

FACTOR  
ONLINE

Comunicando positivamente

# NOTICIAS EN LÍNEA

-SEMANARIO DE NOTICIAS-

## La Asociación de Relaciones Públicas del Caribe Mexicano

cuenta con nueva directiva

**Director Editorial:** Daniel Amezcua

**Fotografía y Edición:** Ana Martín

**Equipo:** Factor On Line

**Coordinador Operativo:** Mario Guerrero

**Coordinador de Noticias:** Ing. Tito Matías



# La Asociación de Relaciones Públicas del Caribe Mexicano cuenta con nueva directiva

*Hoy termina un ciclo al frente de la Asociación de Relaciones Públicas del Caribe Mexicano, muy orgulloso de lo logrado y honrado de contribuir a la imagen positiva del Caribe Mexicano.*

Así se expresó en sus redes sociales Israel Urbina, quien fuera el presidente de la ARPCM, y quien entrega hoy la estafeta a una nueva directiva que se espera haga su mayor esfuerzo para lograr posicionar a los profesionales de las Relaciones Públicas y Mercadotecnia en nuestro Quintana Roo y en todo el Caribe Mexicano.

Los integrantes de la nueva directiva señalaron que buscarán impulsar la sustentabilidad y la participación para seguir mejorando la imagen de nuestros destinos.

Esta nueva directiva estará trabajando hasta el 2023 e inicia celebrando el 38 aniversario de esta asociación ya que fue fundada el 4 de julio de 1983.

Actualmente cuenta con 65 miembros, todos ellos representantes de marcas muy importantes en México.



Israel Urbina; agradeció la confianza depositada en su persona y en su equipo y dijo sentirse orgulloso de haber aumentado un 50 % de crecimiento en varios factores a la Asociación. Así mismo reconoció el respaldo del sector empresarial y de los gobiernos Estatal y Municipal.

La nueva presidenta Cinthya Santa María, indicó que al igual que su equipo de trabajo pondrán todo el coraje, y la pasión necesaria para lograr que se siga consolidando al equipo y los trabajos para una mejor.



canopy  
by Hilton™

# DAY PASS

**\$500.00** MXN  
Por persona

## INCLUYE



\$350.00 MXN DE  
CRÉDITO EN  
ALIMENTOS & BEBIDAS



USO DE  
INSTALACIONES






ESTACIONAMIENTO  
INCLUIDO

**MENORES DE EDAD INGRESAN GRATIS**  
LUNES A DOMINGO 9 AM- 6PM

**VISÍTANOS Y ADQUIERE TU DAY PASS EN RECEPCIÓN**  
RSVP 998 689 16 24



Blvd. Kukulcan Km 12.5 Cancún Zona Hotelera

   @canopycancun @wandercancun



## INTERNACIONAL

### INGLATERRA

Lukoil, la petrolera más grande de Rusia, anunció el lunes que acordó adquirir un 50% de la participación operadora del campo conocido como Bloque 4 en México, en el que también participa PetroBal, propiedad del mexicano Grupo Bal, en una transacción valorada inicialmente en 435 millones de dólares. La participación adquirida por la petrolera rusa corresponde a la de Fieldwood Energy, y la transacción será finalizada este año, una vez cumpla con la aprobación de las autoridades mexicanas, dijo Lukoil en un comunicado.



## NACIONAL

### MÉXICO

El gobernador electo de Nuevo León, Samuel García aseguró tras una reunión con el presidente Andrés Manuel López Obrador, que el proyecto del tren suburbano Apodaca-García “va” y cuenta con el apoyo del gobierno federal



## ESTATAL

### QUINTANA ROO

Cuidado por el ejército, El Presidente de México, Andrés Manuel López Obrador, llegó a Chetumal en vuelo comercial para iniciar una gira de trabajo por los Estados del Sureste y supervisar el avance del proyecto Tren Maya. Su traslado se realizó de manera en forma discreta ya que, tras descender del avión de la línea aérea comercial, fue llevado en un van al Hangar de la Base Aeronaval, donde abordó el helicóptero Bell-12 de la Fuerza Aérea Mexicana (FAM) para realizar los primeros recorridos.



## MUNICIPAL

### CANCÚN

Con la participación de todos los elementos del Grupo Especializado de Atención a Víctimas de Violencia Familiar y de Género (GEAVI) de la Policía Quintana Roo en Benito Juárez, dio por finalizada la capacitación de fortalecimiento de los Derechos Humanos y Sexuales de la Comunidad LGBT+, impartidos por activistas sociales.

# FACTOR -O-NLINE

Comunicando positivismo

## REDES SOCIALES

Facebook: 6,099 seguidores  
Instagram: 10.6 mil seguidores

## CONTENIDO INTELIGENTE

Somos creadores de contenido  
con un sentido positivo y motivacional  
¡La idea es enamorar a quienes quieres llegar!



### FACTOR NEWS

Desde una óptica positiva,  
lo más relevante del día a día  
en el mundo, en México  
y en Quintana Roo.

# ¿Para qué sirve una consultoría de rrhh?

El rol de una Consultoría de Recursos Humanos es ayudar a las empresas que les contratan a identificar sus necesidades en recursos humanos para mejorar el éxito de la organización.

Por lo general, estos esfuerzos se dividen en cuatro áreas clave:

### **Plan / programas de recursos humanos:**

establecer el plan general de recursos humanos de la organización (lo que podría incluir establecer o actualizar el paquete de recursos humanos de la empresa). La redefinición del programa de Recursos Humanos ayuda no solo a los empleados, sino también a la retención y la contratación futura.

El plan de recursos humanos consistirá en metas, objetivos y un mapa estratégico para alcanzar esos objetivos y metas.

**Procesos:** crear el protocolo y la documentación necesarios que se deben seguir como parte de la implementación de los programas de recursos humanos.

Esto podría incluir instrucciones para trazar el proceso de la entrevista, el proceso posterior a la entrevista, etc.

**Políticas:** establecimiento de “reglas” y documentación (desde orientación hasta códigos de conducta, acuerdos de confidencialidad, etc).

**Prácticas:** esto puede incluir aspectos como el desarrollo de descripciones de trabajo y la determinación de las mejores vías para compartir ofertas de trabajo. También incluiría crear cosas como un Manual del Empleado o los formularios de Evaluación del Desempeño.

En definitiva, el objetivo real de estas consultoras es el de ayudar en la gestión de recursos humanos y proporcionar el apoyo necesario mediante la creación de procesos y políticas diseñados para mejorar la productividad, la eficiencia, la comunicación y la moral de los empleados.

Fuente: EIPE (Escuela Internacional de Profesionales y Empresas)



*Weddings*  
by OASIS

LIVE, LOVE & REMEMBER



*El regalo perfecto al reservar*

## TU BODA EN OASIS

¡Reserva tu boda con Oasis Hotels & Resorts y  
**te regalamos 2 noches para tu 1<sup>er</sup> Aniversario!**

Es nuestra manera de desearles toda la felicidad en su nueva vida juntos.

¡La ceremonia perfecta, un Oasis frente al mar y la promesa de regresar juntos al paraíso!



Solicita tu cotización

Descubre nuestros paquetes



Atención personalizada  [oweddings@oasishoteles.com](mailto:oweddings@oasishoteles.com) | [oweddingsweb@oasishoteles.com](mailto:oweddingsweb@oasishoteles.com)

**TÉRMINOS Y CONDICIONES:** Aplica para reservaciones hechas durante 2021, realizando la boda en 2021. El certificado es válido por 2 noches, para 2 personas, utilizables en el 1er aniversario de bodas. El certificado es válido 3 meses antes o 3 meses después de cumplir el 1er aniversario de bodas. Válido en estancia mínima de 4 noches, pagando 2 noches para recibir 2 noches adicionales en la misma categoría reservada. Aplican restricciones.

8  TE RECOMENDAMOS SEGUIR A:



**Samuel García**  
@samuelgarcias



**Revista Latitud 21**  
@revistalatitude21



**La Chupitos**  
@\_lachupitos



**Proyecto Brújula Cancún**  
@proyectobrujula



**Memelas de Orizaba**  
@memelasdeorizaba



**Universidad Anáhuac Cancún**  
@anahuaccancun



**El Palacio de las Pelucas**  
@elpalaciodelaspelucas



**Yo Soy Chetumal**  
@yosoychetumal



**Factor Humano**  
@factorhumano2021



**Anand Ecoaldea**  
@anandecoaldea.mx



# ¡Se parte de la generación de Innovadores!

Nuestros programas educativos:

- Ingeniería en Biotecnología
- Ingeniería Biomédica
- Ingeniería Financiera
- Ingeniería en Software
- Licenciatura en Administración y Gestión Empresarial
- Licenciatura en Terapia Física



## EXAMEN DE ADMISIÓN #UPQROO

31 DE JULIO DE 2021



¡Tu futuro empieza hoy!



### Contamos con:

- Programa de Becas
- Centro de idiomas
- Bolsa de Trabajo
- Cursos y Talleres
- Laboratorios
- Movilidad Nacional e Internacional
- Actividades culturales y deportivas
- Inglés durante todas las carreras

### Ingenierías y Licenciatura en Administración y Gestión Empresarial

3 años 4 meses  
TITULACIÓN DIRECTA

### Licenciatura en Terapia Física

3 años 4 meses  
+  
1 año Servicio Social

[www.upqroo.edu.mx](http://www.upqroo.edu.mx)



998 283 1859 ext. 113

## Inteligencia Emocional

### Autocontrol emocional en tiempos de pandemia (confiando en mis recursos)

Por: Juan Bautista Pat Dzib

Apreciado lector nos encontramos ante un escenario desconocido al que aún no del todo nos adaptamos, por lo que este proceso aun suele presentar diferentes situaciones como el cambio en la rutina diaria donde esta se ha visto transformada, desdibujando los límites entre lo personal, lo familiar y lo profesional, debiendo gestionar todas estas facetas en un mismo espacio y lugar. Si además sumamos a esta difícil situación la limitación de contacto social, tan importante en nuestro contexto sociocultural, así como la imposibilidad de acompañar a aquellos seres queridos que enferman, es natural desprender que exista una fuerte afectación psicológica y emocional de carácter generalizado.

Cada persona experimenta las emociones de una forma particular en función de sus experiencias, creencias y respuestas previas. Algunas de las reacciones que generan las emociones son innatas, mientras que otras se aprenden. De ahí la importancia de expresar y manejarlas adecuadamente, no solo por su efecto en nuestras vidas sino también por el modelo que con ellas transmitimos, en especial a los más pequeños. Precisamente ante esta situación límite se hace imprescindible tener un adecuado conocimiento de los mecanismos de gestión emocional y de manejo de pensamientos distorsionados, orientado a potenciar nuestros recursos y minimizar el impacto emocional y las consecuencias que, a nivel psicológico, pueda tener sobre nosotros. Debemos tener claro, por tanto, que cualquier



emoción es adaptativa, siempre haya una buen manejo u autocontrol. Hemos visto en nuestros días que las emociones negativas como el estrés, la fatiga, y el pánico pueden ser tan contagiosas como el COVID -19. Por consiguiente considero que el ser humano cuenta con dos maneras de reaccionar: la infantil y la adulta. La parte infantil es aquella que es más indefensa y vulnerable, (una persona abrumada, por ejemplo), mientras que la adulta es aquella persona que mantiene la calma ante este tipo de situaciones, para poder tranquilizar a la parte infantil. Por tanto la clave para que la parte adulta pueda calmar a la infantil se encuentra en la inteligencia emocional. En situaciones atípicas o extremas que estamos experimentando todos ante la pandemia del coronavirus, es necesario aprender a saber cómo actuar ante la incertidumbre para no dejarse llevar por noticias falsas o el pánico. Esta etapa la podemos denominar de "supervivencia" y puede ser peligrosa porque no ayuda a resolver problemas complejos ya que lleva al ser humano a ser reactivo, más que deliberador.

Una opción para evitar caer en el modo de supervivencia es nombrar nuestras emociones, ya que tenerlas “encapsuladas” pueden llevarnos a explotar de manera negativa. Una vez que se expresan los sentimientos, se vuelve más sencillo controlar las emociones e irlos normalizando. Es decir, observar las emociones y nombrarlas dando lugar a la parte adulta, en lugar de ser manejadas por ellas.

Otro aspecto importante para seguir sobrellevando esta crisis es tratar de mantener la calma y enfocarse en lo que sí podemos controlar. La cuarentena es buen momento para aprender algo nuevo o realizar actividades pendientes como practicar alguna actividad física en casa, realizar un proyecto que implique toda nuestra atención, terminar un libro. Esto te ayudará a sentirte más en control y aprovechar mejor el tiempo. Lo mejor es que es fácil encontrar tutoriales en internet sobre todo tipo de cosas desde clases de cocina, yoga, o aprender un nuevo oficio. Si tienes hijos, estas actividades pueden servir además para conectar y crear nuevas actividades familiares.

Estar en contacto regular con familiares y amigos, en tiempos de distanciamiento social, es fundamental ya que no hacerlo puede llevarnos a sentirnos aislados. Actualmente existen muchas aplicaciones y herramientas para hacerlo, desde Facebook, WhatsApp, Zoom, Meet, utiliza la que más te convenga, esto servirá para que el deseo y necesidad de interacción social se vea satisfecha.

La inteligencia emocional nos permite evitar creer lo que dicen noticias falsas y evita caer en estrés y pánico. Para evitar estos sentimientos, es necesario revisar siempre la fuente de la información, ¿es de algún experto científico o médico, un representante de gobierno o de “amigo de un amigo”? A continuación, te presentamos algunas orientaciones que pueden ser de utilidad para ayudarte a manejar tus emociones:

1. Analiza los pensamientos que te invaden, intenta definirlos, valora si son reales o están adelantando acontecimientos. Valora tus circunstancias concretas (por ejemplo: si eres persona de riesgo, si tienes probabilidades de contagio, las medidas que tienes a tu disposición son las adecuadas para hacerle frente, etc.) focalízate en aquello que está en tu mano para afrontarlo, en cuanto depende directamente de ti.

2. ¡Cuidado con la sobreinformación! Actualmente existe una saturación de información que lejos de ayudarnos a estar al día, genera una reacción de alerta continua ante la que es difícil desconectar.

3. Comparte tus inquietudes y emociones, con las personas que consideres oportuno, expresar tus miedos y compartir sensaciones puede aportarte un punto de vista diferente que cambie el enfoque desde el que percibes la situación.

4. Acepta tu emoción: tener miedo y sentirse sobrepasado es normal. Ser prudentes y cautelosos con aquello que es nuevo o nos asusta, puede ayudarnos a poner atención y hacer las cosas bien, pero no dejes que te paralice y domine.



5. Todos necesitamos un tiempo para expresar nuestras emociones adecuadamente. No te avergüences de llorar si lo necesitas o de necesitar tu espacio.

6. Procura pensar en positivo, ponte pequeñas metas día a día, que no te hagan pensar más allá y te permitan centrarte en el “aquí y el ahora”.

7. Genera nuevas rutinas en casa y delimita tiempos para tus distintas actividades (obligaciones y responsabilidades en casa, con la familia, con el trabajo o el aprendizaje, descanso, ocio, etc.).

8. Busca actividades que te proporcionen pequeños momentos de satisfacción.

Recuerda que estamos viviendo una situación excepcional que requiere de un comportamiento extraordinario por nuestra parte. Esta es sin duda una oportunidad inigualable de disfrutar de los tuyos y tener tiempo para ti, ese tiempo tan codiciado que en los momentos de mayor normalidad es el valor máspreciado. Aprovecha ese tiempo y genera una oportunidad de marcar una diferencia para ti y para los demás, porque más que nunca, nos necesitamos unos a otros. Si las sugerencias pasadas no cumplen con tus necesidades emocionales, acude con un profesional de la salud mental, que mantenga los protocolos de sanitización y de sana distancia o a un proceso de psicoterapia de forma virtual.

**Recuerda que tu bienestar es prioridad en estos tiempos.**

Juan Bautista Pat Dzib  
Psicólogo, Psicoterapeuta  
Grupo Polaris Psicólogos  
9981 180 2306  
psicjbpd@hotmail.com  
<https://www.facebook.com///PsicJuanBautista>  
[www.grupopolarispsicologos.com.mx](http://www.grupopolarispsicologos.com.mx)




Comprometidos con la salud mental

Grupo Polaris Psicólogos, plantea fomentar la práctica responsable y ética de las psicólogas y los psicólogos, por medio de la actualización capacitación, investigación y la aplicación del conocimiento teórico, bajo prácticas vivenciales donde a su vez, se promueva la responsabilidad social, en un marco integral en el que participan también profesionales licenciados en medicina y en nutrición.

 9981 41 26 78

 <https://www.facebook.com/psicologos.cancun.16>

 <https://soundcloud.com/gpp-2020-2021>

 Grupo Polaris Psicólogos  
<https://www.youtube.com/channel/UCnSAmIS3hzpIMzi8QyXkAFQ>

<https://www.grupopolarispsicologos.com.mx>



**YO SOY** único pero  
puedo ser muchas cosas,  
muchos lugares,  
muchos momentos,  
pero lo más importante  
es que **YO SOY** para ti

**¡Síguenos en Instagram!**



**@yosoycancunf**  
**@yosoybacalar**  
**@yosoychetumal**  
**@yosoyislamujeres**  
**@yosoyplayadelcarmenf**

EL SABOR DE LA  
*naturaleza*  
EN CADA BOCADO

100% ORGANICO  
LIBRE DE QUINUA

NATURAL  
LOVING

235ML

MANTEQUILLAS  
FRUTALES

CONSERVAS

SALES

EN COMPRA DE DOS O MÁS PRODUCTOS  
**15% DE DESCUENTO**  
DURANTE TODO JULIO DE 2021

CUPÓN

SEA LA VIE  
SESAME  
SALT

Estas son unas recetas súper fáciles y riquísimas para empezar el día lleno de energía y buen humor. Ya que integraremos dos sabores el dulce y el salado

## TOSTADA SALADA

### Ingredientes:

1 tostadas de arroz  
1 aguacate  
3 tomates cherrys  
3 tiras pequeñas de salmón o la proteína de tu elección  
MAYA MANGO HABANERO BUTTER O TROPICAL MANGO BUTTER  
Sal, pimienta, limón, al gusto  
Semillas de ajonjolí para decorar

### Procedimiento:

Machacamos el aguacate y lo sasanomos al gusto con sal, pimienta y limon y lo vamos a untar en la tostada de arroz.  
Colocamos los tomates cherry y el salmón, y ponemos el ingrediente que hará que esta tostada tenga un sabor único y delicioso, nuestra MAYA MANGO-HABANERO o si no te gusta el picante, TROPICAL MANGO BUTTER y decoramos con semillas de ajonjolí.



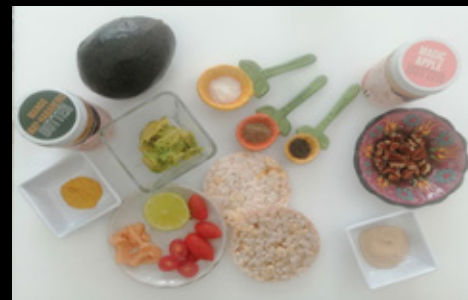
## TOSTADA DULCE

### Ingredientes:

1 tostada de arroz  
5 nueces en trocitos  
MAGIC APPLE BUTTER.

### Procedimiento:

Untamos nuestra mantequilla de Manzana y como su nombre lo dice, es Mágica y le colocamos unos trocitos de nueces y es simplemente deliciosa!



EMPLEO EN MEDIO DE LA CONTINGENCIA

## Tips para la búsqueda efectiva de empleo

Por: M.A. Gabriela Espinosa Lortia

¿Estás en búsqueda de empleo en medio de esta contingencia, cuando más competencia hay?

A continuación, te detallo unos tips que si te acercarán más a tu trabajo ideal:

1. Empieza por definir el tipo de trabajo que deseas, de acuerdo y en primer lugar a lo que te gusta, en lo que eres bueno y considerando tu experiencia y habilidades previas. Esto tiene que ser bien específico y si aún no lo tienes claro, empieza por descartar todo aquello que no te gusta y no quieres en tu vida laboral.
2. Realiza un plan de acción detallado con objetivos medibles y realizables, por ejemplo, fecha cuando empezarás la búsqueda de ese trabajo ideal, descripción de todos los medios, estrategias y acciones que harás y tiempo efectivo que le dedicarás todos los días incluyendo los fines de semana a esa búsqueda que te llevará a la contratación.
3. Entrénate para mantener una actitud positiva todos los días, elimina la queja de tu vida, evita a las personas negativas y que no te ayuden en este proceso, recuerda que tu mente juega el papel más importante ahora, tienes que tener apertura, paciencia y sobre todo ser constante y confiar en que si trabajas bien y estratégicamente pronto estarás contratado/a en Tu trabajo Ideal. Deja el papel de Víctima a un lado y mantente en un estado de Abundancia.



4. Prepárate, porque después de esos pasos ya estas más cerca de empezar a Trabajar, Visualízalo, Agradece por ello y como si ya fuera realidad mañana empieza a prepararte ¿Ya pusiste todas tus cosas y pendientes en orden? ¿Tienes ya lista toda tu documentación en original y copia para tu contratación? ¿Realmente estás disponible para empezar a laborar si fuera necesario mañana mismo súper temprano? ¡O tú mismo lo estas postergando, con tus pensamientos a largo plazo y acciones que no suman al objetivo!

5. Si ya estás listo manos a la obra, recuerda tu objetivo es la Contratación, pero la base es empezar con un CV Diferenciador, ese documento que te va a representar tiene que ser de ALTO IMPACTO, que te guste mucho, sea fácil de leer y que sea a prueba de cualquier headhunter o de un software de Ats de reclutamiento, para eso deberás incluirle palabras clave de acuerdo al tipo de puesto que buscas.

*Recuerda que lo más importante son tus acciones, las que te ayudarán a que te contraten en Tu trabajo Ideal. ¡Actividades reales, hechos, tareas concretas todos los días sin excepción!*

**¡Te deseo mucha salud y éxito!**



**M.A. Gabriela Espinosa Lortia**  
Facilitadora Laboral

 9999 928143



Gabriela Espinosa  
*Facilitadora laboral*

Desde el 2015, servicio de empleabilidad basado en capacitación para candidatos profesionistas y ejecutivos que están en búsqueda de su Trabajo Ideal.

**¡JUNTOS PODEMOS  
ENCONTRAR TU  
TRABAJO IDEAL!**



**SESIONES  
PERSONALIZADAS**  
y en línea para todo  
México y Latinoamérica





## Exámenes de confianza

- Socioeconómico
- Médico - Físico
- Antidoping
- Polígrafo
- Psicométrico
- Análisis de redes
- Pruebas COVID



## Consultoría

- Capacitación en Desarrollo Humano
- Análisis de puestos y salarios
- Comprador Fantasma para revisión de calidad
- Asesoría NOM 035



*Certificando gente  
de calidad*



Factor Humano Cancún



@CancunFactor



factorhumano2021



9982456585