

FACTOR ONLINE

Aniversario
Cancun



Semanario 91

ISRUPTIVO
ROMÁN VALENZUELA

Noticias
ser FTT

FACTOR -O-NLINE 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



POR
GRUPO
FACTOR



Cancún cumple 53 años con cifras récord en turismo

Cancún, Q Roo.- Cancún cumple su 53 aniversario con cifras de crecimiento turístico por arriba de su récord histórico alcanzado apenas el año pasado.

El Aeropuerto Internacional de Cancún movilizó al cierre del primer trimestre del presente año un total de 8.4 millones de pasajeros, contra los 7 millones que movilizó en el mismo periodo de 2022, año en el que se impuso el récord de 30.3 millones de pasajeros.

Es decir, que Cancún aún sigue creciendo por arriba de ese récord máximo.

Según cifras de la Secretaría de Turismo federal, los principales países en llegadas de turistas internacionales vía aérea a México de enero a febrero de 2023, fueron Estados Unidos, Canadá y Colombia, con 2 millones 836,000 turistas; esto es 24.3% más respecto al mismo lapso de 2022, y superando también un 15.1% los 2,463,000 mil turistas de 2019.

Del mercado estadounidense, Cancún captó 771,742 viajeros, es decir, 37.5% respecto de los 2 millones 056,143 norteamericanos que llegaron a nuestro país en el periodo enero-febrero de este año. El segundo sitio es para Los Cabos que captó 348,438 ciudadanos de ese país, es decir, 16.9%, menos de la mitad de lo captado por el Caribe mexicano.

El total de canadienses fue de 663,740, de los cuales Cancún captó 335,256 viajero, es decir, 50.2%; seguido de Puerto Vallarta con 156,973, es decir, 23.6%.

Por último, el número de colombianos en el primer bimestre del año fue de 116,387; de ese total arribaron a Cancún 51,826, es decir, 44.5%

Agencias como Despegar ubican a Cancún como líder turístico en Latinoamérica, con crecimiento de doble dígito en reservaciones durante 2022 y primer lugar entre los destinos más buscados.

Para el cierre de 2023, año del 53 aniversario de Cancún se espera que crezca a una tasa de 4% respecto de 2022 en cuanto a volumen de turistas de pernocta.

En cuanto a infraestructura hotelera, el reporte más reciente de la Secretaría de Turismo establece que Cancún tiene ya 43 mil 109 habitaciones y se espera que este año se inauguren por lo menos otras 3 mil más, con la apertura del hotel Grand Island.

Esto último representa uno de los problemas más acuciantes para la ciudad, pues autoridades federales han advertido que de continuar el crecimiento hotelero los servicios básicos colapsarán pues la zona hotelera no soporta más sobrecarga.

Durante 2021, el entonces director del Fondo Nacional de Fomento al Turismo (Fonatur), Rogelio Jiménez Pons señaló que incluso estaban dispuestos a retirarse de Cancún, si se mantenía la tendencia de construir más hoteles en la Zona Hotelera.

Fonatur no se opone a la inversión, dijo, sino a que se condene el destino a la saturación de habitaciones, y la corrupción que implica modificar los usos de suelos para proyectos que no estaban en los planes originales de Cancún, afectando el ecosistema.



Mara Lezama @MaraLezama · 22h

¡Feliz 53 años mi amado [#Cancún](#)! Lo que comenzó como un mágica tierra de pescadores, rodeada de selva y un espectacular mar azul turquesa, hoy se ha convertido en uno de los destinos turísticos en transformación más importantes del mundo.



Ana Patricia Peralta @anapatyp · 10h

Hace 53 años, se empezó a escribir una hermosa historia que hoy nos une como cancanenses 🍷

Hoy estamos aquí por el aniversario de nuestra ciudad, para reconocer lo que hemos logrado, pero también para tener claro los objetivos de la mañana.



Evelyn Pintado @EvelynPintado · 13h

Hoy nuestro 🍷 está de fiesta 🎉!! Celebramos los 53 años de este hermoso paraíso que nos ha brindado un sinfín de oportunidades y, para muchos, un nuevo comienzo. Gracias por TANTO! 🙏 Felicidades Cancún!! [#Cancun53](#) [#AniversarioCancún](#)



Laura Fernández @LauFdzO... · 1d

Hoy, nuestro querido [#Cancún](#), paraíso del caribe Mexicano, cumple [#53Años](#) de su fundación. A pesar de su corta historia es un destino de talla mundial al que tenemos el gran reto de cuidar para los millones que lo visitan y quienes aquí vivimos. [#20deAbril](#) [#AniversarioCancún](#)



PROMOCIONAMOS LOS
11 MUNICIPIOS
DE **QUINTANA ROO**
ANTE MÁS DE
82 MIL
PROFESIONALES
DEL **TURISMO.**



QUINTANA ROO
UNIDOS PARA TRANSFORMAR

NUEVO ACUERDO
AGENCIAS Y SOLUCIONES

(Fitur)

53 TURISMO | 7

Aniversario

POR
LIC. REBECA BRAVO



CANCÚN ESTÁ DE MANTELES LARGOS, CUMPLE 53!

Sin duda alguna no puedo dejar pasar este importante acontecimiento para contarles un poco más de mi querido Cancún este destino turístico internacional, que este 20 de Abril está de manteles largos celebrando su 53 Aniversario, les cuento que es en el año de 1970 cuando se instala el primer campamento para comenzar el desarrollo de lo que actualmente conocemos como Cancún, desarrollado en sus orígenes por INFRATUR (hoy FONATUR) y el Banco de México quienes fueron los responsables de este proyecto que actualmente recibe más turistas internacionales, además de contar con un Aeropuerto Internacional, el cual es el segundo aeropuerto con mas movimiento de pasajeros a nivel nacional, por esto Cancun se ha convertido en el principal destino turístico de México de talla mundial.

Aunque es internacionalmente conocido por sus hermosas playas de arena blanca y sus aguas cristalinas color turquesa, este destino tiene mucho más que ofrecer que sol, playa y arena.

Cancún se encuentra dividido en cinco zonas, 1.- Zona Hotelera o Isla Cancún (nombre original), donde se concentra la mayor parte de las playas y actividades turísticas, 2.- la Zona Urbana conocida como (Benito Juárez) donde habita el grueso de la población y donde podemos encontrar interesantes actividades. 3.- Puerto Juárez (básicamente es el punto donde nace Cancún) aquí encontramos dos muelles principales para embarcarse y cruzar a Isla Mujeres, ubicada a tan solo 7 km frente al puerto, 4.- Franja Ejidal es una zona de asentamientos distribuidos de forma irregular en la parte norte de la ciudad, en los límites municipales de Isla Mujeres y por último 5.- Alfredo V. Bonfil.



Dicho sea lo anterior y una vez identificadas las zonas les podré contar qué podemos visitar y conocer:

PLAYAS PÚBLICAS:

A lo largo de la Zona Hotelera podrás encontrar diversos accesos a playas públicas de las cuales te comento algunas para que las visites en tu próximo viaje: Km 5 puedes encontrar Playa Langosta, Km 8.5 Playa Caracol, Km 9.5 Playa Forum o Gaviota azul, Km 10 Playa Chac Mool, Km 13 Playa Marlin, Km 18 Playa Delfines, la cual es la más icónica y representativa, ya que aquí encontramos las famosas y tan fotografiadas letras de CANCUN, con una vista espectacular del mar caribe, además de contar con palapas, servicios sanitarios y rampas de acceso para personas en silla de ruedas.

Km 25 Playa Coral, la cual, también de contar con servicio de guardavidas, palapas, botes de basura y lo mejor de todo es una playa cien por ciento pet friendly donde podrás gozar de la compañía de tus peluditos.

SITIOS ARQUEOLÓGICOS

También podrás visitar sitios arqueológicos como: Zona arqueológica el Meco, (ubicada en Puerto Juárez), Zona arqueológica Yamil Luúm (km 12 de la Zona Hotelera) y Zona arqueológica El Rey (km 18 Zona Hotelera).



MUSEOS Y MONUMENTOS:

Podrás encontrar en el km 16.5 de la zona hotelera, podrás encontrar el Museo Maya de Cancún, el cual resguarda colecciones de la cultura maya y en donde también en su interior podrás encontrar vestigios arqueológicos además de contar con exposiciones temporales.

En el centro, o zona urbana nos encontramos de entrada con la fuente conocida como el “ceviche” aunque su nombre real es fuente fantasía caribeña.

Monumento a la historia de México o comúnmente llamado “la licuadora”

Monumento a José Martí, Fuente Kukulcán, Explanada de la Bandera, Parque de las Palapas (en donde se lleva a cabo diferentes actividades culturales y lugar de reunión de cancanenses), Parque Ecológico Kabah, Malecón Tajamar y el recientemente abierto Parque Cancún.



PLAZAS COMERCIALES

Tanto en la Zona Hotelera como en la Zona Urbana podemos encontrar varias plazas comerciales como: Plaza Caracol, Plaza Kukulcán y Plaza la Isla I y II, en zona hotelera y compartiendo entrada tanto del lado de la zona urbana como en zona hotelera tenemos a Puerto Cancún y totalmente en zona urbana mencionaremos a Plaza las Américas, Plaza Malecón Américas, y la recientemente abierta Urban Center.

GASTRONOMIA



La gastronomía básicamente se basa en la gastronomía Maya, siendo la base el maíz y deliciosa comida como los Panuchos, Tamales, Salbutes, empanadas, Pescado Tikin-chik, poc-chuk y cochinita Pibil. En Cuanto a restaurantes y lugares de comida, la verdad no terminaría nunca de enumerar la variedad y riqueza gastronómica con la que te encuentras en esta zona.

Cancún, un Gigante joven de talla Mundial! Feliz Cumpleaños!

Lic. Rebeca Bravo Carranza / Embajadora turística
Mis redes sociales: INSTA: @viajayconocemx TIKTOK @rbkankun



#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
NOVEDADES QUINTANA ROO
MARCELO SALINAS

LA CUALIDAD DE CANCÚN

En el marco del aniversario 53 de Cancún, conmemorado ayer 20 de abril, se multiplicaron los análisis, las anécdotas, los recuerdos y las reflexiones, sobre su pasado, presente y futuro. Es una cuestión común en una ciudad de constante crecimiento, que se reinventa cada cierto tiempo, que produce y que asume los desafíos más apremiantes con naturalidad. Si algo distingue a la ciudad (el destino turístico líder de México) es su condición para generar, bueno y malo, pero nunca deja de hacerlo.

Más sorprendente aun que lo anterior es su capacidad para reponerse, levantarse de momentos dramáticos y seguir adelante conquistando logros y rompiendo récords, igualmente con naturalidad. Le llaman resiliencia. Es casi increíble cómo se ha parado después de "Gilberto", "Wilma", contingencias y pandemia. Ni en el mejor de los guiones. No es un cuento exagerado: la pandemia no acaba y los números son mejores que antes de la crisis. Indiscutible. Lo han maltratado, casi mutilado, ha pasado por la bancarota y la vergüenza, y sigue dando. Propios y extraños le llaman "hogar" siendo felices.

Lo novedoso de estos nuevos tiempos es que se ve con mayor frecuencia y en espacios notables a personas originarias de Cancún, quienes han encarado lo suyo, lo auténticamente suyo, tomando decisiones desde diferentes trincheras, públicas y privadas. En las primeras décadas aceptaron dicho reto las familias pioneras, fundadoras y forjadoras, que seguramente aman tanto a Cancún como las nativas. No es tema para discutir: lo relevante es que lo dicen con orgullo: "nacé en Cancún", "soy de Cancún" y no sólo "vivo en Cancún".

Los desafíos son enormes y conocidos. Ahí están los brotes esporádicos de violencia, el crecimiento sin orden, el sargazo, huracanes y tormentas que siempre acechan. Quizá todo coyuntural. Nada ha vencido al "gigante que está de pie", porque los atributos son más grandes que los problemas: bellezas naturales, historia, empleos, obras, conectividad e inversiones, entre otros que nadie niega.

Es Cancún, sus 53 y contando.

Desorbitado

El teatro y la cultura cancenense están de luto por la muerte del actor Hiran Sánchez Esparza. Desde su ámbito, el conocido promotor cultural aportó muchísimo en la construcción de ese Cancún más resiliente, generó risas y reflexiones profundas. Ayudó, por supuesto, en la identidad, el arraigo y la pertenencia. Deja un vacío. Ya vendrán artistas con talento como el suyo para seguir dicha ruta de éxito. Hasta siempre.



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

”





FOR
TOB COACHING
TATIS ORDORICA



MODERADO/PRUDENTE

Moderado: Que guarda el medio entre lo extremos.

Prudente: Templanza, cautela, moderación. Buen juicio, sensatez. La prudencia es el comportamiento orientado hacia la felicidad, la virtud de actuar de forma adecuada.

Pues así exacto, así como lo dice su descripción es NO EXAGERAR o como bien dice el dicho “Ni mucho que queme al santo ni tan poco que no lo alumbre” que fácil se dice verdad e igual que todos lo conceptos que hemos visto, así de sencillo es, aunque no necesariamente fácil.

Que les digo, este es mi coco, este es el pie del que yo cojeo, a mí me cuesta sangre ser moderado en todo, lo que quiero comer, comprar, disfrutar, reír, bailar, decir y lo peor aun cuando me hago la pregunta, ¿ME CONVIENE? Y la respuesta es NO de todas manera ahí voy de burris y lo sigo haciendo jaja.

¿Cuál creen que es el resultado? Bien lo dice en la descripción “Comportamiento orientado a la felicidad” pues si las consecuencias de no ser moderada es exactamente esa pierdo un pedacito de mi felicidad y mi paz y empieza el ciclo de volver hacer el esfuerzo de entrar en la diciplina y mitigar lo resultados de haberme dejado ir como gorda en tobogán jaja en todos los sentidos.

Como les platicaba al principio de estos cuatro últimos artículos, todos cojeamos de uno de estos cuatro temas, somos humanos al final del día y me imagino que ahora que están terminando las vacaciones mas de uno (me incluyo) tendremos que empezar a corregir y arreglar los estragos producidos por irnos de boca por andar cojeando de un pie o varios.

Pero aquí los invito a seamos COMPASIVOS con nosotros mismos y busquemos todas las formas y apoyos para poder regresar al ruedo, como yo le digo a mi esposo, necesito apoyo para lo que no soy buena, para lo que se me da fácil no necesito ayuda, ¿a poco no?

El día que escojan regresar a la disciplina de sus buenos hábitos recuerden que es solo por hoy que voy hacer el intento y el día puede volver a empezar en cualquier momento, no se den por (nos demos) por vencidos al primer tropiezo, recordemos que no hemos fallado si seguimos intentándolo.



SÍGUENOS

EN NUESTRAS REDES SOCIALES

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!



 998 283 1859

 upqroo

 @UPQROO

 upqroo

 @up_qroo



PORTADA

ROMAN VALENZUELA
PHYSICAL TRAINER



VIDA SALUDABLE FITNESS

No puedo que estar más que agradecido con la familia FACTOR ON LINE por darme la oportunidad de verter mis conocimientos y mi experiencia a través de esta columna que estaré compartiendo con ustedes, ¡Gracias a todo el equipo! A mi Psic. David Asencio, quien me ha impulsado a superar mis propios miedos y ha sacarles la mejor parte; él dice que hasta los miedos tienen algo positivo de lo cual podemos aprender.



Pues iniciemos, obviamente en esta columna les hablare de ejercicio, de disciplina, de condicionamiento físico, de sentirse mejor consigo mismos y sobre todo de sacar lo mejor de su físico.

Si estas iniciando o deseas empezar a tener un entrenamiento es importante que tengas presente esta serie de consejos que me permito compartir contigo.

REPORTAJE
FACTOR ONLINE**¿CUÁL ES LA RECOMENDACIÓN DE EJERCICIO SEMANAL PARA CONSEGUIR BENEFICIOS PARA LA SALUD?**

Mi recomendación general es:

Cardio (actividad mínima): al menos 150 minutos de cardio moderado a la semana. Se puede sustituir por un mínimo de 75 minutos de cardio intenso a la semana, o una combinación de ambos.

Entrenamiento de fuerza (muy recomendable): ejercicios que incluyan un grupo muscular mayor, dos o más días por semana.

Beneficios extra para la salud: el cardio mínimo debería aumentarse 300 minutos (moderados) adicionales o 150 minutos (intensos) por semana, o una combinación de ambos.

Aunque pueda parecer demasiado, lo bueno es que lo puedes adaptar a tu horario y hacerlo en tus sesiones de entrenamiento en casa! Siempre que las actividades de cardio se realicen durante 10 minutos como mínimo, puedes repartirlas en tantas sesiones de entrenamiento por semana como quieras. Hacer entrenamiento de fuerza o cardio primero, dependerá de tu objetivo.

Tu físico es el reflejo de tu historia, no lo olvides. ¡Nos vemos la próxima edición!

**ROMAN VALENZUELA
PHYSICAL TRAINER**



Estamos en el centro de Cancún. ¡Listos para hacer negocios!

Fairfield Cancun Downtown

Av. Tulum 200 Torre 2, SM 4 Mz. 14 Lt. 2,
Cancún Quintana Roo México, C.P. 77500

 +52 998 604-9540
 reservaciones@cnfd.com

Conoce
nuestras **tarifas**
y **descuentos**





POR
CHUCHO ROBLES

COMBAT JIU-JITSU THE WELTERWEIGHTS

El pasado 27 de marzo se llevó a cabo un espectacular evento de turismo deportivo que hizo Combat Jiu-Jitsu The Welterweights, que se transmitió por el canal de la UFC Fight Pass desde el Poliforum, en el medio tiempo antes de comenzar la siguiente fase de la competencia se le entregó al primer campeón mexicano en la historia de la UFC Brandon Moreno, la moneda oficial con escudo del municipio que está por cumplir 30 años de fundación este año, Moreno recibió una ovación de pie de todos los presentes.

En la entrevista el campeón dijo sentirse muy agradecido por el cálido recibimiento, y reconoció la enorme labor del gobierno municipal de Playa del Carmen para apoyar al deporte.



Brandon Moreno Carrillo actualmente compete en la categoría de peso mosca en Ultimate Fighting Championship, donde es el actual Campeonato Mundial de Peso Mosca de UFC. Desde el 18 de abril de 2023, está en la posición #9 del ranking de libra por libra de UFC. Un orgullo nacional quien se caracteriza por su sencillez y carisma, sin duda escucharemos grandes cosas del campeón, quien nos dejó con una frase que inspira a luchar.

Venimos de un país donde siempre buscamos el si se puede si se puede y a veces no lo logramos, pero con perseverancia los sueños se hacen realidad.



LABORATORIO CLÍNICO

- Examen Médico
- Antidoping
- Análisis clínicos



EJ LAB
LABORATORIO CLÍNICO





POR
MARIO D. MONROY



PROPIEDADES DEL SONIDO

El sonido tiene tres propiedades básicas. Altura, intensidad y timbre. La altura se refiere a si el sonido es grave o agudo; es así de simple. La intensidad es el volumen. Fuerte o suave. Y el timbre, es el color de cada sonido. Con el timbre diferencio una flauta de un piano o simplemente identificar el rechinido de una llanta o la rotura de un cristal, la voz de mis padres o la de un amigo. Eso es el timbre. Ahora que, si yo combino la altura, la intensidad, el timbre y le agrego una medición, un tiempo, produzco música. Ya que la música es la combinación del sonido con el tiempo. Todo esto combinado hábilmente o con mucha creatividad va a generar en cualquier persona cosas sorprendentes. Me encuentro con mucha gente que dice que no tiene oído y que por ello no puede tocar un instrumento. Eso es imposible. No tocan un instrumento porque no lo han intentado siquiera. Cualquier persona que dice que no tiene oído como ellos malamente dicen, pueden reconocer que se calló en la cocina un vaso, el sonido del agua, el sonido de una licuadora, diferenciar entre el sonido de un automóvil formula uno o hasta el motor de un sedán de Volkswagen.

Entonces nuestro oído funciona perfectamente y ese no es el problema. Todo ser humano memoriza los sonidos desde que está dentro del útero materno, y los va almacenando uno a uno y tiene un archivo de sonidos muy grande. Esto nos permite asistir a una función de cine y saber por medio de la música, que va a pasar en una escena. Los sonidos nos permiten sentir miedo, sentir paz, sentir excitación, enojo, felicidad y demás emociones. También tenemos el infrasonido, que el oído humano detecta con dificultad, ya que este sonido, se presenta en una frecuencia muy baja (aproximadamente desde los 0,001 Hz hasta los 17 Hz), y es muy difícil escucharlo, aunque su vibración se puede sentir en algunos casos. Luego tenemos el ultrasonido, con frecuencias muy altas que van desde 1 MHz hasta los 3 MHz; y que también son muy difíciles de escuchar por ser tan agudos. Entonces el ser humano somos capaces de reconocer perfectamente sonidos graves, sonidos medios, sonidos agudos y de estos podemos diferenciar monofónicos, polifónicos y por supuesto los homofónicos, que nos producen sensaciones agradables y son los que producen las armonías musicales. Que viva la música y por supuesto el sonido. 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

