

FACTOR
ONLINE

Comunicando positivismo

NOTICIAS EN LÍNEA

-SEMANARIO DE NOTICIAS-

**Manuel Alfredo
Pech Palacio:
La Universidad Politécnica
de Quintana Roo
#FormandoTriunfadores**

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



Manuel Alfredo Pech Palacio: La Universidad Politécnica de Quintana Roo #FormandoTriunfadores

“En tiempos de cambios debemos ser pro activos. Somos una Universidad con desarrollo inteligente, sostenible e integrador; Efectiva y eficiente. Los caminos hay que construirlos, los horizontes hay que alcanzarlos y el futuro hay que soñarlo. Intégrate al progreso continuo.”

Éstas son las palabras que maneja siempre el Rector de la Universidad Politécnica de Quintana Roo, Dr. Manuel Alfredo Pech Palacio, quien siempre se muestra orgulloso de sus orígenes y de los esfuerzos que tuvo que pasar para poder prepararse y profesionalizarse en el extranjero, estudios y aprendizajes que hoy desea aplicar todos sus conocimientos y experiencia en los jóvenes que llegan y buscan una oportunidad de estudio en la Universidad que ahora está bajo su liderazgo.

Nos explica que la Universidad Politécnica de Quintana Roo, es una institución pública que imparte educación superior basada en competencias para preparar a profesionales con una sólida formación científica y un liderazgo tecnológico basado en valores que coadyuven al progreso económico y social del estado de Quintana Roo, respetando el medio ambiente y la cultura.

Así mismo nos indicó que La Universidad Politécnica de Quintana Roo es una Institución reconocida por la calidad de sus egresados quienes, gracias a sus competencias, dan soluciones a las necesidades de su entorno a través de un enfoque científico, tecnológico en un marco de valores y responsabilidad social.

Emocionado por todo lo realizado a un año de su periodo como rector, nos indica que consolidó las bases para todo lo que viene, hoy se están integrando personas nuevas al equipo de la Universidad y buscamos que estas personas y quienes ya la conforman estén



motivadas y entusiasmadas con el camino que vamos a buscar recorrer en temas de calidad, mejora académica, vinculación empresarial y social y sobre todo en humanizar y generar valores de respeto y profesionalización en el equipo y en los alumnos.

La pandemia nos hizo tener que reinventarnos y nos da la oportunidad ahora sí, de consumir nuestros propios productos, por ello la Universidad Politécnica de Quintana Roo se ha preparado para la nueva era y para la nueva normalidad. Buscaremos que los alumnos y visitantes a nuestra universidad se sientan seguros aplicando todas las normas adecuadas para prevenir el COVID 19 y por ello ya todo el personal está vacunado y se han implementado todos los estándares para prevención en salud de personal administrativo y docente y sobre todo de los alumnos.



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

CUBA

Por primera vez en más de 50 años, los cubanos podrán abrir pequeñas y medianas empresas privadas, contratar empleados y acordar salarios, una medida de apertura económica pospuesta por años y que llega en momentos en que la isla atraviesa una crítica situación económica.

Las autoridades dieron a conocer en la Gaceta Oficial un paquete con una veintena de normas y resoluciones que organizan el trabajo independiente del Estado, incluido el reconocimiento de las micro, pequeñas y medianas empresas (Mpyme), eliminadas en la década del 60 al tiempo que crecía el sistema centralizado y socialista bajo la influencia de la antigua Unión Soviética.



NACIONAL

MÉXICO

La jefa del Servicio de Administración Tributaria (SAT), Raquel Buenrostro, adelantó que para la miscelánea fiscal del 2022, se propondrá al Congreso de la Unión, la creación de un régimen de confianza que le simplificará la vida al contribuyente cumplido.

"No vamos a crear nuevos impuestos ni aumentar los vigentes, Vamos por una miscelánea con una simplificación administrativa, con un régimen de confianza simple para pagar los impuestos", anunció.



ESTATAL

QUINTANA ROO

Quintana Roo se recupera de los efectos del huracán "Grace" y concentra su atención en normalizar sus actividades, manifestó el gobernador Carlos Joaquín González.

De cara a la parte final de la temporada alta de vacaciones de verano, los municipios del corredor turístico Cancún-Riviera Maya, así como las islas de Cozumel y Mujeres, reanudan paulatinamente sus actividades.



MUNICIPAL

CANCÚN

La universidad Politécnica de Quintana Roo, fue la sede de la capacitación a elementos de la Secretaría Municipal de Seguridad Pública y Tránsito de Benito Juárez.

Sensibilización, actuación policial con perspectiva de género y derechos humanos, fueron los temas principales de esta profesionalización otorgada con la idea de seguir trabajando en herramientas y acciones para prevenir y erradicar la violencia de género.





ISLA MUJERES-PUERTO MORELOS



SKÅL INTERNATIONAL 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

6 LO QUE DEBES SABER



Cuenta la leyenda que al final del arcoíris encontraras un tesoro, un lugar mágico y ahora, está accesible para todos.

Existe un lugar lleno de encanto y color en la isla de Holbox, un lugar donde se detiene el tiempo, donde el mundo muestra su mejor cara... Cabañas de Colores Why Knot

(<https://www.instagram.com/whyknotholbox/>)

Son seis cabañas espectaculares y con su curiosidad y particularidad propia, cuenta con todos los elementos necesarios para que pases momentos de relajación y felicidad, cuenta con servicio de desayuno y comidas, con una atención personalizada.

Imagínate despertar con el aroma de un café recién hecho, con una sonrisa y un buenos días de sus anfitriones y un desayuno saludable y delicioso.

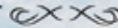
Una piscina característica y única para estar relajado dentro del agua y para volverse parte de esa escenografía.

Si te vas a perder tiene que ser un lugar como este que ahora te presentamos. Todo niño quiere conocer el final del arcoíris y ese es: Why Knot en Holbox



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: Taty Martínez
 Productor: Carlos Rodríguez
 Coordinador Operativo: María Guadalupe
 Coordinadora de Noticias: Taty Martínez

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: Taty Martínez
 Productor: Carlos Rodríguez
 Coordinador Operativo: María Guadalupe
 Coordinadora de Noticias: Taty Martínez

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: Taty Martínez
 Productor: Carlos Rodríguez
 Coordinador Operativo: María Guadalupe
 Coordinadora de Noticias: Taty Martínez

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: Taty Martínez
 Productor: Carlos Rodríguez
 Coordinador Operativo: María Guadalupe
 Coordinadora de Noticias: Taty Martínez

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
 Periodista y Editor: Taty Martínez
 Productor: Carlos Rodríguez
 Coordinador Operativo: María Guadalupe
 Coordinadora de Noticias: Taty Martínez

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: Taty Martínez
 Productor: Carlos Rodríguez
 Coordinador Operativo: María Guadalupe
 Coordinadora de Noticias: Taty Martínez

Factor Online @FactorOnline21 factoronline2021 9984366545

Semanario Digital
 Todas están disponibles
 en www.factoronline.mx



**FACTOR
 ONLINE**
 Comunicando positivamente

Mi salud mental

Por: Michelle Hernández

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



¿Cómo elegir el enfoque psicoterapéutico y psicólogo adecuado para mí?

Solicitar referencias amigos o familiares también puede ser una excelente manera de encontrar un psicoterapeuta que pueda ayudarlo abordar sus inquietudes.

Sin embargo, también es importante darse un tiempo para buscar al profesional de la salud, con el cual se sienta acompañado, con la opción de “cambiar” hasta encontrarse frente al profesional de la salud que le brinde confianza, acompañamiento y resultados.

Ahora bien, ¿Cuál es la función de la psicoterapia?

La psicoterapia se trata de un tratamiento que se aplica persona a persona para tratar problemas que se presentan día a día, así como los trastornos de salud mental que se puedan generar tras un conflicto, una situación de crisis o contratiempo para encontrar una solución a una dificultad. Durante este tratamiento, el psicólogo formado como psicoterapeuta hará uso de diversas técnicas verbales psicológicas basadas en la corriente psicológica de formación o enfoque clínico; por su parte el paciente aprenderá en qué se basa su malestar, así como lo que sucede en su estado de ánimo, comportamientos y pensamientos, en otras palabras, la psicoterapia le sirve al paciente para tomar el control principal de su vida y responder a situaciones exigentes por medio de las estrategias aprendidas para así hacer frente a los desafíos y situaciones que le abrumen.

Si crees que necesitas ayuda profesional, o te has sentido identificado con este artículo, no dudes en consultarnos. En Grupo Polaris Psicólogos.

MPH MICHELLE HERNÁNDEZ MICHEL
99814480533



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

ENSALADA DE ESPINACA CON FRUTAS Y AGUACATE

Las ensaladas son un plato fundamental y muy fácil de añadir en cualquier tipo de dieta. Es muy importante que no nos dejemos llevar por la idea de que las ensaladas son muy sanas y prestemos atención a los ingredientes que estas contengan. Si llevan alimentos bajos en calorías, serán ideales para cuidar nuestra línea. Pero si añadimos ingredientes como el maíz, las aceitunas o algunas salsas como la César o de yogur, convertiremos la ensalada en un plato muy calórico, que nada nos conviene si nuestro propósito es bajar de peso.

Por eso os proponemos esta ensalada de espinacas que, además de ser muy baja en calorías, está riquísima. ¡Uno de los platos saludables por excelencia! Una porción (con 2 cucharadas de aderezo) aporta 280 kilocalorías, 8 gramos de fibra y un 41% de la vitamina C requerida diariamente.

Ingredientes:

- 1 manzana roja
- 1 manzana verde
- 2 mandarinas
- 1 aguacate

Procedimiento:

1. Lavar y colocar en un cuenco 4 tazas de espinacas.
2. Cortar en rebanadas 1 manzana roja y 1 manzana verde (sin pelarlas).
3. Pelar y desgajar 2 mandarinas.
4. Picar 1 aguacate en cubitos.
5. Mezclar todos los ingredientes con las espinacas y añadir ½ taza de arándanos secos y ½ taza de nueces peladas.
6. Servir y bañar con aderezo.

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

CUPÓN

Conoce el proceso de reclutamiento y selección

Por: M.A. Gabriela Espinosa Lortia

Como candidato en búsqueda de un nuevo reto laboral es importante que conozcas sobre el proceso de reclutamiento, ya que posiblemente tu CV tenga que pasar por un área de rh. Como en cualquier área en una empresa ser eficientes a la hora de reclutar es sumamente importante para el cubrimiento de vacantes en tiempo y forma ya que es uno de los indicadores principales para RH.

Durante los 20 años que estuve involucrada en procesos de reclutamiento, te puedo decir que como buscador de talento siempre deseas hacer un proceso rápido, sencillo, eficiente y evitar la rotación; independientemente de la posición a reclutar siempre optas por los mejores medios y fuentes acordes al presupuesto para atraer al talento idóneo y además realizas las acciones más eficientes para lograr tu objetivo que es presentarle a tu cliente interno o externo, candidatos talentosos que puedan sumar a la organización, así como garantizar un proceso de selección organizado, transparente y justo, pero para ello intervienen muchos factores.

Uno de los medios más efectivos para atraer talento es publicar la vacante laboral en diferentes bolsas de trabajo en línea o redes profesionales como LinkedIn, (Pero esto funciona muy bien sólo cuando el reclutador pone la mayor parte de la información de la vacante y así los candidatos deciden si les interesa o no), de otra manera con poca información hay posibilidad de que todo tipo de candidatos se postulen sin cubrir ni cercanamente el perfil solicitado y la labor se hará mucho más tardada para el reclutador, lo que al final afecta a las empresas que necesitan al talento contratado.



Si tú eres un candidato buscando empleo debes asegurarte de que tu cv llegue de manera adecuada al reclutador y en el momento adecuado, al día de hoy pensar que sólo dejar tu cv en una bolsa de trabajo en línea, o tus datos en la página de la empresa y esperar a que te llamen, o sólo tener tu perfil estelar en LinkedIn, eso ya no te dará resultados rápido, si hay que hacerlo, pero no te esperances sólo de esto.

Con tanta competencia los candidatos más proactivos y preparados son los que se quedan con las ofertas, haz networking y usa todas las estrategias a tu alcance de manera que te asegures que sí le llegue tu cv a la persona indicada que a veces como sabes no es el reclutador, sino tu futuro jefe inmediato.

¿Y tú ya tomaste acción para conseguir tu trabajo ideal? Si tienes dudas puedes contactarme, tengo un servicio personalizado y en línea, con un programa completo de empleabilidad para que los candidatos puedan enfrentar un proceso de selección de manera exitosa.

M.A. Gabriela Espinosa
Especialista en Empleabilidad



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



Raul Avendaño
DISEÑADOR



**PUEDES
CONSEGUIR
LO QUE QUIERAS
SI TE VISTES PARA ELLO**
-EDITH HEAD

SIGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES
PARA MAS DE NUESTRAS INCREIBLES PRENDAS

 Raúl Avendaño Diseñador

 Raúlavendañooficial

