

FACTOR
ONLINE

Comunicando positivamente

NOTICIAS EN LÍNEA

-SEMANARIO DE NOTICIAS-
2020

Yucatán manda
todo el éxito para

Rommel Pacheco

en los Juegos Olímpicos



Director Editorial: Daniel Amezcua

Fotografía y Edición: Ana Martín

Equipo: Factor On Line

Coordinador Operativo: Mario Guerrero

Coordinador de Noticias: Ing. Tito Matías



Yucatán manda todo el éxito para Rommel Pacheco en los Juegos Olímpicos

Rommel Aghmed Pacheco Marrufo. Clavadista mexicano, campeón del mundo en 2016 y medalla de plata en el Campeonato Mundial 2017. Nacido en Mérida, Yucatán, el 12 de julio de 1986. Ha sido 5 veces finalista olímpico. Comenzó su carrera a la edad de 3 años en la natación y su carrera de clavados a los 7 años.

Nombre completo: Rommel Aghmed Pacheco Marrufo

Estatura: 1,67 m

Deporte: Natación y salto

Pareja: Lylo Fa

Educación: Universidad Anáhuac México Campus Sur

Hermanos: Kennya Pacheco, Irak Greene Marrufo

¿Quién es Rommel Pacheco?

Rommel Pacheco es un clavadista originario de Mérida, Yucatán.

Durante una carrera que abarca más de 20 años ha participado en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, Pekín 2008, y Río 2016, aunque sin ganar medallas. Los de Tokio 2020 son sus cuartos Olímpicos.

El COM destaca que, como miembro de la Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA), Pacheco fue miembro de la Comisión de Atletas del Comité Olímpico Mexicano.



Como atleta ha ganado medalla de plata en trampolín tres metros en la Serie Mundial de Clavados de Sagamiyara 2019, Beijing 2019, Montreal 2019 y en el Campeonato Mundial Gwangju 2019, y además ha sido medallista en Campeonatos Mundiales, Copas del Mundo, Series Mundiales, Juegos Panamericanos y Juegos Centroamericanos y del Caribe.

El clavadista también es una estrella de realidades de la televisión mexicana.

En 2017, Pacheco participó en el reality "Exatlón México", un show que requirió ponerse a prueba en ambientes extremos.

Posteriormente, el clavadista estuvo en de la versión mexicana del reality Dancing with the Stars, "Mira quién baila".

Le deseamos a Rommel Pacheco todo el éxito del mundo.



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

TOKIO, JAPÓN

Historia pura fue la que escribieron Alejandra Valencia y Luis Álvarez al ganar la medalla de bronce el tiro con arco mixto de los Juegos Olímpicos de Tokio 2021. ¿La razón? México se convirtió en el primer país del continente americano que gana medalla en los Juegos Olímpicos de Tokio 2021, cuya ceremonia de inauguración se llevó a cabo este 23 de julio.



NACIONAL

MÉXICO

Yucatán rompió récord en sus exportaciones al lograr en el primer trimestre de 2021 una derrama de 260 millones de dólares (unos cinco mil 200 millones de pesos), lo que representa el mejor periodo de los últimos 15 meses. De enero a marzo, la entidad generó 260 millones 921 mil dólares, también la cifra más elevada del año pasado, en el que por la pandemia de Covid los mercados internacionales se vieron afectados.

De enero a marzo, la entidad generó 260 millones 921 mil dólares en exportaciones.



ESTATAL

QUINTANA ROO

Esto se da en el marco del Memorándum de Entendimiento para el Intercambio de Recursos para el Manejo de Incendios Forestales entre ambos países. Por ello 6 combatientes especializados en el manejo del fuego del estado de Quintana Roo parten de la ciudad de Chetumal rumbo a Guadaluajara jalisco para de ahí partir a Canadá el sábado de esta misma semana.



MUNICIPAL

CANCÚN

Cancún se encuentra nominado en ocho categorías de la 28va edición de los World Travel Awards, también conocidos como los "Oscars" del turismo mundial. Las nominaciones son: Destino de playa líder en México y América Central 2021, Destino de viajes de negocio líder en México y América Central 2021, Destino de escapada urbana líder en México y América Central 2021, Ciudad de destino líder en México y América Central 2021, y Destino de reuniones y conferencias líder en México y América Central 2021.



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.

6 LO QUE DEBES SABER

Los Juegos Olímpicos de Tokio 2021 se celebrarán a partir del 23 de julio de 2021 hasta el 8 de agosto. Serán los segundos Juegos Olímpicos que se disputarán en la ciudad de Tokio, después de una primera edición celebrada en 1964. Esta edición fue aplazada en el año 2020 debido a la crisis sanitaria provocada por la pandemia de coronavirus que sacudió al mundo el pasado año.

¿Qué son los Juegos Olímpicos?

Los Juegos Olímpicos, también denominados olimpiadas es un evento multideportivo en el que participan atletas de todas las nacionalidades. Los primeros Juegos Olímpicos modernos fueron en 1896 en Atenas, pero la tradición original cuenta con miles de años.

Apertura Juegos Olímpicos

La ceremonia de inauguración de los Juegos Olímpicos sirve para mostrar al mundo el poderío de la ciudad. La cantidad de dinero que se puede llegar a gastar en la apertura de unos Juegos Olímpicos acostumbra a ser millonaria. Entre las más destacadas, destacan las de Londres 2012, Beijing 2008, Atenas 2004, Sidney 2000 y Barcelona 1992.

Logotipo de los Juegos Olímpicos Tokio 2021

El diseño del nuevo logo de los Juegos Olímpicos de Tokio 2021 es un 'emblema armonizado ajedrecístico' y ha sido creado por el diseñador japonés Asao Tokolo. El nuevo logo de Tokio 2021 fue escogido tras siete meses después de que el diseño anteriormente elegido fuese acusado de plagio.

Mascota de los Juegos Olímpicos Tokio 2021

La mascota de los Juegos Olímpicos de Tokio 2021 se llama Miraitowa. Lleva el nombre de dos palabras japonesas que representan los

valores del país y del deporte, como son "futuro" y "eternidad".

Medallero Juegos Olímpicos

El medallero de los Juegos Olímpicos representa todas las medallas conseguidas por los ganadores de cada competición de los Juegos. Tras los Juegos Olímpicos de Río 2016, los Estados Unidos lideran el ranking con 2.520 medallas seguida de la extinguida Unión Soviética (URS) con 1.010 e Italia con 852. España es 24 en la clasificación con 152 medallas.



*O*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^{er} 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@oasisshoteles.com | oweddingsweb@oasisshoteles.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:



Daniel Corral
@danielcorralmx



Sian Chiong Crehuet
@sian_oficial



Comité Olímpico Mexicano
@cmteolimpicomex



The Olympic Games
@olympics



Kenia Lechuga
@kenialechuga_



Alejandra Orozco Loza
@aleorozcoloza



Daniela Gaxiola
@danielagaxiolag



Checo Pérez
@schecoperez



Diego Balleza Isaías
@diegoballezaoficial



Rommel Pacheco
@rommel_pacheco

¡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



998 283 1859 ext. 113

Mi salud mental

Si sientes que no puedes hacer frente a los problemas que te atormentan ahora, no estás solo.

Más del 25% de las personas adultas han necesitado ayuda psicológica (psicoterapia) en algún momento de sus vidas. Algunas personas tienen depresión, otras sufren ansiedad, entre otros problemas.

Pero también, hay personas que necesitan ayuda para lidiar con el duelo, con una enfermedad, perder peso o dejar de fumar. Otras personas enfrentan problemas en sus relaciones, pérdida de empleo, estrés, abuso de sustancias u otras dificultades.

¿Cómo saber si necesito ir al psicólogo?

Algunas señales claves que podrían indicar que es hora de acudir a un psicoterapeuta pueden ser:

Los eventos que vivo día a día me están causando una gran angustia o una limitación significativa, no logro concentrarme o me veo afectado para responder a las tareas diarias. Identifico que necesito del uso de estrategias poco saludables para enfrentar los eventos del día, es decir, uso alcohol, tabaco, descargo mi enojo o frustración con las personas.

Por las noches tardo en conciliar el sueño, no logro concentrarme, trato de distraerme, pero permanezco molesto, distraído, somnoliento, cansado o “perdido en mis pensamientos” y nada de lo que ha intentado hasta el momento le ha ayudado.

Mis amigos o familia están preocupados por mi bienestar y me preguntan constantemente ¿cómo estoy?, ¿cómo me siento?, o qué estoy haciendo?



Presento somatizaciones, es decir reflejo quejas físicas en el cuerpo que me ocasionan malestar, sin que el médico logre identificar una causa orgánica, como por ejemplo:

- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.*
- Aumento del ritmo cardíaco.*
- Respiración acelerada (hiperventilación)*
- Sudoración.*
- Temblores.*
- Sensación de debilidad o cansancio.*
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual.*



El primer paso es descartar una enfermedad, es entonces cuando podemos reconocer la necesidad de un psicólogo clínico, pues entre más pronto se busque ayuda, más pronto se comenzará a resolver el problema y experimentar alivio. En lugar de esperar hasta que nuestros síntomas se salgan de control, debemos considerar obtener ayuda tan pronto como comencemos a reconocer que tenemos una dificultad de la cual es necesario hablar.

Si bien podemos darnos cuenta de que la psicoterapia puede ayudarnos con nuestros problemas de la vida, en ocasiones puede ser difícil buscar ayuda o inclusive reconocer cuando es el momento apropiado para hablar con un profesional.

GRUPO
POLARIS
PSICÓLOGOS



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

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



 **MANTEQUILLAS FRUTALES**

 **CONSERVAS**

 **SALES**

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

CUPÓN



El pollo es una de las proteínas más saludables por su bajo contenido de grasa, utilizarlo en tus comidas servirá para mantener una dieta equilibrada y saludable. Para 4 porciones de esta receta necesitarás unos pocos ingredientes y solo 30 minutos para su cocción.

POLLO EN SALSA DE QUESO

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 250 mililitros de crema de leche
- 200 gramos de queso curado (manchego, gouda)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Perejil picado

Procedimiento:

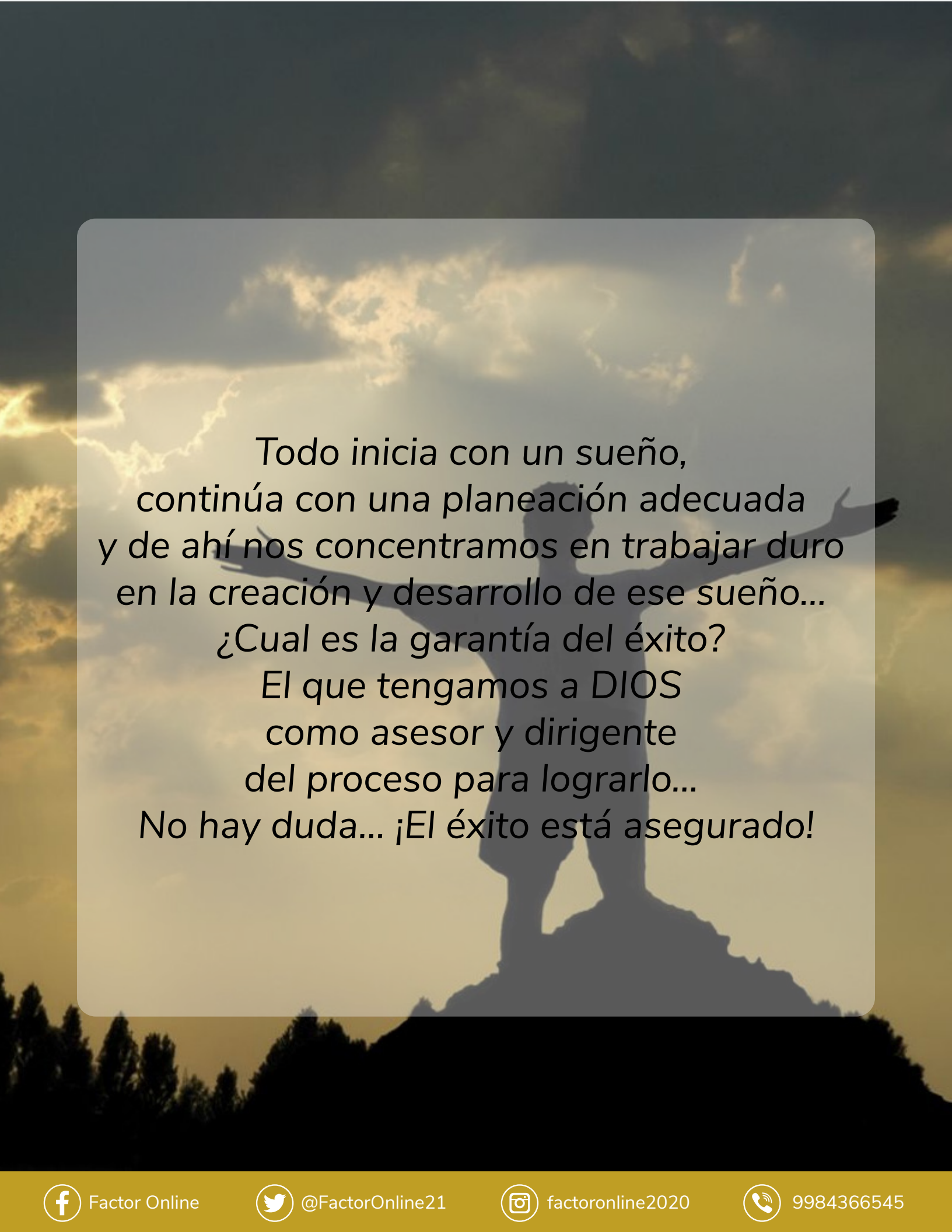
Comienza por cortar las pechugas en julianas y salpimienta al gusto.

En una sartén con un poquito de aceite a fuego medio, sella el pollo por ambos lados y cocina por unos 3 minutos hasta que pierda el color rosado por fuera pero que aún esté crudo por dentro; retira del fuego y reserva.

En la misma sartén a fuego bajo, agrega un poco de aceite, la cebolla y el ajo picados y sofríe unos minutos hasta que la cebolla esté transparente, luego agrega la crema de leche y el queso mezclando para que se mezclen los ingredientes.

Cuando el queso se esté comenzando a derretir, echa las pechugas y deja que se termine de cocinar por 5 minutos más.

Acompaña tu pollo con unas verduras al vapor y unas tostadas de pan.



Todo inicia con un sueño,
continúa con una planeación adecuada
y de ahí nos concentramos en trabajar duro
en la creación y desarrollo de ese sueño...
¿Cual es la garantía del éxito?
El que tengamos a DIOS
como asesor y dirigente
del proceso para lograrlo...
No hay duda... ¡El éxito está asegurado!

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