

FACTOR
ONLINE
SEMENARIO

QUINTANA ROO - YUCATÁN
CAMPECHE - VERACRUZ

A photograph of Mara Lezama, wearing a white hat and a red top, embracing an elderly woman wearing a purple face mask and a colorful embroidered blouse. The background is a blurred crowd of people.

MARA LEZAMA

LA PRIMERA MUJER EN
GOBERNAR QUINTANA ROO

DE PORTADA

LA PRIMERA MUJER EN GOBERNAR QUINTANA ROO

Por redacción

Mara Lezama, hace historia y se convierte en la primera mujer, quien va a gobernar el estado de Quintana Roo, estableciendo que ahora los tiempos son diferentes, que se están rompiendo paradigmas y sobre todo que el empoderamiento de las mujeres se encuentra en su mejor momento.

"Quintana Roo, eligió en las urnas su nueva gobernante y desde las encuestas de salida, e incluso desde antes, ya se establecía que la virtual ganadora sería la candidata del partido Morena, la Lic. María Elena Hermelinda Lezama Espinosa".

Mara Lezama, es una mujer 24/7, desde siempre tenía o tuvo dos trabajos al mismo tiempo, es una mujer luchadora, de familia, de su casa.

Hoy hace historia y ya está disponiendo todo para trasladarse a la capital del estado, donde será su lugar de residencia por los próximos seis años.



En 1974, Quintana Roo, se convirtió en un estado libre y soberano, y se convierte en la entidad más joven del país. Desde su fundación se han elegido ocho gobernadores todos varones y hoy se rompe esa regla.



La próxima mandataria, se ingresó a Morena en 2015 y tres años después contendió por la presidencia municipal de Benito Juárez, la cual ganó. Lezama triunfó en aquellas elecciones con 191 mil 198 votos, mientras que el segundo lugar, José Luis Acosta Toledo, quedó apenas con 37 mil 696.

En 2021, la morenista se postuló para la reelección y la ganó con 101 mil 108 votos a favor, por encima de los 55 mil 264 votos de Jesús de los Ángeles Pool Moo (PAN-PRD), según las estadísticas del IEQROO.

El 3 de marzo de 2022, solicitó licencia para buscar la gubernatura del estado, la cual suma otra victoria -con una preferencia mayor al 55 por ciento de los votos acumulados- en su trayectoria política.

A partir de septiembre, se convertirá en la primera mujer en gobernar el estado más joven del país.



"Lezama Espinosa, nació en la Ciudad de México en 1969 y es licenciada en comunicación, egresada de la Universidad Anáhuac. **Durante más de 20 años se dedicó al periodismo y trabajó en diversos medios de información**, tanto en radio y televisión, en Quintana Roo



FACTOR NEWS

Un medio digital independiente con profesionalización globalizada, y con la intención de informar, entretener y educar de una manera positiva; creando sinergia con el propósito de integrar elementos multimedia.

Entérate de lo más relevantes en cultura, espectáculos, sociedad, deporte. estados, capital, ciencia, turismo etc.

www.factoronline.mx



@Factor-News



@FactorNews2021



@FactorNews2021

NOTICIAS DESTACADAS



MUNICIPAL

CANCÚN

Con más de tres mil 720 atenciones proporcionadas a través del programa “Reporta y Aporta”, el Ayuntamiento de Benito Juárez reafirma el compromiso de otorgar servicios de calidad a la población de manera permanente, gracias a las solicitudes ciudadanas que llegan mediante este canal.

ESTATAL

QUINTANA ROO

Rafael Torres, director de operaciones del Hotel Fairmont Mayakoba, manifestó que el incremento de visitantes de Estados Unidos, esperan alcanzar en este verano operaciones del cien por ciento.



NACIONAL

MÉXICO

El secretario de Turismo del Gobierno de México, Miguel Torruco Marqués, dio a conocer que como parte de la estrategia para diversificar la actividad turística, la Secretaría de Turismo del Gobierno de México, publicó 10 Catálogos de Bodas para impulsar el Turismo de Romance en 10 diferentes destinos del país

INTERNACIONAL

SUECIA

Tanto la diabetes de tipo 1 como la de tipo 2 se caracterizan por niveles elevados de azúcar en sangre. Esto puede deberse a niveles bajos de insulina endógena, la hormona necesaria para la captación de glucosa de la sangre, o bien, a una incapacidad fisiológica para utilizar la insulina secretada, o ambas. Las inyecciones de insulina y los fármacos que disminuyen la glucosa pueden controlar la enfermedad, pero no curarla.





UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

Formando Triunfadores



**# Formando
Triunfadores**

**Tenemos 12 Servicios
Adicionales para Estudiantes:**

Bolsa de Empleo .1

Inglés .2

Laboratorio .3

Biblioteca .4

**Movilidad Nacional .5
e Internacional**

**Actividades Culturales .6
y Deportivas**

Taller de Robótica .7

**Cursos y Talleres .8
Centro de Idiomas**

Programa de Becas .9

Excelentes Instalaciones .10

Atención Personalizada .11

**¡Sé Parte de la Nueva
Generación de Innovadores!**

**Seis Programas Educativos
Cuatro Ingenierías
Dos Licenciaturas**

- 1. Ing. En Biotecnología**
- 2. Ing. Biomédica**
- 3. Ing. En Software**
- 4. Ing. Financiera**
- 5. Lic. En Terapia Física**
- 6. Lic. En Administración y Gestión Empresarial**

www.upqroo.edu.mx

THE DOLPHIN COMPANY, ASUME LA OPERACIÓN DE VENTURA ENTERTAINMENT.



Por: Lic. Israel Urbina



We are pleased to
welcome



to the **family.**

Together we will
create

EMOTIONS
THAT LAST A LIFETIME

The Dolphin Company, quien ya es la compañía de nado interactivo, con delfines más grande de Latinoamérica, anunció su más reciente integración al portafolio de hábitats, parques y atracciones que operan a nivel mundial: Ventura Entertainment.

A partir de ahora, asume la operación de los parques Ventura Park en Cancún, Selvática en Puerto Morelos, Fly and Ride en Riviera Maya, Selva Mágica en Guadalajara y los hábitats de delfines Dolphinaris Cancún, Dolphinaris Riviera Maya y Dolphinaris Tulum.

Dolphin Discovery (nombre comercial con el que nació el grupo), que inició operaciones hace ya 27 años en Cancún, es actualmente; The Dolphin Company, que opera 35 parques y hábitats distribuidos en 8 diferentes países y con esta expansión en los próximos 12 meses, recibirán a más de 3,000,000 de visitantes



Por más de 27 años, The Dolphin Company, el operador de parques más grande de Latinoamérica, ha brindado 'La experiencia de su vida' a más de 16 millones de visitantes alrededor del mundo. Con presencia en México, el Caribe, Estados Unidos, Argentina e Italia.

“Nos sentimos muy orgullosos de sumar a nuestra organización los parques y hábitats de Ventura Entertainment y así seguir llevando el mensaje educativo y ambiental, que solo los delfines pueden transmitir a los millones de visitantes que cada año recibimos en nuestros parques.

Demostramos con esto que, con pasión y dedicación, seguiremos educando a las nuevas generaciones en el amor a los animales y la importancia de cuidar de nuestro planeta”, declaró **Eduardo Albor, CEO de The Dolphin Company.**



Lic. Israel Urbina Acuña - #HotelInspector
Director General de I Love Mexico Travel,
Consultor y Embajador Turístico
Instagram: @israelurbina



PROYECTO LIBRES

**Te queremos escuchar, tu historia
merece ser contada.**

Somos un proyecto de periodismo enfocado prioritariamente a la narrativa de historias e investigación con enfoque de género y derechos humanos. Le apostamos al desarrollo de los hechos. **Se trata de personas, no de notas.**

Descubre más historias en
<https://proyectolibres.org>

Cuéntanos tu historia en:
organizacionlibres@gmail.com



@HistoriasLibres

LO QUE DEBES SABER

Universidad Politécnica de Quintana Roo

#FormandoTriunfadores

#PontelaPlayeraUPQROO

Fundada en el año 2010, 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 con base en valores que coadyuven al progreso económico y social del estado de Quintana Roo, respetando el medio ambiente y la cultura.



Los programas educativos con que contamos son cuatro ingenierías y dos licenciaturas.

- Ing. En Software
- Ing. Financiera
- Ing. En Biotecnología
- Ing. Biomédica
- Lic. En Terapia Física
- Lic. En Administración y Gestión Empresarial

Todos nuestros programas educativos cuentan con el idioma inglés como materia adicional durante todo el periodo.

En nuestro campus: Podrás encontrar un lugar apacible entre naturaleza, comunidad de amigos, e instalaciones pensadas en brindarte comodidad y seguridad para que tomes tus clases.



#SomosComunidadUPQROO

Somos parte de una gran comunidad y esperamos que tú seas parte de nosotros, **¡Aquí es donde está tu futuro! ¡Te estamos esperando!**

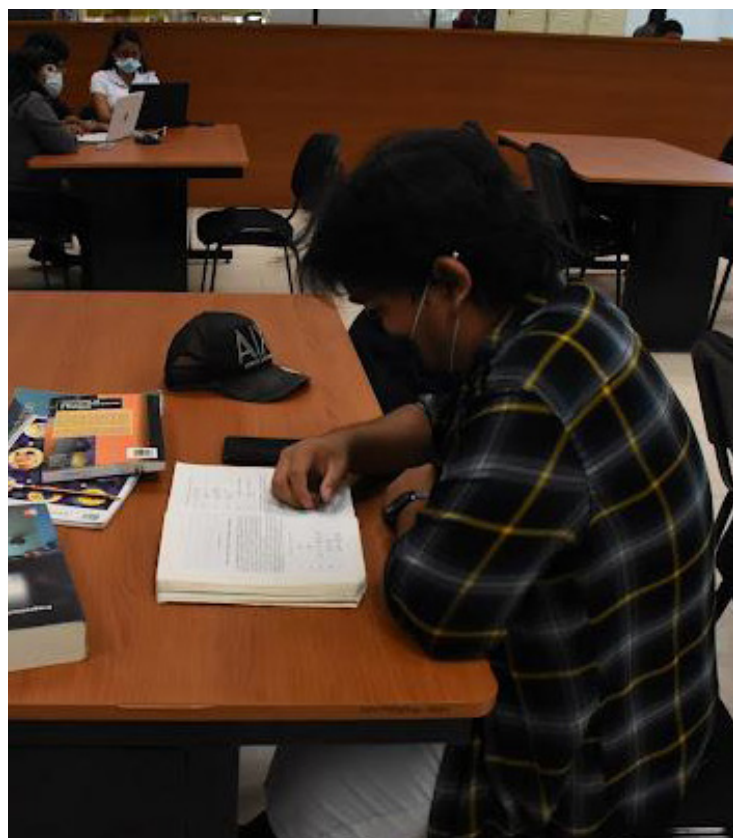
La Universidad Politécnica de Quintana Roo cuenta con los siguientes servicios.

- Biblioteca
- Bolsa de Empleo
- Centro de Idiomas
- Inglés durante todo el programa escolar
- Movilidad Nacional e internacional
- Programa de becas
- Taller de Robótica
- Excelentes instalaciones

Somos una Universidad Pública que determina una enseñanza con altos estándares de calidad e investigación y ahora trabajamos en tener una elevada inserción laboral.

¡Somos la COMUNIDAD UPQROO!

#FormandoTriunfadores





**¡Rejuvenecer es una mentira,
mantenerse en óptimas
condiciones es una realidad!**

**SI REBASAS LOS 50 AÑOS Y DESEAS
UNA BUENA CALIDAD DE VIDA.
CONTACTANOS**

99 8241 9560

PARA CITAS.

**TRATAMIENTO:
PRO - MANTENIMIENTO CON AMINOÁCIDOS
RESTAURADORES DE TELOMEROS**



Dr. Alfonso Valdivia Medina

Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva

Especialista e investigador en enfermedades autoinmunes

Cel: (+52 1) 55 3492 5100

Cel: (+52 1) 99 8241 9560

dr.alfonso.valdivia@gmail.com

EMPLEABILIDAD

PASOS PARA CONSEGUIR TU TRABAJO IDEAL



Por: M.A. Gabriela Espinosa Lortia

¿Estás en búsqueda de un nuevo reto laboral, pero aún no encuentras tu trabajo ideal? A continuación, te detallo unos tips poderosos que, si te acercarán más a tu Objetivo:

1. Empieza por definir el tipo de trabajo que deseas, en primer lugar, de acuerdo a lo que te gusta, en lo que eres bueno y considerando tu experiencia y habilidades previas. Esto tiene que estar bien

específico y si aún no lo tienes claro, empieza por descartar todo aquello que no te gusta y no quieres en tu vida.

2. Realiza un plan de acción detallado con metas, objetivos medibles y realizables, por ejemplo; fecha cuando empezará la búsqueda de ese trabajo Ideal, descripción de todos los medios, estrategias y acciones que harás y tiempo efectivo que le dedicarás todos los días incluyendo los fines de semana a esa búsqueda que te llevará a la contratación.

3. Entrénate para mantener una actitud positiva todos los días, elimina la queja de tu vida, evita a las personas negativas y que no te ayuden en este proceso, recuerda que tu mente juega el papel más importante ahora, tienes que tener apertura, paciencia y sobre todo ser constante y confiar en que, si trabajas bien y estratégicamente, pronto estarás contratado en tu trabajo Ideal. Deja el papel de víctima a un lado y mantente en un estado de abundancia.





M.A. Gabriela Espinosa Lortia
Facilitadora Laboral

 9999 928143



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



4. Prepárate por que después de esos pasos, ya estas más cerca de empezar a Trabajar. Visualízalo, agradece por ello y como si ya fuera realidad mañana empieza a prepararte. ¿Ya pusiste todas tus cosas y pendientes en orden?, ¿Tienes ya lista toda tu documentación en original y copia para tu contratación?, ¿Realmente estás disponible para empezar a laborar si fuera necesario mañana mismo súper temprano?, ¡O tú mismo lo estas postergando con tus pensamientos a largo plazo y acciones que no suman a este objetivo!, ¡Piénsalo!



5. Si ya estás listo Manos A la obra...

Recuerda, tu objetivo es la Contratación, pero la base es empezar con un CV Diferenciador, ese documento que te va a representar, que te guste mucho, sea fácil de leer y que sea a prueba de cualquier Headhunter y de cualquier software de Ats de reclutamiento, para eso deberás incluirle palabras clave de acuerdo al tipo de puesto que buscas. Utiliza medios estratégicos para postularte a esas vacantes de tu interés y activa tu red de contactos para hacer Networking, pero ojo recuerda que esto es una relación de ganar-ganar, Tú también necesitas aportar Valor.

¿Y Tú ya tomaste acción para conseguir tu trabajo ideal?

M.A. Gabriela Espinosa Lortia
Especialista en empleabilidad

#TransportamosHistorias

SINDICATO

"LIC. GUSTAVO DÍAZ ORDAZ

Taxistas de Isla Mujeres



INSTAGRAM



FACEBOOK



TWITTER

SIGUENOS EN REDES



RADIO TAXI

TAXIS
ISLA MUJERES

WWW.TAXISTASDEISLAMUJERES.COM

“SOLO POR HOY”



Por: Coach Tatiana Ordorica

En las últimas semanas, hemos visto que ser felices, es una decisión que tomamos todos los días de nuestra vida, y hemos explorado las cuatro acciones que nos ayudan a lograrlo, si las aplicamos de manera constante en nuestras áreas de vida, también vimos que el resentimiento, es el cáncer del alma. Hoy vamos a explorar la importancia de vivir en el presente.

Todos somos personas muy ocupadas, la realidad del momento histórico que nos tocó vivir, es que todo se mueve muy rápido, la información, la comunicación, y nosotros mismos, por lo que nos hemos vuelto expertos en pensar que: **“no tenemos tiempo”**, pero si Marcus Aurelius, el hombre más poderoso del mundo en su momento, y del cual cada decisión que tomaba, desprendía el cómo iba a ser la vida de miles de personas, si él se tomaba el tiempo para apreciar la belleza en un pan recién salido del horno, cómo podemos nosotros, pensar que no tenemos tiempo para ver y agradecer todo lo que pasa a nuestro alrededor cada día.

*Emmet Fox, en su libro “El Sermón del Monte”, nos dice que la manera infalible de pedirle a Dios es agradeciéndole en tiempo presente lo que necesitamos, Eckhart Tolle, en su libro “El poder del Ahora”, nos dice lo mismo, porque lo único que tenemos es el **“AHORA”** y como nos decía Epicteto, que “El tiempo es nuestro bien máspreciado”, porque una vez que se va ya nunca regresa.*



Comúnmente pensamos, cuando termine la escuela voy a ser feliz, cuando salga del trabajo, voy a estar a gusto, cuando me case, cuando tenga hijos, cuando este problema desaparezca y así nos vamos por la vida pensando, que mañana voy a encontrar, tener o por fin alcanzar ser feliz, pero la realidad, es que ese día nunca llega, porque en lugar de vivir HOY este MOMENTO, estoy pensando que lo que tengo no es suficiente, sin importar que lo único que tengo es hoy.

Y eso si pensamos positivo, aún peor cuando pensamos, solo tengo problemas, no tengo suficiente dinero, esta enfermedad no cesa, las cosas van de mal en peor etc.

Pero la realidad es que todos tenemos HOY, algo que en el pasado pedíamos y suplicábamos porque llegara, y seguro también estamos batallando con algún problema, decisión, deuda o algo similar.



Lo importante es acordarnos que así es la vida, y que siempre todo es “solo por hoy”, tanto las bendiciones, como las dificultades, pero siempre hace la diferencia acordarnos que estas últimas son eso temporales y que así va uno por la vida festejando, dándole como la gran rueda de la fortuna que baja, pero siempre tarde o temprano vuelve a subir. Recuerden que no hay hambre que aguante 24 horas de trabajo, ni tristeza que dure 100 años.

¡Así es que, a darle qué acción, sigue siendo la palabra mágica!

*CUIDAMOS LO
MÁS VALIOSO
QUE HAY EN TI.*

¡TU SALUD!

- Estudios prenupciales
- Antidoping
- PCR Para COVID
- Prueba antígeno para COVID
- Glucosa, Colesterol, Triglicéridos
- General de Orina
- Prueba de embarazo
- Exámenes prenatales
- VIH, VDRL y grupo
- y muchos mas

Horarios: Lunes - Viernes

07:00 a 14:00 Horas

Ubicación: Región 94, Av. 107

Segunda Entrada.

Entre ruta 4 y Ruta 5

bclab

LABORATORIO CLÍNICO

SERVICIO A DOMICILIO

998 394 5547



¡Estamos para servirte!



"El arte de preparar los más ricos platos de mariscos del sureste".

Grupo Bovinos celebra 20 años en próximos días, gracias a que iniciaron esta aventura con el restaurante; El Oasis Playa del Carmen, sobre la carretera federal. Ese fue el primer proyecto de uno de los grupos restauranteros nacidos de Quintana Roo líderes.



Con concepto fresco e innovador, preocupándose por las necesidades de su gente, así surge el Oasis Mariscos, playa del Carmen y de ahí iniciaron más ideas, surgiendo el restaurante Bovinos, líder en churrascaría, dando paso a otras marcas más del grupo, que enorgullecen a la industria restaurantera local, por su gran crecimiento y calidad, siempre preocupándose por sus clientes.

Se aproxima una fiesta increíble para celebrar los 20 años del grupo Bovinos y del restaurante El Oasis.

1, 2, 3... ¡Una gran celebración está por venir!



Se aproxima una fiesta increíble para celebrar los 20 años del grupo Bovinos y del restaurante El Oasis.

Muy pronto les tendremos más detalles, sigan sus redes sociales:

Facebook:
[El Oasis Mariscos](#)
Carretera Federal
PDC

Instagram:
[@oasismariscos](#)

Nos vemos pronto.



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

QUÍMICA Y MÚSICA



Por: Mario Monroy

No tenemos idea de las sustancias que, con solo escuchar música, nuestro cuerpo produce. Decimos que la música amansa a las fieras. Y no existe cosa más cierta, ya que es innegable que escuchar música, provoca una reacción en nuestro cuerpo, capaz de cambiar nuestro estado de ánimo y nuestras emociones.

La química es una ciencia muy concreta, mientras que la música, podríamos considerarla como la más abstracta de las artes. Desde tiempos ancestrales hemos escuchado música por causas que van desde rituales, meditación, placer o diversión.



Desde hace siglos, y gracias a la evolución de la ciencia, inquietos científicos comenzaron a estudiar en profundidad cómo funcionaba nuestra mente. Casi sin darnos cuenta nos hemos acostumbrado a vivir con música, unas veces porque nos apetece escuchar algo, otra porque necesitamos desconectar, o simplemente porque no tenemos nada que hacer, pero posiblemente la mayoría de nosotros, no nos hayamos preguntado nunca que es lo que ocurre en nuestro cuerpo al escuchar música.

Se ha descubierto que la música es el estímulo humano capaz de activar más partes de la mente al mismo tiempo. Al escuchar música, se ha observado que nuestro cerebro tiene como respuesta el producir sustancias como la dopamina, que es una sustancia química que sirve de neurotransmisor; y esta a su vez regula el sueño, la atención y el humor. La falta de dopamina puede provocar depresión e incluso enfermedades como la esquizofrenia o el Parkinson. O simplemente sensación de cansancio y tristeza.

En la actualidad muchos de los medicamentos utilizados en psiquiatría van destinados a mantener controlada sus niveles en el cerebro. Uno muy famoso es el "prozac". Otras personas usan drogas como la cocaína que produce un exceso de dopamina. Por lo tanto, si tenemos que decidir una manera de mantener un equilibrio químico en el cerebro de forma sana, escuchar música o tocar un instrumento parece ser la opción más saludable.

Así que si vamos a consumir una droga; que sea una droga sana como la música, que ayudará a nuestro cerebro a seguir funcionando de manera más óptima. Seguro estoy de que, en un futuro, con el avance de la ciencia, se conocerán más cosas en torno a este tema, pero mientras tanto, a escuchar más y más música.

Hasta la próxima.





Director Editorial: Carlos Valdovinos
Fotografía y Edición: Luis Ruz
Equipo: Factor On Line
Coordinador Operativo: Abel de la Rosa
Coordinador de Noticias: Ing. Tito Matías

Semanario Digital
 Todas están disponibles
 en www.factoronline.mx



FACTOR
ONLINE
 Comunicando positivismo