“Pasamos aproximadamente una cuarta parte de nuestra vida trabajando, así que la importancia de contribuir con una experiencia y calidad de vida positiva es elemental en cualquier sector laboral”, puntualiza García. “Con Vida BAC buscamos alcanzar el desarrollo personal y bienestar integral de nuestros colaboradores para que alcancen su máximo potencial”.

BAC anima a que sus colaboradores utilicen su plataforma Vida BAC, disponible en línea y a través de una app, que ofrece una amplia gama de actividades enfocadas en el bienestar integral, proporcionando recursos accesibles para sus colaboradores.

INGUAT entrega los Distintivos de Calidad y Sostenibilidad Turística 2024



El Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT) realizó la entrega de los Distintivos de Calidad y Sostenibilidad Turística 2024, a 96 unidades de negocio del sector turístico que han demostrado excelencia y compromiso con estándares de calidad y sostenibilidad.

En una ceremonia realizada en el salón Azaria de Ciudad Cayalá, y acompañados por funcionarios de Gobierno, representantes del sector privado y miembros del cuerpo diplomático, las empresas de la cadena turística fueron galardonadas con estos distintivos, reafirmando su compromiso con un turismo responsable y de alta calidad en Guatemala.

Tres categorías de distintivos, cada una con características y enfoques específicos, fueron entregados durante la ceremonia:

Sello SICCS (Sistema Integrado Centroamericano de Calidad y Sostenibilidad): Este distintivo, reconocido a nivel regional y promovido por el Sistema de la Integración Centroamericana (SICA), fue otorgado a 34 unidades de negocio entre hoteles, restaurantes, operadores turísticos y transportistas terrestres.

El Sello SICCS combina estándares de calidad y sostenibilidad, alineando las prácticas del sector turístico guatemalteco con las de otros países de la región, fomentando así la competitividad en Centroamérica.

Sello Q de Calidad Turística: 55 unidades de negocio fueron galardonadas con este distintivo en las categorías Oro, Plata y Bronce, según su nivel de cumplimiento de los estándares internacionales. Este sello certifica servicios turísticos de calidad global, promoviendo la mejora continua, la innovación y la competitividad en hoteles, restaurantes, operadores turísticos y transportistas terrestres.

Sello Q Verde de Sostenibilidad Turística: siete parques arqueológicos y áreas protegidas recibieron este distintivo por su compromiso con la preservación del patrimonio natural y cultural de Guatemala. El Sello Q Verde destaca prácticas como el manejo responsable de recursos, la minimización del impacto ambiental y la integración.

Desde mayo de este año, el Sello Q cuenta con la prestigiosa certificación ISO 17020:2012, otorgada por la Oficina Guatemalteca de Acreditación (OGA) del Ministerio de Economía. Esta acreditación posiciona a Guatemala en el mapa del turismo internacional, garantizando estándares de calidad que generan confianza y satisfacción entre los visitantes nacionales y extranjeros.

El proceso para obtener el Sello Q es voluntario y gratuito. Durante ocho meses, los negocios turísticos reciben asistencia técnica personalizada del INGUAT para implementar las mejoras necesarias. Este esfuerzo asegura que los turistas encuentren servicios excepcionales, respaldados por instalaciones seguras y un compromiso genuino con la calidad.

Con los Distintivos de Calidad y Sostenibilidad Turística, el INGUAT reafirma su misión de posicionar a Guatemala como un destino competitivo, sostenible y atractivo para el mundo. Este esfuerzo conjunto impulsa el desarrollo económico, social y cultural del país, demostrando que el turismo es un motor de progreso que une a todos los actores de la cadena de valor.

SPECTRUM Invita a Vivir la Magia de la Navidad con Experiencias Inolvidables

La magia de la Navidad llega a Spectrum, transformando a Portales, Naranjo Mall, Miraflores y Oakland Place en destinos llenos de encanto y diversión. Con experiencias diseñadas para disfrutar en familia y crear recuerdos inolvidables.

Spectrum da la bienvenida a la Navidad con una propuesta única en sus centros comerciales Portales, Naranjo Mall, Miraflores y Oakland Place. A través de actividades especiales y una ambientación mágica, Spectrum reafirma su compromiso de ofrecer destinos de entretenimiento diseñados para todas las edades, que fortalecen el sentido de comunidad y crean espacios ideales para compartir con familia y amigos, transformando cada visita en una experiencia memorable.

Miraflores presenta "A Wonderful Christmas," donde luces brillantes y decoraciones festivas crean un entorno encantador. Entre sus actividades destacadas, se podrá vivir una experiencia interactiva en Santa's Toy Factory, crear la carta a Santa, acompañado de estaciones de galletas y chocolate caliente. Además, del emblemático árbol de Navidad y música en vivo en Picoteo.

Oakland Place, bajo el concepto "Share the Magic," presenta Tom & Lily's Snow Experience, una experiencia inmersiva situada en planta baja a lado de Max. En ella, los personajes Tom, Lily y su amigo Milo llevan a invitados de todas las edades en un viaje inolvidable al Polo Norte. Además, Oakland Place ofrece una estación para crear un osito de peluche personalizado, que los pequeños podrán llevar a un "spa" donde añadirán detalles únicos.

Portales invita a un viaje mágico con "Polar Adventure: A Magical Ride," inspirado en un clásico cuento navideño. Los niños podrán embarcarse en una aventura hacia el Polo Norte, ayudando a Santa en su misión de recuperar la magia de la Navidad. Con actividades como Oli's Station, donde los niños pueden crear y adoptar un amigo de Oli, y Slime Station, que permite crear slime navideño, Portales ofrece una experiencia completamente inmersiva.



Naranjo Mall las familias podrán disfrutar Create Memories un set de fotografías para tener un lindo recuerdo de Navidad. En Letters to Santa los invitados más pequeños podrán escribir su carta a Santa Claus y hacer una manualidad como pintar una alcancía navideña, crear su propio slime navideño o decorar galletas. Además, en Santa's Factory podrán diseñar y darle vida a su propio peluche personalizado.

La Navidad en Spectrum es una invitación a disfrutar de momentos únicos y de calidad con quienes más queremos, en espacios pensados para hacer de cada visita una experiencia inolvidable. La propuesta navideña de Spectrum en Portales, Naranjo Mall, Miraflores y Oakland Place, reafirma su visión de construir destinos de entretenimiento que dejan una huella positiva en el estilo de vida de las comunidades.

Mejora tu alimentación, aprendiendo a escuchar a tu cuerpo



Uno de los primeros pasos para una alimentación consciente es aprender a escuchar a tu cuerpo. ¿Cuándo tienes hambre? ¿Cuándo estás satisfecha? ¿Qué alimentos te hacen sentir energética y cuáles te hacen sentir pesada? Presta atención a estas señales y úsalas como guía para tus decisiones alimentarias.

Por ejemplo, si notas que después de comer ciertos alimentos te sientes hinchada o con acidez, es una señal de que probablemente no te están sentando bien. En su lugar, enfócate en consumir más frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales, que suelen ser más fáciles de digerir.

Para saber cómo reacciona realmente tu cuerpo a los alimentos, primero debes escuchar con atención. Esto incluye ser consciente de lo que sucede dentro de tu cuerpo, dentro de tu mente y en el mundo que te rodea mientras comes; por ejemplo, qué cambios ocurren en tu cuerpo cuando comes un alimento en particular, una cantidad particular de alimento o un alimento preparado de una manera particular.

Si eres capaz de abrazar por completo la alimentación consciente, tomar conciencia y aceptar tu relación con la comida, puede convertirse en una superpotencia.

Otra clave de la alimentación consciente es comer con intención. Eso significa estar presente en el momento, disfrutando de cada bocado y siendo consciente de las sensaciones que experimenta tu cuerpo.

Evita comer frente al televisor, la computadora o mientras haces otras tareas. En su lugar, siéntate a la mesa, respira profundo y concéntrate en saborear cada alimento. Mastica lentamente, presta atención a los aromas, texturas y sabores. Esto te ayudará a sentirte más satisfecha con menos cantidad de comida.

La alimentación consciente también implica prestar atención a cómo te sientes mental y emocionalmente. ¿Estás comiendo por aburrimiento, estrés o tristeza? Esos son patrones emocionales que pueden llevarte a comer de manera poco saludable.

En su lugar, busca formas más constructivas de lidiar con esas emociones, como hacer ejercicio, practicar meditación o hablar con un amigo. Recuerda que la comida no es la solución a los problemas emocionales, sino una herramienta para nutrir y cuidar de tu cuerpo.

Con el tiempo y la práctica, la alimentación consciente se volverá un hábito natural. Empezarás a sentirte más en sintonía con tu cuerpo, más energética y con una relación más saludable con la comida. ¡Ánimate a darle una oportunidad!

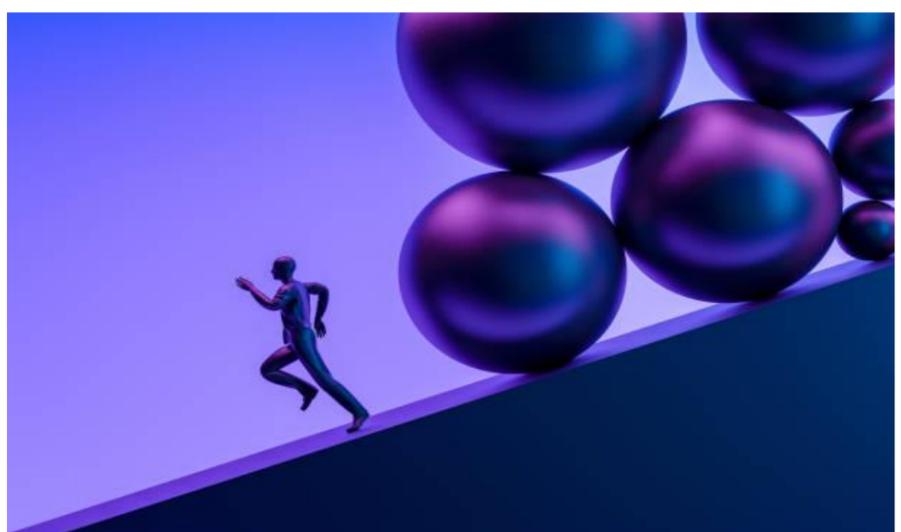
alimentación y salud mental son dos conceptos que debe ir siempre ligados, porque el ser humano no puede separar su parte física de la emocional: "Si no eres feliz ahora, no lo serán porque pierdas unos cuantos kilos. Siempre les digo a mis pacientes que para perder peso tienes que llenarte antes de otras cosas". Y se refiere al plano emocional, al espiritual, al intelectual, al social

Cómo poder superar el miedo al FRACASO

El miedo al fracaso es una de las barreras más comunes y paralizantes que enfrentamos en la vida. Este temor surge del deseo de evitar el dolor, la decepción y el juicio de los demás, pero también de la creencia de que el fracaso es algo negativo, algo que nos define o nos limita. Sin embargo, la realidad es muy diferente: fracasar es una experiencia esencial en cualquier proceso de crecimiento y un paso inevitable hacia el éxito. Aprender a aceptar y manejar este miedo puede ser una herramienta poderosa para alcanzar nuestras metas y vivir plenamente.

Uno de los primeros pasos para superar el miedo al fracaso es entender que equivocarse no significa ser incapaz. Cambiar la forma en que interpretamos el fracaso, viéndolo como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento en lugar de como un obstáculo definitivo, nos permite tomar decisiones con mayor confianza. Al enfocarnos en lo que podemos aprender de cada error, empezamos a ver cada tropiezo como una lección y no como una sentencia final.

Otro aspecto fundamental es establecer metas realistas y desglosarlas en pasos pequeños. A menudo, el miedo al fracaso se intensifica cuando tenemos expectativas inalcanzables. Al dividir nuestras metas en etapas más manejables, nos damos espacio para adaptarnos y corregir el rumbo, lo cual reduce la presión de "no fallar" y nos permite disfrutar del proceso.



Es importante recordar que el miedo al fracaso afecta a todos en algún momento, incluso a las personas más exitosas. La clave está en no dejarnos vencer por él. Tener una mentalidad de crecimiento, rodearnos de personas de apoyo y, sobre todo, ser amables con nosotros mismos durante el camino, son elementos clave para liberarnos de este miedo.

En última instancia, superar el miedo al fracaso es un acto de coraje y confianza en nosotros mismos. No significa dejar de temer, sino atrevernos a avanzar a pesar del temor, recordando que cada caída es una oportunidad para levantarse más fuerte.