

FACTOR

online



SALUD - FITNES
Actualidad
wine time

Semestralio 100

TAREK SAMIR SHAFIK EL SHARKAWY ACEVES

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

Mexicana de Aviación

El sector hotelero de Quintana Roo aplaude el lanzamiento de la nueva aerolínea de Andrés Manuel López Obrador (AMLO), Mexicana de Aviación, la cual contempla iniciar con varias rutas, entre ellas la de Cancún.

Mexicana de Aviación ofrecerá tarifas hasta un 20% más baratas a partir de septiembre, por lo que Jesús Almaguer Salazar, presidente de la Asociación de Hoteles de Cancún, Puerto Morelos e Isla Mujeres, ha manifestado que confían en que la compañía aérea, que será administrada por Secretaría de la Defensa Nacional (Sedena), preste un buen servicio.

“Que se cumpla lo que dice el presidente, de que Cancún será el primer destino, imagino que también va enfocado al nuevo aeropuerto de Felipe Carrillo Puerto en Tulum, será un buen impulso para el turismo nacional, sobre todo”, señaló a Luces del Siglo.

Enfatizó que Sedena tiene personal experto, pero esperan una buena atención de una aerolínea comercial, desde las azafatas, las reservas y todas estas cuestiones que conlleva el servicio al cliente.

Por su parte, la presidente municipal de Cancún, Ana Paty Peralta, también celebró la llegada de la nueva aerolínea a Cancún para seguir incrementando la llegada de turistas y la derrama económica del destino.

Como lo informó REPORTUR.mx, Mexicana de Aviación ofrecerá en un principio 20 rutas y tendrá al Aeropuerto Internacional Felipe Ángeles (AIFA) como su principal base, y una secundaria en el aeropuerto de Tulum, según lo dieron a conocer en la conferencia mañanera de este pasado jueves.



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. REBECA BRAVO

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 cruceo 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.



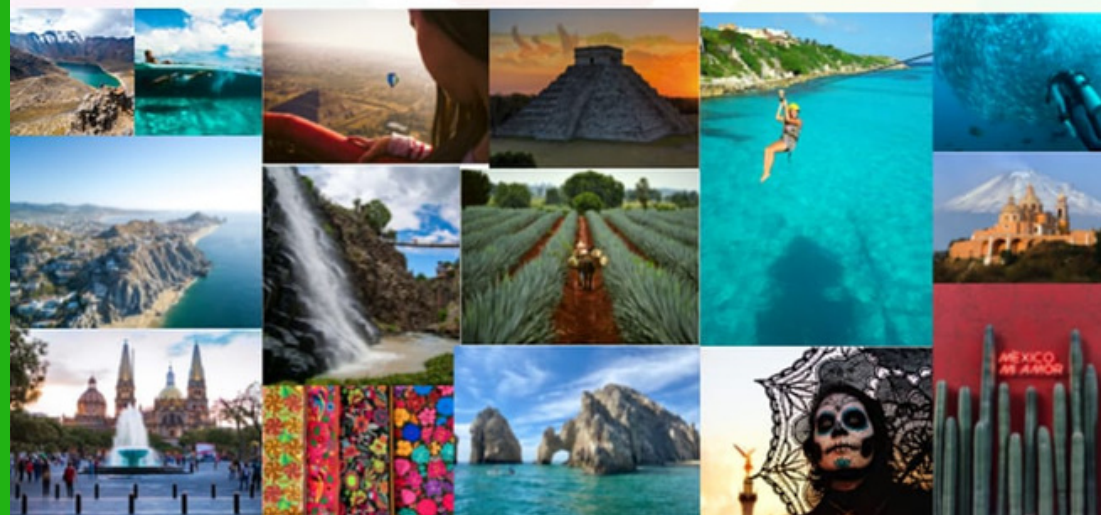


#ILoveMexicoTravel

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

RENUNCIAR

Renunciar a tu trabajo es un proceso que debe realizarse de manera profesional y respetuosa. Aquí hay algunos pasos que podrías seguir:

1. ****Preparación****: Asegúrate de tener una oferta de trabajo o una opción clara antes de renunciar.
2. ****Carta de renuncia****: Escribe una carta formal de renuncia dirigida a tu supervisor o jefe. Incluye la fecha de renuncia y un agradecimiento por la oportunidad.
3. ****Notificar con anticipación****: Trata de dar un aviso de al menos dos semanas, aunque esto puede variar según tu contrato o industria.
4. ****Conversación en persona****: Después de entregar la carta, programa una reunión con tu supervisor para discutir tu decisión y los detalles de tu salida.
5. ****Finalizar proyectos pendientes****: Trabaja en cerrar proyectos y dejar las cosas en orden antes de tu última fecha.
6. ****Entregar pertenencias y documentos****: Asegúrate de devolver cualquier equipo o propiedad de la empresa y completar cualquier documentación requerida.
7. ****Redes profesionales****: Mantén relaciones positivas con tus colegas y jefes, ya que podrían ser referencias en el futuro.
8. ****Mantén la profesionalidad****: Evita hablar negativamente de la empresa o de tus razones para renunciar.

Recuerda que cada situación es única, así que adapta estos pasos a tus circunstancias personales.



Lo ideal es dar un aviso de renuncia con al menos dos semanas de anticipación. Sin embargo, esto puede variar según tu contrato laboral y la normativa de tu industria. En algunos casos, contratos o acuerdos laborales podrían requerir un período de aviso más largo. Es importante revisar tus términos de empleo y considerar la relación que tienes con tu empleador al tomar esta decisión. Si tienes dudas, puedes hablar con tu supervisor o departamento de recursos humanos para obtener orientación específica sobre cuánto tiempo de aviso es apropiado en tu situación.



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

INCERTIDUMBRE II

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.

La semana pasada vimos que muchas veces el miedo y más el miedo emocional es INCERTIDUMBRE sobre el posible resultado de las cosas y sobre todos que no se de el resultado que queremos o lo que nos gustaría que pasara y que la mayoría de los casos esto nos pasa porque no tenemos el control del resultado.

La conclusión obvia entonces es que si queremos obtener un resultado necesitamos enfocarnos en las cosas que SI podemos controlar y no esperar que el universo nos de como resultado lo que queremos.

¿Qué sí puedo controlar? Imagínense ustedes que cosas sí están al 100% en sus manos:

1. Mis acciones y reacciones.- Lo que decido hacer (acciones) y como decido reaccionar ante las cosas que me suceden.
2. Mis opiniones.- Lo que pienso o no pienso de lo que esta sucediendo.
3. Mis valores.- A que le doy importancia y a que no.

Mis emociones ante las cosas que suceden no las puedo controlar pero si puedo controlar como sentirlas y sobre todo como y cuando expresarlas.

Es algo como en todos los demás casos que es muy sencillo y algo complejo de ejecutar pero les prometo que el día que escoges de forma consiente a que sí darle importancia y a que cosas simplemente dejar pasar tu vida cambia, acuérdense que prefieres vivir en paz o tener razón.

Y cómo lo logro me van a preguntar, pues igual que con todo lo demás, practicando la pausa paso número uno, preguntándome me conviene paso número dos y siempre contestando de forma, Práctica + Honesta y siendo Agradecidos con el resultado. Todo pasa por algo y para algo.





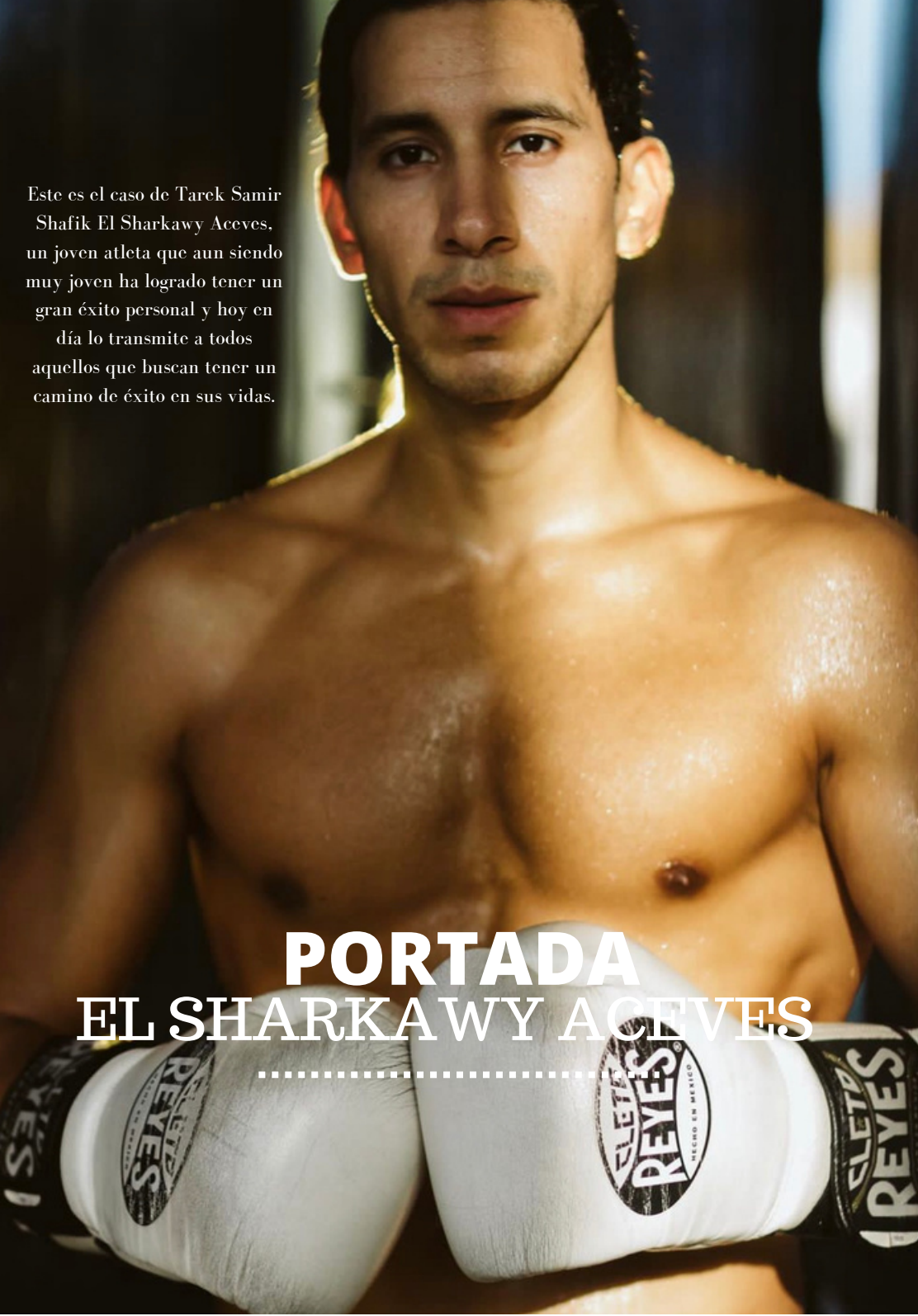
**LLEGÓ LA HORA
DE ALCANZAR
TUS METAS**

**# Formando
Triunfadores**



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!



Este es el caso de Tarek Samir Shafik El Sharkawy Aceves, un joven atleta que aun siendo muy joven ha logrado tener un gran éxito personal y hoy en día lo transmite a todos aquellos que buscan tener un camino de éxito en sus vidas.

PORTADA EL SHARKAWY ACEVES

TAREK EL SHARK

¿Quién es Tarek El Sharkawy?

"Tengo 31 años, nací y crecí en la ciudad de México, mi padre es de Egipto y eso me ha permitido conocer parte de la cultura musulmana. Actualmente hago meditación y ayuno, aun cuando crecí dentro de la religión católica, y hoy mi mente está abierta a comunicarse con el universo de manera muy personal. El deporte para mí es un entrenamiento del físico y de la mente. Llevo quince años en Cancún, antes tuve la oportunidad de estar en Canadá donde aprendí inglés. Tengo una hermana mayor que se dedica a coordinar eventos y bodas y hoy busco poder hacer y estar en lo que me gusta y la vida misma me ha presentado a personas y situaciones que han logrado ponerme donde ahora estoy."

¿Cuál es la historia detrás de Tarek El Sharkawy?

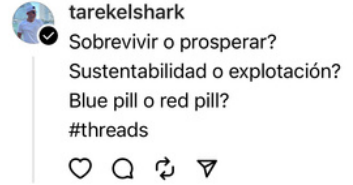
"Quiero aprender de mi deporte, me gusta combatir y aun cuando empecé practicando Taekwondo, posteriormente empecé en las artes marciales y fui descubriendo lo que implica ser deportista de alto rendimiento, todo un estilo de vida que me gusta. Me considero disciplinado y eso me permite tener una buena dieta, un buen ejercicio diario, entrenamiento, y sobre todo hacer de mi vida diaria lo que me hace sentir bien.

En mi historia hay personas a las que admiro y que me inspiran para ser quien soy.*

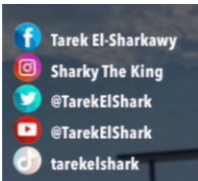
¿Qué desea transmitir nuestro amigo Tarek El Sharkawy?

"Definitivamente poder sumar a quienes lo requieran para poder enseñarles desde cómo invertir su dinero y hacerlo más productivo, brindarles y conectarlos con personas que les sumen a sus vidas, nutriólogos, entrenadores, instructores y facilitadores. ¡Busco que las personas sepan que, si yo pude y puedo, ellos también pueden hacerlo! Y aquí tienen un amigo que puede orientarlos en caso de necesitar apoyo e información."





"Hay personas que no necesitan tener muchos seguidores para considerarlos influencers, sin embargo, sus acciones, su presencia, su actitud, son los valores principales por los que las personas que interactúan con ellos logran sumar experiencias a sus vidas. Son gente con mucha luz interior y así lo reflejan.





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

COMO MARIDAR TU CARNE

El arte de el maridaje es un tema complejo y a veces personal. Hoy nos referiremos en específico al maridaje entre vino y carnes rojas. La sommelier profesional, Conchita Suárez nos comparte ideas de cómo maridar con vino tinto.

Existen maridajes por complemento (similitud entre alimento y vino) y por contraste (diferencias entre alimento y vino). Lo anterior, lleva a tomar en cuenta características del vino como intensidad y cuerpo y de los alimentos como método de cocción e ingredientes.

Existen algunos consejos que se deben tomar en cuenta a la hora de maridar. Por ejemplo, el ácido anula lo dulce, el salado acentúa lo amargo y los platos grasos necesitan vinos ácidos.

Algunos tips para lograr un mejor maridaje entre tintos y carnes rojas:

- Cocinar las carnes con salsas de frutos rojos, reducciones de vino o caldos oscuros.
- Si se está en un buffet con varias opciones de proteína, lo mejor es optar por vinos Merlot y Carmenere.
- Platos como roast beef o carnes en salsas de mostaza o sabores similares, lo mejor es maridarlos con vinos espumosos tintos.

Según las variedades de uva de vinos tintos

- Pinot Noir: carnes de cerdo, patés, hígado de res.
- Merlot: Carnes rojas de consumo diario, chuleta de cerdo, chorizo.
- Carmenere: Carnes rojas, jugosas y con grasa, carnes con salsas de frutos rojos.
- Malbec o Cot: Carnes rojas magras y con salsas levemente especiadas, cerdo, roast beef.
- Cabernet Sauvignon: Res o cordero a la plancha o la parrilla, carnes rojas magras.



Xa6K

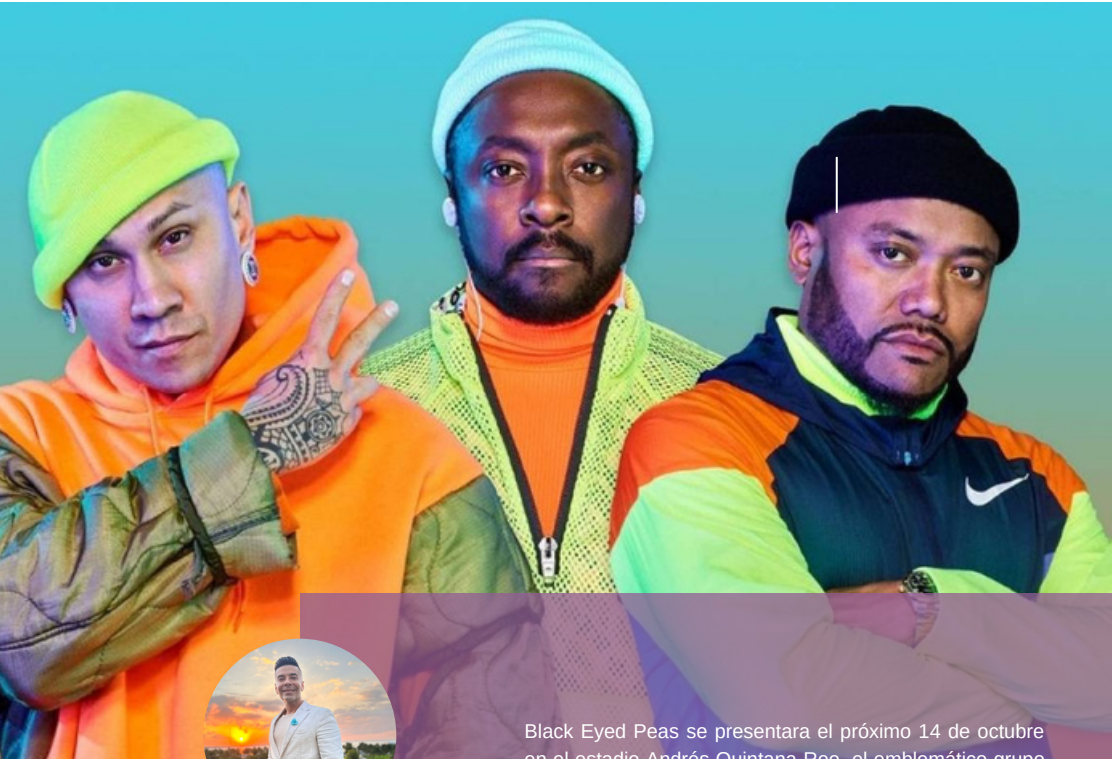
Una experiencia culinaria
por 5 celebrity chefs



HOTEL
XCARET
ARTE



Reserva Ahora



POR
CHUCHO ROBLES

BLACK EYED PEAS EN CANCUN

Black Eyed Peas se presentará el próximo 14 de octubre en el estadio Andrés Quintana Roo, el emblemático grupo estadounidense conformado en 1988 y que saltó a la fama en 1995, llega a Cancún como parte de su Gira Elevation. Estas listo para corear sus éxitos, I Got a feel it, Where is the Love?, Pump it, Don't you Worry, Universo Frivana empresa dedicada a la producción de eventos y espectáculos, mistickets.com.mx en sinergia con la secretaria de turismo de la mano de Juan Pablo de Zulueta durante conferencia de prensa dieron detalles de este magno evento.

Las puertas del estadio abrirán a las 5:00 pm brindando una experiencia para los asistentes de activaciones, alimentos y bebidas y showcase. Los boletos están ya disponibles en taquillas del estadio en la página de mistickets.com.mx y en Michetanque Kohunlich.

Los costos de las localidades van desde los \$700 pesos hasta la zona platino para 4 personas por mesa en \$18,640 pesos.

BLACK EYED PEAS

EVENTOS 19

ELEVATION WORLD TOUR MEXICO

OCTUBRE 14
CANCÚN, Q. ROO

ESTADIO ANDRÉS QUINTANA ROO

UNIVERSO
FRIVANA

TMBC

Mis
Tickets

mistickets.com.mx



Este tipo de eventos generan otro tipo de turismo y de la mano de la secretaria de Turismo se están creando paquetes que ofrecerán a los visitantes disfrutar de todo lo que Cancun tiene por ofrecer además de poder asistir a un concierto de talla internacional.

Sigue las redes oficiales de UNIVERSO FRIVANA, tendrán muchas promociones, concursos y actividades para que puedas asistir a este gran evento.

<https://universofrivana.com.mx/UF/>

<https://www.facebook.com/universofrivana/>

No te olvides de seguirme a mi en mis redes y de leer cada semana mi columna, pronto daremos mas detalles de este y otros eventos, aún falta por que confirmen quien será la banda telonera.

¿quieres ganar boletos para este y otros eventos?, mantente pendiente muy pronto tendremos sorpresas y promociones



GRAND VELAS.

Riviera Maya | México

FEELS LIKE MAGIC
IT'S TRUE LUXURY

#myVELASexperience



VERANO
2023



Llama al
800 823 5555





POR
MARIO D. MONROY

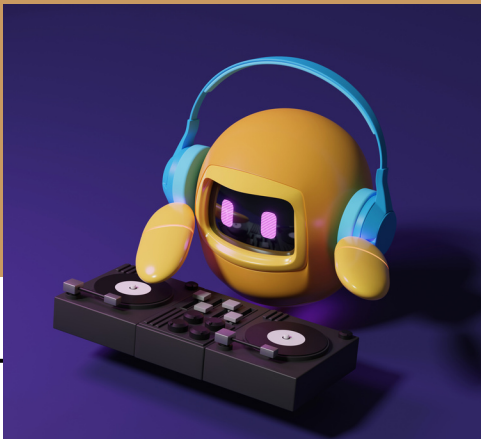


EVER 6

Ever 6 es el nombre de un androide que puede dirigir una orquesta. En todas las áreas están preocupados porque sus trabajos pueden ser remplazados por un robot. Ever 6 maneja las manos de manera magistral, pero tiene un problema; no escucha. Esto para un director de orquesta es primordial. Tal vez puedan programar los movimientos del robot para poder dirigir alguna obra, pero ¿qué pasará con el ensayo? ¿Qué pasará en ese momento tan crucial para el armado de una obra, donde puede haber interpretaciones muy distintas a como las desea el director? Pueden hacer que este androide escuche y hasta identifique que lo ejecutado esta mal o no corresponda al programa que el reconoce, pero ¿cómo harán eso? Ustedes pueden llegar a un concierto y ver las magistrales ejecuciones de todos los miembros de la orquesta, pero en donde se arma todo es el los ensayos. A mediados de los años 80's, recuerdo haber programado una mezcladora digital, una pianola digital (Disklavier) y el órgano HX-1 para que ejecutaran el concierto para piano de Grieg.



La obra sonó majestuosa, obvio sin errores, pero le faltó ese sabor en vivo de los ejecutantes. El órgano fue la orquesta acompañando al piano eléctrico. Un tutorial de YouTube, te puede enseñar a tocar un instrumento, pero ¿Quién te corrige? Lo mismo Ever 6 ¿Cómo te va a corregir el sonido a su gusto o los errores de los instrumentistas? Sin duda todo un tema. Insisto en que no podemos suplir cosas por un gadget, pero el placer de escribir esta columna en vez de encargársela a una plataforma de inteligencia artificial, no tiene precio. No niego las bondades de la tecnología, pero existen cosas que no serán suplantadas jamás. Un caso al respecto fue el anuncio del gobierno sueco con un apagón digital para todas las escuelas, frenando la inversión en pantallas y volviendo a los libros. Entonces si en un país tan avanzado como Suecia en temas de educación, toma estas medidas, significa que no fue una decisión que debiera ser permanente. Utilicemos a tecnología para mejorar, no para suplir y regresemos a vivir; y cuando me refiero a vivir, me refiero a no dejar de hacer las cosas. No sabíamos todos los teléfonos de memoria ¿se acuerdan? En fin. Hasta la próxima.



LABORATORIO CLÍNICO

- Examen Médico
- Antidoping
- Análisis clínicos



EJ LAB
LABORATORIO CLÍNICO





MITOS DE LA PROTEINA

Es importante aclarar que hay varios mitos en torno al uso de proteínas. Algunos de los más comunes son:

1. ****Mito: Más proteína es siempre mejor****: Consumir proteínas en exceso no necesariamente te dará más beneficios. El exceso de proteína se convierte en calorías adicionales y no necesariamente se traduce en ganancia muscular.
2. ****Mito: Las proteínas en polvo son necesarias para construir músculo****: Si bien pueden ser útiles para complementar la ingesta proteica, es posible obtener suficiente proteína a través de fuentes alimenticias regulares.
3. ****Mito: Las proteínas dañan los riñones****: En personas sanas, una ingesta moderada de proteínas generalmente no causa daño renal. Sin embargo, en personas con problemas renales preexistentes, es importante controlar la cantidad de proteína.
4. ****Mito: Las proteínas causan pérdida de calcio en los huesos****: Aunque las proteínas de origen animal son ácidas, lo que puede influir en el equilibrio del calcio, el impacto en la salud ósea es mínimo si se tiene una dieta equilibrada.
5. ****Mito: Las proteínas siempre ayudan a perder peso****: Aunque las proteínas pueden ayudar a sentirte más lleno y a mantener la masa muscular durante la pérdida de peso, no son un factor único. La pérdida de peso exitosa también involucra otros aspectos de la dieta y el ejercicio.

Es importante consultar con un profesional de la salud o un dietista antes de hacer cambios significativos en tu dieta.



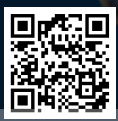
Para la construcción de fuerza en el gimnasio, es importante consumir una variedad de proteínas de alta calidad. Las siguientes fuentes de proteínas son generalmente consideradas ideales para apoyar tus objetivos de fuerza:

1. ****Proteína de suero de leche****: El suero de leche es una proteína de rápida absorción que es especialmente beneficiosa después de los entrenamientos. Ayuda en la recuperación muscular y el crecimiento.
2. ****Proteína de caseína****: La caseína es de absorción más lenta, lo que la convierte en una excelente opción antes de dormir. Proporciona un suministro constante de aminoácidos durante la noche.
3. ****Proteína de huevo****: Las claras de huevo son una fuente de proteína completa y de alta calidad. Son ricas en aminoácidos esenciales necesarios para la recuperación muscular.
4. ****Proteína de carne magra****: Carne de pollo, pavo, pescado y carne de res magra son excelentes fuentes de proteínas. También proporcionan nutrientes como hierro y zinc.
5. ****Proteína vegetal****: Para aquellos que prefieren opciones vegetales, fuentes como la soja, los guisantes, el tofu y el tempeh son ricas en proteínas y adecuadas para apoyar la construcción de fuerza.




Recuerda que la cantidad de proteína que necesitas dependerá de diversos factores, como tu peso, nivel de actividad y objetivos específicos. Consultar con un profesional de la salud o un dietista puede ayudarte a determinar la cantidad adecuada de proteína para tu situación individual.

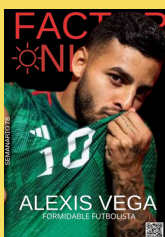
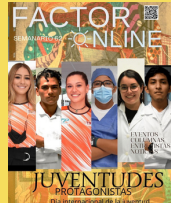


TAXISTAS DE ISLAS MUJERES



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