

FACTOR  
-ONLINE

Comunicando positivismo

# NOTICIAS EN LÍNEA

-SEMANARIO DE NOTICIAS-

## Carolina Fernández del Pino: La chica emprendedora detrás de “Natural Loving”

**Director Editorial:** Daniel Amezcua

**Fotografía y Edición:** Ana Martín

**Equipo:** Factor On Line

**Coordinador Operativo:** Mario Guerrero

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



### **Carolina Fernández del Pino: la chica emprendedora detrás de “Natural Loving”**

Carolina es una chica emprendedora; quien busca transmitir energía saludable en base a sus creaciones, y por ello toda su energía esta en este momento concentrada en **NATURAL LOVING** una marca con el profundo deseo de motivar y ser parte de una generación consciente de la importancia del origen de lo que consume.

La historia de **NATURAL LOVING** nació durante una travesía por nueve años en el Amazonas Peruano realizando un profundo estudio sobre las plantas, sin embargo, ese era solo el principio de un proceso de concientización sobre las maravillas que nos regala la naturaleza.

**Fue posteriormente en los imponentes y enigmáticos bosques de Quebec en Canadá, cuando comenzamos con el estudio sobre las cosechas de frutos rojos, y tuvimos la fortuna de conocer a grandes personas que nos compartieron algunas de sus recetas para cocinar deliciosas mantequillas con esos frutos.**

**En nuestro regreso a México, no solamente continuamos haciéndole honor a esas recetas con frutos rojos, sino que las mejoramos y creamos nuevas y deliciosas recetas con fruta tropical, dándole lugar a nuestro sabor que ya conoces.**

**Natural Loving no solo somos una marca, somos la herencia de grandes cocineros, somos el amor por la naturaleza, y somos el honor que la tierra merece por todo lo que nos regala.**

Carolina Fernandez del Pino  
Emprendedora.  
@natural.lovingmx





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

### ESTADOS UNIDOS

Las actuales vacunaciones anticovid para niños y adolescentes, a partir de doce años, no son peligrosas para ellos ni son ineficaces para combatir la enfermedad, como aseguran mensajes y vídeos difundidos en internet que recogen afirmaciones de un polémico médico y un ex empleado de Pfizer. A finales de mayo, la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) aprobó el uso del biológico de Pfizer para ser administrado en personas de 12 años en adelante. Más tarde, el 23 de julio autorizó el empleo del fármaco de Moderna para el grupo de 12 a 17 años. En ambos casos, el comité de medicamentos humanos de la agencia concluyó que los beneficios de la vacunación superaban los riesgos.



## NACIONAL

### MÉXICO

El Banco de México (Banxico) informó que al viernes 27 de agosto de 2021, la reserva internacional registró un aumento de 12 mil 238 millones de dólares, por lo que su saldo al cierre de la semana ascendió a 205 mil 391 millones de dólares, que representa el monto más alto de reservas que ha tenido el país.



## ESTATAL

### QUINTANA ROO

La recuperación del Caribe Mexicano ya superó en un tres por ciento, a lo que se tenía en 2019 en el caso de visitantes estadounidenses, y se prevé una mejora global con la recuperación de más mercados y la llegada de nuevos vuelos en el invierno, aseveró Darío Flota Ocampo, director del Consejo de Promoción Turística de Quintana Roo.

De acuerdo con cifras que proporcionó, en el acumulado de enero a julio resaltó que van un tres por ciento arriba con respecto a 2019, es decir, los niveles de recuperación ya llegaron hasta lo que se tenía hace dos años, en el caso de Estados Unidos.



## MUNICIPAL

### CANCÚN

Autoridades del Ayuntamiento de Benito Juárez inauguraron la Primera Casa Transitoria para Adultos Mayores "Grandes Corazones", que tendrá servicios gratuitos para personas de ese sector poblacional en situación de vulnerabilidad, con el fin de salvaguardar su bienestar físico, psicológico y emocional. Al encabezar el evento, la Presidenta Municipal Mara Lezama, acompañada de la directora general del DIF Quintana Roo, María Elba Carranza Aguirre, la primera autoridad subrayó que se atenderá a benito-juarenses de edad avanzada que necesitan ayuda, cariño y cuidados, para que cuenten con un lugar al cual acudir para sentirse otra vez en familia.





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

# 1° 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

## El mes patrio

Por: Azael Alcocer

El proceso que llevó al diseño de la Bandera Nacional que conocemos actualmente es tan largo como la propia historia del país. Se reconocen cuatro banderas principalmente, que dieron sentido a los sucesos históricos del momento, y que, de alguna manera, ofrecen en sus diseños breves notas de esos acontecimientos.

La que es considerada como la primera Bandera mexicana, es el estandarte con la imagen de la Virgen de Guadalupe que empuñó el cura Miguel Hidalgo durante el grito de Dolores. En ese sentido, los historiadores han señalado que su importancia radica en su papel de símbolo insurgente dentro de la lucha independentista.

Más adelante, ya consumada la gesta de Independencia, en 1821, el gobierno de Agustín de Iturbide adopta la Bandera tricolor del primer gobierno mexicano, considerada la Segunda Bandera Nacional, aunque algunos textos la consideran la primera.

En este lábaro ya se incluía la figura del águila posada sobre un nopal. También se utilizaron los tres colores hasta ahora vigentes: verde, blanco y rojo; así como la corona del Imperio y el escudo al centro con la imagen del águila, aunque no aparece como la actual, devorando una serpiente.

También se registra como Segunda Bandera Nacional la que utilizó Benito Juárez cuando asumió al poder y estableció la República.

La Tercera Bandera Nacional es la que ondeó durante el imperio de Maximiliano I de México en los territorios que estaban en su poder. Ahora, su nuevo diseño observa cambios en sus proporciones, además de que se colocaron cuatro águilas coronadas en cada esquina de la lábaro. El aspecto se aproximaba a la del Escudo Imperial Francés, y estuvo vigente hasta 1867, con la muerte del monarca austríaco.

Fue hasta 1968, durante la presidencia de Gustavo Díaz Ordaz, cuando se adoptó por decreto la Cuarta Bandera Nacional, que es la que actualmente conocemos, y confirmada por la ley el 24 de febrero de 1984. Entre sus características más importantes es que el escudo con el águila está en ambos lados. Se ha comentado que esta versión definitiva se debió al papel de México como anfitrión de los XIX Juegos Olímpicos



Bandera del Primer Imperio (Iturbide)



Bandera republicana con águila afrancesada



Blasón de Hidalgo



Bandera Institucional

Sin embargo, cabe aclarar que además de estas banderas, que podemos considerar como oficiales, hubo otras que derivaron de la coyuntura histórica y política del momento. Una de ellas, fue la Bandera del Ejército Trigarante que se destacó durante el Plan de Iguala y que ya distinguía los tres colores: blanco, que significaba la religión católica, el verde la independencia, y el rojo, la unión de los mexicanos.

Entre otros pendones patrios está el que portó el movimiento cristero, entre cuyas principales modificaciones estuvo la de colocar la imagen de la Virgen de Guadalupe sobre el águila y la leyenda “Viva Cristo Rey y Nuestra Señora de Guadalupe”.

La historia mexicana considera también la Bandera de Carranza, con la que se pretendía marcar el fin del régimen porfirista. Se colocó un águila de perfil con lo que se hacía alusión a la República.

La Bandera de 1934, aparece como parte de la legislación para los símbolos patrios aprobada ese año, con lo que también se modifica el trazo del Escudo Nacional. En 1940 el presidente Lázaro Cárdenas oficializó el 24 de febrero como Día de la bandera.

En cuanto a los colores de la Bandera, se ha acordado darles los siguientes significados: el verde simboliza la esperanza del pueblo en el destino de su raza; el blanco la unidad, y el rojo la sangre que derramaron los héroes por la Patria.<sup>1,2</sup>

El escudo de la bandera nacional se basa en la leyenda que narra cuando Huitzilopochtli profetizó a los aztecas, durante su migración desde Aztlán, que debían buscar en un lago un águila posada sobre un nopal con una serpiente entre sus garras. Al ver esta escena, fundaron en ese lugar la ciudad de Tenochtitlán, la actual Ciudad de México. <sup>2</sup>

El águila ha sido modificada siete veces a lo largo de la historia hasta consolidarse como es ahora: un águila real posada en un cactus mientras devora a una serpiente.

y hoy la bandera nacional para poder considerarse oficial debe cumplir ciertos lineamientos y especificaciones





*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:



**Charlie|RC**  
@soycharlierc



**Rodrigo Coronel**  
@rodrigocoronel\_



**Zama Beach Club**  
@zama\_beachclub



**Rebeca B**  
@rbkankun



**Taxistas de Isla Mujeres**  
@taxisdeislamujeres



**Maui**  
@maui.music



**The Dolphin Company**  
@thedolphinco



**Visitmexicohotels**  
@visitmexicohotels



**Factor Humano**  
@factorhumano2021



**Mauricio Vila**  
@mauvila

**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**

Director Editorial: David Sánchez  
 Fotografía y Edición: Taty Pérez  
 Periodismo: Mariana López  
 Coordinación Operativa: María Guzmán  
 Coordinadora de Marketing: Taty Pérez

Factor Online @FactorOnline21 factoronline2020 9984366545

**FACTOR ONLINE**  
**NOTICIAS EN LÍNEA**  
 -SEMANARIO DE NOTICIAS-

**Úrsula Ruiz,**  
 Presidenta del Colegio de Arquitectos de Cancún

Director Editorial: David Sánchez  
 Fotografía y Edición: Taty Pérez  
 Periodismo: Mariana López  
 Coordinación Operativa: María Guzmán  
 Coordinadora de Marketing: Taty Pérez

Factor Online @FactorOnline21 factoronline2020 9984366545

**FACTOR ONLINE**  
**NOTICIAS EN LÍNEA**  
 -SEMANARIO DE NOTICIAS-

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

Director Editorial: David Sánchez  
 Fotografía y Edición: Taty Pérez  
 Periodismo: Mariana López  
 Coordinación Operativa: María Guzmán  
 Coordinadora de Marketing: Taty Pérez

Factor Online @FactorOnline21 factoronline2020 9984366545

**FACTOR ONLINE**  
**NOTICIAS EN LÍNEA**  
 -SEMANARIO DE NOTICIAS-

**Nick Vujicic**  
 un ser inspirador

Director Editorial: David Sánchez  
 Fotografía y Edición: Taty Pérez  
 Periodismo: Mariana López  
 Coordinación Operativa: María Guzmán  
 Coordinadora de Marketing: Taty Pérez

Factor Online @FactorOnline21 factoronline2020 9984366545

**FACTOR ONLINE**  
**NOTICIAS EN LÍNEA**  
 -SEMANARIO DE NOTICIAS-

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

Director Editorial: David Sánchez  
 Fotografía y Edición: Taty Pérez  
 Periodismo: Mariana López  
 Coordinación Operativa: María Guzmán  
 Coordinadora de Marketing: Taty Pérez

Factor Online @FactorOnline21 factoronline2020 9984366545

**FACTOR ONLINE**  
**NOTICIAS EN LÍNEA**  
 -SEMANARIO DE NOTICIAS-

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

Director Editorial: David Sánchez  
 Fotografía y Edición: Taty Pérez  
 Periodismo: Mariana López  
 Coordinación Operativa: María Guzmán  
 Coordinadora de Marketing: Taty Pérez

Factor Online @FactorOnline21 factoronline2020 9984366545

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



**FACTOR**  
**ONLINE**  
 Comunicando positismo



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

Raul Avendaño  
DISEÑADOR



## Dos maneras de potencializar tu mente (Parte 1)

Por: Gabriel Cassetta y Flor Serrano

La clave para mejorar la funciones neuronales del cerebro es rápida y fácil si implementa estos dos métodos, compártelos igual con familia, amigos y compañeros de trabajo. Cada uno de nosotros tenemos la responsabilidad de mejorar nuestra salud neuronal y ayudar a los que nos rodean a mantener hábitos que los ayuden; una forma de poder ayudarlos, es compartiendoles los conocimientos que vayamos adquiriendo a lo largo de la vida.

¿Sabías que rara vez utilizamos nuestro cerebro a su máximo potencial? Y, que en realidad podemos desarrollar más conexiones neuronales consumiendo la comida adecuada y haciendo meditación de cuerpo completo.

Este artículo contiene información que le ayudará a potenciar su neurología, lo que lo ayudará a ser más inteligente y más creativo. No continúe a menos que esté listo para potenciar su vida, que, aunque son sutiles, SON PODEROSOS. Siga bajo su propio riesgo.

Hay dos formas de aprovechar y obtener más crecimiento de conexiones neuronales en el cerebro:

1) Alimentos nutritivos para el cerebro a través de la dieta - Esto no es comer cualquier tipo de alimentos, sino que significa comer todo tipo de alimentos que brinden la nutrición necesaria (conocidos como superalimentos) para crear nuevas conexiones neuronales en el cerebro (usualmente comienza después de 1 - 2 semanas). Deberá consumir estos superalimentos en promedio cada pocas horas o convertirse en parte de su plan de alimentación habitual; estos alimentos, incluso son benéficos en las actividades deportivas o mientras estás aprendiendo otras habilidades, ya que contienen la mayor calidad, así como las cantidades necesarias de vitaminas, minerales y nutrientes para brindarte la energía suficiente para realizar tus actividades; asimismo, tienen un gran



sabor e incluso ayudan a mantener la mente clara durante las actividades del día. Pueden consultar el próximo "AQ Adaptive Intelligence - BrainFood Recipe Book" para obtener más información sobre este tema en el futuro.

2) Tecnología de Neuro - Curación (Meditación Biométrica Asistida de Cuerpo Completo) - Esto potenciará la formación de sus neuronas con un toque de alta tecnología. Puede hacer esto mediante la reserva de una cita privada de atención personalizada con un profesional de Neuro - Curación con la comunidad de AQ Adaptive Intelligence o asistiendo a uno de los retiros de curación y Biohacking. También se recomienda obtener un dispositivo de ondas cerebrales como Muse S, que es un dispositivo de electroencefalograma (EEG) portátil habilitado para Bluetooth que le permite meditar en cualquier lugar, en cualquier momento y proporciona excelentes datos.

Ésta, es una forma de poder comenzar a comprender la practicidad de re-entrenar su cerebro. El propósito de esta metodología de meditación de cuerpo completo (Neuro - Curación) es guiarlo a descubrir sus movimientos corporales meditativos únicos y personalizados que ayudan a disipar más eficientemente la tensión; ya que según sus datos biométricos, un practicante de Neuro - Curación puede asegurarse que está siempre obteniendo los máximos beneficios en el enfoque, la claridad mental y una mayor creatividad (el proceso puede llevar entre 1 y 2 meses para que su cuerpo lo domine).

Para utilizar estas técnicas, no necesitarás receta médica ni mucho dinero. Y, ya que ambos procesos pueden tomar algún tiempo antes de que los efectos se integren total y permanentemente, también recomendamos obtener el entrenamiento adecuado y asistir a eventos donde estos temas sean discutidos por profesionales experimentados, como los retiros de sanación y Biohacking de AQ Adaptive Intelligence.

## Alimentos Nutritivos para el Cerebro

En pocas palabras: mejores hábitos de alimentación hacen que sea más fácil pensar con más claridad. La alimentación a través de este tipo de régimen de alimentación es de tipo desintoxicante, antiinflamatoria, rica en antioxidantes y con muchos nutrientes; que a su vez, ayudarán a aumentar naturalmente la producción de neurotransmisores saludables, mientras reduce los niveles de neurotoxinas, las cuales son tóxicas para nuestro cerebro.

¡Incluso descubrirás que es muy sencillo perder grasa abdominal! ¡Usa la comida a tu favor!

## Alimentos que se le antojan a tu cerebro

Uno de los problemas de salud que enfrentamos hoy en día es la inadecuada alimentación baja en nutrientes que ocasionan las dietas modernas altamente procesadas dada la gran cantidad de aditivos químicos que contienen que no son aptos para el consumo humano, así como el bajo aporte nutricional que contienen.

Esta inadecuada alimentación ocasiona inflamación, un cambio en la flora intestinal (con la modificación de las bacterias que la conforman); así como una nutrición cerebral subóptima, ésta es una de las razones más comunes de depresión, resentimiento, falta de energía, dolores de cabeza y falta general de alegría en la vida.



Como mencionamos al inicio, existen superalimentos que son beneficiosos para nuestra salud (no son alimentos milagro) pero dan grandes contribuciones para un adecuado estado de salud, debido a que son productos con un alto contenido de nutrientes. Con pequeñas ingestas de éstos a lo largo del día, podemos aportar a nuestro organismo grandes cantidades de nutrientes, vitaminas, minerales, antioxidantes, grasas saludables y proteínas; las cuales son ideales para prevenir o tratar enfermedades, mantenerse en forma, desintoxicar el cuerpo, fortalecer el sistema inmunológico, prolongar la longevidad, así como aumentar la energía. Y son muy importantes dado que, al ser naturales, nuestro cuerpo los asimila mejor, los hace suyos y entonces se fijan mejor a nosotros. Entre los principales superalimentos encontramos: cacao, espirulina, maca, chía, matcha, kale, jengibre, nueces, cúrcuma, quinoa, acai, avena, entre otros

Investigaciones demuestran que con sólo ingerir 20 gramos de nueces y semillas por día (alrededor de 4 cucharadas o taza) podemos incrementar el número y variedad de bacterias probióticas de nuestro intestino; las cuales ayudan a: reducir inflamación, tener mejor estado de ánimo, aumentar el coeficiente intelectual y a obtener mayores niveles de felicidad en general, ¡haciendo maravillas tanto para el cuerpo como para la mente!



Asimismo, es importante promover una flora bacteriana saludable, ya que ésta también contribuye en el control de peso y la selección de alimentos (que incluye los antojos que vamos teniendo a lo largo del día, dependiendo de las bacterias que contenga en mayor cantidad nuestro intestino).

También recomendamos consumir al menos 3 porciones (idealmente de 5 - 7 porciones) de frutas y verduras por día; mientras más coloridas sean éstas, serán mejor: naranjas, pimientos rojos, cerezas, etc., porque contienen pigmentos antioxidantes llamados antocianinas que son muy beneficiosos para el organismo.

¡Este es un gran comienzo para mejorar la nutrición del cerebro y una microflora óptima!  
¡Es realmente así de simple!

¡Solo recuerde que más calorías no equivalen a más energía o mejor salud! Atracones todos los días te dejará más cansado. La clave está en la calidad de los alimentos que seleccionamos, es por ello que es importante elegir fuentes de alimentos orgánicos de alta calidad ricos en nutrientes, en lugar de alimentos chatarra procesados ricos en calorías y bajos en nutrientes. De ese modo, se obtendrá una adecuada ingesta de macro y micronutrientes, con pequeñas cantidades de comida (dado que las proteínas y los Hidratos de Carbono complejos, son los encargados de darnos saciedad), pero obtendrá un impulso adicional en sus niveles de energía (dado que los niveles elevados de triglicéridos producen fatiga y dolores de cabeza).

Para aquellos que prefieren tomar su "nutrición" en forma de pastilla, es importante saber qué suplementos vitamínicos son buenos y cuáles son falsos. Normalmente, los vegetales de alimentos integrales son buenos, mientras que los sintéticos y los derivados de animales pueden ser potencialmente dañinos o incluso tóxicos.

# Adaptógenos

Los adaptógenos son otra estrategia muy importante a incluir para la nutrición del cerebro y la mejora cognitiva que se ha utilizado en la medicina ayurvédica durante miles de años.

Muchas hierbas y hongos actúan como potentes adaptógenos (modificadores biológicos) que ayudan a mantener una mayor variedad de homeostasis (adaptabilidad) dentro del cuerpo y la neurología, previniendo enfermedades y reduciendo la inflamación. Muchos también aumentan los niveles de serotonina en el cerebro, una de sus muchas funciones.

Las propiedades de prolongación de la vida de muchas hierbas están bien documentadas y, en particular, también son algunos de los antioxidantes más fuertes disponibles en el mundo porque son ricos en polifenoles. Es importante tomar la cantidad correcta, ya que más no es mejor: una dosis excesiva puede provocar dolores de cabeza y náuseas si se hace sin experiencia.

*Una extensa investigación ha demostrado los numerosos beneficios para la salud de una dieta BrainFood, que es rica en ácidos grasos omega-3 antiinflamatorios (gracias a las semillas de chía) y baja en grasas saturadas y colesterol (que se encuentran en frutas y verduras frescas). Los estudios han demostrado que dietas como esta mejoran la función cognitiva al aumentar el flujo sanguíneo al cerebro.*

**Incluso puedes pasar al siguiente nivel: usa la nutrición y la meditación de manera sinérgica para crear neurogénesis en tu cerebro, ayudándote a desarrollar más conexiones neuronales nuevas. Combine eso con Neuro - Curación, una forma secreta de meditación de cuerpo completo, ¡y vea cómo sus resultados se disparan!**



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

C U P Ó N



## ENSALADA DE QUINOA CON ESPÁRRAGOS Y FRESAS

Una quinoa realmente sabrosa tiene que presentar el grano ligeramente suelto, esponjoso y que presente una suave resistencia al morder. Una textura que acompaña a la perfección a cientos de ingredientes, y resulta ideal para hacer nuestras ensaladas más saciantes, pero sin que dejen de ser saludables.

### Ingredientes:

- 70 g de Quinoa
- 150 g de espárragos trigueros
- 300 g de habas frescas o congeladas
- 4 de rabanitos
- 6 fresas
- Perejil fresco
- Ralladura de limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra molida
- Sal

### Procedimiento:

Preparar la quinoa según las instrucciones del paquete, lavándola bien primero. Reservar.

Lavar bien los espárragos, los rabanitos y las fresas; cortar los extremos más gruesos de los espárragos y los rabitos de los otros vegetales.

Cortar los espárragos en 2-3 partes y cocer en agua hirviendo unos pocos minutos, procurando que no se reblandezcan demasiado.

Laminar muy fino los rabanitos y los fresones.

Extraer las habas de sus vainas y escaldarlas ligeramente si se desea.

Salpimentar la quinoa y mezclar con un poco de perejil picado y aceite de oliva virgen extra. Repartir en platos o fuentes.

Mezclar el resto de ingredientes aliñándolos con aceite, sal, pimienta y ralladura de limón al gusto.

Disponer sobre la quinoa.

## Que tu búsqueda de empleo sea una experiencia positiva

Por: M.A. Gabriela Espinosa Lortia

Buscar un nuevo reto laboral no debe de ser una mala experiencia, pero todo dependerá de las acciones que emprendas, de tu forma de ver las cosas y de cómo asumes lo que te pasa.

La búsqueda de un nuevo reto laboral debe de ser visto como algo positivo, ya que de inicio es una oportunidad para mejorar estés o no laborando, recuerda siempre: **¿Qué es lo que te motiva a estar en un nuevo empleo?** Piensa en esto cada vez que te sientas desanimado, visualízate en esa nueva empresa y trabaja rápido todos los días para alcanzar tu meta.

Si bien no todo depende de ti para ser contratado en una nueva empresa, pero lo que sí depende de ti es tu actitud y la forma de cómo enfrentes la situación de la mejor manera.

Los factores que me ayudaron mucho cuando tuve la necesidad de buscar empleo fueron el administrar mi tiempo, tomar las mejores decisiones para mi vida, invertir en mí para mostrar mi potencial y mi mejor versión genuina. ¡La búsqueda de Empleo es la oportunidad para mejorar y cambiar tu vida! Enfócate en lo positivo, recuerda que la queja solo atrae pobreza.

Por otro lado, la confianza en uno mismo es el punto de partida para lograr cualquier cosa, incluso ascender en nuestra carrera o encontrar un nuevo reto laboral, para incrementarla empieza por hacer una lista de las cosas por las cuales debes agradecer, incluyendo tus talentos, retos superados y capacidades ¡Verás que son muchas! Por supuesto, para generar autoconfianza, también tendrás que esforzarse por hacer cosas desagradables o desafíos, pero es mejor arriesgarte para ganar, aunque te sientas incómodo, con el tiempo te acostumbrarás y solo obtendrás beneficios.



Trata a las derrotas también como una herramienta útil, aprendemos más sobre los fracasos que sobre los aciertos. Siendo importante desarrollar un buen nivel de auto-aceptación, es decir, saber reconocer quién eres y cómo eres para sentirse cómodo con ello. Para sobreponerte a la adversidad empieza por entender tus emociones, aceptarlas y analizarlas. Dedica tiempo para escucharte, para analizarte.

Para disfrutar del proceso, debes concentrarte en tu potencial y lo que haces bien, y no en tus limitaciones. Aprovecha al máximo tus aptitudes naturales y habilidades.

*¿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.*

**¡Te deseo mucha salud y éxito!**

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**

