



4 de febrero, 49 años después del terremoto de 1976 **¿Está Guatemala preparada para hacer frente a una nueva catástrofe?**



tips para ser un emprendedor exitoso

Estos hábitos te acercan a la felicidad



Recomendaciones para manejar el estrés laboral



¿Qué es el estrés?

El estrés es una respuesta automática y natural de nuestro organismo que pone a la persona en disposición de afrontar situaciones amenazantes o que superan sus capacidades.

Sentir ese malestar dependerá entonces de las capacidades que tengamos para afrontar el suceso, de la forma de evaluarlo, del apoyo social que percibamos, de la tendencia de afrontamiento que tengamos.

El estrés en el trabajo tiene que ver con las sociedades industrializadas donde la creciente o sostenida presión en el entorno laboral puede provocar saturación mental y/o física en el trabajador. La mayoría de las personas han experimentado este tipo de estrés en algún momento de su vida.

Esta situación de tensión constante también afecta a nuestras relaciones interpersonales más cercanas y especialmente en el ámbito familiar. Es frecuente que aparezcan problemas de pareja o con los padres y que sean éstos los primeros en poner sobre aviso a la persona de que últimamente no está bien, llevan un tiempo muy nervioso, está pagando lo que le ocurre en el trabajo en casa, no puede seguir así, etc.

Establezca límites sanos: en la actualidad, con las nuevas tecnologías, es posible trabajar prácticamente desde cualquier lugar y estar disponibles 24h/7días. Esto hace que se difumen los límites entre el trabajo y la vida personal.

Identifique sus estresores: aprende a identificar las señales que manda tu cuerpo cuando siente estrés, si tienes dolor de cabeza, molestias en el cuello o ansiedad por comer.

Desarrolle respuestas saludables: hay diversos métodos saludables para combatir el estrés. Se puede hacer ejercicio regularmente, reservar cinco minutos al día para una actividad de autocuidado, fomentar reuniones sociales en las que no se hable de trabajo, construir hábitos de sueño saludables.

Aprenda a relajarse: existen multitud de técnicas de relajación, respiración diafragmática, mindfulness, relajación muscular progresiva, relajación autógena.

Tómese un descanso: para evitar el agotamiento y el estrés crónico es fundamental tomarse un tiempo para desconectar y poder recuperarnos antes de que volver a nuestro alto nivel de funcionamiento.

Hable con su supervisor y compañeros: está demostrado que mantener un ambiente laboral favorable facilita enfrentarse a periodos de estrés.

Aprenda a reconocer sus emociones: las emociones negativas como el enfado, el disgusto o la tristeza forman parte de nuestro día a día. No hemos de tratar de apartarlas o eliminarlas.

Busque apoyo: contar con la ayuda de amigos y familiares de confianza mejora la capacidad para afrontar el estrés de forma saludable. No olvidemos que generalmente también se ven afectados por nuestros periodos de estrés agudo y que existe la tendencia natural a pagarlo con ellos en lugar de apoyarnos en ellos.

5 tips para ser un emprendedor exitoso

Emprendedor es quien, tras identificar una oportunidad decide empezar, bajo su propia iniciativa, un proyecto que le permitirá desarrollar una empresa, producto o asociación para suplir una necesidad o brindar un servicio. Suena fácil, aunque el proceso conlleva diferentes riesgos financieros, laborales, emocionales y familiares.

Si bien todas las personas tienen en algún momento la inquietud de llevar a la realidad sus ideas, los verdaderos emprendedores son aquellos que vencen sus temores y toman la determinación de enfrentar las dificultades con el fin de ver su sueño hecho realidad.

Ahora bien, si ha pasado por tu mente convertirte en emprendedor, es importante que seas consciente de que el camino puede ser duro y que las eventualidades aparecerán cuando menos lo esperes. Sin embargo, con perseverancia y dedicación en torno a tu proyecto, es posible alcanzar la meta que anhelas.

Dar el primer paso siempre es lo más complicado, pero te sentirás muy satisfecho cuando mires hacia atrás y te des cuenta de todo lo que fuiste capaz de lograr.

Actitud positiva en todo momento

Si vas paso a paso, con una sonrisa de tu lado, verás que este simple gesto te abrirá puertas, las personas creerán más en tus ideas y podrás hacer negociaciones y alianzas más sólidas por medio de la empatía. Una persona positiva atrae lo bueno a su alrededor.

Aprende a ser un buen líder

Necesitarás rodearte de gente que te ayude a llevar a cabo tu idea, pero es importante saber delegar funciones, acompañar y guiar sin ser un dictador que no escucha las ideas de los demás. La manera como trates a los demás hablará mucho de ti y tu proyecto, sin olvidar que todos pueden aportar algo más a tus ideas, y eso no hará que lo que tú has pensado pierda validez.



Comprométete y asume todo con seriedad

Al principio tendrás que hacer una inversión para que el proyecto empiece. Puede que te demores un tiempo en ver resultados, pero las recompensas llegarán. No gastes sino en lo que sea realmente indispensable, comparando precios con varios distribuidores para adquirir la mejor opción y contratando servicios básicos.

Se innovador todos los días de los que haces

Si vas a desarrollar una idea, pasarás mucho tiempo en ella. Si no es algo que te apasiona en la vida, tarde o temprano perderás el interés o buscarás otras alternativas que te emocionen más. Enfócate en lo que te gusta, inspírate en las cosas que te provocan una emoción particular, así el interés te permitirá seguir en el camino del emprendimiento sin importar todo lo que quiera dejarte a un lado.

49 años después del terremoto de 1976 ¿Está Guatemala preparada para hacer frente a una nueva catástrofe?

Un sismo de magnitud similar hoy podría retrasar el desarrollo del país hasta 15 años. La Asociación Guatemalteca de Instituciones de Seguros insta a la planificación y prevención.

Este 04 de febrero se conmemoran 49 años del devastador terremoto del 4 de febrero de 1976, un evento que marcó la historia del país. Con una magnitud de 7.6 en la escala de Richter, el sismo dejó más de 75,000 heridos y cobró la vida de 24,000 guatemaltecos. En ese entonces, la tragedia golpeó duramente a una población de 6.2 millones de personas, dejando sin hogar a uno de cada cinco ciudadanos, destruyendo el 80% de la red hospitalaria y afectando el 65% de las escuelas. Las pérdidas económicas superaron el 27% del PIB.

Hoy, con una población que supera los 17 millones y un crecimiento exponencial en infraestructura, los expertos advierten que un sismo de magnitud similar podría generar pérdidas de al menos el 15% del PIB en daños a la infraestructura pública, además de consecuencias económicas incalculables y la posible pérdida de miles de vidas. **El impacto podría retrasar el Índice de Desarrollo Humano del país entre 10 y 15 años.**

A casi medio siglo de esta tragedia, Guatemala aún enfrenta un reto crucial: la planificación y preparación ante un nuevo terremoto de gran magnitud o de otros desastres naturales, derivados de la ubicación geográfica del país.

Por ello, la Asociación Guatemalteca de Instituciones de Seguros (AGIS) hace un llamado a las autoridades para priorizar un diálogo estratégico y la formulación de un plan integral de prevención y respuesta ante desastres.



Datos del terremoto de 1976

Fecha y hora:	04 de febrero de 1976. 3:01AM.
Magnitud:	7.6 Richter, 7.5 Mw, IX Mercalli.
Víctimas:	<ul style="list-style-type: none"> +23,000 fallecidos (0.4% del país) +222,000 casas fueron destruidas +75,000 heridos (1.2% del país) + 1,2 millones de personas sin hogar +4.9 millones de personas fueron afectadas (64% de la población) +el 75% del país se vio afectado.
Réplicas:	De febrero hasta mayo, +2,500. De 5.8Mw hasta 2.0Mw.
Daños:	El 50% de la red hospitalaria total del país quedó destruida y el 80% dañada. Cerca de 1.5 millones de personas quedaron sin hogar. Más de USD 1,100 millones en daños en ese entonces, 24.1% del PIB (USD 4,761 millones actualmente). A los dos años del terremoto, tan sólo se utilizó el 34% de la inversión programada para la reconstrucción.

	1976	2024
Producto Interno Bruto (miles de Q)	2,526	611,695
Población	6.1 millones	17.6 millones

Los expertos estiman que un evento comparable al de 1976 hoy podría provocar:

Q 80,000M - Q 100,000M

De daños físicos en infraestructura y edificios públicos y privados, en el departamento de Guatemala,

Q.75,000 – Q85,000M

En daños a bienes muebles y gastos de salud de heridos

Un retraso de 10 a 15 años en el Índice de Desarrollo Humano, como consecuencia de la reducción de ingresos per cápita, crisis económica, inestabilidad política y social, problemas de salud y deterioro de la educación.

ESFUERZOS A NIVEL MUNICIPAL

PREPARACIÓN EN DESASTRES

Actividades destacadas del Macro Simulacro Municipal 2025:

1.Simulacro de emergencias: Se realizarán demostraciones en la Plaza de la Constitución el lunes 3 de febrero, de 8:00 a 12:00 horas. Estas incluirán ejercicios de atención prehospitalaria, búsqueda, rescate, extracción vehicular y control de incendios.

2.Activación del Centro de Operaciones de Emergencias Municipal (COEM): Ubicado en la zona 12, este centro coordinará la respuesta ante emergencias siguiendo estándares internacionales, siendo una pieza clave del Plan Municipal de Respuesta.

3.Evacuación simultánea a nivel metropolitano: Más de 1,300,000 personas en 1,000 inmuebles participarán el martes 4 de febrero desde las 9:00 horas, con la activación de la Red de Sirenas Municipales en distintas zonas de la ciudad.

Coordina:

Dirección de Administración de Vulnerabilidades y Emergencias -AVE-

Con el apoyo de:

- Cuerpo de Bomberos Municipales (CBM),
- Cruz Roja Guatemalteca,
- Ministerio de la Defensa Nacional (Mindef),
- Brigada Humanitaria y de Rescate del Ejército de Guatemala (BHR),
- Cuerpo Voluntario de Bomberos (CVB),
- Club de Radioaficionados de Guatemala (CRAG),
- la Policía Nacional Civil (PNC)
- Asociación Nacional de Bomberos Municipales Departamentales (ASONBOMD).

No podemos esperar a que la historia se repita. La prevención no es una opción, es una necesidad inaplazable. Para lograrlo, es fundamental el trabajo conjunto entre el sector público y privado, uniendo esfuerzos, recursos y conocimiento para construir un país más resiliente y preparado ante los desastres naturales. Cada día sin acción es un día perdido en la protección de millones de guatemaltecos.

Consejos para eliminar el mal olor de tu refrigerador

El refrigerador es un electrodoméstico de gran importancia en nuestras cocinas pues no solamente es el aliado para preparar deliciosos postres fríos, sino que también es el encargado de alargar la vida útil de los alimentos que llevamos a casa. Al almacenar allí diferentes ingredientes como verduras, frutas, lácteos, carnes y preparaciones ya cocinadas es normal que estos empiecen a emanar ciertos aromas que por más que tomemos las precauciones necesarias tarde o temprano harán que el refrigerador empiece a oler mal.

¿Por qué el refrigerador empieza a oler mal?

Tal vez te preguntarás esto una y otra vez después de percibir ciertos aromas desagradables, pero lo cierto es que por más precavido que seas y frecuentemente limpies tu refrigerador, es inevitable que tarde o temprano empiece a oler mal con tanta variedad de ingredientes almacenados en un mismo lugar.

¿Cómo quitar el mal olor del refrigerador?

Probablemente te ha pasado que después de sacar un alimento en mal estado o limpiado un derrame, el olor permanezca en el interior del refrigerador y perdure por varios días más, por esta razón hemos recopilado una serie de consejos y trucos que puedes aplicar para mantener tu refrigerador libre de malos olores.

1. Detectar la fuente del mal olor: empieza por inspeccionar a fondo tu refrigerador y averiguar cuál es la causa del mal olor, si es posible desocupa todas las diferentes secciones ya que en los rincones de los compartimientos y estantes podemos encontrar alimentos caducados o en mal estado que por falta de visibilidad fueron olvidados y nunca se consumieron.

2. Limpieza profunda: En caso de no encontrar ningún ingrediente en descomposición, lo conveniente sería desocupar el refrigerador por completo y realizar una limpieza profunda para eliminar cualquier residuo o derrame que se nos pudo haber pasado por alto y sea la causa del mal olor.

3. VENTILAR EL REFRIGERADOR: el refrigerador al ser un depósito húmedo y cerrado herméticamente que solo por unos cuantos segundos se abre al día, es posible que su interior crezca y proliferen bacterias y moho especialmente en paredes, estantes o ranuras que son zonas de difícil acceso para limpiar. Para esto se recomienda vaciar el refrigerador, desenchufarlo, limpiarlo a profundidad y dejarlo abierto durante una hora para que se ventile.



4. Neutralizar olores: si después de aplicar todos estos consejos el mal olor aún persiste, puedes neutralizarlos utilizando ingredientes naturales ya que no se recomiendan utilizar algunos compuestos químicos que tienen olores fuertes y pueden ser impregnados a los alimentos.

Recuerda la importancia de mantener un refrigerador limpio y ordenado para tener alimentos frescos y en buen estado todos los días.

tu refrigerador se transformará de una bomba de mal olor a un lugar con olor fresco. Porque sí, hasta los refrigeradores requieren de limpiezas profundas

Estos hábitos te acercan a la felicidad

No existe una receta única para la felicidad, ya que varía de persona a persona. Mientras algunos encuentran alegría en el trabajo soñado, para otros, la clave está en el tiempo compartido con la familia.

La verdadera clave de la felicidad está en el tiempo libre genuino, según la ciencia. Reserva momentos sin responsabilidades ni tareas, dedicados exclusivamente a actividades que proporcionen satisfacción y bienestar personal.

En un mundo que nos impulsa hacia el éxito, el esfuerzo continuo puede dejarnos exhaustos, la importancia de incorporar hábitos diarios que promuevan la salud física, emocional, mental y social. La ciencia respalda la idea de que encontrar momentos de verdadero tiempo libre y cultivar hábitos de autocuidado son elementos esenciales para aumentar la sensación de felicidad en nuestras vidas. La ciencia ha explorado la relación de la felicidad con el tiempo libre personal y su adecuado uso. Tres investigaciones resumen cómo el ocio y su gestión diaria están vinculados a la búsqueda de la felicidad en nuestras vidas.

Priorizar nuestro tiempo libre

Priorizar el tiempo libre sobre el dinero, se vincula con mayor felicidad. Aquellos dispuestos a renunciar a ingresos extras por tiempo libre experimentan relaciones sociales sólidas y vidas más satisfactorias, indicando que dedicarse exclusivamente al trabajo no garantiza una mayor felicidad.



Elegir en qué empleamos nuestro tiempo libre

El aburrimiento surge en quienes no saben cómo aprovechar su tiempo libre, afectando su felicidad. Aunque ver series es agradable, dedicar todo el ocio a ello puede generar una sensación de falta de propósito; se recomienda explorar otros hábitos como leer, hacer deporte o cocinar.

Debemos dedicarnos tiempo a nosotros mismos para ser felices

Según un estudio tener demasiado tiempo libre, más de cinco horas al día, puede reducir la sensación de productividad y disminuir la felicidad.