



**Más allá de la innovación
así transforma Progreso X la industria desde
Guatemala hacia el mundo**



**Las cuatro
principales causas del
insomnio en los adultos**

**Foro Internacional de
Emprendedores 2026
invita a los jóvenes a
reconectar con su
propósito**



Más allá de la innovación: así transforma Progreso X la industria desde Guatemala hacia el mundo

Progreso X impulsa la transformación de la construcción mediante innovación abierta, inversión estratégica y alianzas con startups que generan soluciones para una industria más productiva, sostenible y resiliente.



La transformación de la industria de la construcción requiere mucho más que nuevas tecnologías. Exige visión, colaboración y la capacidad de conectar las necesidades actuales con las oportunidades del mañana.

Con ese propósito, *Progreso*, compañía líder en cemento, materiales y soluciones para la construcción, con unidades de negocio en los sectores de Construcción, Agro, Energía y Desarrollo Inmobiliario, reconocida por su enfoque en innovación y sostenibilidad en la región, impulsa a través de **Progreso X** una plataforma que acelera la evolución de la industria mediante la innovación abierta y la inversión estratégica en tecnología.

Desde su creación en 2019, Progreso X se ha consolidado como el puente entre el ecosistema emprendedor y las distintas unidades de negocio de la organización. Su misión es identificar tecnologías emergentes, validar soluciones innovadoras y acompañar su adopción para generar impacto real en productividad, sostenibilidad y competitividad.



A través de su modelo de innovación abierta, Progreso X conecta desafíos de negocio con startups capaces de aportar soluciones de alto valor. Este proceso se desarrolla mediante ciclos **de innovación** que incluyen la identificación de oportunidades, la ejecución de pilotos, la validación comercial y el escalamiento de iniciativas con potencial transformador.

Entre los proyectos más representativos destacan Condata, una plataforma que integra herramientas digitales para optimizar la gestión de proyectos constructivos; Uptime Analytics, una solución basada en inteligencia artificial para mejorar la eficiencia energética industrial; y los avances en impresión 3D en concreto, que están redefiniendo los estándares de productividad, diseño y **sostenibilidad** en la construcción industrializada.

Los resultados reflejan el alcance de esta visión. Más de 2,000 startups identificadas, más de 20 proyectos piloto ejecutados, alianzas con organizaciones internacionales y una estrategia de inversión en fondos y startups tecnológicas posicionan a Progreso X como un referente regional en innovación aplicada a la construcción.

Para Progreso, referente en innovación y sostenibilidad en la industria de la construcción, **innovar** significa generar soluciones que contribuyan al desarrollo de la región y al bienestar de las personas. Por ello, Progreso X continúa fortaleciendo una cultura que impulsa nuevas oportunidades de negocio, acelera la adopción tecnológica y construye capacidades para enfrentar los desafíos del futuro.

Porque **construir** el futuro no solo implica desarrollar infraestructura. También significa crear las alianzas, el conocimiento y las soluciones que permitan transformar positivamente la manera en que construimos el mundo.

Por la mañana o por la noche cuál es el mejor momento para ducharse

La mejor hora para ducharse depende de varios factores, incluyendo la preferencia personal y la rutina diaria. Sin embargo, algunos expertos sugieren que ducharse por la mañana puede ser más beneficioso para la higiene y el bienestar general. Esto se debe a que el sudor y las células muertas acumuladas durante la noche se eliminan, permitiendo comenzar el día con una piel limpia y fresca.

Por otro lado, ducharse por la noche puede ayudar a limpiar la suciedad y los contaminantes acumulados durante el día, y puede formar parte de una rutina de sueño que contribuye a una mejor calidad del sueño. La clave es mantener una buena higiene personal y cuidar el entorno de descanso, como cambiar las sábanas con frecuencia y mantener una buena limpieza de textiles.

Mientras que los entusiastas de la ducha matutina defenderán que es la opción ganadora, ya que ayuda a despertarse y empezar el día con energía, los fieles a la ducha nocturna argumentarán que es lo mejor para relajarse antes de acostarse y así dormir mucho mejor.

Es importante destacar que ducharse es una parte integral de cualquier rutina de higiene, independientemente de cuándo prefiramos hacerlo. No solo nos ayuda a eliminar la suciedad y la grasa de nuestra piel, lo que puede ayudar a prevenir erupciones cutáneas e infecciones, sino que también elimina el sudor, origen del mal olor corporal.



Las duchas matutinas ayudan a eliminar las células muertas de la piel, así como el sudor o las bacterias que se acumularon en las sábanas durante la noche. Esto es especialmente importante si las sábanas no se lavaron antes de acostarse.

Si nos duchamos por la mañana, nuestro cuerpo estará más libre de microbios cutáneos adquiridos durante la noche cuando nos pongamos ropa limpia. También empezaremos la jornada con menos sudor del que se alimentan las bacterias generadoras de olores, lo que probablemente nos ayudará a oler mejor durante más tiempo a lo largo del día en comparación con alguien que se ducha por la noche.

Foro Internacional de Emprendedores 2026 invita a los jóvenes a reconectar con su propósito

El Foro Internacional de Emprendedores (FIE) Guatemala 2026, organizado por Junior Achievement Guatemala, se llevará a cabo **del 29 de noviembre al 4 de diciembre en el IRTRA de Retalhuleu** bajo el lema **“Reconecta con tu propósito”**. Este evento reunirá a jóvenes de Guatemala y Latinoamérica durante seis días de conferencias, talleres, competencias, dinámicas de autoconocimiento y networking, con el fin de invitarlos a reflexionar sobre su identidad y metas, al tiempo que fortalecen habilidades clave de liderazgo, emprendimiento y desarrollo personal en un entorno que combina aprendizaje, integración y trabajo en equipo.

“El foro se desarrolla a partir de cuatro pilares: formación académica, competencias, diversión e integración. Esta combinación permite que los participantes adquieran herramientas, establezcan nuevas conexiones y vivan una experiencia que trasciende el aula”, indicó José Herrera, director ejecutivo de JAG.

Con 28 ediciones, el Foro Internacional de Emprendedores se ha consolidado como un espacio regional para la formación de jóvenes en liderazgo y emprendimiento.

“El FIE es mucho más que un evento. Es una experiencia que le recuerda a los jóvenes que todavía están a tiempo de volver a soñar, de reconectar con quienes son y de convertirse en la persona que alguna vez imaginaron ser”, expresó Zoe Cevallos, directora general del FIE Guatemala 2026.



El FIE Guatemala 2026 cuenta con el apoyo de Fundación BI, Progreso, Pepsi, Universidad Francisco Marroquín, Totto, Steren, Taco Bell, San Martín, Agencias Way y Litegua, entre otros aliados.

Como participar:

Fecha: del domingo 29 de noviembre al viernes 4 de diciembre de 2026

Lugar: IRTRA de Retalhuleu
Costo de inscripción: Q5,750
Inscripciones: FIE Guatemala Oficial
Contacto: +502 3475-6521
Instagram: @fieguate
Sitio web: www.fie.gt
Los cupos son limitados

Las cuatro principales causas del insomnio en los adultos

El insomnio es una patología muy común en la población general. Esta vivencia se define como un trastorno del sueño consistente en la imposibilidad para para iniciar el sueño, mantenerlo en el tiempo o, en su defecto, una incapacidad para conseguir una calidad de descanso adecuada para restaurar la energía y el estado de vigilia normal del paciente. Según estudios epidemiológicos, aproximadamente el 30% de la población adulta presenta uno o más síntomas de insomnio. La falta de sueño disminuye la productividad del paciente y, además, fomenta el cansancio, irritabilidad, ansiedad y preocupaciones cíclicas.

¿Cuáles son las causas del insomnio?

En primer lugar, es necesario destacar que existen varios tipos de insomnio. Con base en su duración, podemos distinguir una variante transitoria o aguda (dura menos de 7 días), otra de corta duración (1-3 semanas) y una crónica (más de 3 semanas). Según su naturaleza, un insomnio puede ser de conciliación, de mantenimiento, de despertar precoz o general.

Para poder abordar esta serie de cuadros clínicos en cualquiera de sus variantes, es necesario conocer el agente etiológico causal. A continuación, te presentamos todos los frentes que pueden favorecer el insomnio en los pacientes.

1. Genética

El insomnio presenta una heredabilidad moderada estimada entre el 22% y el 25%. Adicionalmente, se han aislado genes causantes de la privación de sueño en moscas *Drosophila*, cuyos patrones de insomnio guardan similitud con los de los seres humanos.

2. Fisiología

El insomnio está vinculado a un estado de hiperactivación fisiológica caracterizado por una mayor excitación del sistema nervioso, evidenciada en un ritmo cardíaco acelerado, cambios bioeléctricos cerebrales y un incremento en los niveles vespertinos y nocturnos de cortisol, la principal hormona del estrés.



3. Desórdenes psicológicos

Existe una correlación inequívoca entre el insomnio y las enfermedades mentales, respaldada por su alta prevalencia en diversos trastornos psicológicos: afecta al 90% de los pacientes con depresión mayor, al 80% de las personas con esquizofrenia y se manifiesta en el 33% de los ataques de pánico que ocurren durante la noche.

4. Ambiente

Las condiciones ambientales y físicas del dormitorio, como el ruido, la mala postura y un entorno hiperestimulante, propician el insomnio agudo. Un factor destacado es la luz brillante de dispositivos como teléfonos móviles, que inhibe la producción de melatonina, la hormona reguladora del sueño. En conjunto, el insomnio se revela como una condición compleja determinada por la interacción de factores genéticos,

Homenajes de Luz y Vida: una celebración para honrar a quienes viven en nuestros recuerdos

En un encuentro que celebra la memoria, el amor y las tradiciones que nos unen, Señoriales Corporación de Servicios invita a todas las familias a vivir “Homenajes de Luz y Vida”, una celebración en honor al Día de Todos los Santos que se llevará a cabo el 31 de octubre y el 1 de noviembre en Cementerio Los Parques. Un espacio para recordar y honrar a quienes han partido a través de homenajes especiales, expresiones culturales y tradiciones guatemaltecas. Además, experiencias gratuitas y servicios diseñados para brindar comodidad y acompañamiento a todos los visitantes.

A lo largo de los años, Señoriales Corporación de Servicios, ha convertido el Día de Todos los Santos en un homenaje que reúne el recuerdo, la fe, la cultura y la convivencia familiar en Cementerio Los Parques. La edición 2026, tendrá Altar personalizado con fotografías de las familias y proyección de película, Homenaje de Luz con 10,000 veladoras y luces en simultáneo para Celebrar a los que ya no están con nosotros, experiencias para niños y adultos y un homenaje especial para mascotas.

La celebración se llevará a cabo el sábado 31 de octubre, de 7:00 a.m. a 6:00 p.m., y el domingo 1 de noviembre, (en horario especial) de 6:00 a.m. a 10:00 p.m. La jornada tendrá presentaciones de marimba, barriletes gigantes, gastronomía de temporada y espacios para apoyar a emprendedores y artesanos locales. El evento es abierto a todo público.



“Queremos que el Día de Todos los Santos sea un encuentro familiar. Este año sumamos experiencias para los más pequeños, un homenaje para las mascotas y al mismo tiempo, un cierre con miles de luces encendidas para que cada familia honre a sus seres queridos de una forma significativa.” - Andrés Aguilar, CEO Señoriales Corporación de Servicios.

El evento también contempla un homenaje a las mascotas que ya partieron con “Un Árbol de las Estrellas” y también estaciones de atención e hidratación con agua pura en distintos puntos del cementerio.