

FACTOR

online

SALUD - FITNESS
Actualidad
wine time



Gaston Alegre

90 ANIVERSARIO

Honor a quien HONOR merece

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 MARCA

 Factoronline_

 @factoronline21

 Factor Online

 9984366545





POR
GRUPO
FACTOR

'Guelaguetza Cancún'

Las autoridades del gobierno de Benito Juárez han lanzado una emocionante invitación a los cancenenses para sumarse a la celebración de la 'Guelaguetza Cancún', un evento que promete enriquecer el tejido cultural de la ciudad.

Esta fiesta tradicional, originaria de Oaxaca, se llevará a cabo del 4 al 6 de agosto en dos emblemáticos lugares: la avenida Yaxchilán y el Parque de Las Palapas, situados en el corazón de Cancún.



El director de Distrito Cancún, Carlos del Castillo Álvarez, ha anunciado la participación de más de 80 artistas oaxaqueños en esta edición. Los visitantes podrán disfrutar de pabellones gastronómicos y culturales, así como admirar y adquirir las creaciones artesanales de talentosos artesanos que expondrán su trabajo.

Los asistentes a la "Guelaguetza Cancún" tendrán la oportunidad de degustar una amplia muestra de la comida típica oaxaqueña, incluyendo delicias como:

- Tlayudas.
- Garnachas.
- Tamales de frijol.
- Enmoladas.
- Chapulines.
- Mezcal.



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.mx

Horario
Lunes a Domingo
11.00 - 21.00



POR
LIC. ISRAEL URBINA

CELEBRA 2º ANIVERSARIO

KEY PROPERTIES CANCUN RENUOVA IMAGEN EN EL
MARCO DEL ANIVERSARIO DE SUS 2 HOTELES: FAIRFIELD
CANCUN DOWNTOWN Y WYNDHAM GARDEN CANCUN
DOWNTOWN

Cancún, Quintana Roo-México a 24 de julio de 2023.- Con un coctel de agradecimiento ofrecido a socios comerciales, aliados, autoridades y medios de comunicación, Key Properties Cancun, operadora de los hoteles Fairfield Cancun Downtown y Wyndham Garden Cancun Downtown, presentó su nuevo logotipo en el marco de la celebración de los aniversarios 2 y 12 respectivamente, de sus propiedades en Cancún el pasado 20 de julio del 2023.

Como invitados especiales asistieron: Bernardo Cueto, Secretario de Turismo de Quintana Roo; Aurora Aguilar, Directora de Relaciones Públicas en representación de Ana Patricia Peralta, Presidenta Municipal del H. Ayuntamiento de Benito Juárez; Marcy Bezaleel, Presidente de Cocineros por Quintana Roo y como anfitriona del evento Male Villegas, Directora General de Key Properties Cancun. Durante su mensaje de bienvenida, Male Villegas destacó las acciones y certificados en las que se está trabajando en temas de sostenibilidad como Wyndham Green, MESH-Marriott Environmental Sustainability Hub, Empresas Excepcionales, así como Empresas +Felices.

En esa misma línea, el coctel que se ofreció esa noche fue un proyecto de apoyo a productores locales por medio de una muestra gastronómica llamada "LuminaSabor", destacando los productos de Granja Acuícola Leona Vicario, Criadero de cerdo Leona Vicario, Criadero de Pavo de Monte, y Agricultoras locales de Puerto Morelos con un maridaje de vinos por medio de la alianza con "Wineservatorio".

"Un año más que nos sentimos orgullosos de mantener nuestra razón de ser logrando que nuestros huéspedes y asociados alcancen sus sueños de día y de noche", mencionó Male Villegas, Directora General de Key Properties Cancun.

Acerca de Key Properties:

Grupo operador de diversas marcas turísticas: hoteles Wyndham Garden Cancun Downtown y Fairfield Inn& Suites by Marriott Cancun Downtown; salón de eventos Arrecife y restaurante Wakammole, brindando certeza, seguridad y calidad.

Acerca de Wyndham Garden Cancun Downtown:

Ubicado en la principal avenida de Cancún, a unos metros de la zona hotelera, de centros comerciales, restaurantes y puntos de interés. Con nuestras 136 habitaciones divididas entre sencillas, dobles, suites, suites con balcón y habitaciones acondicionadas para viajeros discapacitados somos un referente en la ciudad desde hace 10 años. El hotel forma parte de la familia Wyndham Garden de la compañía de franquicias hoteleras más grande del mundo, Wyndham Hotels & Resorts, que cuenta con presencia en casi 95 países, con aproximadamente 9,000 hoteles bajo 22 diferentes marcas.

Acerca de Fairfield Cancun Downtown:

Con 108 habitaciones Fairfield Cancun Downtown brinda un espacio cómodo y relajante a todo viajero. Actualmente cuenta con diversos servicios entre los que destacan desayuno incluido para todos sus huéspedes, un gimnasio muy amplio y lavandería de autoservicio. Asimismo, este hotel está a 3.8 km de Plaza Las Américas y a 4.4 km de Dubai Palace Casino.





#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

MULTITASKING

El multitasking, o realizar múltiples tareas a la vez, tiene tanto ventajas como desventajas. Aquí tienes algunas de ellas:

Ventajas del multitasking:

1. Mayor productividad: Permite realizar varias tareas en un período de tiempo más corto, lo que puede aumentar la productividad en ciertos casos.
2. Flexibilidad: Facilita cambiar rápidamente entre diferentes tareas o aplicaciones, adaptándose a las necesidades cambiantes.
3. Optimización del tiempo de espera: Aprovecha los tiempos de espera, como la carga de una página web, para realizar otras tareas mientras se espera.
4. Sensación de logro: Realizar múltiples tareas puede brindar una sensación de logro y satisfacción.



Desventajas del multitasking:

1. Menor enfoque y concentración: Dividir la atención entre varias tareas puede reducir la concentración y calidad del trabajo en cada una de ellas.
2. Aumento del estrés: Manejar muchas tareas a la vez puede generar un mayor nivel de estrés y ansiedad.
3. Mayor probabilidad de errores: Al dividir la atención, existe un riesgo más alto de cometer errores en las tareas.
4. Fatiga mental: El multitasking puede agotar la capacidad cognitiva, lo que afecta la toma de decisiones y la memoria a corto plazo.

En general, el multitasking puede ser útil en ciertas situaciones, pero es esencial evaluar cuándo es apropiado y cuándo es mejor enfocarse en una tarea a la vez para lograr resultados más efectivos y de alta calidad.



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 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



MIEDO/ INCERTIDUMBRE I

Miedo:

Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario. Sentimiento de desconfianza que impulsa a creer que ocurrirá un hecho contrario a lo que se desea.

Incertidumbre:

La incertidumbre es algo que siempre va a estar presente en la vida de las personas, es una sensación inseguridad, temor, de titubeo que muchas veces hace que el individuo se paralice.

¿Quién de nosotros no ha sentido MIEDO alguna vez en su vida? Podría casi asegurar que todos menos el famoso "Juan sin miedo" se acuerdan de ese cuento.

La realidad es que conforme vamos creciendo y nos vamos volviendo conscientes de nuestro entorno y de las consecuencias de nuestros actos vamos a la par aprendiendo a conocer y a evitar a toda costa las secuelas de nuestros actos y a conocer el MIEDO.

Empezamos desde lo físico y práctico, cuando las cosas están calientes queman, cuando nos tropezamos y caemos nos pegamos y nos duele lo emocional, cuando asustamos a mamá o a papá nos gritan y nos lastima, entramos a la escuela hacemos amigos, nos enojamos con el o los amigos o somos diferentes y NO hacemos los amigos que creíamos que íbamos hacer y nos duele nuevamente, y así nos podríamos seguir con miles de diferentes ejemplos.

Separando lo físico de lo emocional, ¿cuál es el común denominador del miedo emocional? No conseguir el resultado del PLAN MENTAL que nos habíamos hecho, ¿a poco no?

Si todos nos creamos un cuento en nuestra cabeza de como va a ser o cual va a ser el resultado de lo que queremos conseguir, por ejemplo:

- Me gusta esa niñ@ le voy hablar y claro que me va a decir que sí, y cual es nuestra sorpresa cuando dice que no.
- Voy a una entrevista de trabajo y por supuesto que me van a contratar y me van a pagar lo que estoy pensando.
- Las vacaciones van a ser mejor de lo que me imagino.
- Voy a poner un negocio y va a crecer de forma nuclear va a ser el negocio masexitoso de la historia.
- Voy a pedir este permiso y por supuesto que me van a decir que sí.
- Compro el boleto de lotería y me la voy a ganar seguro.

Si se fijan en cada uno de estos ejemplos lo que existe es "INCERTIDUMBRE" de que no conocemos cual va a ser el resultado.

Recuerden el principio general de nuestra vida es "Yo no puedo controlar las cosas que me suceden lo único que sí puedo controlar es como reacciono ante las cosas que me suceden" la siguiente semana vamos a explorar que Sí puedo controlar y como conocer y manejar de forma practica mis actos desde esta perspectiva.





**LLEGÓ LA HORA
DE ALCANZAR
TUS METAS**

**# Formando
Triunfadores**



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!



PORTADA

Gaston Alegre

.....

Gran Celebración

Rodeado de amigos, familiares y la clase política estatal, don Gastón Alegre López festejó su cumpleaños número 90, en el que hizo gala de su pensamiento social con una gran lucidez, que le valió el reconocimiento de los presentes.

La fiesta se convirtió en una celebración a la vida, como él mismo reconoció, al llegar a una edad a la que no esperaba, en la que estuvo rodeado de sus hijos, nietos, bisnietos y amigos entrañables, como la gobernadora Mara Lezama y el presidente del Grupo Quequi, José Alberto Gómez Álvarez.

En este marco, el presidente de la Asociación de Hoteles de Cancún, Puerto Morelos e Isla Mujeres (AHCPM&IM), Jesús Almaguer Salazar, acompañado del presidente honorario de la agrupación, Abelardo Vara Rivera, le entregó un reconocimiento por su apoyo al sector y fomentar el sentido de pertenencia bajo el slogan "Soy orgullosamente cancenense y dignamente quintanarroense".

Tras proyectarse un video de su trayectoria, que se remontó hasta su infancia, la magistrada del Tribunal de Justicia Administrativa de Quintana Roo, Mónica Valencia, entregó también un reconocimiento a don Gastón Alegre.

Arropado por representantes de los tres poderes del estado, políticos, directivos de medios de comunicación, empresarios y hoteleros, don Gastón Alegre López cortó el tradicional pastel luego de recibir una serie de reconocimientos por la labor realizada en Quintana Roo a lo largo de varias décadas, tras elegir Cancún como su lugar de residencia.





"Realmente soy el primer sorprendido en llegar a los 90 años, nunca me imagine llegar yo a esta edad, siendo joven pensaba en los señores ya grandes de 70, 80, 90 años, no pensaba que yo para nada, además lo veo cuando me junto con gente y les preguntó ¿Cuántos años me calculan?"

Señor 70 más, 75 más... Son los 90 que tengo yo".

"Es una bendición, es difícil llegar a los 90 años y poderse manifestar, lo reconozco, afortunadamente yo tengo esa oportunidad, pero no solamente eso, sino por seguir luchando por la vida".

El director general de Grupo Turquesa celebró su cumpleaños en el Salón

Turquesa, acompañado de los presidentes municipales como el de Tulum, Diego Castañón; la presidenta de Benito Juárez, Ana Patricia Peralta; la presidenta de Isla mujeres, Atenea Gómez Ricalde; la presidenta de Solidaridad, Lili Campo Miranda y la gobernadora de Quintana Roo, Mara Lezama.

La fiesta fue ambienta por la "Banda la Poderosa de Roly López", y por la cantante Belen Castorena.

Durante su discurso, Don Gastón mencionó que se debe continuar la lucha por los hermanos mayas y para poder conservar sus tradiciones recomendó que se debe enseñar la lengua maya en las escuelas de Quintana Roo.

También, alabó la construcción del Tren Maya, el cual es una importante vía para mantener la comunicación y será de mucha ayuda para unir más a los pueblos del estado, señaló.





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
VINO BLANCO
QUE ES Y COMO MARIDAR

El vino blanco es una bebida alcohólica elaborada con uvas de pulpa clara, y su característica principal es que no se utiliza la piel de la uva durante la fermentación, lo que le da su color claro.

El vino blanco es versátil y combina bien con una variedad de alimentos. Se puede disfrutar con pescados, mariscos, aves, platos de pasta, ensaladas y quesos suaves, entre otros. La elección del maridaje dependerá del tipo de vino blanco y tus preferencias personales. Si tienes algún vino específico en mente, puedo ayudarte a encontrar el mejor maridaje para él.



NEW CHANGAN
CS55
PLUS

CHANGAN AUTO

16th
SINCE 1942

ESE PLUS
QUE TU RUTINA
NECESITA





POR
CHUCHO ROBLES

TIGRES DE QUINTANA ROO

El día de 23 de julio tuvo la dicha y el honor de lanzar la primera bola del clásico entre Tigres y Diablos Rojos, en el estadio Beto Ávila, un domingo inolvidable.

Entre gritos, aplausos y porras el tiempo pasa volando, el ambiente del estadio se contagia, el público se entrega a un equipo que se coronó ganador de la serie, la garra felina.

Chacho la mascota de nuestros Tigres hizo su arribo a bordo de un auto, sorprendiendo a los fanáticos con Chachito, minutos después aparecieron las famosas Tigritas animando al público con sus coreografías y no podían faltar los tigrillos el deleite de las mujeres asistentes al estadio.

Sin duda el renovado estadio Beto Avila ofrece a grandes y chicos un espacio cómodo y seguro para disfrutar la pasión por el Beisbol, cuenta con diferentes áreas para vivir cada juego, áreas como el bar Don Fernando con aire acondicionado y un menú muy variado de bebidas para todos los gustos, además de una increíble vista al diamante desde su terraza.

Su tienda oficial de Tigres donde podrás encontrar sus clásicos uniformes y los nuevos de la temporada el verde olivo y el naranja que han lucido en sus últimos juegos, gorras, hoddies, y muchos artículos de excelente calidad.



El área de snacks y bebidas donde encontraras antojos dulces y salados, y no faltan los tradicionales kibis, las piedras, los deliciosos tostilocos, elotes, frutas con chamoy, choripán, tacos, manzanas cubiertas, palomitas y muchas opciones más, que durante todo el juego estarán a tu alcance gracias a los vendedores que se acercan a ti para que no te pierdas ni un segundo de el encuentro.

Un juego extraordinario e inolvidable, en extrainnings Reynaldo nos dio la victoria con un tremendo cuadrangular en la ultima entrada, el colombiano hizo su segundo cuadrangular del día.

Al finalizar el encuentro el baño de la Victoria fue para su manager Carlos Alberto Gastelum y la celebración por la victoria continuo con la presencia de la Banda la Magnifica, que al ritmo de sus canciones puso a bailar a chicos y grandes cerrando con broche de oro un domingo victorioso para los Tigres de Quintana Roo.

No te pierdas los próximos partidos de este gran equipo.

TODOS SOMOS TIGRES

LABORATORIO CLÍNICO

- Examen Médico
- Antidoping
- Análisis clínicos



EJ LAB
LABORATORIO CLÍNICO





POR
MARIO D. MONROY



LAS ARTES

En la actualidad las bellas artes reconocidas son 7: la arquitectura, la escultura, la pintura, la música, la danza, la literatura y el cine. La Arquitectura no solo es un arte que vive entre nosotros, que embellece las ciudades y sin ella no podríamos tener ningún recinto cultural ni artístico. La mejor muestra son las 7 maravillas del mundo antiguo y las 7 maravillas del mundo moderno. La Escultura no solo son obras que despiertan un sinfín de sentimientos. Tallar piedra, barro e incluso hierro y cobre, es un arte complejo; y sacar un David del mármol no es tarea de un aprendiz. Famosas como la Estatua de la Libertad en Nueva York; la Venus de Milo en el Louvre y una interminable lista. Otra no menos importante de las artes es la Pintura sin olvidar a La Gioconda de Da Vinci, hasta otros más modernos, como El Beso de Klimt o el Guernica de Picasso, hablamos de cuadros que nos dejan sin palabras. No importa si te gusta el rock, el pop o la electrónica, lo cierto es que no hay nada como una buena melodía para cambiarnos el humor.



La Música es un lenguaje universal y el mundo lo sabe. Desde los grandes clásicos como Bach, Beethoven, Mozart, Chopin o música de los Beatles, Duke Ellington y muchos más. Y la Danza desde el ballet clásico, el flamenco, el son, el swing, el twist, la música disco y mucho más; la danza es parte de la vida en múltiples formas y es uno de los placeres más primitivos de los que podemos disfrutar. La Literatura no podría faltar; y muy difícil saber cuál es la mejor obra, pero existen libros que se deben de leer como: El Quijote, El Poema del Mio CID, Romeo y Julieta, Las mil una noches, La Ilíada y La Odisea entre muchos clásicos de todos los tiempos que merecen un hueco en tu biblioteca. Y finalizamos con el Cine tiene tanta magia que no puede escapar a la lista de las bellas artes. Desde El Padrino, pasando por El resplandor o Cantando bajo la lluvia hasta y tantas La lista de Schindler, podríamos hacer una recopilación de imprescindibles que nos llevaría, al igual que las otras bellas artes, a soñar y disfrutar en muchas partes del mundo. Una forma de viajar con los cinco sentidos. Este recorrido por las bellas artes es solo una pincelada de todo lo que se puedes descubrir. Que viva el arte. Hasta la próxima.



LABORATORIO CLÍNICO

- Examen Médico
- Antidoping
- Análisis clínicos



EJ LAB
LABORATORIO CLÍNICO





CREATINA

La creatina es un suplemento popular utilizado principalmente para mejorar el rendimiento físico en actividades de alta intensidad y corta duración, como levantamiento de pesas o sprints. Ayuda a aumentar los niveles de fosfocreatina en los músculos, lo que puede proporcionar más energía durante ejercicios explosivos. Además, se ha investigado su posible beneficio para la salud cerebral y en ciertas afecciones médicas, pero se requiere más investigación al respecto. Siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud antes de comenzar a tomar cualquier suplemento.

Para usar la creatina de manera efectiva, sigue estas pautas generales:

1. Dosis: La dosis típica de creatina es de 3 a 5 gramos al día. No es necesario tomar más de esta cantidad, ya que el cuerpo no puede absorber una mayor cantidad de creatina en un solo momento.
2. Fase de carga opcional: Algunas personas realizan una fase de carga durante los primeros 5 a 7 días, donde toman de 20 a 25 gramos de creatina al día divididos en dosis más pequeñas. Sin embargo, esta fase no es necesaria, ya que el cuerpo acumula creatina con el tiempo.
3. Momento de consumo: Puedes tomar la creatina en cualquier momento del día, pero muchos prefieren tomarla después del entrenamiento para ayudar a la recuperación muscular.
4. Forma de tomarla: La creatina en polvo es la forma más común y fácil de consumirla. Puedes mezclarla con agua, jugo o tu bebida favorita.
5. No olvides la hidratación: Asegúrate de mantener una buena hidratación mientras tomas creatina, ya que puede aumentar la retención de agua en los músculos.
6. Uso continuo: Para obtener los beneficios, es recomendable usar la creatina de forma continua, no solo de manera puntual.

Recuerda siempre consultar a un profesional de la salud o un nutricionista antes de comenzar a tomar cualquier suplemento, incluida la creatina, para asegurarte de que sea adecuado para tu situación individual y objetivos de entrenamiento.






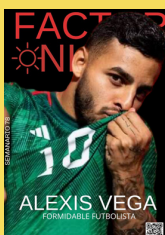
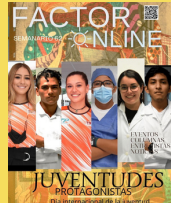


TAXISTAS DE ISLAS MUJERES



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