

FACTOR nline

wine time
SALUD - FITNES
Actualidad

Semanario 96

Wendy Guevara MUJER TRANS

LA FAVORITA DE MEXICO



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

Cambio de Mesa directiva en la Amexme Cancún

Amexme Cancún queda con el liderazgo de una empresaria exitosa, joven y muy entusiasta, Miriam Escalante, tengo la plena convicción de que harás crecer la asociación, porque ya lo hiciste, de 60 a 85 socias. Tu talento y tu visión es lo que encamina sin duda el rumbo de nuestra asociación.

La Asociación Mexicana de Mujeres Empresarias (Amexme) capítulo Cancún realizó su cambio en la Presidencia y Consejo Directivo para el periodo 2023-2026, para lo cual contaron con la presencia de la gobernadora Mara Lezama Espinosa, quien les tomó protesta.

La presidenta saliente, Claudia Basáñez López, destacó la labor de Amexme como pieza fundamental para el crecimiento económico y social de Quintana Roo y el país, así como para ofrecer oportunidades de desarrollo a las mujeres empresarias afiliadas, algo que trabajan de la mano del gobierno de Mara Lezama.



L'Etape Cancún by Tour de France



Llega a Cancún un evento internacional, la carrera de ciclismo en el L'Etape Cancún by Tour de France. Para los amantes del ciclismo, llega por primera vez a Quintana Roo el famoso Tour de France con el nombre 'Tour de Francia Cancún 2023'.

Cancún recibirá por primer año la carrera ciclista L'Etape Cancún by Tour de France, competencia que permite a los aficionados al mundo del ciclismo, principiantes o avanzados, vivir la experiencia de la máxima gala francesa en las hermosas costas caribeñas.

El Ayuntamiento de Benito Juárez, a través de la Dirección General de Tránsito Municipal, informa que con motivo del "Tour de Francia Cancún 2023", se realizarán cierres a la circulación durante la carrera que se llevará a cabo el domingo 25 de junio, los cuales serán de 4 a 12 horas en las siguientes avenidas: Bonampak, Boulevard Colosio, 16 de Abril y el Boulevard Kukulcán.

La ruta de la carrera será: saliendo del Malecón Tajamar hacia la avenida Bonampak; posteriormente se incorporarán al Boulevard Kukulcán hasta el Boulevard Colosio, tomarán la avenida 16 de Abril con el circuito Salvia hacia la Bonampak nuevamente, ya que la carrera completará 120 kilómetros, dando dos vueltas por el mismo circuito.



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

Horario
Lunes a Domingo
11.00 - 21.00



MEGA REGIÓN TURÍSTICA, INVERSIONES E INTEGRACIÓN CON EL MAR DE CORTÉS, TEMAS DE LA OPERACIÓN TOCA PUERTAS EN PHOENIX

• Acompañado del gobernador de Sonora, Alfonso Durazo, y del cónsul general de México en Phoenix, Jorge Mendoza, el secretario de Turismo, Miguel Torruco, destacó que la mega región con Arizona fortalecerá la Alianza Mar de Cortés.

• Presentó el seminario Así es México a los actores clave de la industria turística de Arizona, con el propósito de impulsar, además de la llegada de viajeros, también la inversión y la derrama económica en la región.

Mega región turística, inversiones e integración con el Mar de Cortés, temas de la Operación Toca Puertas en Phoenix

• Torruco Marqués sostuvo reuniones con empresarios y académicos, con quienes acordó acciones para detonar el turismo de salud, así como la profesionalización y capacitación en el sector.



Como parte de la gira de trabajo de la Operación Toca Puertas, en Phoenix, el secretario de Turismo del Gobierno de México, Miguel Torruco Marqués, junto con el gobernador de Sonora, Alfonso Durazo Montaña, y presidentes municipales de la entidad, sostuvieron un importante encuentro con alcaldes y autoridades estatales de Arizona, con el propósito de sentar las bases para la integración de la mega región turística que a la vez permitirá atraer inversiones e integrarse a la alianza del Mar de Cortés.

Acompañados por el cónsul general de México en Phoenix, Jorge Mendoza Yescas, el titular de la Secretaría de Turismo (Sectur) precisó que el pasado mes de abril, los estados de Baja California, Baja California Sur, Sonora, Sinaloa y Nayarit firmaron el Convenio de la Alianza del Mar de Cortés que potenciará la actividad turística y la derrama económica, que se verá fortalecida con el hermanamiento en materia turística con los destinos de Arizona.

La delegación mexicana expuso los atractivos de Sonora desde la costa hacia el interior, los cuales representan una gran oportunidad para consolidar la mega región internacional con Arizona, e incluso se planteó la posibilidad de que haya un crucero en el Mar de Cortés, catalogado como el Acuario del Mundo por Jacques Cousteau.

Torruco Marqués reconoció el trabajo conjunto con la Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE), con quien se ha trabajado estrechamente para impulsar la promoción, inversión y desarrollo de producto turístico, a través de las Embajadas y Consulados de México en el exterior, lo que permite detonar la economía en las 235 plazas con vocación turística del

país, en cumplimiento de la instrucción del presidente Andrés Manuel López Obrador de hacer del turismo una herramienta de reconciliación social.



Reiteró que el hermanamiento tiene como objetivo no solo incentivar el flujo de viajeros en esta mega región turística, sino también atraer inversiones y principalmente detonar la derrama económica, ya que este último indicador es con el que se mide la potencialidad turística de una nación.

Indicó que, en 2022, el gasto turístico de ciudadanos estadounidenses en México fue de 14 mil 375 millones de dólares, esto es 36.6% más que en 2019; y de enero a abril de 2023, se han captado 5 mil 41 millones de dólares, lo que representa 2.1% más que en el mismo periodo de 2022.

Por su parte, el gobernador de Sonora, Alfonso Durazo Montaña, agradeció al secretario de Turismo, Miguel Torruco, por ser un extraordinario aliado del estado de Sonora. Celebró la iniciativa presentada para hermanar a las ciudades de Arizona y de Sonora, particularmente por el hecho de que ayudará, de manera muy importante, al fortalecimiento del objetivo de hacer de estos destinos, una mega región turística que permita fortalecer el potencial turístico, al estar unidos por una frontera de 600 kilómetros.

En su oportunidad, el cónsul general de México en Phoenix, Jorge Mendoza Yescas, indicó que este hermanamiento es la magnífica oportunidad de desarrollo social y económico para nuestras localidades, ya que representan una cooperación entre iguales, la cual permite promover nuestros lazos históricos, sociales y culturales.

Reconoció la trayectoria del secretario Torruco Marqués, como promotor del turismo y de los funcionarios que lo acompañan, con el propósito de generar alianzas y acuerdos, así como del interés que tiene por trabajar de la mano con Arizona.

En este evento también asistió el cónsul general de México en Nogales, Marcos Moreno Báez, quien aseveró que el alcalde de esta ciudad de Arizona, Jorge Maldonado, es un gran aliado que contribuirá a potenciar esta región.

Durante este encuentro, también estuvieron presentes Lisa Urías, directora de la Oficina de Turismo de Arizona; Roberto Gradillas, secretario de Turismo de Sonora; Rafael Barceló Durazo, cónsul general de México en Tucson; Dulce María Valle Álvarez, cónsul general de México en Yuma; Jorge Arturo Argüelles, cónsul de México en Douglas; David Ortega, alcalde de Scottsdale, entre otros.

Como parte de la Operación Toca Puertas, el secretario de Turismo presentó ante más de 50 actores claves de la industria turística de Arizona, como turoperadores, representantes de aerolíneas, entre otros, el seminario "Así es México", en el cual da a conocer el estado actual del turismo en nuestro país, así como los proyectos y productos en los que se trabaja para diversificar la actividad turística, entre ellos el Tren Maya.



#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

CÓMO ORGANIZAR BIEN TU AGENDA DE TRABAJO

Muchas veces al final de la jornada laboral no somos conscientes de todo lo que hemos hecho en un día. Las actividades que teníamos planeadas se nos olvidan, o no tenemos tiempo de completarlas. Así, las vamos posponiendo durante días, e incluso semanas, mermando enormemente nuestro nivel de eficiencia.

Esto significa que nos convertimos en miembros poco eficientes de la empresa, sin embargo con una buena agenda de trabajo esto puede cambiar.

Seguramente ya tienes una, ya sea de papel, o electrónica, o incluso ambas, pero tal vez está mal organizada, lo que causa que sigamos siendo ineficientes en muchos aspectos.

Para hacer una agenda laboral exitosa, lo más importante es priorizar. Hay que dividir las actividades en tres grupos:

- Muy importantes: Estas actividades son las que no podemos aplazar para otro momento, como reuniones importantes, plazos de pago, etc. Siempre es importante enterarse del tiempo que va a durar la actividad y su posibilidad de que haya algún contratiempo, de esa manera nos evitamos tener que retrasar otras actividades más adelante,
- Poco importantes: Estas son las actividades que podemos aplazar en nuestra agenda, como podría ser ir a tomar un café, reuniones, etc.
- Rutina: Estas son las actividades que realizamos sin pensar cada día y que forman parte de nuestra rutina.

Las distracciones son un factor importante que hay que tener en cuenta en nuestra agenda de trabajo, dado que alargan el tiempo que necesitamos para hacer algo, por eso es importante intentar evitar algunas distracciones mientras realizamos una actividad. No mirando el mensaje en el móvil que acaba de llegar, ahorramos mucho tiempo, así siendo también más rápidos, productivos y eficaces en nuestro trabajo.

Coordinar tu agenda con la de otros compañeros de trabajo o el jefe, es un buen método para evitar interrupciones inesperadas en el trabajo. Los ladrones de tiempo pueden llegar a ser perjudiciales en nuestro ambiente laboral. Para hacer esto se necesita una buena colaboración por parte de los demás, por lo que necesitarás demostrarles la importancia de mantener coordinadas las agendas laborales. Deja claras las actividades a tus compañeros, para que no se retrasen o no haya malentendidos. Una manera para que no suceda esto es comunicar las cosas por escrito.

Deja siempre espacios en blanco entre una tarea y otra, de esa manera evitarás tener que ir aplazando todo e ir con prisa. Dependiendo de la actividad hay que dejar un margen de error mayor o menor. Hay que tener en cuenta que algunas reuniones se pueden alargar durante mucho rato, mientras actividades rutinarias requieren un margen de error bastante bajo, ya que son cosas que hacemos sin pensar y siempre a la misma velocidad.

Intenta tener todo al día, es decir, termina cada día lo que tenías planeado, incluso si eso supone tener que pasar alguna hora extra en la oficina, ya que si no esa tarea pasará a estar en la lista del día siguiente, y aplazará otra actividad que tenías planeada para ese día, y al final tendrás que pasarte varias horas extras teniendo que terminar el trabajo que no habías podido completar esos días. Por eso también es importante que tu agenda laboral sea posible de completar, y que no requiera acabar agotado cada día. Eso sólo nos provocará que dejemos de organizarnos el día por culpa del sobreesfuerzo que nos supone.

ok



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**



QUE QUIERO

Querer.- Desear o apetecer. Amar, tener cariño, voluntad o inclinación a alguien o algo. Tener voluntad o determinación de ejecutar algo. Resolver, determinar.

En las últimas semanas me he quedado sorprendida y no por ver que la mayoría de las personas a las que les he echo la pregunta, ¿Pero QUÉ QUIERES? Me contesta, es que NO SÉ; y empecé hacer memoria y me di cuenta que durante años yo tampoco tenía una respuesta inmediata.

Pero lo más sorprendente ha sido darme cuenta que no sabemos que queremos, desde lo más elemental, a donde quieres ir, hasta lo complejo, que tipo de mamá o papá, jefe, empleado, pareja etc ¿quieres ser?

Todos hemos oído refranes como estos:

- En el pedir está el dar
- El pedir no empobrece.
- No hay cosa mas dulce que recibir, ni mas dura que el pedir.
- Para conseguir hay que pedir.
- Contra el feo vicio de pedir, existe la noble virtud de no dar
- No pidas mucho, si no estás dispuesto a dar mucho.
- El que pide con timidez se expone a que le nieguen sin convicción.

Cómo pueden ver nuestra "cultura" nos entrena a pensar que pedir es malo, y nos tatuamos el concepto de NO SER PEDINCHES que hasta nos olvidamos de pedirnos a nosotros mismos amor, paciencia, cariño y compasión.

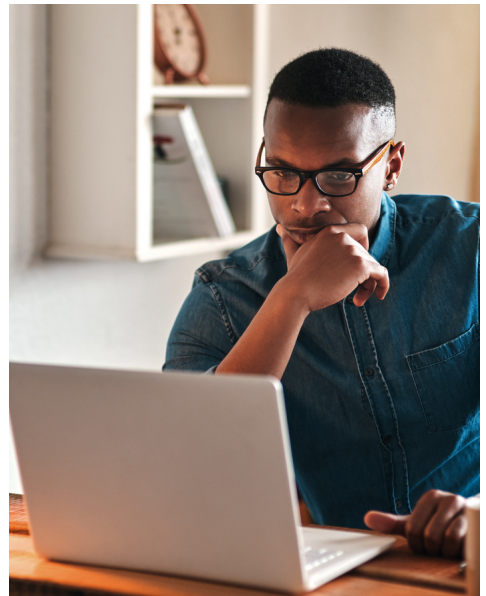
Y sí pedir es malo nos olvidamos de cuestionarnos que es lo que realmente queremos de nuestra vida y para nosotros.

Siiiiii imaginen el desastre si NO SABEMOS que queremos cómo lo vamos a conseguir, sí no sabemos que significa:

- Ser feliz
- Alegre
- Buenos padres
- Exitoso
- Estar enamorado
- Ser pareja
- Tener pareja
- Honesto
- Rico

Y así me podría seguir con esta lista interminable. Como vamos a conseguir lo que QUEREMOS, si no sabemos qué es y cómo pedirlo, primero a nosotros mismos y luego de los demás.

Al igual que todos los demás conceptos que hemos visto la respuesta es sencilla, solo nos tenemos que sentar y responder la pregunta ¿QUÉ QUIERO? Y ¿CÓMO CREO QUE LO PUEDO LOGRAR? Contestando de forma Honesta + Práctica lo que quiero, xq como ya vimos "Pedir(nos) no empobrece" y al "Que no habla, Dios no lo oye"





**LLEGÓ LA HORA
DE ALCANZAR
TUS METAS**

**# Formando
Triunfadores**



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!



PORTADA
Wendy Guevara

Wendy Guevara es uno de los personajes más conocidos del internet, ya que en diferentes ocasiones se ha convertido en un meme por la manera tan espontánea en la que actúa y cómo olvidar el popular video en donde grita: “¡Estamos perdidas, perdidas!”. Aunque saltó a la fama hace muy poco, en 2017 para ser precisos, se ha ganado el amor y apoyo de los usuarios de redes sociales en donde acumula más de un millón de seguidores en las diferentes plataformas como Instagram, Facebook y TikTok.

Su popularidad incluso la ha llevado a participar en el reality show La Casa de los Famosos, en el que se ha convertido rápidamente en una de las favoritas, ya que Wendy es una persona muy carismática y divertida.

¿Quién es Wendy Guevara?

Wendy Guevara es una mujer transgénero; nació el 12 de agosto de 1993 en León, Guanajuato bajo el nombre de Luis Carmen Guevara Venegas; sin embargo, desde pequeña comenzó a descubrir su orientación sexual. Pero fue hasta que ella tuvo 16 años que se dio cuenta que quería comenzar a vestirse como una mujer, por lo cual, tomaba maquillaje y ropa de su mamá sin que se diera cuenta e incluso se arreglaba en hoteles sin que nadie la viera.



Como parte de su expresión de género, la influencer comenzó una transición e incluso operó los senos; modificando su imagen masculina a la de una mujer rubia; sin embargo, ella no quiere hacerse una reasignación de sexo.

“Yo digo: ¿para qué me hago vagina?, si me gusta tener pene y pechos. Me gusta ser diferente”, comentó Wendy Guevara en una entrevista con TV y Notas e indicó que ella no se asume como una mujer al 100 por ciento, ya que es “trans”.

Los momentos más difíciles de la vida de Wendy A pesar de que Wendy Guevara suele mostrarse alegre en sus videos y cuenta anécdotas muy divertidas, no todo en la vida de la influencer ha sido color de rosa, ya que pasó por momentos muy complicados.

Uno de ellos sucedió cuando ella tenía 10 años, debido a que un hombre mayor de edad abusó sexualmente de ella en la casa de una de sus tías. Wendy recuerda que su agresor la llevó a una construcción en obra negra.

Tras esta situación, la creadora de contenido pasó una mala experiencia en la Fiscalía General de Justicia de Guanajuato, ya que los médicos que la revisaron para dar parte de la violación de la que fue víctima, la tocaron en diversas ocasiones.

"Me traumó más toda la gente volteando, viéndome el recto, revisándome, no entendí nunca eso", relató en la entrevista con la revista TV y Notas. Por este motivo, tuvo que asistir a terapia, con lo cual logró superarlo.

En el reality show La Casa de los Famosos, Wendy Guevara también relató que cuando tenía aproximadamente 6 años, una persona la atropelló en dos ocasiones, ya que intentó acabar con su vida.

Este accidente hizo que estuviera internada durante 6 meses en un hospital, debido a que sufrió daños en el cráneo y se rompió una de las clavículas; sin embargo, nunca lograron dar con el responsable.

Wendy Guevara también ha sido muy honesta sobre lo complicado que ha sido ser una mujer trans e incluso compartió que por un tiempo se dedicó a la prostitución tanto en la Ciudad de México como en León.

"Mis papás siempre han trabajado mucho, pero ellos no me dejaban ser travesti, entonces me guie por las trans de León. Veía que ellas se prostituían y yo hacía lo mismo. Ahí sacaba mi dinero para comprarme las cositas de mujer", comentó para TV y Notas.



Wendy comentó que sus papás ya la aceptan como es e incluso le dan consejos, por lo que ella se encuentra feliz con la persona en la que se ha convertido, a pesar de que llega a recibir burlas y comentarios negativos en ocasiones.

¿Cómo se volvió famosa?

Fue hasta 2017 que Wendy Guevara se volvió famosa en redes sociales, todo fue debido a que ella, junto a su amiga Paolita Suárez, acudieron a un cerro en la ciudad de León en Guanajuato para tener una cita.

Sin embargo, ambas fueron abandonadas, por lo que grabaron un video relatando lo que les había pasado en el cual también comenzaron a gritar: "Estamos perdidas, perdidas, perdidas", un audio que se volvió sumamente viral.

Éste alcanzó tal fama entre los internautas que las hizo llevarse un premio en los MTV Millennial Awards (Miaw) en la categoría del video viral más exitoso en redes sociales.

También abrieron un canal de YouTube bajo el nombre "Las Perdidas Oficial", en donde comenzaron a crear contenido. A Wendy y Paolita se unió Kimberly 'la más preciosa', otra influencer que forma parte del grupo.

Además, Wendy cuenta con su propio canal de YouTube y se encuentra muy activa en redes sociales, en donde realiza transmisiones en vivo constantemente en las que cuenta anécdotas, comparte lo que le pasa día a día y publica edits de sus fans.

Wendy Guevara en 'La Casa de los Famosos'

Actualmente Wendy Guevara forma parte de La Casa de los Famosos, una experiencia nueva que le generó cierto nerviosismo, ya que no está acostumbrada a pasar un largo tiempo sin comunicarse con sus seres queridos.



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@cunfd.com

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





POR
WINE SURPRISE

¿QUÉ SON LOS VINOS DE POSTRE? TIPOS DE VINOS DULCES Y CARACTERÍSTICAS.

En general, elegir al elegir el vino para el postre es importante tener en cuenta la textura del postre y su acidez. Los postres densos, cremosos o más empalagosos, con mucha nata o crema maridan bien con vinos más dulces.

Es importante tener muy en cuenta también que el dulzor se equilibra con la acidez, a mayor acidez del postre (cremas de limón, tartas de frutas, fruta natural, sorbetes, etc.) conviene elegir vinos poco dulces.

Cuando llega la hora del postre tienes que elegir un vino seguramente te entra una gran incertidumbre al no saber cual escoger. Hoy te vamos a platicar algunas ideas sobre los mejores vinos para acompañar los postres que, con seguridad, te ayudarán a elegir la mejor opción.



Vinos Espumantes: Este tipo de vino, como pueden ser un Champagne, un Cava o un Prosecco, dada su versatilidad es la solución perfecta para combinar con cualquier postre, desde frutas naturales hasta las más elaboradas tartas.



Vinos blancos: Un Riesling o un Asti acompañan a la perfección cualquier postre ligero que tenga como base crema de mantequilla o natilla y en los que resalte la vainilla. En cambio si la base es de frutas y canela es preferible un vino Sauternes o un Champagne Rosé.

Vinos para maridaje de postres

Vinos Tintos: Cuando es de chocolate el postre podemos señalar como un buen compañero a un Pinot Noir o un Shiraz australiano que sólo serían superados por un Oporto.



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





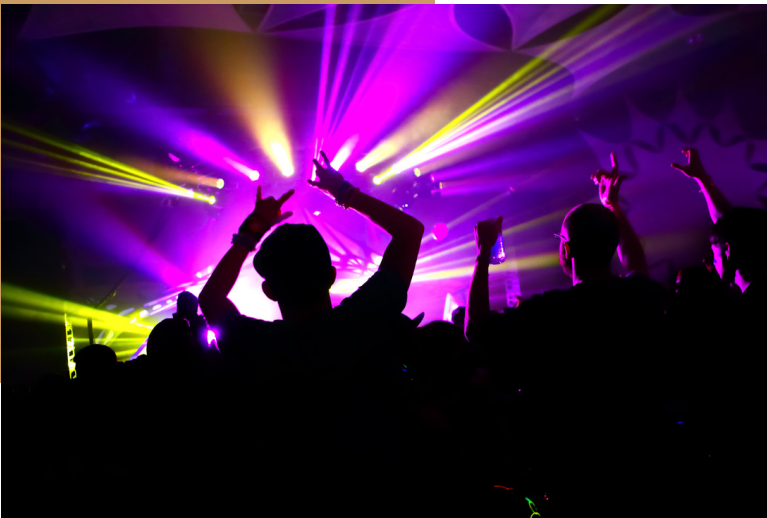
POR
MARIO D. MONROY



MÚSICA POP

Dentro de los diferentes estilos musicales el pop es uno de los más comerciales y escuchados en todo el mundo. Debe su nombre a la abreviación “popular music” que, como bien nos indica en inglés, hace referencia a los sonidos, temas y melodías para el público de masas. Composiciones sencillas y ritmos ligeros son algunas de las principales características más representativas del pop. Artistas como Michael Jackson, Mariah Carey, Lady Gaga, Beyoncé, Jennifer López y Madonna pueden presumir de formar parte de la historia del pop. El pop nace como género musical a mitad de la década de los 50 en Reino Unido y Estados Unidos. Aunque es cierto que unas décadas antes, en concreto en 1926, se comenzaron a utilizar las primeras expresiones referentes de popular music. En los 50's y 60's estuvieron marcadas por los ritmos y los sonidos del rock and roll. A lo largo de estos años, el pop únicamente se usaba para referirse a la música más comercial, suave y accesible de este género. Pero en los años 70's revolucionó por completo el panorama musical y se produjo el cambio que ya se había comenzado a experimentar décadas atrás.

La ciudad de Liverpool y la aparición de bandas como The Beatles fueron, sin duda alguna, el inicio del pop y la evolución a lo que conocemos hoy en día. Esta música se puede reconocer fácilmente por la sencillez y simplicidad de sus ritmos y melodías. Además de la duración de las letras, siempre inferior a los tres minutos y medio. Las bandas de pop de los 80's, se les debe también esa forma tan particular de vestir y asociarse al mundo de las tendencias de la moda. Algo que se sigue manteniendo actualmente. La música pop también tiene subgéneros, quehan sido influenciados por la música latina, el dance, el rock y otros estilos; siendo los más populares el Indie pop, Electro pop, Pop latino, Reggae fusión y Pop rap. La primera canción pop en el mundo fue "I'll Never Smile Again". A ella le han sucedido grandes éxitos como "Like a Prayer" de Madonna, "Dancing Queen" de ABBA, "Billie Jean" de Michael Jackson y "Baby One More Time" de Britney Spears. El género pop también se ha impuesto en el habla hispana con artistas como Joaquín Sabina y Alejandro Sanz como algunos de los mejores cantantes y grupos del pop en español. Hasta la próxima.



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






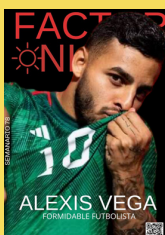
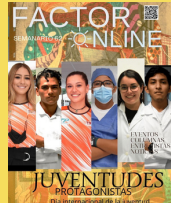


TAXISTAS DE ISLAS MUJERES



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