

# FACTOR

☀️ ONLINE

365

NOTICIAS  
positivismo  
Sociales

**NUEVAS  
SECCIONES**

**PROPÓSITOS VS**  
¿Cómo lograrlo?  
**METAS**

TURISMO | EMPLEABILIDAD | DESARROLLO HUMANO | ARTE



# FACTOR ONLINE SEMENARIO


Profesionales especializados en estrategias digitales  
Comunicando cosas positivas y cambiando la percepción de  
las personas.

COORDINACION  
CREATIVO  
CELSO ARMENDARIZ

EQUIPO:  
FACTOR ONLINE


COORDINADOR DE  
NOTICIAS: FACTOR  
NEWS

# POTENCIALIDAD DE TU MÁRCA

 Factoronline\_

 @factoronline21

 Factor Online

 9984366545





TESORERÍA  
MUNICIPAL

DIRECCIÓN  
DE INGRESOS

INSTITUTO MUNICIPAL DE DESARROLLO  
ADMINISTRATIVO E INNOVACIÓN

**IMPUESTO  
PREDIAL 2023**

# AHÓRRATE una lanita



**PAGA** TU  
**PREDIAL FÁCIL**  
**Y RÁPIDO EN LA**  
**VENTANILLA**  
**ÚNICA**

- **Regulariza adeudos** y aprovecha los descuentos que tenemos para ti.
- **Sólo necesitas tu número** de padrón o clave catastral.

**¡CANCÚN NOS UNE!**



**AYTOCANCUN**

**POR  
GRUPO  
FACTOR****APOYARÁ CONAVIM  
AGENDA DE GÉNERO  
EN QUINTANA ROO**

Con el objetivo de apuntalar la agenda de género 2023 en el estado, la gobernadora Mara Lezama Espinosa se reunió con la titular de la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (Conavim), Fabiola Alanís Sámano.

Con todo el equipo de trabajo de Alanís Sámano en la Conavim, integrado por mujeres especialistas y directoras de programas nacionales, la mandataria estatal fue reconocida por haber implementado el programa “Puntos violeta” cuando fue alcaldesa de Benito Juárez.

Lezama Espinosa y Alanís Sámano establecieron el compromiso de fortalecer los recursos del Programa de Apoyo a las Instancias de Mujeres en las Entidades Federativas (PAIMEF) desde la Conavim, para brindar servicios integrales a las mujeres víctimas de violencia.

Destacaron que Quintana Roo es uno de los seis estados en el país que cuenta con una unidad especializada para la atención de llamadas de emergencia por violencia de género en el 911, y anunciaron el proyecto para la apertura de un albergue para mujeres en la Zona Maya, y un Centro de Justicia para las Mujeres en Chetumal.

La gobernadora apuntó que en el Nuevo Acuerdo por el Bienestar y Desarrollo de Quintana Roo, el combate a la violencia y el empoderamiento de las mujeres son parte fundamental de su administración, por ello se cuenta con un Banco Nacional de Datos e Información sobre Casos de Violencia contra las Mujeres (Banavim).





POR  
GRUPO FACTOR

## NADADOR CHETUMALEÑO BUSCARÁ ORO PARA QUINTANA ROO EN LOS PRÓXIMOS JUEGOS NACIONALES CONADE

El nadador chetumaleño Jesús Aguilar Mejía asegura haber encontrado su verdadera pasión en este deporte, al que ingresó por cuestiones de salud, pero que día a día, desde hace 10 años, le ha tomado mucho cariño, pero, sobre todo, respeto y dedicación.

“La natación me ha dado todo, muchos amigos, disciplina, viajes, conocer muchos lugares muy bonitos y estoy dedicado completamente a hacer bien las cosas”. Después de tener un cierre de año con dos medallas de oro en el Campeonato Nacional de Invierno de Natación que tuvo como sede la Alberca Olímpica de Cancún, el tritón caribeño buscará consolidarse como uno de los mejores atletas en el 2023.

“Mi objetivo a corto plazo es lograr medalla de oro en las tres pruebas que son mi especialidad, 50, 100 y 200 metros estilo mariposa, aunque mi mayor sueño es llegar a la selección nacional y representar a México en una competencia internacional”, apuntó.

Jesús Aguilar compartió que su historia en la natación se remonta al 2012, año en el que inició en este deporte por recomendación médica, pues por problemas de salud acudió a la alberca del gimnasio Nohoch Sukún en Chetumal, donde encontró al profesor Segundo Guillén y al Club Acuática que fueron claves para que iniciara su camino con menos de seis años de edad.

“Han sido 10 años de trabajo y he tenido un gran crecimiento, el año pasado logré una medalla de plata en los Juegos Nacionales CONADE de este 2022 y para este año el plan es obtener oro”, afirmó.



# LABORATORIO CLÍNICO

- Examen Médico
- Antidoping
- Análisis clínicos



**EJ LAB**  
LABORATORIO CLÍNICO



POR  
LIC. ISRAEL URBINA

TURISMO

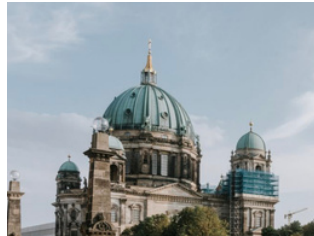


## LOS 10 DESTINOS NACIONALES TENDENCIA PARA 2023 SEGÚN BOOKING.COM

Para este año 2023, el turismo en México se espera que sea muy bueno debido a que la gente está más optimista acerca de viajar. Según un informe de Booking.com, el 2023 será el año para re imaginar nuestras vacaciones de manera más creativa. Los viajeros mexicanos quieren que los ayuden a escapar de la realidad y buscan vacaciones que los desconecten del mundo.

Booking.com ha identificado los 10 destinos nacionales que serán tendencia en 2023 para ayudar a la comunidad viajera mexicana a planificar sus próximas vacaciones. Estos destinos son:

1. Cholula
2. Pachuca
3. Mérida
4. Valladolid
5. Puebla
6. Querétaro
7. Xalapa
8. Monterrey
9. Guadalajara
10. Orizaba.







La investigación sobre las predicciones de viajes en 2023 fue encargada por Booking.com y se realizó entre una muestra de personas mayores de edad que planean viajar, ya sea por trabajo o turismo, en los próximos 12 a 24 meses. En total, participaron en la encuesta 24,179 personas de 32 países y territorios. Las personas que participaron completaron una encuesta online en agosto de 2022.

Booking.com invierte en tecnología que ayuda a viajar sin complicaciones y conecta a millones de personas de la comunidad viajera con experiencias inolvidables, una variedad de opciones de transporte e increíbles alojamientos: desde casas hasta hoteles, y mucho más.

Debido a la incertidumbre económica global, los viajeros en 2023 probablemente seguirán priorizando los viajes nacionales, pero serán más cuidadosos al gastar su presupuesto. Si todavía no has visitado alguno de estos destinos, es el momento perfecto para hacerlo y disfrutar de tus próximas vacaciones al máximo.

Lic. Israel Urbina Acuña - #HotellInspector@IsraelUrbina  
 Director General de @ILoveMexicoTravel, Consultor y Embajador Turístico



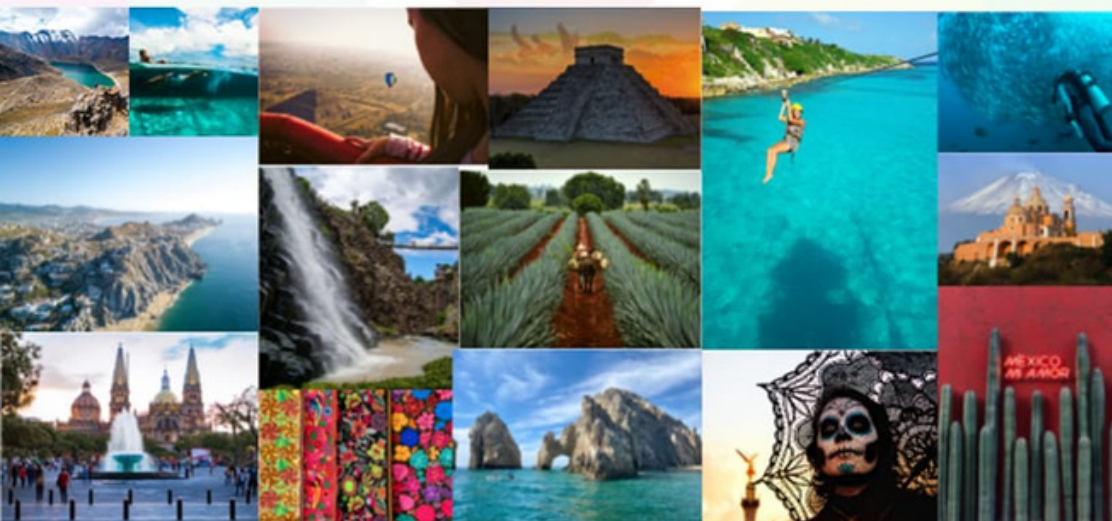


#ILoveMexicoTravel

Agencia de Promoción y Relaciones Públicas especializada en turismo. Ofrecemos estrategias de comunicación efectiva para posicionar marcas turísticas a nivel nacional e internacional con alianzas y contactos que amplifican los mensajes para llegar a las audiencias indicadas.



@ILoveMexicoTravel







POR  
FACTOR ONLINE

## AÑO NUEVO Y REGLAS NUEVA: ¿CÓMO SERÁ EL HOME OFFICE EN 2023?

La aplicación de la norma 037 relativa al Teletrabajo en el Estado de México, arrancará a partir del 1 de enero del 2023, con lo cual más de un millón de mexiquenses que laboran formalmente, se verán beneficiados con su cumplimiento.

Derivado de lo anterior, Gilberto Sauza Martínez, presidente del Consejo de Cámaras y Asociaciones Empresariales de la entidad (Concaem), explicó que las empresas deberán prever la inversión en los insumos para sus colaboradores y generar una estrategia de ganar-ganar.

“La aplicación de la NOM 037 en materia de Teletrabajo, será una oportunidad para mejorar la calidad de vida de la población empleada, pero también permitirá reducir los costos en la operación de las empresas”, aseveró.

Mientras que, en el ámbito nacional, dijo, alrededor de 13 millones de trabajadores se verán beneficiados con esta nueva medida, por lo que el sector productivo tendrá un mes para establecer las condiciones necesarias que garanticen el cumplimiento de la norma que regulará el trabajo desde casa.

También consideró indispensable que las empresas establecidas en México realicen las adecuaciones correspondientes y establezcan -en sus presupuestos del siguiente año- la dotación de herramientas de trabajo y el pago de servicios a los colaboradores que pasen más del 40% de su jornada laboral dentro de sus hogares.

Cabe señalar que la norma establece que se deberá dotar de mobiliario ergonómico para evitar afectaciones físicas a los colaboradores, así como equipo de línea telefónica, pago de energía eléctrica, impresoras y todos los elementos necesarios para que las personas puedan desarrollar sus actividades sin tener que hacer inversiones en lo personal.

“Recordemos que estas medidas no pueden ser consideradas como parte de las prestaciones de los trabajadores, sino como una obligación de los empresarios para que sus colaboradores puedan realizar su trabajo, por lo que es indispensable que canalicemos las partidas financieras adecuadas y no haya problemas de balance económico que afecten aún más nuestra economía”, externó. Actualmente, agregó, las empresas medianas y grandes (Mipymes) son las que registran un mayor número de colaboradores -principalmente administrativos- bajo esta modalidad, y quienes cumplen, al menos, un 50% de su jornada laboral de manera remota.

“Esta medida no solamente implicará gastos financieros, sino también grandes beneficios para la calidad de vida de los colaboradores y reducción de gastos para muchas empresas, dependiendo su giro”, concluyó.



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





## CONSULTORIA

### EXÁMENES DE CONFIANZA

- Socioeconómico
- Médico - Físico
- Antidoping
- Poligrafo
- Psicométrico
- Análisis de redes
- Pruebas COVID

- Capacitación en Desarrollo Humano
- Análisis de puestos y salarios
- Comprador Fantasma para revision de calidad
- Asesoría NOM 035



“

*Lo mejor del trabajo en equipo*  
es que siempre tienes a alguien al lado

”





POR  
TOB COACHING  
TATIS ORDORICA



## RETO DE AÑO NUEVO

Reto. – El verbo “Desafiar” implica afrontar o enfrentarse a un peligro o dificultad.

Disonancia Cognitiva. – En psicología el termino “Disonancia Cognitiva” hace referencia a la tensión o desarmonía interna del sistema de ideas, creencias y emociones que percibe una persona que tiene al mismo tiempo dos pensamientos que están en conflicto o por un comportamiento que entra en conflicto con sus creencias.

Aunque para cuando lean esta columna la noche del año nuevo ya va a haber pasado y la mayoría de ustedes ya van a tener su lista de resoluciones para este 2023 de todas maneras los invito a hacer esta reflexión y pasarlas por el filtro mágico de: Practico + Honesto + Agradecido = Felicidad.

La disonancia cognitiva dicho de forma coloquial es cuando pensamos/sabemos que algo es malo para nosotros y lo seguimos haciendo o sabemos que algo es bueno para nosotros y no lo hacemos, y esto causa un desequilibrio interno que poco a poquito nos va quitando nuestra paz.

No son cosas grandes son pequeñitas acciones que hacemos en nuestro diario vivir que nos van desequilibrando cada día un poquito mas, ejemplo:



- Quiero tener una vida mas sana y se que no debo de comer tanto pan sin embargo cuando tengo la rosca de reyes/pan bimbo/tortilla/chocolate me lo como y después me siento mal.
- Se que hacer algo de ejercicio a la semana es lo mejor para mi pero me gana la cama, el sillón, la fiesta (este podría ser todo otro tema de estudio) y o no lo hago o lo dejo para otro día.
- Tengo que estudiar para un examen o terminar una presentación para el trabajo, pero encuentro cualquier pretexto para no hacerlo.

Solo existen 3 maneras para hacerle frente a esta situación:

1. Tomamos la decisión de hacerle frente y creamos un nuevo habito positivo para hacer el cambio
2. Aceptamos que no vamos a cambiar y trabajamos en cambiar nuestra creencia hasta que este alineada con nuestra realidad.
3. Escogemos no cambiar y vivimos con la angustia constante.

¿Cuál es el reto? Escojamos solo una máximo dos cosas de forma honesta que hoy nos estén quitando nuestra paz y empecemos con pasos muy pequeños a darle la vuelta a ese mal hábito, recuerden mas vale paso que dure que trote que canse, la gran mayoría de las personas no cumplen(imos) nuestra(s) resoluciones de año nuevo mas allá de un par de semanas porque queremos resultados inmediatos, empezamos con mucho entusiasmo y se nos acaba la gasolina en un par de semanas.

Busquen a una mancuerna/socio donde se ayuden a ver cada semana sus avances y mejoras y que se echen porras mutuamente.

Mi reto es comer mas sano y mi plan es empezar en Enero logrando 1 día a la semana, sí así como lo oyen solo un día sin azúcar ni pan, comenzando un martes (no mas este lunes es el día) y mes con mes les voy a aumentar un día extra hasta lograr el balance del 80% - 20% o 4 a 5 días así y el fin de semana mas relajado.

Ya les iré contando como voy avanzando con mi nueva rutina y los invito a compartir conmigo [tatiana.ordorica@gmail.com](mailto:tatiana.ordorica@gmail.com) como van con el suyo.



COACHING

Práctico + Honesto + Agradecido = Feliz



CÓDIGO: DIC10  
10% DESCUENTO

*¡Vive una  
Experiencia Única!*



RESERVA TU YATE  
WHATSAPP +52 999 175 6795

A hand holding a pen is writing on a checklist in a notebook. The checklist has several items, each with a square box to its left. The items are partially visible and include "Drive" and "MOR". The background is a blurred image of a notebook page with a grid pattern.

**PORTADA**

**PROPÓSITOS VS**  
¿Cómo lograrlo? **METAS**

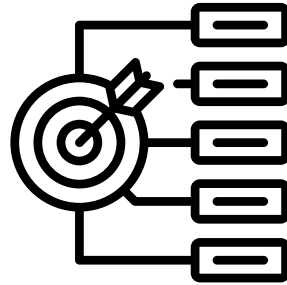
La meta es el fin último al que se quiere llegar, mientras que el objetivo es el paso que se quiere cumplir para poder alcanzar la meta. El objetivo suele ser un propósito más específico y estructurado que la meta, porque se pueden medir y observar los resultados.

Nuestra vida tiene altos y bajos; momentos buenos, momentos malos y algunos más tirando a neutros o regulares. Y la verdad es que está bien que la vida sea así, con sus matices y movimientos, porque sino sería todo muy monótono y aburrido.

¡No te sorprendas! No es que en happiens seamos masocas, pero negar la realidad solo nos va a traer frustración, así que lo mejor será aceptarla.

Estemos en el momento en el que estemos, lo importante es recordar que nosotros siempre podemos actuar en alguna dirección concreta y proponernos hacer algo para mejorar, cambiar o mantener una situación, o al menos la forma en la que la interpretamos y asimilamos.

En distintos momentos de tu vida seguramente te habrás planteado mejorar algún aspecto de tu forma de ser o de actuar (ámbito personal). Y es posible que también pensaras en especializarte en alguna carrera que te apasione o que dedicaras horas y horas a buscar tu trabajo ideal (ámbito profesional). Si continuas analizando, también puede que te veas a ti mismo@ pensando en como hacer para compartir más tiempo con tus familiares o hacer nuevos amigos y cuidar de los que ya tienes (ámbito social).



De hecho, es muy probable que alguna o todas estas situaciones se estén dando en tu vida actual con mayor o menor intensidad. Para afrontar estos retos con éxito y motivación es importante separarlos e ir de uno en uno, intentando tener al menos un objetivo para cada uno de los ámbitos vitales. De esta forma, tu crecimiento personal será más completo y sólido ya que se apoyará en varios pilares.

Los objetivos y las metas nos ayudan a tener una vida más dinámica y constructiva. Puede ser que ya estés empezando a pensar en lo que te gustaría hacer el próximo año. Si es así, recuerda tener en cuenta la diferencia entre propósito, metas y objetivos.

- El propósito agrega sentido, significado y profundidad a tu vida.
- Los objetivos te dan claridad en aquello que quieres conseguir y en lo qué necesitas hacer para lograrlo, es decir, te permiten materializar tu propósito.
- Las metas son los hitos a corto y medio plazo que vas cumpliendo para alcanzar los objetivos.



te animamos a sacar tiempo para profundizar en lo que de verdad te llena, en tus valores y en lo que realmente te importa, ya que así lograrás encontrar un propósito que te guíe. Después, plantea con claridad tus objetivos y comienza a trabajar en el cumplimiento de cada meta o etapa que te llevará hasta ellos. Trabajar todo este proceso te ayudará a saber si vas en buena dirección y a focalizarte y dedicar tiempo a lo que realmente te importa y te aporta.

Y para terminar, una breve curiosidad que nos muestra la universalidad de estos conceptos...

¿Sabías que en la cultura japonesa el sentido de la vida se denomina IKIGAI?



Para los japoneses, cada persona debe buscar su IKIGAI en la combinación de cuatro elementos: su pasión, su vocación, su visión y su profesión. Esta combinación permite alcanzar una sensación de una vida plena, una vida que merece ser vivida, y nos acerca a la respuesta de una de las grandes preguntas existenciales: ¿cuál es el propósito de mi vida?

En nuestro curso 'Enfoca tu aprendizaje y construye tu éxito' ([link a curso](#)) podrás adquirir herramientas para encontrar tu propósito vital actual e identificar nuevas oportunidades de crecimiento y aprendizaje, que te llevarán a vivir una vida con sentido.

¡Que nada te detenga!



# SÍGUENOS

EN NUESTRAS REDES SOCIALES

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!



 998 283 1859

 upqroo

 @UPQROO

 upqroo

 @up\_qroo





# KATA

## LOGISTICS

La logística es nuestra pasión;  
el crecimiento de tu empresa,  
nuestro compromiso.



**TELÉFONO**

(999) 1904483



### UBICACIÓN

Calle 38 #83 entre 9 y 9A,  
Fraccionamiento del Norte.  
C.P. 97120. Mérida, Yuc.



### CORREO

[contacto@katalogistics.com.mx](mailto:contacto@katalogistics.com.mx)



POR  
CHUCHO ROBLES

## 1, 2, 3... ¡SE AFINAN LOS DETALLES PARA EL CARNAVAL CANCÚN 2023!

Del 17 al 21 de febrero será la fiesta carnestolenda bajo el lema "El carnaval nos une".

La Presidenta Municipal, Ana Patricia Peralta, sostuvo una reunión de trabajo con personal del Instituto Municipal de Cultura y las Artes, para avanzar en la planeación del Carnaval Cancún 2023 "El carnaval nos une", que anunció será del 17 al 21 de febrero próximo y prevé un colorido desfile en el centro de la ciudad, así como concursos de comparsas y conciertos gratuitos para la población en la explanada del Palacio Municipal.

En ese marco, resaltó que será un evento para la sana convivencia de las familias luego de dos años de suspensión debido a la pandemia por COVID-19, por lo que se armará un nutrido programa de presentaciones artísticas y musicales de fácil acceso a todos los ciudadanos en las inmediaciones de la zona fundacional, para reforzar la identidad de las y los cancenenses.







Recordó el éxito alcanzado en celebraciones anteriores y recientes como han sido la segunda edición del festival cultural "Hanal Pixán", en noviembre, y el primer "Festival Navideño Tajamar", en diciembre pasado, ambas con sede en el Malecón Tajamar, que deleitaron público de todas las edades con varias actividades en un sitio emblemático para la comunidad.

La Primera Autoridad Municipal anunció que la próxima semana se instalará el comité correspondiente de dependencias que participarán en la organización del carnaval, ya que el primer evento importante previsto es la elección de reyes el sábado 28 y domingo 29 de enero en el Parque de las Palapas, en sus diferentes categorías que serán: infantil, juvenil, diversidad sexual, personas con discapacidad, adultos mayores y soberanos.

En la reunión de trabajo, se presentaron propuestas de la imagen del carnaval con elementos característicos de la región, como fauna y flora nativa; la ruta del desfile que se espera tenga una participación de entre cuatro y cinco mil cancuenses junto con carros alegóricos, así como opciones de algunos grupos que serán invitados para amenizar cada uno de los días de la colorida fiesta en el escenario principal que estará en el Palacio Municipal.

Estuvieron presentes el director del Instituto Municipal de Cultura y las Artes, Sergio Carlos López Jiménez; el diputado local, Guillermo Andrés Brahm González; el director de Distrito Cancún, Carlos Castillo Álvarez, entre otros funcionarios municipales.

1, 2, 3... ¡El Carnaval nos une!





# *Servicio de lavado*

**drytex**  
tintorería

Contamos con servicio de lavado, Traenos tus  
prendas y nosotros hacemos el trabajo por ti.  
Estamos en Av. Kabah Lt 3 Mz 6, S Mz 44.



POR  
MARIO D. MONROY



## BASURA ACÚSTICA

La contaminación atmosférica no es la única que tiene efectos perjudiciales para el planeta. La contaminación acústica, es uno de los factores ambientales que provoca más problemas de salud, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Entendamos por contaminación acústica la presencia en el ambiente de ruidos o vibraciones, que impliquen molestia, riesgo o daño para las personas, para el desarrollo de sus actividades o para los bienes de cualquier naturaleza, o que causen efectos significativos sobre el medio ambiente. El sonido, y el ruido, es una onda que propaga por el aire, llega a nuestros oídos y produce la sensación de escuchar. La unidad que se utiliza para medir el sonido es el decibelio (dB).

La contaminación acústica va más allá de las molestias generadas por el ruido y del que con frecuencia no somos conscientes. La OMS señala que la contaminación acústica es el segundo factor ambiental más perjudicial para la salud, detrás de la mala calidad del aire. El ruido puede provocar efectos auditivos y si es de gran intensidad daña nuestro oído y en ocasiones con efectos irreversibles. Pero también la exposición a niveles bajos durante tiempo prolongado, puede provocar numerosos efectos como estrés, ansiedad, alteraciones del sueño, reducción del rendimiento académico, efectos cardiovasculares, respiratorios y aunque parezca increíble, hasta diabetes y obesidad; así como bajo peso al nacer, parto prematuro y mortalidad infantil y agudiza las enfermedades neurológicas degenerativas.



Se dice que 1 de cada 5 personas están expuestas a ruido de tráfico superior a lo permitido. El ruido ambiental causa 72.000 hospitalizaciones anuales y 16.600 muertes prematuras en el mundo anualmente. Aunque algunos países ponen sanciones por ruido, es mejor tener conciencia y será mejor comenzar por rebajar los decibelios de nuestros actos cotidianos, antes de que las urbes se conviertan en algo insoportable. Así que sugiero bajar el volumen del televisor, de los aparatos de sonido, no abusar del uso de audífonos, del claxon y mantenerse, de ser posible, alejados de zonas de alto ruido. Espero que nuestra ciudad no haya tanto ruido que dejemos de escuchar el sonido del mar. Hasta la próxima.








# TAXISTAS DE ISLAS MUJERES



WWW.TAXISTASDEISLAMUJERES.COM  
Estamos en la isla y la zona continental  
Av. Rueda Medina S/N junto al muelle fiscal  
Tel: (998) 8770066



 @taxisdeislamujeres  
 @Taxistasisla  
 taxis de islamujeres

