

FACTOR  
ONLINE

Comunicando positivismo

# NOTICIAS EN LÍNEA

-SEMANARIO DE NOTICIAS-

**Mauricio Soberanis,**  
“Lograr el éxito es hacer  
placenteramente lo que  
te gusta, sin miramientos  
o estereotipos, simplemente  
disfrutar lo que haces”

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



### **Mauricio Soberanis, “Lograr el éxito es hacer placenteramente lo que te gusta, sin miramientos o estereotipos, simplemente disfrutar lo que haces”**

“Lograr el éxito es hacer placenteramente lo que te gusta, sin miramientos o estereotipos, simplemente disfrutar lo que haces” y ese es el caso de Mauricio Soberanis un joven de 28 años que está causando furor en las redes sociales y esto es tan simple porque demuestra y hace, lo que más le gusta que es bailar.

Sin embargo, el mismo menciona que: “**Todo lo que hagas, hazlo bien**” y por ello, él se integró a diversos cursos de baile para poder realizar lo que ahora esta realizando, desde muy joven le gusto el baile y por ello busco prepararse en ese rubro para poder hacer las cosas con técnica, con entusiasmo, pero sobre todo con el corazón.

“**Renovarse o morir**” Es parte de la gran enseñanza que la Pandemia del COVID 19 nos deja a todos a nivel mundial, y es en esta etapa que Mauricio Soberanis ve en las redes sociales la gran oportunidad de mostrar su talento y exponer su arte; él nos cuenta en exclusiva para [www.factoronline.mx](http://www.factoronline.mx) que esta sorprendido de lo que se ha logrado hasta ahora en sus redes y que disfruta ver cuantas personas consumen su contenido.

“*Siempre quiero expresar el ejemplo y la motivación a que las personas pueden hacer lo que deseen sin importar el que dirán. Yo mismo no temo hacer el ridículo, me gusta lo que hago y simplemente lo hago, bailo en publico y lo disfruto y no esta en mi radar si alguien me está criticando o está diciendo algo, sé que lo hacen, pero no es algo en lo que me concentro, simplemente disfruto bailar y compartir el baile con mis amigos.*



*También existe una parte muy seria en mi vida, soy graduado de Ingeniero Industrial y tengo la oportunidad también de ejercer mi carrera en una empresa que tiene valores de respeto hacia mis otras actividades y en donde mis compañeros que indudablemente saben lo que hago fuera del trabajo, respetan mucho esa parte y si existen comentarios, estos siempre son positivos. En redes TIK TOK es la que me dio más presencia y popularidad, tengo INSTAGRAM y FACEBOOK, pero es TIK TOK en donde encuentro la plataforma más práctica para mostrar mi pasión por el baile.”*

En FACTOR ON LINE nos sentimos muy orgullosos de poder hacer sinergia con este joven y ¡Somos su equipo!, desde ahora sabemos que lograra muchas cosas más que las hasta ahora ha logrado y no te puedes perder todo lo que viene y esta por presentar Mauricio Soberanis ¡Así que ha seguirlo y disfrutar su contenido que él presenta desde el corazón!





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

### ISRAEL

Un nuevo medicamento desarrollado en Israel curó en 5 días a pacientes graves de Covid-19, de acuerdo con datos de un ensayo clínico fase 2, informó The Jerusalem Post.

Se trata del medicamento EXO-CD24, desarrollado por el Centro Médico Sourasky de Tel Aviv, Israel, el cual se encuentra en pruebas y finalizó el ensayo clínico fase 2.

En el ensayo clínico fase 2, a 90 pacientes graves de coronavirus tratados en varios hospitales griegos se les aplicó el nuevo medicamento EXO-CD24.



## NACIONAL

### MÉXICO

El mayor apoyo que ha recibido el gobierno de la 4T ha sido del Ejército y la Marina, afirmó el presidente Andrés Manuel López Obrador, quien dijo, sin embargo, que las críticas por militarización carecen de “toda lógica” y “de la más elemental buena fe”.

El mandatario encabezó en Campo Marte la creación de la Comandancia del Ejército, que estará a cargo de Eufemio Alberto Ibarra Flores, la cual forma parte del plan para reestructurar administrativa y operativamente las fuerzas armadas, lo que incluye el traslado de la Guardia Nacional a la Secretaría de la Defensa Nacional (Sedena).



## ESTATAL

### QUINTANA ROO

Con más de dos años desde que la plataforma Uber reinició operaciones en Quintana Roo, en ciudades como Cancún, y recientemente, Puerto Morelos y Leona Vicario, la compañía informó que recibió de la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN) una resolución favorable, en la que reconoce que el servicio que ofrecen a través de la tecnología es privado.



## MUNICIPAL

### CANCÚN

Con el objetivo de crear una cultura en materia de prevención entre los jóvenes, la Secretaría Municipal de Seguridad Pública realiza diversas actividades y pláticas encaminadas en la prevención del delito.

Como parte de estos trabajos, la Policía de Benito Juárez brindó pláticas a jóvenes en la región 247, para disuadir las conductas antisociales y el delito, las cuales fueron impartidas a través del área de psicología del Centro de Prevención de la Violencia contra la Mujer (CEPREVIM) y el Instituto Municipal de la Juventud.





ISLA MUJERES-PUERTO MORELOS



Estimados Socios,  
Les envío un cordial saludo  
y me permito invitarlos al

# 1º Torneo

Golf de Skal & Friends Invitational  
GOLF TOURNAMENT



Registro 7:00 am y Salida 8:00 am  
Formato: A GO GO en Parejas - HANDICAP  
Jugadores: 110

**Costo Skålega \$3,250 pesos y  
No Skålega \$3,750 pesos**

## Playa Mujeres 25 septiembre

- Incluye:
- Cóctel y kit de Bienvenida en el Hotel Atelier de Hoteles
  - Canapés y Barra Premium
  - Ronda de golf en el torneo
  - Comida y Premiación en el Dreams/Secrets Playa Mujeres
  - Auto para Hole in One
  - Red "Networking"

Para mayores informes contactar a Jane García  
9988 456668 janeagarcia@prodigy.net.mx  
skalfriendsgolfmx@gmail.com



### Inaugura Presidenta municipal electa, dispensario médico para el beneficio de la familia taxista de Isla Mujeres.

Con la asistencia de la presidenta municipal electa, la lic. Atenea Gomez Ricalde, del Rector de la universidad Politécnica de Quintana Roo, Dr. Manuel Pech Palacio así como la Secretaria Académica de la Universidad Politécnica de Quintana Roo, Mtra. Judith Quiroz, se inauguró el dispensario médico de la familia taxista, en Isla Mujeres.

Ariel Peniche indicó que hay muchos planes como remodelar el domo del sindicato, indicando que posteriormente puede servir de refugio para las temporadas ciclónicas por lo que la importancia de tener un domo seguro y fuerte de concreto para lograr un buen refugio para los isleños.

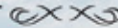
También comentó que es importante dar servicios de calidad y por ello los convenios y alianzas con diversas universidades como la Universidad Politécnica de Quintana Roo con quienes vamos a realizar diversos temas de capacitación para la familia taxista y sus familias. Por su parte Atenea Gomez Ricalde agradeció la invitación e indicó que ella está de acuerdo en que todo lo que se haga en materia de salud y que éste hecho y acción habla de las buenas ideas para un mejor servicio de transporte en Isla Mujeres y todo lo que se haga para mejorar los servicios y condiciones de los isleños tiene y tendrá el apoyo del ayuntamiento; Indicó que falta menos para tomar la administración y ella siempre es y será amiga del sindicato y los taxistas.





*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



**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  
Presentadora y Editora: Yvett Martínez  
Productor: Carlos Rodríguez  
Coordinadora Operativa: Nancy Guzmán  
Coordinadora 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  
Presentadora y Editora: Yvett Martínez  
Productor: Carlos Rodríguez  
Coordinadora Operativa: Nancy Guzmán  
Coordinadora 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  
Presentadora y Editora: Yvett Martínez  
Productor: Carlos Rodríguez  
Coordinadora Operativa: Nancy Guzmán  
Coordinadora 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  
Presentadora y Editora: Yvett Martínez  
Productor: Carlos Rodríguez  
Coordinadora Operativa: Nancy Guzmán  
Coordinadora 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

**TOKYO 2020**

Presentador: Edmundo Torres Domínguez  
Presentadora y Editora: Yvett Martínez  
Productor: Carlos Rodríguez  
Coordinadora Operativa: Nancy Guzmán  
Coordinadora 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  
Presentadora y Editora: Yvett Martínez  
Productor: Carlos Rodríguez  
Coordinadora Operativa: Nancy Guzmán  
Coordinadora de Noticias: Taty Rodríguez

Factor Online @FactorOnline21 factoronline2021 9984366545

**Semanario Digital**  
Todas están disponibles  
en [www.factoronline.mx](http://www.factoronline.mx)



**FACTOR**  
**ONLINE**  
Comunicando positivamente

## 10 semillas para trabajar el desapego

Por: Jorge Toledo

Algunas personas piensan que estar desapegado es no desear ni necesitar nada, anular las metas personales y no tener aficiones de ningún tipo. Nada más erróneo: estar desapegado no es estar medio muerto.

Como dice el budista Ricard Matthieu refiriéndose a la dependencia afectiva *No estar apegado no significa que queramos menos a una persona, sino que no estamos preocupados por la relación.*

Ésa es la clave: despreocupación y ausencia de ansiedad, no importa con qué o con quién sea el vínculo. El desapego se fundamenta en una filosofía del desprendimiento, que no es otra cosa que un intento por ser psicológicamente más libres y para ello se proponen las 10 semillas para trabajar el desapego.

### **Semilla 1. Reconoce tus apegos para poder desapegarte**

\*Ser terriblemente sincer@ contigo mism@ y tener el valor de "aceptar que tienes exceso de apegos a determinados objetos, personas e incluso costumbres." En resumen: abrir los ojos, tomar conciencia y darte cuenta del problema.

### **Semilla 2. Analiza las consecuencias de tus apegos**

\*Una vez que eres consciente del exceso de apego a determinadas situaciones y objetos, personas y costumbres, no temas en analizar las consecuencias, el daño y los efectos negativos que ocasiona en tu vida.

Analiza sin temor todas las consecuencias negativas para tu vida, por ejemplo: efectos en tu espacio personal, en tu autoestima, en cómo vives las emociones, en cómo te comunicas con el mundo, sobre tu salud, trabajo y relaciones, tanto de pareja como con tus hijos/as.



Toma papel y lápiz y escribe una lista detallada de estas consecuencias. Ver escrito todos los efectos negativos de tus apegos, te ayuda a tomar conciencia de qué es necesario "trabajar para erradicar apegos tóxicos que perjudican tu existencia."

### **Semilla 3. Pregúntate ¿De qué me doy cuenta?**

Ya tienes una lista de consecuencias negativas y sería interesante que te hicieras preguntas para ayudarte a salir de la sobrecarga de apego: ¿De qué me doy cuenta con este apego excesivo? ¿Qué beneficios a nivel personal y social conseguiré al desapegarme de esta situación, persona u objetos? ¿Con qué recursos, potencialidades y habilidades personales cuento para desapegarme y ser más autónoma? ¿Qué gano y qué pierdo al ser libre e independiente emocionalmente?



## **Semilla 4. Trabaja con tu autoestima y tus emociones para superar el exceso de apego**

Empieza a liberarte de los apegos cultivando tu autoestima y reconociendo tus emociones. Cuando hay apegos excesivos entregas parte de tu vida, sentimientos y energía a otras personas o situaciones (y sufres), por lo que es más que esencial trabajar con tu estima y tu poder personal.

A través de la recuperación de tu autoestima (fortalecimiento y empoderamiento personal), recuperas tu autonomía, maduras emocionalmente y tu energía se incrementa. Empiezas a valorarte y darte cuenta de que te necesitas y te mereces bienestar.

Además tomas consciencia y eres honesto en cuanto a el origen del exceso de apego (la raíz del problema), generalmente provocado por carencias emocionales, miedos y deseos de suplir necesidades no cubiertas.



## **Semilla 5. Trabaja internamente para ser más independiente y sin aislarte del mundo.**

Otro aspecto clave para desprenderte de los apegos es cultivar tu independencia personal y emocional. Tomas consciencia de que necesitas tu espacio, tu tiempo y cubrir tus necesidades, pero no te aferras emocionalmente a nada ni a nadie. Ser independiente no significa aislarte ni física, ni emocionalmente de los demás. Se trata de ser coherente contigo misma y tener el valor para construir una vida libre de ataduras tóxicas.

## **Semilla 6. Cada cierto tiempo cultiva el desapego a objetos, costumbres, personas o situaciones.**

Limpia tu casa interior de apegos excesivos. Empieza por pequeños apegos y avanza hacia los más grandes (los que causan más daño). La limpieza de apegos pequeños y grandes te ayuda a renovar tu vida.

-Si tienes apego a la ropa y complementos: de vez en cuando haz limpieza de lo que ya no necesitas. Regala la ropa que no necesitas a ONGs o asociaciones.

-Si tienes apego por dejar todo excesivamente limpio y ordenado: no pasa nada si un día no arregles nada y sales de casa a darte un paseo. Ya tendrás tiempo para reorganizar tu casa.

-Si tienes apego al whatsapp y a los comentarios de los demás: procura descansar la vista, los dedos y dedicarte a otras actividades durante un rato, por ejemplo: escuchar música, hacer ejercicio físico o practicar el arte de conversar cara a cara :o)

-Si tienes apego a las preocupaciones: ocupa tu mente y tu tiempo en actividades relajantes, participa en actividades divertidas y construye nuevas metas o propósitos personales.

-Si tienes apego a miedos sin sentido: cada día ponte el reto de superar un miedo, sonreír por estar viv@ y salir de la zona de confort. La mayoría de los miedos, son «telarañas mentales sin sentido», así que sacúdete de ellos en cuanto puedas y camina hacia tu felicidad interior.

## **Semilla 7. Cambiar de mentalidad: más optimismo y menos fatalismo**

Otro aspecto clave es cambiar de mentalidad. Trabajar con tus pensamientos (aquellos que no sirven para nada y te paralizan). El reset mental es necesario si quieres desapegarte de apegos tóxicos.

Uno de los aspectos más dañinos es rodearte día y noche de pensamientos fatalistas negativos y “come coco tóxicos” que acompañan a las situaciones de apego.

Reprogramar tu mentalidad, es decir renovar completamente los pensamientos para desapegarte es más que necesario y saludable.

## **Semilla 8. No tengas miedo a la soledad**

Tener espacios para la soledad es tan saludable como tener amistades. Tiempo para meditar, para reflexionar, para practicar el silencio, para disfrutar de tu intimidad y para dialogar contigo misma.

En la actualidad hay una necesidad de estar conectados las 24 horas del día con otras personas, y claro es que positivo (nos acerca), pero también es saludable dedicar tiempo para disfrutar de tu soledad y meditar sobre tus pasos.

## **Semilla 9. Aprender a comunicarte de otra manera**

Aprende a comunicarte desde el desapego y de forma más asertiva. Otro punto clave es mejorar la comunicación con los demás trabajando para erradicar: el chantaje, la manipulación, el control a través de apegos tóxicos y

muchas más barreras que impiden que tengas un diálogo más asertivo con los demás.

Sugiero que participes en talleres o cursos de comunicación asertiva, comunicación pacífica y entrenamiento en habilidades sociales. En este tipo de cursos descubrirás junto con otras personas, que otra forma de interactuar y relacionarte es posible.

## **Semilla 10. Busca apoyo de profesionales**


**Si sientes que no puedes trabajar con un determinado apego porque está muy enraizado en tu interior y perdura en el tiempo, busca apoyo de Grupo Polaris Psicólogos los profesionales de la Salud mental.**




Comprometidos con la salud mental

 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

C U P Ó N



## 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.



## Trabajo Ideal

Por: M.A. Gabriela Espinosa Lortia

*Desde hace muchos años hemos visto que los medios digitales son cada vez más usados por todo tipo de usuarios y empresas para cubrir necesidades diferentes, entre ellas el buscar y ofrecer empleo; pero es bien sabido que eran los jóvenes quienes mayormente utilizaban estos medios.*

Actualmente con la contingencia ha crecido el uso de la búsqueda de empleo en línea, ya que todos sabemos que esto representa un ahorro no sólo en tiempo y dinero, a la vez que los candidatos no están expuestos. Muchas empresas contribuyendo a la seguridad tanto de sus colaboradores como de los candidatos han implementado muchos protocolos y formas virtuales para realizar sus procesos de selección, por supuesto es algo que ya se venía haciendo desde muchos años antes con el reclutamiento a distancia y ahora se intensificó.

Entre los medios digitales más usados actualmente para la búsqueda de empleo se encuentran las bolsas de trabajo en línea, los sitios web de empresas, los buscadores de Internet como Google Jobs, las diferentes redes sociales, redes profesionales como LinkedIn donde además se puede hacer un networking efectivo para la búsqueda de empleo, grupos de Whatsapp, las ferias de empleo virtuales, etc. Entre las principales características que influyen para que un candidato use una opción u otra están las siguientes: Su facilidad de uso incluso, incluso a través de un celular, mejores ofertas de empleos, mayor oferta de empleo, el diseño atractivo y los resultados obtenidos en sus búsquedas.



Durante los 20 años que laboré como colaboradora en diferentes empresas en áreas de reclutamiento hacía lo siguiente: Dependiendo del tipo de vacantes que la empresa tenía y la localidad donde se encuentre, elegía uno o más medios donde anunciar las posiciones, tomando en cuenta mi presupuesto, a base de experiencia fui viendo lo que mejor funciona para más atraer al talento idóneo a la organización y siempre en el caso de puestos administrativos, para profesionistas y ejecutivos los medios digitales fueron la mejor opción.



Actualmente como especialista en empleabilidad te comento que la mejor forma y más rápida de llegar a una contratación es haciendo networking o posicionando tu marca personal genuina en LinkedIn, por supuesto esto requiere dedicación, pero es una inversión de tiempo que te dará frutos el resto de tu vida laboral, pero recuerda no sólo debes ser espectador sino alguien que verdaderamente aporte valor y se diferencie. Si tienes dudas con gusto todos los días comparto contenido de valor que te va a ser de utilidad para llegar a tu trabajo ideal.

Gabriela Espinosa  
Especialista en LinkedIn



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

**Informes**

 9999 928143

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





## 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