

# FACTOR

☀️ nline

# *Te amo,* **PAPÁ**

LA ENERGIA PATERNA

Actualidad  
SALUD - FITNES  
wine time



Semanario 95

CULTURA | DESARROLLO HUMANO | TURISMO | EMPLEABILIDAD

# 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 MARCA

 Factoronline\_

 @factoronline21

 Factor Online

 9984366545





POR  
GRUPO  
FACTOR

## Alexis Wilson y Raúl Barrón reciben sus anillos de Juego de Estrellas de la LMB

Juego de Estrellas-, el cual se celebrará el hoy domingo 18 de junio en punto de las 19:00 horas (20:00 horas en Quintana Roo) en el remodelado estadio "Centenario 27 de febrero" de Villahermosa, casa de los Olmecas de Tabasco.



Con el equipo sureño, han sido seleccionados dos elementos de los Tigres de Quintana Roo, en las personas del receptor Alexis Wilson y del lanzador de relevo Raúl Barrón; sin dejar de lado la presencia del -Tigre Chacho-, quienes desde este viernes participaran en todas las actividades referentes al fin de semana del 89 Juego de Estrellas del circuito veraniego.

Tanto Wilson, como Barrón, volaron la mañana de este viernes de Aguascalientes rumbo a Villahermosa, para integrarse al equipo sureño, en lo que serán, su segunda y tercera aparición respectivamente en el -Clásico de Media Temporada-.



# Cómo aprovechar al máximo los hoteles “todo incluido”

---



Los hoteles “todo incluido” se han convertido en una excelente opción, después de haber tenido una mala fama a lo largo de muchos años. Por fortuna, el término se ha ampliado y transformado, y ahora abarca hasta lujosos resorts que ofrecen mucho más que buffets ilimitados con comida y piñas coladas vírgenes. Actualmente existen opciones que prometen experiencias inigualables para satisfacer hasta a los viajeros más experimentados que buscan singularidad en sus viajes.

Pero con múltiples alternativas de dónde escoger, ¿cómo puedes aprovechar al máximo tu estancia en un hotel “todo incluido”? Aunque este tipo de hoteles son una excelente manera de ahorrar dinero y tiempo de planificación, asegúrate de investigar a fondo y así sacarles el máximo provecho. A continuación, te compartimos siete consejos para maximizar el valor de tu estadía.

¿Qué es un hotel “todo incluido”?

El mundo de la hotelería siempre está buscando la manera de renovarse y ofrecer las mejores instalaciones, habitaciones, y por supuesto, paquetes. Con esa mentalidad, los hoteles “todo incluido” llegan como la opción para que sus huéspedes no tengan la necesidad de salir de los límites del recinto, y aún así puedan disfrutar de grandes experiencias. Entonces, los hoteles buscan que tú, como viajera, dispongas de todo para hacer más placentera tu estancia y conseguir el punto máximo de relajación.



### ¿Cómo funciona un hotel todo incluido?

Un hotel “todo incluido” suele enlistar las habitaciones, desayuno, comida y cena, barra libre, y acceso a instalaciones dentro del hotel, y en ocasiones, hasta la propina, según cada política. Por supuesto que estos recintos son grandes complejos, que ofrecen una amplia variedad de restaurantes en los que puedas disfrutar de los tres tiempos sin que te canses de comer siempre lo mismo.

Por otro lado, las habitaciones están diseñadas para que quieras quedarte una tarde en el jacuzzi, o por el contrario, si quieres hacer uso de las instalaciones, ya sea alberca, skybar, spa, entre otras, puedas acceder a todas ellas sin restricción alguna.

### ¿Qué no incluye un hotel todo incluido?

Cada hotel conserva sus políticas específicas en cuanto al “todo incluido”. En muchas ocasiones, los hoteles no ofrecen, dentro de sus paquetes, salidas a atracciones cercanas, ni transporte durante la estancia, o para llegar y salir del recinto. Tampoco es común que incluyan los accesos más lujosos, o de mayor nivel, como es el caso de socios al hotel, o de membresías.



Asegúrate de que el “todo incluido” es lo que mejor se adapta al tipo de viaje que deseas

Un punto clave a tener en cuenta es identificar qué tipo de viaje quieres hacer y elegir un hotel en función de tus necesidades y expectativas.

Por ejemplo, si eres uno de esos viajeros a los que les encanta pasear todo el día, perderse entre los rincones del lugar y descubrir bodegas escondidas o restaurantes locales, un “todo incluido” podría no ser la opción ideal, ya que probablemente estarás fuera del hotel la mayor parte del tiempo y, por lo tanto, no podrás aprovechar las ofertas. Pero si, por el contrario, lo que quieres son tratamientos diarios de spa y entrenamiento personal, asegúrate de elegir un complejo que ofrezca paquetes atractivos que comprendan estas amenidades en sus paquetes “todo incluido”.



# BoConcept®

Ayudarte a adaptar tu casa a tu  
estilo de vida y tu personalidad  
es nuestra razón de ser.



Marina Puerto Cancún  
Blvd. Kukulcan 1  
Local A51  
77500 Cancún  
Quintana Roo, México



## CÓMO LLEGAR

Tel. +52 (998) 415 1177  
[contactocancun@boconcept.com.mx](mailto:contactocancun@boconcept.com.mx)

Horario  
Lunes a Domingo  
11.00 - 21.00



POR  
LIC. ISRAEL URBINA



## **NOMINACIÓN ES EN LA CATEGORÍA ORGANISMO COLABORADOR POR SU “PLAN DE COMUNICACIÓN HOTELERÍA SOSTENIBLE”**

Cancún, Q. Roo a 15 de junio de 2023 – Durante la celebración del XII Congreso de Periodismo Turístico en República Dominicana, la Organización Mundial de Periodismo Turístico (OMPT) anunció los nominados al premio Pasaporte Abierto 2023 en donde la Asociación de Hoteles de Cancún, Puerto Morelos e Isla Mujeres (AHPMIM), está nominada en la categoría Organismo Colaborador por su “Plan de Comunicación Hotelería Sostenible”.

Pasaporte Abierto es un reconocimiento a los periodistas turísticos que realizan su trabajo de manera ética y a las organizaciones que colaboran con el trabajo comprometido de estos profesionales de la comunicación en turismo. El premio Pasaporte Abierto busca representar la necesidad de vivir en un mundo sin fronteras en el que prime el respeto, la solidaridad y el acceso libre a la información.

-- continúa --

El Plan de Comunicación “Hotelería Sostenible”, busca incrementar el posicionamiento y la reputación de la Asociación, Hoteles Asociados y Miembros Aliados; mediante la promoción y difusión de las certificaciones, reconocimientos y prácticas sostenibles, para ser reconocidos como líderes en sostenibilidad del sector turístico de México, en beneficio de los colaboradores, la comunidad, el medio ambiente y los visitantes al destino.

[Israel Urbina](#)

[hoteleriasostenible@ahcancun.com](mailto:hoteleriasostenible@ahcancun.com)

El plan, que sigue las bases de la agenda 2030 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Organización de las Naciones Unidas y la Estrategia de Turismo Sostenible de la Secretaría de Turismo de México, es una iniciativa de Jesús Almaguer, Presidente de la AHCPMIM y fue desarrollado en conjunto con la agencia de Relaciones Públicas I LoveMexico Travel y se está implementando desde el mes de abril del 2023.

“Es un honor que la OMPT reconozca la labor de la AHCPMIM como organismo colaborador, ya que mantenemos una estrecha relación con los hoteles asociados, miembros aliados, medios de comunicación y las diferentes audiencias con las que nos comunicamos. Estamos seguros que nuestro Plan de Hotelería Sostenible se extenderá a otras partes de México y el mundo gracias a la proyección de esta nominación”, declaró Jesús Almaguer, Presidente de la AHCPMIM.



El jurado, está conformado por un mínimo de 9 expertos de diferentes países del mundo, cuya identidad será siempre pública. Cada jurado votará durante el mes anterior a la fecha del evento, colocando una puntuación a cada trabajo. El Presidente del jurado recibirá de forma anónima las puntuaciones y será el responsable de contabilizar los votos y mantener la confidencialidad de los resultados ganadores hasta que sean anunciados durante el evento de premiación a realizarse el 3 de septiembre en Panamá.

“Para realizar su trabajo, los periodistas turísticos necesitan del aporte de organismos de gobierno, bureaus, empresas, organizaciones sin fines de lucro y profesionales que facilitan la cobertura de hechos en cada destino turístico. El trabajo en equipo es esencial para el desarrollo turístico de cualquier sitio y el periodista turístico es una pieza clave en ese proceso”, mencionó Miguel Ledhesma, Presidente Fundador de la OMPT.

La lista de todos los nominados y categorías se encuentra disponible en la página web de la OMPT:

<https://www.periodismoturistico.org/post/nominados-a-pasaporte-abierto-2023>





#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 NEWS

## 5 CARACTERÍSTICAS PARA TE AYUDAN A GANAR AUTOCONFIANZA, SEGÚN HARVARD

Los caminos que nos dirigen a buenos puertos de amor propio y autoconfianza no son fáciles. Hoy en día, gracias a las redes sociales, hay una gran cantidad de consejos circulando por la red, pero muchos de ellos son difundidos por personajes sin algún tipo de respaldo. Es por ello que hoy te hemos traído las 5 características que te ayudarán de verdad, según Harvard.

Cortney Warren, psicóloga clínica formada en la Universidad de Harvard, ha manifestado que existen habilidades que nos ayudan a ganar autoconfianza. Además de que nos ayudan a ser auténticos, uno de los primeros pasos para la felicidad.

Estas habilidades, o características, que señala la experta de Harvard te pueden ayudar a mejorar en distintos ámbitos; puedes ser más auténtico, puedes explotar mejor tus virtudes, puedes volverte más congruente, puedes ganar autoconfianza y seguridad emocional; por consecuencia puedes llevar una vida más plena y feliz. Aquí te las dejamos.

¿Cómo ganar autoconfianza?

Obsérvate a ti mismo

La autoconfianza se gana cuando nos damos el tiempo de reconocernos a nosotros mismos. Tómate un momento del día para verte, para escucharte, para sentirte. Hazlo de manera consciente y ganarás en el terreno del autoestima. Aquellos que son los mejores observadores de sí mismos pueden vivir más cómodos, nadie mejor que ellos saben la manera en la que funcionan.

### Detecta tus inconsistencias

Cortney Warren señala que la autoconfianza no llega con las incongruencias. Para ser auténticos necesitamos conectar los pensamientos, las emociones y las acciones; unidos esos 3 elementos las dudas o problemas de identidad desaparecerán. Para lograr esta característica debes estar en constante monitoreo y preguntarte: ¿Esto que hago se amolda a lo que creo, pienso y siento?.

### Construye buena autoestima

Para que la vida sea más sencilla debes estar cómodo con quien eres, y para estar a gusto con esa persona, debes trabajar; valora todo lo que eres y das, y esfuérzate en mejorar aquello que consideres pertinente, menciona la especialista de Harvard.

Una vez que has logrado hacer las paces con todo lo que te atormenta, te será más fácil desempeñarte en cualquier contexto; y cuando sientas que "no estás a la altura" no te preocupes, puedes aprender para regresar más fuerte de lo que la situación demandaba.

### Identifica tu valores

Para que las dudas no te persigan debes estar bien seguro de las cosas que son valiosas, en ti mismo y como en cómo riges tus actos. Saber en lo que crees te hará ser más asertivo, evitará que ideas ajenas, y dañinas, influyan en ti y tu camino.

La psicóloga de Harvard expresa que esta característica la puedes desarrollar haciendo una lista de las cosas que te importan en el presente. "Ser leal a mi trabajo", "El apoyo de mis amigos", etc.

### Aceptar tus errores sin culpa

Esta característica es para aquellos que creen que tener autoconfianza es sinónimo de ser perfectos. Nadie lo es, y nadie debería pretender serlo. Lo que sí tenemos que realizar es aceptar las fallas con humildad, y tener la autocrítica para poder corregirlos. Que la culpa no te consuma, afronta las consecuencias y retoma el paso. Un error no te puede definir, lo que haces después de este, sí.



**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



# Factor HUMANO

*Certificando gente de calidad*



## 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 revisión de calidad
- Asesoría NOM 035



“

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

”



Factor Humano Cancún



@CancunFactor



factorhumano2021



9982456585



POR  
TOB COACHING  
TATIS ORDORICA



## A D U L T O II

La semana pasada vimos lo que significa ser adulto desde lo biológico, pero ahora veamos que es ser adulto desde la personalidad, que quiero decir con esto desde el punto de vista práctico entendiendo cómo:

1. Formamos relaciones en equilibrio
2. Escogemos a qué cosa(s) dar prioridad
3. Balanceamos nuestros deseos
4. Amamos y nos amamos
5. Cumplimos con nuestras responsabilidades
6. Somos libres y ejercemos la libertad.

Ven que interesante y divertido ☺☺ esto de lograr ser y vivir como adulto, porque como nos dice la ley de “Causa y Efecto” que nos dice “Que toda acción provoca una reacción, una consecuencia o un resultado: cuando sucede A (causa) como consecuencia sucede B (efecto)”

Ven justo aquí está el meollo del asunto, si decidimos o escogemos mal, enojados, con rencor etc (causa) los resultados serán terribles, malos, caros (efecto) por eso lo **IMPORTANTE** es tomar decisiones **PRACTICAS** y correctas para nosotros y el momento en el que nos encontramos.

Y cómo logramos esto? y al igual que con todo lo demás que hemos visto, es muy sencillo, que no quiere decir fácil, simple y sencillamente creamos un **HÁBITO** positivo para tomar decisiones siguiendo el principio de nuestra fórmula:

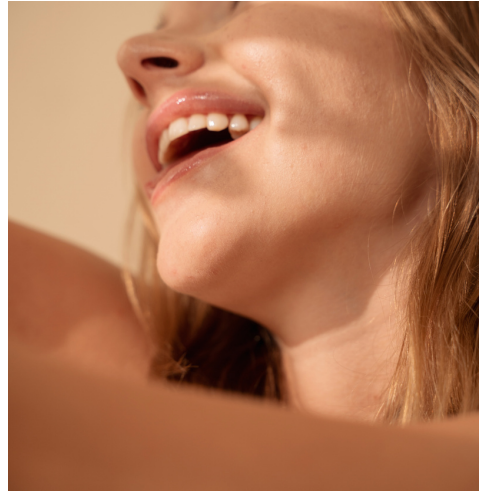
#### Practico + Honesto

Que quiero decir en específico con esta fórmula:

**Practico.-** Al tomar cualquier decisión nos vamos a preguntar, **ME CONVIENE?** esta decisión que estoy tomando le **SUMA** a la vida y objetivo de lo que quiero lograr? Si la respuesta es **SÍ** adelante, si es **NO** vamos para atrás.

**Honesto.-** Me voy hablar siempre con la **VERDAD**, no me voy a engañar porque no importa que tapemos el sol con un dedo, la cara se nos sigue quemando.

Ven muy sencillo para ser un adulto, feliz y satisfecho con nuestra vida, solo tenemos que siempre decirnos la verdad (**HONESTO**) sin importar si nos gusta o no la circunstancias por las que estamos pasando y en base a esa realidad decidimos tomar acciones (**PRÁCTICO**) que le sumen y no que le resten a nuestra vida.





**LLEGÓ LA HORA  
DE ALCANZAR  
TUS METAS**

**# Formando  
Triunfadores**



UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE QUINTANA ROO

**¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!**



## **PORTADA**

Lo importante de aceptar y recibir la energía de tu padre.



Como a la madre, al padre también hay que tomarlo, honrar su existencia y permitir que tome su lugar en nuestro sistema familiar.

De acuerdo con Bert Hellinger y las Constelaciones Familiares, lo primero que requerimos para tener bienestar físico y emocional es estar en armonía con nuestros padres, ya que de ellos vienen la vida y al tomarlos se nos brinda la energía y fuerza para vivir de acuerdo a lo que deseamos.

No sin tomar conciencia de que somos 50% madre y 50% padre; que somos igualmente energía femenina y energía masculina. Ante ello no podemos excluir ni rechazar a ninguno de los dos, porque es como rechazarnos a nosotros mismos. Es de ahí la valía de tomar tanto a la madre como tomar al padre.

Asimismo, cuando una madre excluye al padre de su hijo, está anulando el otro 50% que él tiene y, lo que es peor, el inconsciente de ese hijo interpreta que tiene una parte que no sirve o que no es tan bueno y ese hijo lo va a vivir como bloqueos en diferentes áreas de su vida.

Ello se debe a que se ha trastocado una de las leyes del sistema familiar: que toda persona tiene derecho a pertenecer (no excluir). En tal caso, el sistema buscará que las nuevas generaciones (los hijos, por ejemplo) cubran el sitio de quien ha sido excluido, generando conflicto.



¿Qué nos da el padre en constelaciones familiares?

Por el contrario, si el padre ocupa su lugar con responsabilidad y amor, los hijos aprenden a ocupar su propio lugar en la vida sin rivalidades; de igual modo, de nuestro padre recibimos seguridad para triunfar.

Dentro de las constelaciones familiares, el padre ocupa un lugar diferente a la madre: es la autoridad, es firmeza, decisión y amparo. De la energía del padre tomamos la fuerza para lograr lo que queremos, el buen uso de nuestras capacidades, la habilidad para pedir lo que se quiere y el encumbramiento profesional.

Con nuestro padre, tomamos toda aquella energía del mundo exterior, es la energía que nos hace ir hacia afuera, hacia el logro de nuestras metas, hacia los objetivos que nos trazamos en la vida; es esa energía que viene de nuestro padre la que nos ayuda a poner límites en todos los ámbitos de nuestra vida. Cuando solo tomamos a nuestra madre, hay soledad y aislamiento.

“Todo niño que es separado de su padre se distancia emocionalmente del mundo, como una manera infantil de honrarlo”: Bert Hellinger

### Consecuencias de excluir al padre

Al respecto, Hellinger señala que al padre se le toma a través de la madre; es la madre la que nos deja o no tomar al padre. Y es que desde la gestación tenemos una estrecha relación con ella mientras que con el padre se tiene que fomentar la relación luego del nacimiento.

Sin embargo, la madre no siempre permite esa relación y excluye al padre; lo que tiene severas consecuencias. Si una madre menoscaba o hurta la figura del padre, incapacita a sus hijos para el éxito social y siembra en sus hijos una rabia que un día ellos le devolverán. Asimismo, todo niño añora el amor de su padre, si la madre interfiere en dicho amor, le resta fuerza a su hijo.

Una relación negativa entre la figura paterna y niño desencadena una personalidad regida por el estrés; en tanto que si los hijos eligen sólo a uno de los padres se pierde el equilibrio interno y comienza el sufrimiento.

Cuando se piensa que es difícil aceptar al padre y honrarlo, y se le rechaza, por cualquiera que sea la razón, podemos quedar atorados con él, en la crítica, el reclamo, como si fuésemos aún niños esperando que nos den lo que no han podido darnos.

No obstante, lo que el padre nos da es lo que pudo darnos y no tenía más, no lo recibió de su propio padre e hizo lo mejor que tenía y sabía. Al asentir al padre tal como es, el sistema familiar nos respalda para que podamos continuar nuestra vida de la mejor forma posible según nuestro propio deseo. Sanar el vínculo con los padres es la forma de sanar nuestro vínculo con la vida.



### ¿Cómo tomar al padre?

Tomar o aceptar al padre nos libera, ya que nos abre aceptar en nosotros todo lo bueno que él tenemos, que para empezar es la vida y es suficiente para estar agradecida y respetarlo. Quien toma a los padres está bien consigo mismo, se siente completo.

Lo negativo del padre puede también estar en nosotros. Al tomarlo tal y como es se logra la paz con sus características y entonces puede uno cambiar dentro de sí lo que no te gusta de él. El tomar al padre nos permite separarnos de él sana y amorosamente, estar en paz y hacer nuestra vida de la mejor forma aceptando y responsabilizándonos de hacer por nosotros mismos lo que hemos exigido a él.

Cuando tomamos al padre:

- Podemos tener la fuerza para tomar decisiones
- Logramos trazarnos objetivos y metas y alcanzarlas
- Nos aporta la capacidad de sentirnos cómodos con nosotros mismos
- Tener claridad mental
- Tener la capacidad de conocer y poner límites
- Podemos asumir con fuerza las tareas que nos trazamos
- Claridad matemática
- Capacidad para emprender negocios
- Tener realización profesional

Para tomar al padre constelaciones familiares te abre una puerta a vislumbrar tu problemática y su posible solución, haciendo que puedas sanar tus vínculos y tu relación también con la vida.





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@cumfd.com](mailto:reservaciones@cumfd.com)

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





POR  
CÍRCULO DE SOMMELIERS  
CANCUN

## LOS MEJORES VINOS PARA CELEBRAR EL DÍA DEL PADRE

Los pequeños detalles son los que marcan la diferencia, y en una ocasión tan especial, te compartimos las mejores opciones de vino para hacer de éste, un día inolvidable.



1000 Stories es un original vino Zinfandel de California que utiliza barricas de bourbon para su añejamiento, lo que le aporta mayor profundidad y cuerpo. Este vino se hace en pequeños lotes y cada uno de éstos se produce individualmente, por lo que el resultado final de cada uno destaca por ser único. En nariz, se acentúan notas a grosella negra, arándanos, coco, café, chocolate y vainilla francesa. Con su gran personalidad, elegantes taninos e integrada acidez, resulta el acompañante ideal para quesos maduros, cortes de carne y cordero para disfrutar en una tarde al aire libre.



Trivento Golden Reserve es un Malbec de clase mundial que permite descubrir nuevas experiencias cada día. Ideal para el papá aventurero, seguro de sí mismo, genuino, que disfruta las experiencias al aire libre y una copa de un buen vino con amigos y familia. Producido en Mendoza, Argentina, este Malbec de color rojo profundo y carácter frutal con notas de ciruelas y moras, se acompaña a la perfección con cortes de carne a la parrilla como bife de chorizo y picaña, queso provoleta y fondant de chocolate.



Para un papá elegante y sofisticado, un Carmenerede la línea Reserva Privada de Casillero del Diablos es una gran opción, gracias a sus delicadas notas de ciruela y grosella negra las cuales se complementan perfectamente con la presencia del cedro, el cual es aportado sutilmente por la barrica. En boca posee una buena estructura y densidad, acompañado por taninos aterciopelados, que dan paso a un final largo y elegante. Este vino armoniza de gran forma con variados cortes de carnes rojas, cerdo y cordero, quesos cremosos son igualmente recomendados.



POR  
CHUCHO OROZCO

## FESTIVAL DE SALSA VOLUMEN 1

Este fin de semana se llevo a cabo el Festival de Salsa volumen 1 en el Estadio Beto Ávila , cerca de 10,000 personas se pusieron a bailar al ritmo de grandes exponentes, alrededor de las 8 pm comenzó la fiesta, mas de 8 hrs de música y sabor completamente en vivo.

Un día sin precedentes cada un de los artistas de este evento puso a bailar a los asistentes, Elito Reve y su Charangon, PuertoRican Power, Adolescente Orquesta Original, Comboy Latino, Barullo y Jemanuel prendieron la noche, una explosión de música y sabor latino.

Rey Ruiz llego con su sabor cubano, el bombón de la salsa hizo bailar a los asistentes con éxitos como Si te preguntan, No me acostumbro, Mal momento, Luna negra, sin duda llego a ponerle sabor y candela, convirtiendo el estadio en una gran pista de baile.



Desde Colombia Alberto Barros uno de los más esperados con éxitos como Mentirosa, Sobredosis, Cali Pachangero, Mi cuerpo no esta hecho entre otras puso de pie a todos los asistentes quienes al ritmo de la orquesta sacaron a relucir sus mejores pasos. En entrevista Alberto Barros agradeció al público por su cálida bienvenida y sin duda recalco que sin duda fue una noche maravillosa con el pueblo cancanense.

Compartir el escenario con grandes exponentes de la Salsa, fue una grata experiencia, tuve el honor de conducir al lado de Alex Yáñez, y grandes compañeros como Michell Ulloa, Paul Sosa, Brandon Guatemala, El Cachorro, El Gallo, José Luis Palomo, una noche inolvidable y llena de alegrías, mucho baile, y grandes momentos. Un evento que sin duda merece mas ediciones y que no te puedes perder.



Un aplauso a Eventos Suaste por realizar eventos como este, al equipo de montaje, audio, video e iluminacion, al equipo de seguridad y a cada una de las personas que hizo este evento posible.

# LABORATORIO CLÍNICO

- Examen Médico
- Antidoping
- Análisis clínicos



**EJ LAB**  
LABORATORIO CLÍNICO





POR  
MARIO D. MONROY



## COMO Y QUE ESCUCHAR

Cuando hablamos de escuchar música no es necesario saber de equipos electrónicos, ni nada de eso. Tenemos que aprender que la música tiene un "punto dulce" de escucha, el cual, si descubres cómo llegar a dicho punto, la experiencia de escuchar música será muy distinta a la que tal vez tengas hoy mismo. Todos consumimos música de una forma o de otra. Este hábito nos puede perjudicar los oídos. Las personas gastan dinero en cuestiones vanas y pocas veces en unos buenos monitores o audífonos. La mayoría usa audífonos como el medio principal por el cual escuchar música. Más que la marca y el tipo de audífonos, debemos cuidar del no caer en un volumen en exceso. El volumen alto por largo tiempo provocará aumentar más y más los decibeles, hasta que sin darnos cuenta llegaremos al umbral del dolor. En este espacio sugiero muy seguido, el mantener el volumen bajo la mayoría del tiempo, para no provocar episodios irreversibles de salud, como la pérdida del oído entre otras. Para poder tener buena referencia de lo que estamos escuchando es necesario que tengamos unos oídos saludables y a la vez poco saturados.



Y me refiero a tener como máximo una hora como máximo de escucha continua, ya que, si seguimos por más tiempo, la música pasará de ser un factor relajante a uno estresante. Nuestros oídos se mantendrán saludables cuando se respete este lapso de tiempo; y si es necesario seguir con la reproducción, es preferible tener breves descansos después de cada hora. Observemos que, en los álbumes de Spotify, ya no superan 1 hora de reproducción en la mayoría de los casos, y esto se debe a que quieren mantener el factor disfrute y relajante de la música. Los compositores deben cuidar el ritmo, la melodía, la armonía, el timbre, y no tomar a la ligera dichos elementos. Tengamos una escucha placentera, eligiendo buenos trabajos musicales, no escuchemos por escuchar. Analizando el sonido, el timbre de los instrumentos, los arreglos, la mezcla, etc. Si tenemos malos hábitos al escuchar música, habrá que cambiarlos lo antes posible. Ten en cuenta que si escuchas música sin entenderla es como leer sin entender el significado de las palabras. Hasta la próxim



# LABORATORIO CLÍNICO

- Examen Médico
- Antidoping
- Análisis clínicos



**EJ LAB**  
LABORATORIO CLÍNICO



POR  
ROMAN VALENZUELA



## POR FIN LLEGO EL DÍA DEL PADRE...

Felicidades a todos los papás que saben ejercer el papel de la mejor manera.

Para ellos tengo estos ejercicios que pueden hacer desde sus casas...

1. Sentadillas: Párate con los pies separados al ancho de los hombros y baja lentamente como si fueras a sentarte en una silla. Mantén la espalda recta y las rodillas alineadas con los dedos de los pies. Haz 3 series de 10 repeticiones.
2. Flexiones: Colócate en posición de plancha con las manos en el suelo debajo de los hombros, los dedos apuntando hacia adelante y las piernas estiradas detrás de ti. Baja el cuerpo hacia el suelo manteniendo los codos cerca del cuerpo y luego sube de nuevo a la posición inicial. Haz 3 series de 10 repeticiones.
3. Plancha lateral: Acuéstate sobre un costado con el antebrazo en el suelo debajo del hombro y las piernas estiradas. Levanta las caderas del suelo para que tu cuerpo forme una línea recta desde la cabeza hasta los pies. Mantén esta posición durante 30 segundos y luego cambia de lado.



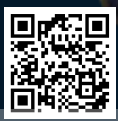
4. Abdominales: Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y las manos detrás de la cabeza. Levanta los hombros del suelo hacia las rodillas manteniendo la barbilla alejada del pecho. Haz 3 series de 10 repeticiones.
5. Zancadas: Párate con los pies separados al ancho de los hombros y da un gran paso adelante con una pierna, doblando ambas rodillas para que la pierna trasera casi toque el suelo. Empuja hacia atrás con la pierna delantera para volver a la posición inicial y repite con la otra pierna. Haz 3 series de 10 repeticiones.

El ejercicio es salud... y la salud es la mejor forma de vida que existe






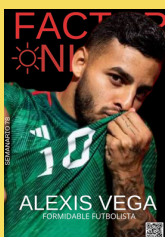
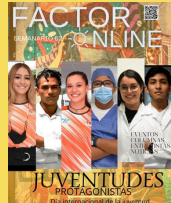
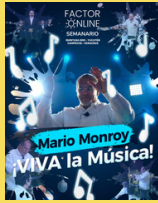


# TAXISTAS DE ISLAS MUJERES



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



[www.factoronline.mx](http://www.factoronline.mx)