

# IMPULSO W BY CENTRAL W



**INNOVANDO EL  
CUIDADO DE TU ROPA**

PRESIONA PARA VER  
TODOS LOS NÚMEROS



**EDICION 15**



# CONTENIDO

01

**GENÉTICA W**



02

**HEALTH CENTER W**



03

**LIFESTYLE W**



04

**IMPULSO W**



05

**NETWORKING W**



06

**BENEFICIOS W**





# CENTRAL W COWORKING HOLA ROMA TU NUEVA OFICINA



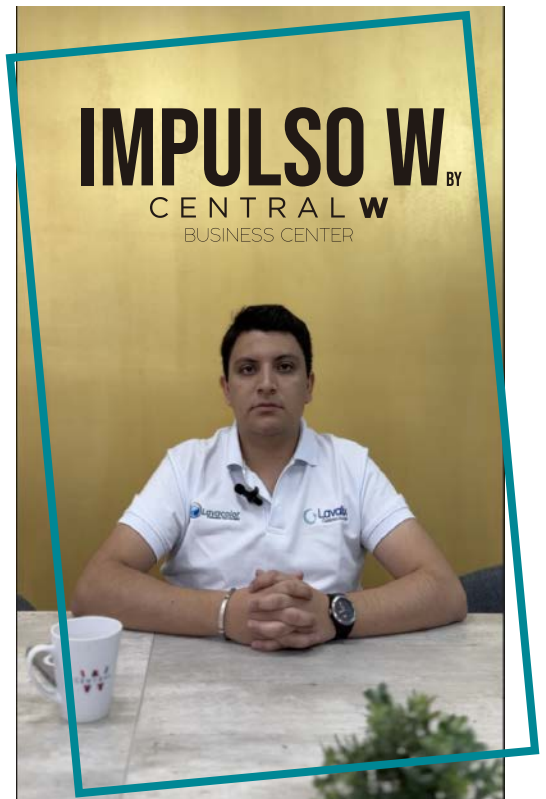
**Oficinas**  
a tu **medida**



# GENÉTICA W



**PRESIONA PARA VER EL VIDEO  
Y CONOCER MÁS SOBRE LOS  
BENEFICIOS Y SUCURSALES QUE  
TIENEN PARA EL CUIDADO  
DE TU ROPA**



# 01



**PRESIONA PARA VER UN VIDEO  
CON MÁS HERRAMIENTAS  
DE IA QUE TE PUEDEN  
INTERESAR**



# INNOVACIÓN W

## 5 herramientas y aplicaciones de Inteligencia Artificial que tu empresa necesita



¿Quieres optimizar el tiempo de trabajo de tu empresa y gestionar mejor tus procesos con Inteligencia Artificial? La transformación digital y la evolución en la industria 4.0 han permitido la creación de diferentes herramientas que hoy en día son un gran soporte para todo tipo de negocios.

En el artículo de hoy, hemos recopilado algunas herramientas y aplicaciones de Inteligencia Artificial que pueden ser útiles para el desarrollo de tu empresa. ¿Te interesa? Sigue leyendo.

### Chat GPT

Es la herramienta de IA más popular del mercado en la actualidad debido a la facilidad de uso y la rapidez en sus respuestas. Dentro del marketing digital tiene diferentes usos, especialmente en la generación de contenidos.

### Synthesia

Es una plataforma de generación de videos de IA que permite crear rápidamente videos con avatares de IA, en más de 120 idiomas. Incluye plantillas, un grabador de pantalla, una biblioteca multimedia y mucho más.

### Reply

Sirve para diseñar flujos de trabajo, medir el alcance de diferentes acciones, y realizar búsquedas de correos electrónicos para aumentar la base de datos de forma rápida y sencilla.

### Sembly

Es una plataforma SaaS que ayuda a que las reuniones sean más efectivas para ti y tu equipo. A través de algoritmos de inteligencia artificial puede transcribir y analizar reuniones, transformándolas en información procesable y útil para los equipos de venta.

### Zenefits

Esta herramienta ayuda a administrar y agilizar servicios de nómina, beneficios, incorporación de empleados, bajas, vacaciones, etc. en un solo lugar.

# 02



# LIFESTYLE W

Nuestras recomendaciones  
del mes...



## El Planeta de Los Simios: Nuevo Reino

El director Wes Ball le da nueva vida a la épica franquicia global situada varias generaciones en el futuro tras el reinado de César, en el que los simios son la especie dominante que vive en armonía y los humanos han quedado reducidos a vivir en las sombras.

Presiona para  
ver el trailer



## TECATE EMBLEMA

¡Tecate Emblema 2024 ya está aquí! Este 17 y 18 de Mayo nos volveremos a encontrar en una tercera edición donde las canciones que forman el soundtrack de nuestras vidas nos harán vibrar, cantar y bailar al ritmo de cada nota.

Este año viviremos un capítulo lleno de magia, música y colores que nos harán pasar el fin de semana más chic de nuestras vidas.

El aquí y el ahora ha llegado... ¡Esta tercera edición será aún más EMBLEMÁTICA!

Presiona para  
comprar tus  
entradas.



17 Y 18  
MAYO  
2024

AUTÓDROMO  
HERMANOS  
RODRÍGUEZ

TECATE  
EMBLEMA

VIERNES MAYO 17

SAM SMITH - MÅNESKIN - MARSHMELLO  
NOAH CYRUS - XXXXX - PATY CANTÚ - ESTEMAN - MATISSE - RIIZE  
ALEX PONCE - MONSIEUR PERINÉ - ELENA ROSE  
NICOLE ZIGNAGO - BU CUARON - ÁCIDO PANTERA

SABADO MAYO 18

CALVIN HARRIS - CHRISTINA AGUILERA - NELLY FURTADO  
NICKI NICOLE - ANITTA - AITANA - MIRANDA! - INNA  
EMPRESS OF - GRYFFIN - SIGRID - THE CHANGE - LALI  
THE ACES - TIMØ - RENZO TIPACTI - XXXX

ticketmaster.com.mx OCESA

# 03

# 04

## IMPULSO W

### LA PSICOLOGÍA DEL DISEÑO DE INTERIORES EN ESPACIOS DE TRABAJO

“

El diseño de interiores en espacios de trabajo va más allá de simplemente elegir muebles y colores atractivos. La forma en que se diseñan estos espacios puede tener un impacto significativo en la productividad, el bienestar y la satisfacción de los empleados. La psicología del diseño de interiores se centra en entender cómo los entornos físicos afectan el comportamiento humano y cómo se pueden diseñar de manera efectiva para mejorar la experiencia de las personas que los ocupan.

”

#### 1. Creación de un Ambiente Inspirador

El diseño de interiores puede influir en el estado de ánimo y la motivación de los empleados. Espacios bien diseñados pueden inspirar creatividad, fomentar la colaboración y aumentar el sentido de comunidad entre los trabajadores. Por ejemplo, áreas comunes con iluminación natural, plantas y muebles cómodos pueden crear un ambiente acogedor que motive a los empleados a socializar y colaborar en proyectos.

#### 2. Fomento de la Concentración y la Productividad

El diseño de interiores también puede afectar la capacidad de los empleados para concentrarse y realizar su trabajo de manera eficiente. La distribución del espacio, la acústica y la selección de colores pueden influir en la concentración y reducir distracciones.

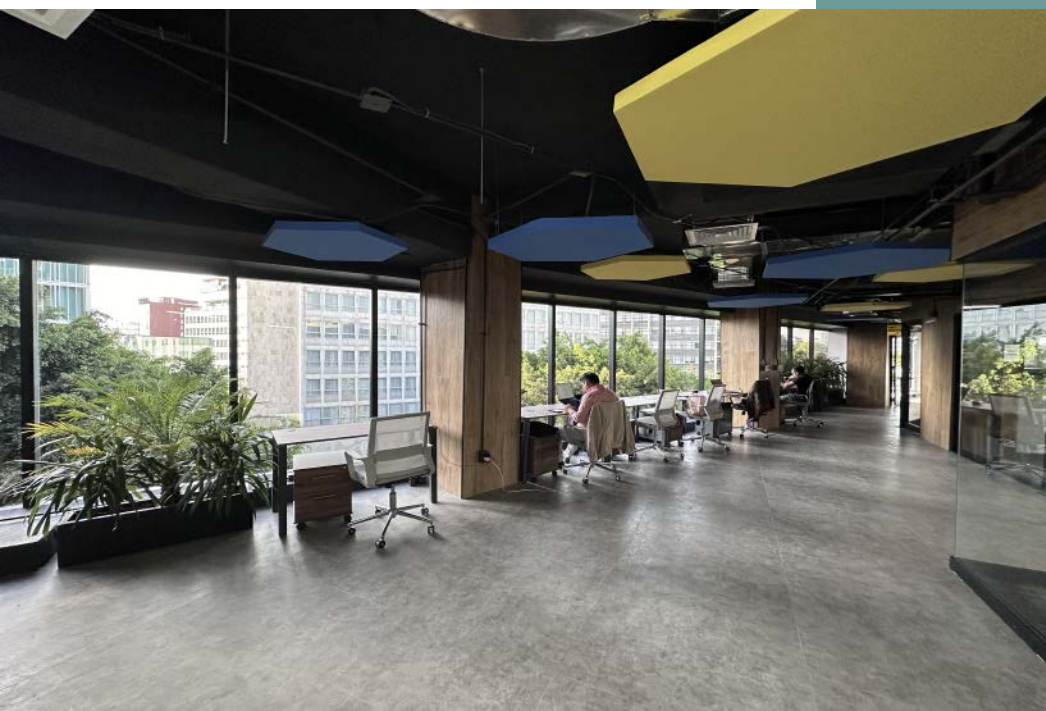
#### 3. Mejora del Bienestar y la Salud Mental

Los espacios de trabajo que se diseñan considerando el bienestar de los empleados pueden tener un impacto positivo en su salud mental y emocional. La inclusión de elementos como áreas de descanso, espacios verdes y acceso a luz natural puede reducir el estrés y aumentar el bienestar general de los trabajadores. Además, un diseño que promueva la movilidad y la ergonomía puede ayudar a prevenir problemas de salud relacionados con la postura y el movimiento repetitivo.

#### 4. Reflejo de la Cultura Organizacional

El diseño de interiores en espacios de trabajo también puede comunicar la identidad y los valores de una empresa. Desde la disposición del mobiliario hasta la

elección de los colores y la decoración, cada aspecto del diseño puede contribuir a crear una atmósfera que refleje la cultura organizacional. Por ejemplo, una empresa que valora la innovación y la creatividad puede optar por un diseño moderno y abierto, mientras que una empresa con un enfoque más tradicional puede preferir un diseño más formal y estructurado.



PRESIONA PARA VER  
UN VIDEO  
PARA CONOCER  
MÁS





# 05

## HEALTH CENTER

### MEJORANDO LA SALUD EN LA OFICINA: ESTRATEGIAS Y CONSEJOS PRÁCTICOS

“

Pasamos una gran parte de nuestras vidas en entornos de oficina, y cómo se diseñan y se gestionan estos espacios puede tener un impacto significativo en nuestra salud y bienestar.

Desde la ergonomía del mobiliario hasta la calidad del aire interior, hay muchas formas en que las empresas pueden promover un entorno de trabajo saludable para sus empleados. A continuación, se presentan algunas estrategias y consejos prácticos para mejorar la salud en la oficina:

”

#### 1. Fomentar la actividad física

La vida sedentaria puede tener efectos negativos en la salud, por lo que es importante fomentar la actividad física en el lugar de trabajo. Además, se pueden organizar actividades grupales, como clases de yoga o caminatas durante el almuerzo, para animar a los empleados a mantenerse activos.

#### 2. Diseñar espacios ergonómicos

El mobiliario ergonómico puede ayudar a prevenir lesiones y molestias musculoesqueléticas, como dolores de espalda y cuello. Las sillas ajustables, los escritorios de altura regulable y los accesorios ergonómicos para computadoras pueden mejorar la postura y reducir la tensión en el cuerpo durante largas horas de trabajo.

#### 3. Promover una buena postura y pausas activas

La conciencia postural es clave para prevenir problemas de salud relacionados con la postura, como la tensión muscular y los problemas de espalda. Las empresas pueden promover una buena postura proporcionando capacitación sobre ergonomía y recordatorios periódicos para realizar pausas activas y estiramientos.

#### 4. Fomentar una Cultura de Bienestar

Promover una cultura de bienestar en la oficina puede involucrar actividades que abarquen aspectos físicos, mentales y emocionales de la salud. Esto puede incluir la provisión de opciones saludables en las máquinas expendedoras, la

organización de charlas sobre salud y bienestar, y la implementación de políticas que fomenten un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Al hacer del bienestar una prioridad, las empresas pueden crear un entorno que apoye la salud y el rendimiento de sus empleados.



PRESIONA PARA VER  
UN VIDEO  
PARA CONOCER  
MÁS





# NETWORKING

Centralers en esta ocasión nos aventamos una competencia de timbales, una receta deliciosa y super refrescante para el calor. ¿Estas listo para el siguiente networking? Apúntate con tu Office manager y acompáñanos.



# centralers









SI BUSCAS

DE PRONTO FLASH



TERRAZA PARA EVENTOS

TERRAZA PARA EVENTOS **CORPORATIVOS**

TERRAZA PARA EVENTOS **SOCIALES**

TERRAZA PARA EVENTOS **INCREIBLES**

TERRAZA PARA EVENTOS **PERFECTOS**

SOMOS LA MEJOR OPCIÓN



**TERRAZA CENTRAL**  
ROMA SUR



**TERRAZA**  
POLANCO



**TERRAZA CENTRAL**  
INSURGENTES SUR

SUCURSALES

COTIZA AHORA 55 6978 9551



# 06



## BENEFICIOS W



### **SAM'S CLUB POLANCO**

30% de descuento en la adquisición de la membresía presentando credencial de Central W.

Av. Ejército Nacional Mexicano 559, Granada, Miguel Hidalgo, 11520 Ciudad de México, CDMX



### **FOOD FITNESS AND HEALTH**

20% de descuento en plan nutricional totalmente personalizado, plan de alimentación y rutina de ejercicio basado en las metas del cliente.

Servicio a domicilio (Roma, Condesa, Polanco, Del Valle, Satelite)

Contacto: Gabriel Soto / 5611778282



### **MÍSTICA CANTINA TRADICIONAL**

Una bebida de cortesía por persona, (agua de fruta de temporada o un refresco, o una cerveza, o una bebida preparada con tequila, ron, brandy o vodka nacional.) Limitado a un consumo mínimo de \$100 PP.

Schiller 333 Col. Polanco, C.P. 11560

Contacto: Ernesto Flores / 56 1122 5550





### **SURA AFORE**

Obtendrás una tasa preferencial al ser cliente de Central W en la contratación del servicio.

Servicio directo en Central W agendando cita.

Contacto: Bertha Jiménez / 5591892075



### **INSTITUTO DE BELLEZA ESPECIALIZADA**

Descuento todo el 2022 en masajes relajantes, descontracturantes, masajes de velas y reafirmantes.

Precio público \$1,200, precio Central W a domicilio \$750

A domicilio y/o en sucursal ubicada en colonia Alamos.

Contacto: Ivan Sanchez / 5526948339



### **ENERGY FITNESS POLANCO**

Precio al público de \$897 mensual a \$499 presentando tu credencial de Central W, aplica en contrato anual.

Av. Horacio 203, Polanco V Secc, Miguel Hidalgo, 11220 Ciudad de México, CDMX

Contacto: Alberto Ramírez / 55 8531 2206



### **NAIL RUSH**

10% de descuento en el servicio de manicure y pedicure a domicilio.

Servicio a domicilio (Roma, Condesa, Polanco)

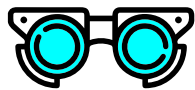
Contacto: Victoria Colmenares / 5624855990



**ÉLÉVATIONE™**  
Time Stops

**F45**

**EVOC ÓPTICA**  
Evaluación Visual Optométrica Completa



**VAPIANO**

## **ÉLÉVATIONE MASARYK**

Facial completo y estudio de la piel por \$1,299

Av. Pdte. Masaryk 427, Polanco III Secc, Miguel Hidalgo, 11550 Ciudad de México, CDMX

Contacto: 5513284250

## **F45 TRAINING LOMAS**

Recibe 5 clases gratis

Avenida Prado Norte 560, Lomas de Chapultepec, Miguel Hidalgo, 11000 , CDMX

Contacto: José Luis Elizondo / 5587649735

## **EVOC ÓPTICA**

2 lentes graduados por \$499, incluye graduación, armazón y antirreflejante (aplica en armazón gama básica y límite de graduación)

Servicio directo en tu sucursal Central W agendando cita.

Contacto: Brayan Juárez / 5537246415

## **VAPIANO / COMIDA ITALIANA**

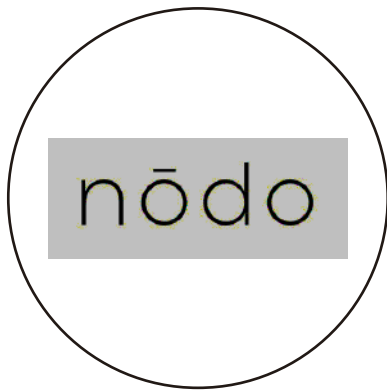
20% de descuento en su cuenta.\*

Únicamente para consumo en restaurante. No aplica para Delivery, Pick Up o plataformas.

\*Consumo mínimo \$300. No aplica con otras promociones, aplican restricciones.

Aplica en cualquier sucursal Vapiano de CDMX y EDOMEX Carso, Samara, Refomra, Tlalnepantla, Vallejo.





## **NODO / COMIDA JAPONESA**

20% de descuento en su cuenta.\* Únicamente para consumo en restaurante. No aplica para Delivery, Pick Up o plataformas. \*Consumo mínimo \$500. No aplica con otras promociones, aplican restricciones.

Virgilio 25A Polanco, Polanco III Sección Miguel Hidalgo 11550 Ciudad de México.



## **GAIA / MOBILIARIO**

5% de descuento adicional a los precios publicados con el código GAIAMXO23

[www.gaiadesign.com.mx](http://www.gaiadesign.com.mx)



## **WEFREIGHT / SERVICIOS DE LOGÍSTICA**

15% DE DESCUENTO EN TODOS LOS SERVICIOS DE LOGÍSTICA NACIONAL E INTERNACIONAL

AV. FERROCARRIL DE CUERNAVACA 214  
POLANCO I SECCIÓN C.P. 11540

Contacto: [www.wefreight.com](http://www.wefreight.com)



## **CHINA SHING / COMIDA CHINA GOURMET**

15% DE DESCUENTO EN EL TOTAL DE TU CUENTA DESDE LA APP CON EL CÓDIGO CENW O EN RESTAURANTE PRESENTANDO TU CREDENCIAL

No aplica con otras promociones.

[www.chinashing.com](http://www.chinashing.com)



Quaternum  
Solutions  
Group

## **QUATERNUM**

20% de descuento en la compra de un mini split. (no incluye instalación).

Contacto: 55 1390 7799  
contacto@quaternum.mx



STAYCONNECTED™  
Powered by AT&T®

## **Stay Connect**

Triple de GB en navegación en portabilidad  
1 mes de renta gratis

Equipos incluidos de acuerdo al plan  
(Motorola, Samsung, OPPO, iPhone)

Planes desde \$ 269.00 pesos con equipo  
incluidos.

Contacto: 56 1413 3609  
i.estrada@stayconnected.mx