

FACTOR
-ONLINE

Comunicando positivismo

NOTICIAS EN LÍNEA

-SEMANARIO DE NOTICIAS-

Lic. Carlos Joaquín Gonzales:
Gobernador de Quintana Roo
“Quinto Informe
de Gobierno”

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



Lic. Carlos Joaquín Gonzales: Gobernador de Quintana Roo “Quinto Informe de Gobierno”

El gobernador de Quintana Roo, Lic. Carlos Joaquín González entregó el 5º informe de gobierno al congreso del estado en sesión solemne.

“Hemos construido un Quintana Roo absolutamente diferente, para todas y todos, más allá de cualquier condicionamiento político partidario” Fueron las palabras del gobernador.

En la Sesión Solemne el documento fue recibido por la diputada presidenta de la Mesa Directiva del Tercer Año de Ejercicio Constitucional, Euterpe Alicia Gutiérrez Valasis, con la presencia también del magistrado presidente del Tribunal Superior de Justicia José Antonio León Ruiz.

En el mensaje, el Gobernador afirmó que contra viento y marea “Cambiamos el rumbo y logramos reencauzar a Quintana Roo para ponerlo a tiempo con los tiempos”

Preciso que debe quedar absolutamente claro que para poder tener futuro y no repetir nuestro pasado, necesitamos enfrentar con plenitud el desafío del cambio y los tiempos políticos que se vienen.

“Cambio responsable, calidad institucional, transparencia, paz social, apego a la Constitución y a la Ley, fuerte lucha contra la impunidad y la corrupción, políticas activas para combatir la inseguridad, el desempleo, la pobreza, la exclusión, el fin de todo tipo de violencia de género y el pleno respeto a los derechos humanos y la libertad de expresión, son el presente de nuestro estado. Hoy en Quintana Roo, no hay voces acalladas, periodistas censurados ni opositores perseguidos” indicó con voz fuerte el gobernador.



El titular del Ejecutivo afirmó que estos cinco años de gobierno han sido encarando cambios con decisión y coraje, avanzando sin pausas y sin depositar la confianza en jugadas mágicas o salvadoras ni en genialidades aisladas.

Y también hablo del COVID 19 y en este tema menciono: Que ha mitad del camino de su gobierno, la pandemia cambio de repente la forma de como hasta entonces nos habíamos relacionado, dijo que la emergencia sanitaria impacto a la economía que obligo a tomar decisiones con la prioridad de salvar la vida de la gente y, con el esfuerzo de todos, se avanza ahora en la recuperación de las actividades.

“Hoy nuestra recuperación económica nos esta poniendo muy cerca de los valores históricos máximos que teníamos antes de la pandemia” Expreso con emoción el Sr. Gobernador. Y fue ahí donde agradeció y reconoció el trabajo y la solidaridad de todas y todos los quintanarroenses, porque con el esfuerzo de todos juntos saldremos adelante.

canopy™ CANCUN
LA ISLA

DAY PASS

\$700.00 MXN
PERSONA



\$600.00 MXN DE CRÉDITO EN
ALIMENTOS & BEBIDAS



USO DE
INSTALACIONES

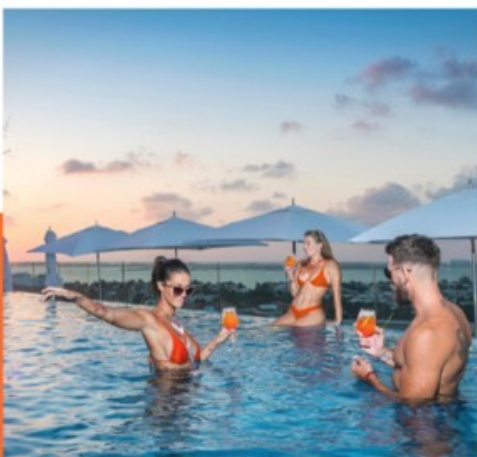


ESTACIONAMIENTO
INCLUIDO

DE LUNES A DOMINGO DE 9-6PM*

MENORES DE EDAD INGRESAN GRATIS

SUJETO A DISPONIBILIDAD Y OCUPACIÓN*
Precio en Pesos Mexicanos e IVA incluido



Reservaciones: bit.ly/WanderRooftopDayPass o escribe por WhatsApp al: +52 998 118 3148

Blvd. Kukulcan Km 12.5 Cancún Zona Hotelera



@canopycancun @wandercancun

4 NOTICIAS DESTACADAS



INTERNACIONAL

ESTADOS UNIDOS

Científicos estadounidenses crean la primera vacuna experimental para combatir la adicción de drogas. Para evitar su uso desmedido, los expertos bloquearon el acceso de la oxicodeona al cerebro, una clase de analgésico opioide que genera la sensación de euforia, que en exceso, puede afectar los centros respiratorios cerebrales y desencadenar la muerte por sobredosis.

NACIONAL

MÉXICO

La bancada de Morena en la Cámara de Diputados presentó una propuesta de reforma constitucional, con el fin de eliminar 100 diputaciones federales, desaparecer 32 senadurías y recortar diputaciones a nivel local.

El planteamiento formulado a través de la diputada Laura Imelda Pérez, se publicó en la Gaceta Parlamentaria del recinto para ser aprobado, por tratarse de cambios constitucionales, tendrá que contar con votación de dos terceras partes de los legisladores presentes, es decir, por mayoría calificada.



ESTATAL

QUINTANA ROO

El Fondo Nacional de Fomento al Turismo (Fonatur) será la entidad responsable de llevar a cabo la rehabilitación y modernización de la carretera Tulum-Cancún, con una inversión superior a los 13 mil millones de pesos. Los trabajos de Fonatur en la Federal 307 comenzaron con la restauración provisional de los dos tramos que presentan hundimientos. El proyecto carretero contempla la construcción de una sección libre al centro de la carretera, de 15 metros de ancho, para funcionar como plataforma ferroviaria sobre la que correrá el Tren Maya.



MUNICIPAL

CANCÚN

Benito Juárez es el único municipio de Quintana Roo que obtuvo el Premio a las Mejores Prácticas de Gobiernos Locales 2021, en la categoría "Gobierno digital", otorgado por parte de la revista nacional "Alcaldes de México", gracias al proyecto de modernización, digitalización y transparencia de trámites y servicios a través de E-Cun.





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

Principales tendencias en Social Media del 2021

- SOCIAL SELLING

Es en los últimos años cuando ha crecido mucho el uso social Selling potencializando el comercio electrónico dentro de las redes sociales. Esto, sin duda, marca el futuro y tendencias de social media ya que ayuda a que los usuarios de las redes sociales no tengan que abandonar una plataforma para realizar una compra. Desde el año pasado 2020 empezamos a ver como diferentes redes sociales lanzan nuevas funciones de comercio electrónico para que las empresas puedan vender sus productos, como por ejemplo hizo Instagram con su Instagram Shopping.

- CONTENIDO AUDIOVISUAL

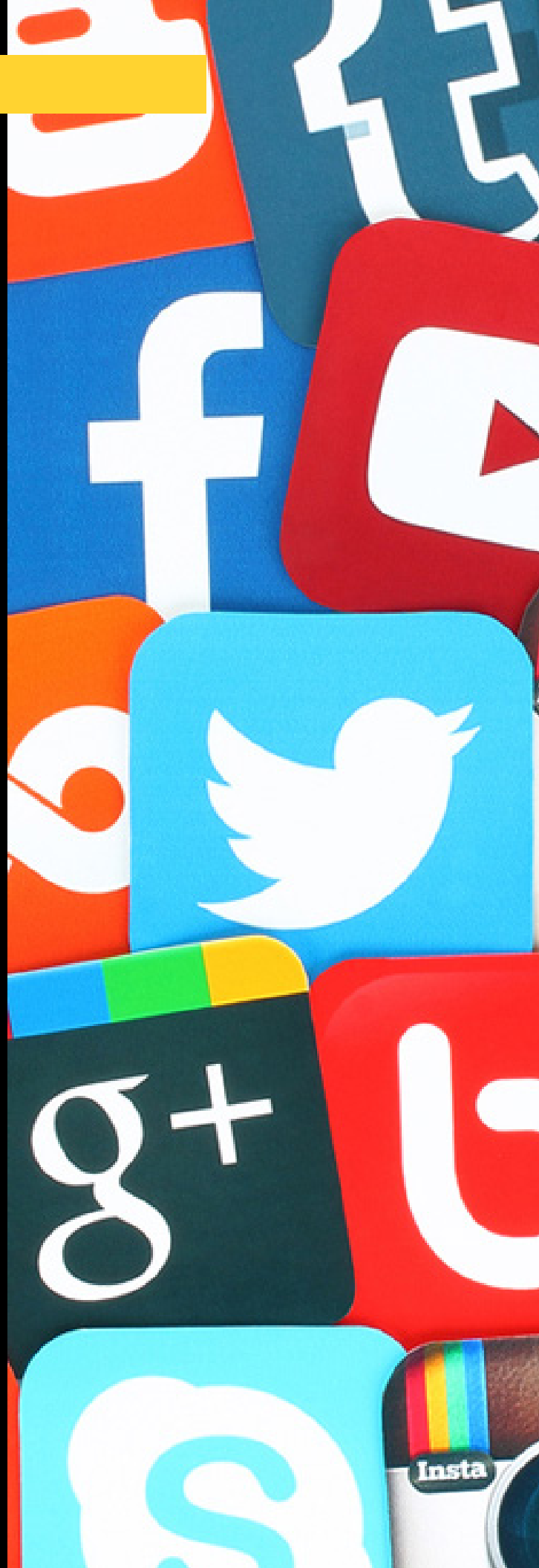
El contenido audiovisual seguirá encabezando la lista de principales tendencias en redes sociales en este 2021. Algunos expertos ya vaticinan que cerca del 80% de contenido que consumimos será en video en los próximos años. Definitivamente es más atractivo y además hoy es más fácil realizarlos con smartphones de calidad media y alta.

- INTELIGENCIA ARTIFICIAL

¿De que forma se introduce la inteligencia artificial en las redes sociales? Los Chatbots ofrecerán una experiencia mas personalizada y al mismo tiempo automatizada para la audiencia facilitando así la aproximación entre clientes potenciales y empresas, el desarrollo de la inteligencia artificial permitirá que las empresas puedan atender de forma inmediata y simultanea a toso los usuarios que desean contactar con la empresa; lo cual mejora así la atención al cliente y la imagen de la empresa.

- INFLUENCER VIRTUALES

En 2021 se espera que dos figuras importantes en el mundo de las redes ocupen un lugar importante Los MICROINFLUENCERS y los INFLUENCERS VIRTUALES, quienes son humanoides que están posicionándose cada vez más y de mejor manera. Un claro ejemplo es LIL MIGUELA, una influencer virtual en la que ya han confiado grandes marcas del mundo de la moda. Estos influencers al no ser humanos, no comenten errores ni se dejan llevar por las emociones, por ello las marcas confían en ellos.



Turismo

Por: Lic. Israel Urbina



Hablar de turismo siempre trae temas positivos, en la actualidad los destinos y empresas se han venido adaptando según las tendencias mundiales para seguir a la vanguardia. Dicho esto, es un orgullo saber que México como país en el 2021 se mantiene dentro del top 10 de países en captación de turistas y no es por casualidad; los esfuerzos que los sectores públicos junto con la activa participación de la iniciativa privada han logrado que nuestro país se mantenga latente en el viajero al momento de planear sus vacaciones.

Es de reconocerse los grandes aciertos en los últimos tiempos de la industria turística de México, por mencionar algunos: la conectividad aérea durante la contingencia a pesar de que decreció por razones de bioseguridad ante la pandemia, en ningún momento se vio eliminada completamente lo que permitió que la actividad turística se mantuviera y poco a poco gracias a la implementación de protocolos se hayan alcanzado y rebasado los indicadores que se tenían previo a este fenómeno mundial. Otro gran acierto que puso en la mira de los competidores y de los viajeros potenciales a México fue el llevar a cabo el primer gran evento presencial con autoridades del sector denominado Cumbre Global del Consejo Mundial de Viajes y Turismo que dejó grandes resultados sobre el futuro y presente del turismo.

En varios foros donde se habla de reactivación, el común denominador para tomar una decisión de viaje resulta ser la confianza, que, en el mundo de los viajes, es ese valor intangible pero decisivo al momento de elegir hacia dónde dirigirnos. Un claro ejemplo de generación confianza es la aprobación de terceros especialistas, como es el caso de las acciones de relaciones públicas de la agencia ENroute que han llevado por tercera ocasión a que San Miguel de Allende, Guanajuato sea nombrado como “La Mejor Ciudad del Mundo” por parte de Travel + Leisure.

Los servicios de consultoría en Relaciones Públicas especializadas en turismo crean planes específicos para posicionar destinos y empresas turísticas por arriba de sus competidores. Si quieres saber de otros casos de éxito como estos o saber los servicios con los que cuentan te sugiero consultar sus redes sociales y saber los logros que han tenido con clientes similares.

<https://www.instagram.com/israelurbina/>

<https://www.instagram.com/visitmexico/>

<https://www.instagram.com/wtandtc/>

https://www.instagram.com/enroute_communications/

<https://www.instagram.com/turismosma/>

<https://www.instagram.com/travelandleisure/>





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:



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 Arreola
Fotografía y Edición: Ana Torres
Diseño: Factor Online
Coordinación Operativa: María Guzmán
Coordinadora de Marketing: Ana Torres

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 Arreola
Fotografía y Edición: Ana Torres
Diseño: Factor Online
Coordinación Operativa: María Guzmán
Coordinadora de Marketing: Ana Torres

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 Arreola
Fotografía y Edición: Ana Torres
Diseño: Factor Online
Coordinación Operativa: María Guzmán
Coordinadora de Marketing: Ana Torres

Factor Online @FactorOnline21 factoronline2020 9984366545

FACTOR ONLINE
NOTICIAS EN LÍNEA
-SEMANARIO DE NOTICIAS-



Nick Vujicic
un ser inspirador

Director Editorial: David Arreola
Fotografía y Edición: Ana Torres
Diseño: Factor Online
Coordinación Operativa: María Guzmán
Coordinadora de Marketing: Ana Torres

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 Arreola
Fotografía y Edición: Ana Torres
Diseño: Factor Online
Coordinación Operativa: María Guzmán
Coordinadora de Marketing: Ana Torres

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 Arreola
Fotografía y Edición: Ana Torres
Diseño: Factor Online
Coordinación Operativa: María Guzmán
Coordinadora de Marketing: Ana Torres

Factor Online @FactorOnline21 factoronline2020 9984366545

Semanario Digital
Todas están disponibles
en www.factoronline.mx



FACTOR
ONLINE
Comunicando positivamente

Dos maneras de potencializar tu mente (Parte 2)

Por: Gabriel Cassetta y Flor Serrano

Tecnología de Neuro - Curación

La Neuro - Curación es muy útil para despejar obstáculos de neuroquímicos no deseados que se acumulan naturalmente en su cerebro. Nos gusta pensar en esto como un "desperdicio cerebral" que ocurre como resultado del funcionamiento normal de las células cerebrales, que incluyen: morir, consumir nuevos recursos y simplemente eliminar naturalmente los desperdicios. Nuestros cerebros necesitan "limpiezas" regulares en el líquido cefalorraquídeo, donde los productos de desecho metabólico se "eliminan", por lo que pueden ingresar nuevos nutrientes y mantener las células neurales felices y saludables. Cuando esto no sucede, sentimos confusión mental, dolores de cabeza, migrañas y más. Pero cuando permitimos que el cuerpo elimine estos metabolitos de forma natural, nos sentimos renovados, enérgicos, felices y vibrantes (como esa sensación que se obtiene después de una buena siesta o una noche de descanso completo).

Empieza con Meditación

Comprométase a pasar cinco minutos en silencio por día sin distracciones, luego trabaje lentamente hasta alcanzar los 20 minutos al menos una vez al día. Hay muchas aplicaciones de meditación gratuitas que pueden ayudar con esto, como: One Giant Mind. Los resultados de la meditación son tan profundos como los resultados de seguir la dieta BrainFood; se sentirá más tranquilo, menos estresado, más creativo y más feliz en general.

Sin embargo, existe una forma más avanzada de alcanzar estos estados meditativos del flujo cerebral ... y pasar al siguiente nivel.



¿¿Más Avanzado?? ¡Dime más!

Es asombroso lo fácil que es realmente aplicar este estilo de vida ... así que escuche: a través de la tecnología de Neuro - Curación, cada área de su neurología, incluidas las áreas asociadas con la inteligencia y la creatividad, se estimula suavemente en el modo de máximo rendimiento. Este modo es óptimo para aprender nueva información y crear soluciones a problemas previamente no reconocidos (también llamado Integración).

¡Piensa rápido!

Los receptores son estructuras en la superficie de las células neuronales que reciben mensajes químicos de los neurotransmisores. Así como una llave encaja perfectamente en una cerradura, las moléculas de neurotransmisores encajan perfectamente en sus receptores correspondientes, ¡como una llave que abre una cerradura! Los receptores determinan qué tan rápido puede responder a los estímulos en segundos o minutos, pero necesitan un flujo de neurotransmisores saludable para hacer esto. Tener muy pocos neurotransmisores llegando a su cerebro es como tratar de conducir con los faros rotos: está oscuro por delante y es difícil ver hacia dónde se dirige ... lo que genera ansiedad y depresión. Muy pocos neurotransmisores también pueden causar convulsiones y cambios extremos de humor.

¡Sin embargo, se vuelve más complicado!

Los niveles de neurotransmisores están controlados por enzimas que descomponen estas moléculas. Estas enzimas pueden verse influenciadas por estrés, trauma, mala alimentación o neurotoxinas como el alcohol o la nicotina. Los niveles bajos de neurotransmisores conducen a niveles bajos de receptores de células cerebrales que prestan atención. ¿El resultado? Es posible que se sienta lento, cansado y posiblemente incluso deprimido. "El sistema de comunicación" de su cerebro funcionará mucho más lentamente si tiene un flujo de LCR lento o bloqueado, y esto significa que se perderá esa cita candente, el tiempo con su familia, el ascenso laboral o la próxima idea de un millón de dólares.

Pero, ¿cómo puedo aumentar el flujo de LCR?

¡Se trata de fluir! El movimiento sacro (cuando el coxis se mueve hacia arriba y hacia abajo) juega un papel importante en la química del cerebro y permite que el nuevo líquido cefalorraquídeo (LCR) fluya correctamente. El LCR contiene neurotransmisores, vitaminas, electrolitos y muchas otras proteínas buenas que su cerebro necesita para funcionar correctamente. El líquido cefalorraquídeo se produce en su cuerpo y cuando los niveles de nutrientes de calidad se obtienen de los alimentos, especialmente los alimentos con altos niveles de vitamina B, ácido fólico y grasas omega-3. El cuerpo utiliza el LCR para producir muchas sustancias químicas cerebrales diferentes que afectan su estado de ánimo, patrones de sueño, capacidad para prestar atención y más.

La investigación muestra que la falta de líquido cefalorraquídeo equilibrado se asocia con estados de ánimo bajos, trastornos de ansiedad y neurotoxicidad. Hasta ahora, no se podía hacer mucho al respecto y la medicina moderna simplemente llamaría a eso "envejecer". Sin embargo, todo cambió cuando nació la tecnología de Neuro - Curación.

La tecnología de Neuro - Curación, también conocida como meditación de cuerpo completo asistida por biometría, utiliza biometría (o tecnología informática avanzada aplicada a la fisiología y la neurociencia), junto con un enfoque científico de las técnicas de meditación. Este enfoque revolucionario calibra con precisión su cuerpo mientras medita en una camilla de masaje, proporcionando simultáneamente biorretroalimentación sobre los ritmos subconscientes que cambian constantemente dentro de usted, como: patrones de ondas cerebrales, variabilidad de la frecuencia cardíaca, oxigenación de la sangre, patrones de respiración y más. Los datos de cada sesión de meditación de Neuro - Curación se registran y se guardan notas para ayudarlo a visualizar su progreso. A medida que avanza en el programa, sus datos biométricos se vuelven a calibrar, lo que le proporciona un enfoque "personalizado" (holístico) único para usted de forma individual. La Neuro - Curación es más suave y honra al cuerpo. La combinación de la meditación asistida por biometría con la nutrición BrainFood puede potenciar la química del cerebro para una mejora duradera del rendimiento.



Conclusión

Esperamos que estas sugerencias le resulten útiles en sus esfuerzos por lograr una "nutrición cerebral" óptima, así como la salud general del cerebro.

Escucha. No siempre habrá alguien ahí para ayudarte. E incluso si lo hubiera, es posible que no sepan qué hacer o cómo ayudarlo. ¡Pero seguir una dieta Brain Food junto con la tecnología de Neuro - Curación puede ser fácil y definitivamente lo ayudará a superar los desafíos de la vida con facilidad!

Como siempre, no dude en comunicarse con nosotros, seguir nuestros consejos por las redes sociales o hacer preguntas en nuestros numerosos eventos gratuitos en línea Thinking Thursday. ¡Encuétranos en persona en nuestros Retiros de sanación y biohacking, donde le mostramos los métodos más actualizados, investigados y probados por la experiencia para ayudarlo a vivir la mejor calidad de vida jamás lograda!

**Para obtener más consejos visita las páginas de instagram:
@aqadaptiveintelligence
@In_florserrano.**

* La información proporcionada aquí está destinada a ser utilizada únicamente con fines educativos. Se le aconseja que consulte con su propio proveedor de atención médica antes de intentar cualquier ejercicio, dieta o programa relacionado con la salud.




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

Alimentos saludables (parte 1)

A continuación, mencionamos 10 alimentos saludables como ejemplos. ¡Descubre qué son los alimentos saludables, nombrados así gracias a las propiedades nutrimentales que contienen, y los que podrías añadir a tu dieta fácilmente!

Recuerda que, para lograr una alimentación correcta, se recomienda incluir al menos un alimento de cada uno de los grupos alimenticios en cada comida principal. Estos son: cereales de preferencia de grano entero, leguminosas y alimentos de origen animal, así como frutas y verduras

SALMÓN

Este pescado contiene importantes cantidades de Omega 3 y vitaminas. Su ingesta puede ayudar a reducir los niveles de colesterol, así como el riesgo de arritmia.

JITOMATE

Una de las cualidades de esta verdura es que posee una gran cantidad de agua, además de ser fuente de importantes minerales y vitaminas que se han caracterizado por su contribución en poder diurético y por ende, su consumo habitual puede contribuir a limpiar la sangre.

HUEVO

El huevo es una extraordinaria fuente de proteína y aporta vitaminas importantes que pueden contribuir a generar energía.

LECHE

La leche es una fuente rica en calcio. Se considera importante su consumo frecuente en versiones bajas en grasa para ayudar a formar y proteger los huesos.

ESPÁRRAGOS

Los espárragos son vegetales con bajo contenido calórico, ricos en fibra, minerales y vitamina E. Pueden ayudar a la salud del corazón y aumentar la flora intestinal.

Con estos ejemplos, ahora ya conoces cuáles son los alimentos saludables que puedes añadir a tu dieta fácilmente, ¡sólo necesitas la motivación para prepararlos en un sinfín de recetas deliciosas!

Enfrenta al rechazo a no ser contratado en una empresa

Por: M.A. Gabriela Espinosa Lortia

Es muy difícil como candidato reponerse ante el rechazo en un proceso de selección, pues invertimos tiempo, esfuerzo y a veces hasta dinero para mostrar nuestra mejor versión genuina, y a veces ni siquiera nos dan respuesta ante una postulación y mucho menos una retroalimentación del porque no fuiste seleccionado.

El proceso de búsqueda de empleo puede ser un poco desgastante y más si estamos desempleados, sin embargo, dependerá de ti volverlo una experiencia positiva y, sobre todo capitalizarlo, pero para ello hay que empezar por aprender a aceptar el rechazo, porque sí puede pasar, recuerda que no todas las empresas son buenas para ti.

El primer paso muy importante que debemos considerar es que tenemos que aprender a lidiar con la frustración, reconocerla, así como lo que la origina. Meditar es una herramienta de las que te puedes apoyar para dar una solución asertiva e incluso puede ser el camino para encontrar paz en cualquier otra situación complicada en tu vida. Sin embargo, puedes optar por cualquier otra técnica de relajación que a ti te sea funcional como practicar tu deporte favorito, pedir ayuda a un especialista, etc.

Adicional y como segundo punto, pero no menos importante, debes confiar en tu potencial, pero de una manera equilibrada, realiza una lista de todos tus logros a detalle y te darás cuenta de lo que puedes aportar a una empresa, pero además no sólo dedica tiempo al qué, sino más importante ¿Cómo llegaste a ello, qué estrategia específica usaste para realizarlo? Recuerda ser específico con los datos duros, tu futuro nuevo jefe inmediato



querrá saber todo lo que eres capaz de hacer con tu gestión. ¡Así que enfócate en tus fortalezas y ocúpate de mejorar tus áreas de oportunidad! También deberás ser flexible y constante, recuerda que para lograr ser contratado no todo estará en tus manos, hay muchas cosas que no dependerán de Ti, así que acéptalo y prepárate, la búsqueda de empleo es todo un arte que requiere dedicación, siguiendo una estrategia que sea efectiva y no te desgaste, evita involucrarte en procesos donde no tienen para pagarte lo que necesitas, consulta desde el principio cual es la oferta económica de la vacante de tu interés, así sabrás si invertirle tiempo y esfuerzo o no.

Si tienes dudas con gusto estoy para servirte, desde hace 6 años cuento con un servicio de empleabilidad basado en asesoría y capacitación para que candidatos enfrenten un proceso de selección de manera exitosa y logren una contratación rápida. Mi servicio es totalmente personalizado y en línea.

¡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**



Dolphin
Discovery

Playa del Carmen

¡La combinación
perfecta!



Nado con
Delfines + Playa
DURANTE SEPTIEMBRE
TODOS PAGAN
TARIFA DE MENOR

INFORMES Y RESERVACIONES:

849 4748 / 800 713 8862

Promoción vigente hasta el 30 de septiembre de 2021. Promoción para quintanarroenses con identificación oficial. Válido para programa Encuentro. Aplican restricciones. No incluye fotos ni souvenirs. Pregunta por nuestros otros programas de interacción.

Safe
travels



¿Sabes que sucede cuando pasan los años?
Definitivamente ves el amor de una forma diferente,
ahora te enamoras del alma, de su sonrisa, de su historia...
Aprecias la vida de otras formas, ahora te vuelves tu mejor amigo (a)
y disfrutas más la soledad, has aprendido que nada es para siempre
y te vuelves más observador u observadora...
Te ríes contigo y ya sabes que la vida es cada minuto, que no es fácil,
pero que vale la pena vivirla y aprender de ella.



FACTOR
-O-NLINE
Comunicando positivismo