

FACTOR
ONLINE
Comunicando positivismo

NOTICIAS EN LÍNEA

-SEMANARIO DE NOTICIAS-

Elsa Ríos: Cantar es el reflejo de la mejor energía

Director Editorial: Daniel Amezcua
Fotografía y Edición: Ana Martín
Equipo: Factor On Line
Coordinador Operativo: Mario Guerrero
Coordinador de Noticias: Ing. Tito Matías



Elsa Ríos: Cantar es el reflejo de la mejor energía

Elsa Ríos: es una mujer que si la conoces te enamoras, tiene un carácter dulce, pero sabe imponer su idea y estilo, tiene presencia y lo sabe, pero sobre todo disfruta pararse en un escenario y cantar.

Su trayectoria inicia en su natal España, donde vocalmente se distinguía por su armonía de voz, estudio solfeo y piano en Torre del Mar en Málaga con grandes profesores como Otilia Córdova, Pedro Gordillo, José María Alonzo, Toni Carmona y Rober Jeantal por mencionar algunos.

Fue el rostro mas popular de la pantalla chica en la península ibérica, ha sido conductora de programas en la TV, donde tuvo la oportunidad de entrevistar grandes personalidades de la talla de Julio Iglesias, David Bisbal y otros, pero siempre la música es lo que más le ha llamado y lo que ella misma considera su verdadera pasión.

Para el año 2007 lanza su primer álbum "La incondicional" producido por Juan Carlos Calderón donde incluye un par de duetos con Armando Manzanero y con el mismo Calderón. Dicha producción se mantuvo durante tres meses, entre los 100 discos mas vendidos de toda España.

En 2007 Elsa Ríos visita México para hacer una pequeña gira y es ahí donde Elsa se enamora de México, pero también México se enamora de Elsa Ríos.



En México presento "No seré yo" de su álbum "Mi renacer" en el que fusiona el regional mexicano, desde la banda pasando por el norteño y el mariachi, hasta el flamenco por lo cual se ha ganado el mote de "La española de la banda"

Esta en su mejor momento, esta recorriendo México de gira y dando a conocer su nuevo material y su fusión de las culturas de España y México, y cada que tiene oportunidad menciona que el genero de Banda la enamoró y que se siente cómoda y plena de cantar este género.

Pronto estará en Cancún y será parte de una promoción que conjuga la celebración de los 50 años de este destino turístico. ¡Bienvenida Elsa Ríos!



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

AUSTRIA

Durante la Segunda Guerra Mundial el ejército nazi invadió Austria. Sin embargo, el único gobierno que se opuso fue el mexicano. Por ello, tiempo después, los austriacos decidieron homenajear tal postura con Mexikoplatz, una plaza que lleva el nombre de México.

Este 2021 se cumplen 83 años de un hecho histórico que hizo que Austria y la República Mexicana estrecharan lazos. Y es que el 19 de marzo de 1938, el gobierno mexicano encabezó una protesta diplomática en contra de la invasión nazi al estado centroeuropeo.



NACIONAL

MÉXICO

El salario mínimo podría tener un nuevo cambio rumbo al año 2022, pues el Gobierno de México se ha propuesto el objetivo de colocarlo en 1.7 veces el valor de la canasta de consumo mínimo para el final del Sexenio.

A través de un comunicado, se informó que el Programa Institucional de la Comisión Nacional de los Salarios Mínimos (Conasami) buscará un incremento que permitirá que una persona empleada con el salario mínimo “sea capaz de comprar una canasta de consumo mínimo, además de completar una parte de otra para el resto de los integrantes de su hogar”.



ESTATAL

QUINTANA ROO

La reactivación de la industria de cruceros es un hecho en Cozumel, destacó el Presidente Municipal, Pedro Joaquín Delbouis, al anunciar que en el segundo semestre del año, de acuerdo a la programación de las navieras, se espera el arribo de aproximadamente 400 cruceros a este destino.

El Presidente Municipal dio hoy la bienvenida al crucero “Independence of the Seas”, de la compañía Royal Caribbean, que atracó por vez primera en esta etapa de la pandemia de Covid-19, simultáneamente, con el “Adventure of the Seas”, ambos en el muelle SSA México.



MUNICIPAL

CANCÚN

El Comité de Informática de la Administración Pública Estatal y Municipal A. C. (CIAPEM) otorgó al Ayuntamiento de Benito Juárez el galardón en Innovación Gubernamental, en la categoría de Gobierno Municipal, por la estrategia integral de gobierno digital E-CUN, un proyecto de modernización, digitalización y transparencia de los trámites y servicios de la administración pública.



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.

Villa Marcela

Quintana Roo tiene lugares mágicos e increíbles y muchas veces son desconocidos, sin embargo, en estas nuevas formas de hacer vacaciones y en donde se utilizan las plataformas para rentas vacacionales logras poder encontrar sitios que marcaran tu experiencia y uno de ellos que vale la pena que conozcas es VILLA MARCELA en Calderitas – Quintana Roo.

VILLA MARCELA es una propiedad que ha sido realizada con mucho amor, con mucho cariño de parte de sus propietarios, sabemos que tiene una historia increíble pero indudablemente cada espacio del lugar tiene magia.

En las redes se menciona que es una villa de descanso con calidad boutique, cuenta con habitaciones estándar y una cabaña master suite con dos recamaras con todas las amenities correspondientes para que los visitantes se sientan en plenitud, esta cabaña es el reflejo de la misma historia de Chetumal, observarás que la construcción mantiene la influencia del caribe.

- Wifi
- Agua fría y caliente
- Servicio de primer nivel
- Kayaks
- Cancha de Pádel
- Bicicletas

Con vista a la hermosa bahía de Chetumal, el nuevo boulevard Calderitas, está situado a un kilómetro de las ruinas de Oxtankah, rodeado de una increíble vegetación en un ambiente completamente natural.

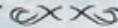
¡Tienes que conocerlo!

WhatsApp 9831359968
<https://www.villamarcela.com.mx/>



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@oasishoteles.com | 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

FACTOR ONLINE
NOTICIAS EN LÍNEA
 -SEMANARIO DE NOTICIAS-

Mónica de Pizza:
 ¿Qué es la inclusión?
 es muy simple, sólo es
 tratar a todos por igual

Presentador: Edmundo Torres Domínguez
 Periodista y Editor: Yuly Méndez
 Productor: Carlos Rodríguez
 Coordinador Operativo: María Guzmán
 Coordinador de Noticias: Taty Rodríguez

Factor Online @FactorOnline21 factoronline2021 9984366545

FACTOR ONLINE
NOTICIAS EN LÍNEA
 -SEMANARIO DE NOTICIAS-

Úrsula Ruiz,
 Presidenta del Colegio
 de Arquitectos de Cancún

Presentador: Edmundo Torres Domínguez
 Periodista y Editor: Yuly Méndez
 Productor: Carlos Rodríguez
 Coordinador Operativo: María Guzmán
 Coordinador de Noticias: Taty Rodríguez

Factor Online @FactorOnline21 factoronline2021 9984366545

FACTOR ONLINE
NOTICIAS EN LÍNEA
 -SEMANARIO DE NOTICIAS-

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

Presentador: Edmundo Torres Domínguez
 Periodista y Editor: Yuly Méndez
 Productor: Carlos Rodríguez
 Coordinador Operativo: María Guzmán
 Coordinador de Noticias: Taty Rodríguez

Factor Online @FactorOnline21 factoronline2021 9984366545

FACTOR ONLINE
NOTICIAS EN LÍNEA
 -SEMANARIO DE NOTICIAS-

Nick Vujicic
 un ser inspirador

Presentador: Edmundo Torres Domínguez
 Periodista y Editor: Yuly Méndez
 Productor: Carlos Rodríguez
 Coordinador Operativo: María Guzmán
 Coordinador de Noticias: Taty Rodríguez

Factor Online @FactorOnline21 factoronline2021 9984366545

FACTOR ONLINE
NOTICIAS EN LÍNEA
 -SEMANARIO DE NOTICIAS-

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

Presentador: Edmundo Torres Domínguez
 Periodista y Editor: Yuly Méndez
 Productor: Carlos Rodríguez
 Coordinador Operativo: María Guzmán
 Coordinador de Noticias: Taty Rodríguez

Factor Online @FactorOnline21 factoronline2021 9984366545

FACTOR ONLINE
NOTICIAS EN LÍNEA
 -SEMANARIO DE NOTICIAS-

Samuel García
 su esposa:
**"El amor que
 el INE pretende
 cuantificar"**

Presentador: Edmundo Torres Domínguez
 Periodista y Editor: Yuly Méndez
 Productor: Carlos Rodríguez
 Coordinador Operativo: María Guzmán
 Coordinador de Noticias: Taty Rodríguez

Factor Online @FactorOnline21 factoronline2021 9984366545

Semanario Digital
 Todas están disponibles
 en www.factoronline.mx



**FACTOR
 ONLINE**
 Comunicando positivamente

Distimia

Por: Lic. Georgina Laura García García

La distimia es un estado de ánimo deprimido que no es muy conocido, no es tan grave como la depresión, aunque comparte algunos síntomas con ésta. Su “evolución” puede pasar desapercibida y se prolonga por periodos continuos haciendo creer a quien la padece que es parte de su “personalidad” o “carácter”, puede ser consecuencia de un episodio depresivo aislado y se puede asociar a situaciones conflictivas como por ejemplo, el duelo por la pérdida de un ser querido, por un proyecto que frustra, una desilusión, etcétera. Suele darse más en mujeres que en los hombres, es decir ellas son de 2 a 3 veces más propensas a desarrollarla. En los niños y las niñas se presenta por igual. Se le define como un trastorno afectivo crónico, se mantiene por un tiempo mínimo de dos años en los adultos y un año en niños, niñas y adolescentes.

Se clasifica en dos subtipos:

- I) La distimia de inicio temprano, antes de los 21 años:
- II) La distimia de inicio tardío después de los 21 años.

Es importante distinguir la distimia tempranamente de otros tipos de depresión, con la finalidad de brindar el tratamiento adecuado y oportuno que atenúe el impacto continuo de algunos de los síntomas que le caracterizan; dado que puede complicarse con un episodio depresivo mayor y se corre el riesgo que la persona llegue al suicidio, esto puede deberse a que si no se trata, el paciente puede incurrir en fracasos continuos que van deteriorando y menguando su autoestima paulatinamente.

Quién padece Distimia puede estar días o semanas sintiéndose bien, esto es una excep-



ción, porque la persona casi siempre se encuentra cansada, deprimida, meditabunda, quejosa, duerme mal, con un pobre autoconcepto, e incapaz de nuevos emprendimientos o actividades. Con todo ello auestas puede ser capaz de realizar actividades cotidianas pero no encuentra placer en ellas. El estudio de la Distimia es complejo y multifactorial, dados los variados mecanismos biológicos, psicológicos y sociales involucrados. Varias hipótesis tratan de explicar la etiología de la distimia; destacan la hipótesis genética que incluye además factores ambientales y la hipótesis aminérgica, que apunta a una deficiencia de serotonina, noradrenalina y dopamina en el sistema nervioso central.

Prestémos atención a las características de la Distimia:

- Poco apetito o exceso del mismo.
- Insomnio o Hipersomnia.
- Poca energía.
- Baja autoestima.
- Problemas para concentrarse.

Dificultad para tomar decisiones.
Sentimientos de desesperanza.
Sentimientos de incompetencia. Anhedonia (incapacidad para experimentar placer, la pérdida de interés o satisfacción en casi todas las actividades de la vida).
Aislamiento social.
Culpa y tristeza del pasado.
Irritabilidad o ira excesiva.
Deficiencia en la productividad.

Otras características menos frecuentes son:

Trastorno del sueño.
Trastorno del apetito.
Síntomas psicomotores (lentitud).
Sugerencias prácticas:
Procura compartir los problemas con tus seres queridos.
Evita el aislamiento social.
Aumenta la actividad física (practica algún deporte).
Haz tiempo para realizar cosas que te gusten.
Busca ayuda.

Si resulta difícil realizar estos cambios por sí solo o sola, consulta con un psicólogo o psicóloga, y no pienses que buscar ayuda de un profesional es signo de debilidad; normalmente la distimia al igual que la depresión, requiere de ayuda para superarse ya sea de las personas que nos aman y apoyan, tanto de un profesional de la salud mental. No te recluyas y busca ayuda cuando lo necesites.

Fuentes:
DSM-V
Sciencedirect.com
Psicoactiva.com




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



 MANTEQUILLAS
FRUTALES
 CONSERVAS
 SALES

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

CUPÓN



SALMÓN A LA NARANJA

El salmón a la naranja es una receta de las más sencillas que podemos hacer para cambiar la forma habitual de comer el salmón. La salsa de naranja le da un toque dulce y cítrico a la vez al salmón, por lo que resulta delicioso, además de quedar muy jugoso. La salsa lleva también unas almendras, que aportan una textura diferente a la receta, y un sofrito de cebolla que combina muy bien con el salmón.

Ingredientes:

- 1 cola de salmón (o 1 rodaja por comensal)
- 40 gr. de mantequilla sin sal
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 naranjas
- 150 g de almendras
- Sal, pimienta y eneldo

Procedimiento:

1. En una cazuela derretimos la mantequilla y sofreímos el ajo y la cebolla picados, con un poco de sal.
2. Cuando la verdura esté pochada, añadimos las almendras, que habremos picado previamente, para que también se doren.
3. Añadimos una cucharadita de harina y movemos bien para que se tueste.
4. A continuación, añadimos el zumo natural de las dos naranjas y dejamos que rompa a hervir. Bajamos el fuego y dejamos que espese un poco. Probamos y salpimentamos.
5. Cuando la salsa esté hecha, la pasamos por la batidora, pero a media potencia, porque no queremos convertirla en "puré", sino lograr que todos los ingredientes queden bien ligados, pero que sigamos encontrando las almendras en trocitos muy pequeños.
6. En otra sartén cocinamos a fuego fuerte el salmón dos minutos por cada lado, para sellarlo.
7. Pasamos el salmón a la cazuela, sobre la salsa de naranja, y espolvoreamos con el eneldo. Dejamos que se cocine unos 4 minutos con el recipiente tapado para que se termine de hacer y se empape bien de todos los sabores. El tiempo variará en función del grosor del salmón.
8. Servimos el salmón con su salsa y decoramos con un poco de ralladura de naranja.

LINKEDIN

Házte visible en los negocios con LinkedIn

Por: M.A. Gabriela Espinosa Lortia

Hoy en día es posible capitalizar tu talento a través de los medios digitales, que con la contingencia se han vuelto más indispensables para tener contacto inmediato con otras personas. Como facilitadora laboral a lo largo del año 2019 y a base de ensayo y error aprendí que para tener resultados tangibles en LinkedIn tienes que empezar por definir tu objetivo, ¿Qué es lo que quieres conseguir?

El objetivo de LinkedIn es crear conexiones enfocadas al desarrollo y crecimiento profesional y/o económico de las partes, a diferencia de lo que muchos creen no es una herramienta exclusiva para la búsqueda de empleo, ya que no es una bolsa de trabajo en línea, tiene otras bondades como el posicionamiento de marca, puedes cazar talento para tu empresa, hacer networking, vender y comprar productos o servicios, adquirir conocimientos, etc. pero para monetizar deberás estar dispuesta/a primero a aportar contenido de valor. Independientemente de tu rol, esto te interesa, si:

1. Estás en búsqueda de un nuevo reto laboral.
2. Eres emprendedor/a, empresario/a, y quieres generar alianzas y ventas.
3. Eres Estudiante o recién egresado en busca de gestionar tu carrera.





Gabriela Espinosa
Facilitadora laboral



Así que a continuación, te comparto los tres pilares que implemento y me ayudan a alcanzar mis metas en LinkedIn:

1.- Trabaja sobre tu perfil para llegar a la categoría de “perfil estelar”, enfócate en poner keywords según tu sector, profesión, etc. Mientras no tengas un perfil estelar, el algoritmo de LinkedIn no te da visibilidad, así que dedica tiempo a plasmar tu talento, genuino y equilibrado con lo que realmente eres.

2.- Rodearte de contactos estratégicos a los que les puedas aportar algo, recuerda serán conexiones de ganar-ganar y es aquí donde puedes hacer un networking efectivo, debes ser tolerante, amable y respetuoso/a, nunca contactes a alguien sólo por conveniencia.

3.- Tu actividad en esta red, debes de tener una estrategia clara según tu objetivo. Independientemente de nuestro rol, todos tenemos una marca personal y ésta es la mejor plataforma para gestionarla, te sugiero seas humano/a, auténtico/a, diferénciate y sobre todo se congruente.

Generar confianza lleva tiempo, pero la constancia, esfuerzo, trabajo inteligente y diario es tu mejor herramienta, siempre con el afán de ayudar a los demás. Hoy a través del uso de LinkedIn cuento con más de 8000 contactos en esta red y más de 170,000 seguidores. Espero que la información te sea de mucha utilidad, pero recuerda acumular conocimientos es útil, pero llevarlos a la práctica es lo que realmente da resultados.

¿Y tú ya eres visible en LinkedIn?

Gabriela Espinosa
Especialista en LinkedIn

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

SESIONES PERSONALIZADAS y en línea para todo México y Latinoamérica

¡JUNTOS PODEMOS ENCONTRAR TU TRABAJO IDEAL!



M.A. Gabriela Espinosa Lortia
Facilitadora Laboral



9999 928143

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