



SALUD FITNESS
Entrenador Personal

WINE & WINE
Gadgets

EMPLEABILIDAD
Bullet journal

NOTICIAS
Festival jazz 2023

Semanario 110



ESTEFANIA MERCADO

Amor y transformación, Su informe del Pueblo

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



El Riviera Maya Jazz Festival



El Riviera Maya Jazz Festival es uno de los eventos más importantes que se realizan en Playa del Carmen y para que su edición 2023 se realice de la mejor manera, tanto el Consejo de Promoción Turística de Quintana Roo (CPTQ) como el gobierno de Solidaridad trabajan de manera coordinada.

Así lo destacó la presidenta municipal de Solidaridad, Lili Campos, quien dijo que toda la gente de Playa del Carmen y los turistas esperan con ansias la vigésima edición de este evento de talla internacional. Resaltó que es importante que los distintos niveles de gobierno trabajen de manera coordinada para que eventos como el Riviera Maya Jazz Festival puedan seguir llevándose a cabo.

Como parte del programa del evento, el 24 se presentará la talentosa cantante y compositora mexicana Iraidia Noriega, así como el aclamado percusionista y cantautor cubano Pedrito Martínez, y su compatriota y maestro del jazz, Arturo Sandoval. Para cerrar con broche de oro la primera noche, la Spanish Harlem Orchestra, una banda de salsa y latín jazz ganadora de tres premios Grammy, tomará el escenario para compartir su energía con los asistentes al Riviera Maya Jazz Festival.

El segundo día contará con la presencia de Aguamala, emblemática banda de Playa del Carmen, quien tiene más de 20 años de trayectoria. Más adelante se presentará el baterista mexicano Antonio Sánchez, múltiple ganador de premios Grammy. También se presentará una de las bandas instrumentales estadounidenses más reconocidas del jazz actual: Snarky Puppy. Y finalmente, el Riviera Maya Jazz Festival cerrará con el trompetista estadounidense ganador de diversos premios Grammy, así como discos de Oro y Platino, Chris Botti, quien ha recorrido los mejores escenarios a lo largo de tres décadas.

Sin duda, Playa del Carmen está de plácemes con la reanudación del Riviera Maya Jazz Festival los días 24 y 25 de noviembre.

Como lo informó REPORTUR.mx, desde julio los hoteleros de Playa del Carmen se enfocan en realizar eventos para atraer turistas, diversificar la oferta y competir con Cancún, así lo señaló en su momento Samaria Angulo Salas, secretaria municipal de Turismo.



BoConcept®

Avudarte 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

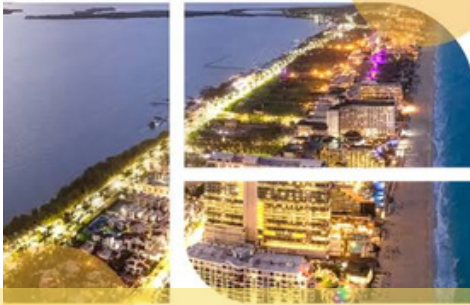
Tel. +52 (998) 415 1177

contactocancun@boconcept.mx

Horario

Lunes a Domingo

11.00 - 21.00



cancún 2023
travel
mart.

LIVE, ENJOY AND TRADE
AT CTM 2023



POR
LIC. ISRAEL URBINA

CANCUN TRAVEL MART 2023

ANUNCIA DETALLES DE SU 35 EDICION

- Evento patrocinado por la Asociación de Hoteles de Cancún, Puerto Morelos e Isla Mujeres y organizado por William H. Coleman
- Alineado al plan de comunicación #HoteleriaSostenible por primera vez será un evento Carbono Neutral.

La Asociación de Hoteles de Cancún, Puerto Morelos e Isla Mujeres anunció los detalles de su evento de comercialización y networking más importante del Caribe Mexicano, el Cancún Travel Mart, que en este 2023 celebra su 35ª edición, organizado por William H. Coleman y que se llevará a cabo del 11 al 13 de octubre en el hotel Iberostar Selection Cancún.

El evento se desarrolla por 3 días consecutivos con citas pre-establecidas entre profesionales de la industria turística global con seminarios y eventos sociales; hasta el momento se tienen registrados 85 compradores que son tour operadores de mercados emisores al Caribe Mexicano y 66 proveedores, directivos de las áreas comerciales de hoteles, resorts, agencias receptoras, organismos de promoción de destinos privados y de gobierno, así como proveedores de servicios de viajes en México.

Al ser un evento global y que Cancún como destino tiene una excelente conectividad aérea internacional, al evento se tienen registrados participantes de los siguientes países: Alemania, Australia, Brasil, Canadá, Colombia, Costa Rica, Ecuador, India, Israel, Perú, Emiratos Árabes Unidos, Estados Unidos, España, Suiza, Turquía y Reino Unido.

Welcome To
Cancun Travel
Mart





cancun 2023
travel mart.

SAVE THE DATE!
OCTOBER 11-13

IBEROSTAR SELECTION
CANCUN

MEXICAN CARIBBEAN MARKETPLACE

PROFESSIONAL NETWORKING



CANCÚN
Asociación de Hoteles de Cancún,
Puerto Morelos e Isla Mujeres

Additional information coming soon at
WWW.CANCUNTRAVELMART.COM

Un elemento diferenciador en esta edición será que derivado del Plan de Comunicación #HoteleriaSostenible, que la AHCPMIM está trabajando desde este año, es que, a partir de esta edición, el Cancun Travel Mart será un evento carbono neutral. Por medio de la alianza con Sustentur, organización que contribuye a crear un mundo más consciente de su relación con la naturaleza, la cultura y las comunidades a través del turismo, se está realizando el cálculo total de las emisiones que genera el evento, acompañado de un plan de mitigación por medio de la compra de bonos de carbono.

“Estamos seguros que la 35ª edición del Cancun Travel Mart será de gran utilidad para negociar tarifas de los próximos periodos vacacionales, tanto para los compradores como los proveedores que participen. Agregarle el sello Carbono Neutral, nos mantiene en el liderazgo de la hotelería organizada a nivel mundial”, declaró Jesús Almaguer, Presidente de la Asociación de Hoteles de Cancún, Puerto Morelos e Isla Mujeres.

La información completa del programa, formatos de registro y detalles generales del evento se pueden encontrar en la página web: <https://cancuntravelmart.com>





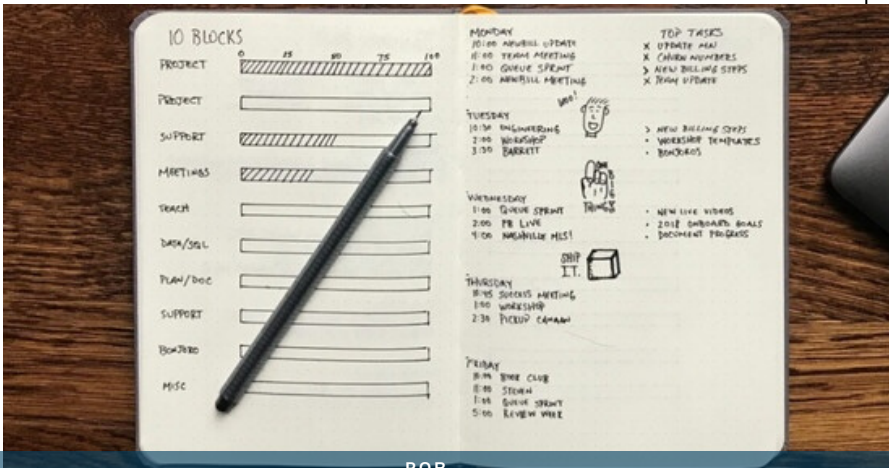
#ILoveMexicoTravel

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

Qué es y cómo funciona **Bullet Journal** BAS

La productividad es algo que lleva obsesionando al ser humano durante siglos. Nuestras rutinas están llenas de responsabilidades que tratamos de atender sin hacer de nuestra vida un caos. Podríamos decir que el ser humano está, de alguna manera, condenado a organizarse para poder aprovechar al máximo su tiempo. Es por eso que tendemos a hacer listas para todo, porque así es como funciona nuestra cabeza: "Lista de tareas pendientes en el trabajo, lista de la compra, lista de viajes, lista de regalos".

Son muchas las cosas que no nos dejan tranquilos. Así que hoy te explicamos qué es el método Bullet Journal, el sistema analógico de organización personal que se ha convertido en una sensación en las redes sociales en los últimos años, con más de tres millones de publicaciones relacionadas en Instagram y bloggers creando contenido sobre cómo aprovechar al máximo este sistema que dicen ayuda a mejorar la productividad, reducir el estrés y dormir mejor.

El Bullet Journal, diario de viñetas o "Bujo" fue creado por el diseñador Ryder Carroll y es una combinación de un planificador, una lista de tareas pendientes y un diario. Él lo describe como un método para "rastrear el pasado, organizar el presente y planificar el futuro". Y bueno, ¿qué tiene de especial este diario? Es una manera rápida y simple de hacer muchas cosas a la vez sin agobiarte. Pero, sobre todo, te ayuda a cumplir tus objetivos diarios, semanales y mensuales.

Cómo funciona Bullet Journal

La mayoría de las listas de tareas que solemos hacer tienden a confundirte y sobre todo a recordarte lo agobiado que estás por el hecho de tener que completar todo. El Bullet Journal quiere acabar con eso. En lugar de cubrir tu escritorio de *post-it* y revisar diariamente tus citas en Google Calendar, todas estas cosas **se combinan en un "recorrido" organizado** en papel. Un cuaderno que te ayuda a visualizar tus metas y que luego puedes adornar con garabatos, bocetos, notas codificadas por colores, etc.

Tanto ha sido el éxito de este método que el Leuchtturm1917, el cuaderno oficial de tapa dura que puedes encontrar en la web oficial de Bullet Journal, está agotado en muchas partes. Pero nosotros vamos a explicarte como crear uno desde cero y en tu casa. Lo primero es hacerte con un cuaderno. Lo mejor es elegir materiales buenos que puedan durar bastante tiempo porque se trata de un cuaderno que vamos a estar revisando a menudo y llevando con nosotros.

La estructura del Bullet Journal estará separada en estas divisiones:

- Página 1 y 2 – Índice
- Página 3 – Leyenda
- Página 4,5 – Registro Semestral (o Anual)
- Página 6,7 – Registro Mensual
- Página 8 – Primer Registro diario

Bullet Journal, paso a paso

1) Lo primero es crear un índice y enumerar cada una de las páginas que haya en el cuaderno. El índice es muy importante para poder buscar la información rápidamente y sin perder tiempo. De esta manera, podremos recorrerlo sin mucha dificultad y sin perdernos.

2) Recuerda reservar la primera página después del índice para apuntar la futura leyenda de símbolos. Es importante que te aprendas bien la simbología que vas a utilizar para distinguir los distintos tipos de tareas y el estado en el que se encuentran. Así podemos saber si hemos completado una tarea, si la hemos movido a otro día, etc. Esta suele la guía más común:

- / Tarea
- O / Cita o Evento
- / Nota
- X / Tarea completada
- > / Tarea Migrada
- < / Tarea programada
- * / Prioridad / Importante
- ! / Idea / Inspiración
- ? / Investigar / Buscar sobre ello

3) Crea tus registros semanales y mensuales

Después del índice y la leyenda, hay que reservar varias páginas para el registro de los próximos meses. Para crear un registro semestral, basta con dividir cada página en secciones e introducir los meses. En este registro apuntaremos las pocas tareas que sepamos con antelación que deben de realizarse en esos meses.

Luego puedes crear un registro semanal: escribe el nombre del mes en el que nos encontramos y dos columnas con todos los días del mes y la primera letra de cada día de la semana (L, M, M, J, V, S y D).

4) Crea tu registro diario.

Aquí llega la parte del cuaderno que más vas a usar. Escribe la fecha del día en el que estés y lista todas las tareas que quieras realizar ese día, identificándolas con el símbolo correspondiente. Los eventos se representan con una "O". Las tareas con un punto. Cuando se completan, el punto se convierte en una X. Si no se completan, se convierten en un >, lo que significa que se mueven a una nueva lista de tareas pendientes. Si la tarea programada "llamar a Carlos para tomar café" se convierte en "quedar la próxima semana con Carlos", se convierte en un <.

El método Bullet Journal: Examina tu pasado. Ordena tu presente. Diseña tu futuro (Prácticos siglo XXI)

Hoy en Amazon — 8,50 €

* Algún precio puede haber cambiado desde la última revisión

A partir de ahí, se agregan más capas de complejidad como una nota, con un guiñón delante o si has tenido algún pensamiento o idea, con una exclamación. Incluso, puedes descargar la aplicación de Bullet Journal que te permite llevar la organización del cuaderno en el móvil. Eso sí, con fotografías de tu cuaderno. La idea es que sea físico. Y, sobre todo, no te olvides de que planear tu vida no debería sentirse como un trabajo, si no que tiene que ser algo divertido y funcional.





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



SALUD MENTAL

La salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es más que la mera ausencia de trastornos mentales.

La salud mental está determinada por una compleja interacción de factores de estrés y vulnerabilidad individuales, sociales y estructurales; Factores psicológicos y biológicos individuales.

Ahora si nos tocó una descripción largaaaa, pero es que este es un tema que levanta mucha controversia y del cual al mismo tiempo apenas estamos empezando a entender y a conocer.

Esta semana, el 10 de Octubre, se celebró el "Día Mundial de la Salud Mental"

Es muy importante que todos empecemos a entender, creer y aceptar que si nuestra CABEZA no funciona bien, ni nuestro cuerpo ni nuestra emociones van a estar bien, por lo que vamos a estar viviendo una vida a medias, tristes, apagados, cansados en conclusión fea.

Y además de tener una vida fea, si nuestra salud mental no es buena y no sabemos manejar el estrés, las preocupaciones, el dolor etc. También el cuerpo se enferma, se bajan las defensas, no se puede controlar el peso, nos dan dolores de cabeza entre muchas otras cosas que le pasan a nuestro cuerpo.





Aprender a manejar nuestros pensamientos y nuestras emociones es crucial para tener una vida padre, a gusto, y a llevar una buena relación con nuestra familia, pareja y compañeros de trabajo.

La vida NO es para SOBREVIVIR es para DISFRUTAR, reír soñar, amar y sentirnos amados, es para realmente ser FELICES! Pero para lograr esto necesitamos tener "SALUD MENTAL"

Justo de eso se trata esta columna no solo de conocer los conceptos si no también ver los ejercicios y acciones sencillas que podemos hacer todos los días para vivir una vida mejor y ser más felices con lo que tenemos no con lo que quisiéramos tener.

Esta es la única vida de la que te acuerdas, los invito a vivirla al máximo, empezando por aceptar, conocer y reconocer el estado de nuestra propia SALUD MENTAL!





**LLEGÓ LA HORA
DE ALCANZAR
TUS METAS**

**# Formando
Triunfadores**

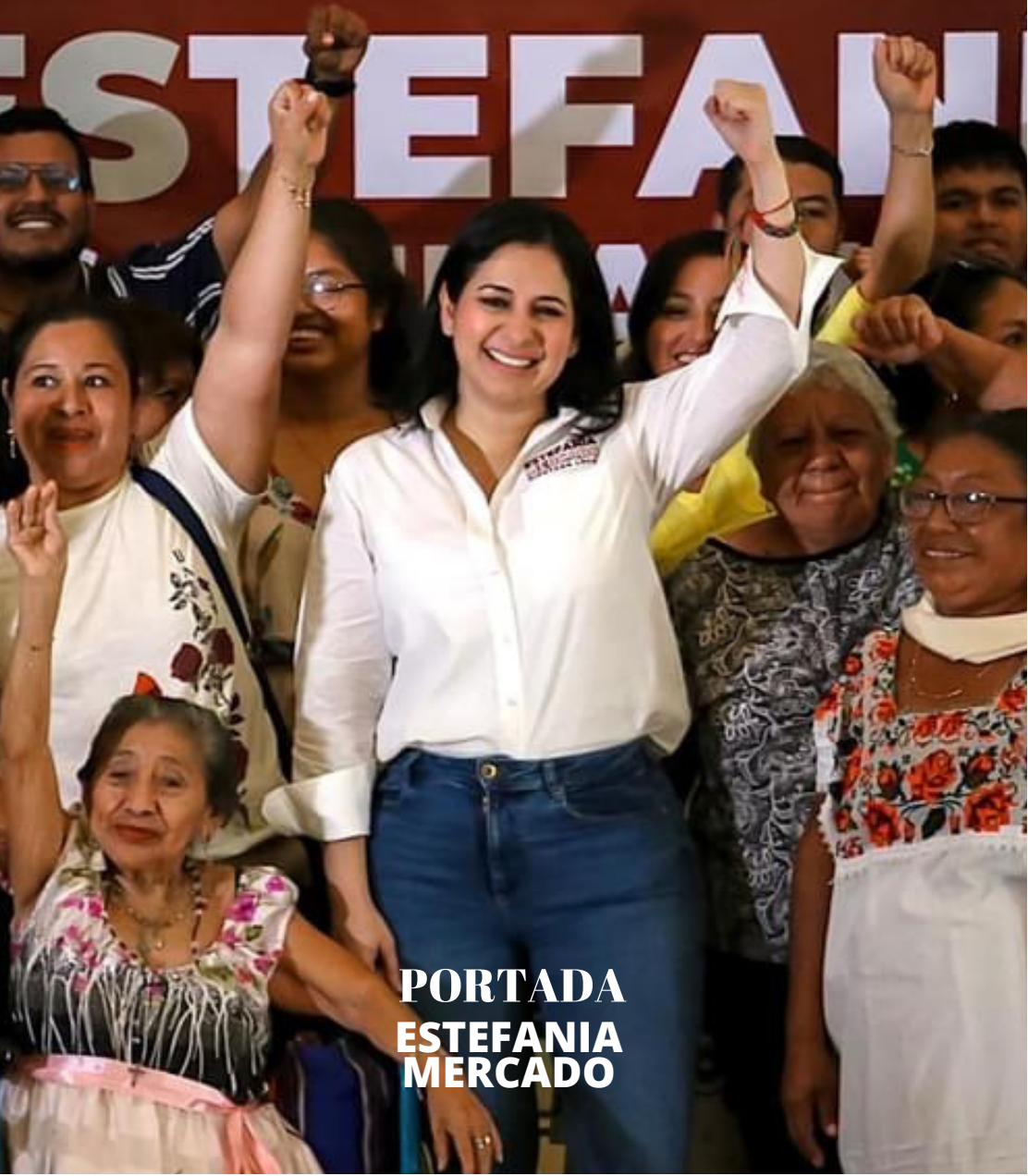


UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!



XVII
LEGISLATURA
CON LA PARTICIPACIÓN DE LA CULTURA DE PALÉ



PORTADA
ESTEFANIA
MERCADO



Rinde Estefanía Mercado el Informe del pueblo

En un formato digital, innovador y “sin tanto choro”, a través de sus redes sociales Estefanía Mercado expuso lo alcanzado en su primer año de trabajo como representante del pueblo en el Congreso del Estado.

En dos bloques resumió los resultados: 10 iniciativas presentadas y más de 5 mil acciones sociales realizadas en favor de las comunidades más vulnerables.

“En un año hemos logrado todo esto y sin duda, les puedo decir a los playenses y solidarenses que han depositado su confianza en este proyecto, que, #EstaremosMejor!”, Estefanía Mercado.

Playa del Carmen, Quintana Roo, 12 de octubre de 2023.— En un año hemos trabajado sin descanso por brindar una vida más digna y plena para nuestro pueblo, afirmó la presidenta de la Comisión de Planeación y Desarrollo Económico de la XVII Legislatura, Estefanía Mercado, al rendir su primer informe legislativo en versión digital, a través de sus redes sociales oficiales.

“Es la primera página de muchas más que vendrán con nuevas reivindicaciones y logros sociales, donde el humanismo nos guía para seguir con este proyecto de transformación que han impulsado nuestro presidente Andrés Manuel López Obrador y nuestra gobernadora Mara Lezama”, afirmó la Diputada local por Solidaridad.

En un formato digital, innovador y “sin tanto choro”, Estefanía Mercado expuso en dos bloques los resultados alcanzados en un año de trabajo legislativo; el primero, fue sobre las iniciativas presentadas en el Congreso del estado; y el segundo sobre las acciones sociales realizadas con las comunidades más vulnerables.

La diputada Estefanía Mercado dijo que en este primer año de ejercicio legislativo, propuso de manera personal un total de 10 iniciativas, 8 en el primer año y dos en las últimas semanas, y en conjunto con la Fracción Parlamentaria del Partido Verde, fueron en total 45 iniciativas de ley.

En este contexto, detalló que de manera particular ha promovido la iniciativa de Ley de Seguro de Desempleo; la declaratoria del 19 de marzo como el "Día de las Personas Artesanas Quintanarroenses"; la creación de un registro Público de personas agresoras sexuales para que, entre varias restricciones, no puedan ser elegidos para ningún cargo público; la aprobación que el feminicidio no prescriba, y el impulso y fomento de las micro, pequeñas y medianas empresas.

Además, Estefanía Mercado también promovió la iniciativa que impone como requisito para acceder a los cargos públicos, no ser deudor alimentario moroso; así como reformas para la protección a los adultos mayores frente a delitos patrimoniales y violencia familiar, y el incremento de las penas por maltrato animal.

"En las dos últimas semanas, ante la realidad que golpea a nuestras familias solidarenses, estamos impulsando dos importantes iniciativas más; la primera, en una "Cruzada por la vida", presentamos la Iniciativa para crear la Ley de Prevención del Suicidio, y la segunda, reformas al Código Penal para fortalecer el combate a la extorsión, dos problemas que laceran a nuestra sociedad", explicó.

Estefanía Mercado, igualmente hizo un recuento de lo alcanzado a través de las acciones sociales con las comunidades más vulnerables, "porque no nos hemos limitado a presentar iniciativas, sino que la mayor parte del tiempo hemos estado en la calle, brindando apoyo y soluciones a nuestras comunidades".

En este contexto, informó que se habilitó la Casita Verde como un espacio del pueblo y para el pueblo desde el que se han realizado más de 5,000 gestiones, así como jornadas de salud en beneficio de más de 2,000 familias de Solidaridad, jornadas médicas integrales que incluyen la presencia de médicos generales, nutriólogos y psicólogos en comunidades vulnerables; jornadas visuales, con exámenes médicos y anteojos con armazón, entre otros.

"Con plena convicción de que el futuro se construye desde hoy, iniciamos un proyecto de clases de inglés para niños en las colonias de Tumben Chilam, Colosio, Villas del sol, Las torres, Nicté Ha, In House y Cristo Rey. Hoy podemos decir que son más de 150 los niños que están aprendiendo esta importante herramienta para su desarrollo académico y profesional", detalló Estefanía Mercado.

La Diputada dijo que las gestiones buscan agregar valor a nuestras comunidades con más servicios entre los que destacó 160 asesorías jurídicas, 100 asesorías psicológicas, 30 talleres para creación de piñatas, joyería, velas y cursos de emprendimiento para nuestras mujeres, así como 200 familias beneficiadas el programa techitos dignos, 700 resoluciones ciudadanas y apoyo a más de 900 jóvenes deportistas.

Además de todos estos programas sociales, se generaron espacios para la participación, y el mejor ejemplo es la creación de "Política Sin Tanto Choro" que se ha convertido en un foro para que los jóvenes se expresen e intercambien experiencias con personalidades de nuestro estado y del país.

"Aquí aprovecho para agradecer que en nuestra última entrega tuvimos el honor de hacer el que ha sido nuestro encuentro más importante con la gobernadora Mara Lezama y el politólogo Antonio Attolini", señaló Estefanía Mercado.

Puntualizó que también se ha realizado trabajo con los empresarios, con los productores rurales, con jóvenes y con las mujeres de Solidaridad, siempre buscando, como lo señala nuestra gobernadora, Mara Lezama, la prosperidad compartida.

"En un año hemos logrado todo esto y vamos por mucho más. Decidimos hacerlo aquí, en la que se ha convertido nuestra oficina desde el primer día de funciones legislativas, la calle; de la mano con quienes son testigos del trabajo realizado, las comunidades de Solidaridad; y sin duda, les puedo decir a los playenses que han depositado su confianza en este proyecto, que, #EstaremosMejor!", puntualizó Estefanía Mercado.



CELEBRAMOS NUESTRO
13^{vo} ANIVERSARIO



ACCESO®
SIN LÍMITE



MEMBRESÍA

Congratulations®





POR
WINESURPRISE

GADGET WINE



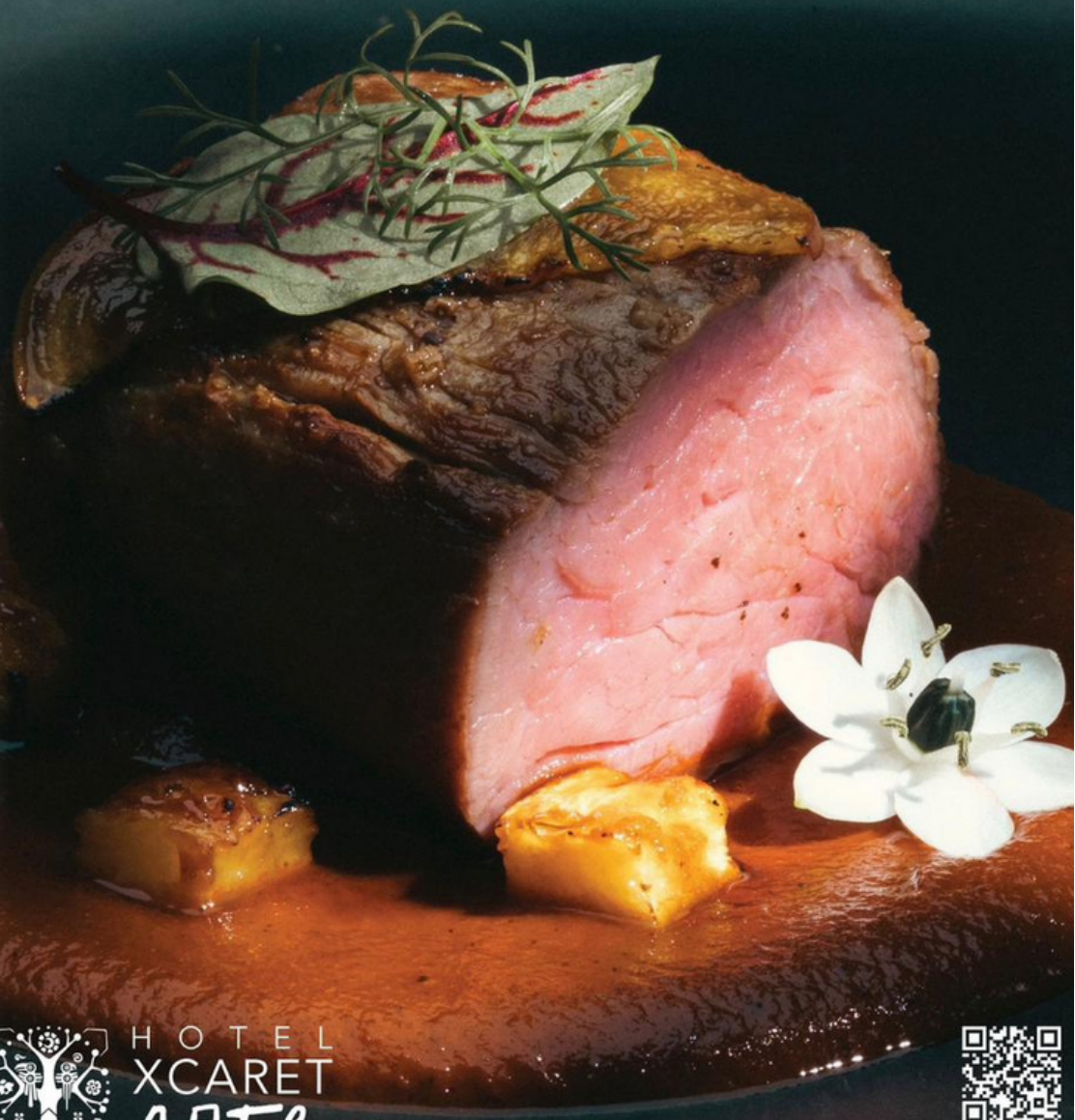
Tapones para botella - Sunwuun
Con este tapón podrás mantener tu vino fresco durante más tiempo, pues minimiza la oxidación succionando el aire de la botella. Lo único que tienes que hacer es bombear el tapón del vino al vacío varias veces hasta que succione firmemente. 313 MXN

Sacacorchos eléctrico - AVERA
¡Abre tu vino de manera fácil y rápida! Este producto puede quitar los corchos de forma segura en tan solo 8 segundos. Además, con una sola carga puedes abrir hasta 30 botellas. Incluye un cortador de aluminio, dispensador y tapón con sello al vacío. 549 MXN

Enfriador de vino - Cobalance
¡Perfecto para utilizarlo en espacios pequeños! Cuenta con un barril interno de metal y detalles en láser en el acero inoxidable, haciéndolo portátil y elegante. Es capaz de enfriar una botella de 750 ml, ajustando su temperatura fácilmente entre los 5 y -18 grados. 2,634 MXN

Xa6K

Una experiencia culinaria
por 5 celebrity chefs



HOTEL
XCARET
ARTE



Reserva Ahora



POR
CHUCHO ROBLES

FUNDACION DESDE CERO

Dejame contarte un poco de Fundacion Desde Cero, es una fundacion que se dedica a dignificar la vida de niños y niñas que tienen contacto con el sistema penitenciario, que nacen y crecen en prisión, realizan diferentes actividades para darle una oportunidad de esperanza a estos angelitos tan valientes.

Visualizando su vida, sus problemas y carencias, pero sobre todo dando grandes pasos para cambiar vidas y demostrar que el amor y la solidaridad pueden trascender.

Como parte de estas actividades para generar recursos y poder brindarles, atención médica, psicológica, alimentación sana y acorde a su edad, vestido, apoyo en útiles escolares, se llevó a cabo una cena a beneficio, una experiencia maravillosa una "Noche de Esperanza" en el restaurante Melaza el pasado Viernes 6 de Octubre.





Una noche mágica, con sorpresas regalos y mucha alegría, tuve la fortuna y el honor de conducir este hermoso evento que sensibilizo a cada uno de los asistentes con respecto a los niños y niñas que son invisibles a los ojos de la sociedad, la cena estuvo exquisita, la música el ambiente perfecto para compartir, todo lo recaudado de esta cena será destinado para mejorar la calidad de los niños y niñas.

Quieres conocer más de las actividades, programas y acciones de Desde Cero, y sobre todo quieres aportar tu granito de arena visita su Instagram @desdeeroa.c



Puedes colaborar aportando despensa para los niños que viven en reclusión, puedes realizar aportaciones que son deducibles a la cuenta

Iniciando desde cero ac

BBVA cuenta 0119793828

Tarjeta 4555113010968677

#NomasniñosyniñasInvisibles



GRAND VELAS.

Riviera Maya | México

FEELS LIKE MAGIC
IT'S TRUE LUXURY

#myVELASexperience



VERANO
2023



Llama al
800 823 5555



POR
MARIO D. MONROY



LA PINTURA

Siempre se habla en esta sección de los beneficios de las artes y principalmente bla música, pero la pintura es otra de las artes que aporta muchos beneficios. Aprender a sostener y a manejar el pincel y el lápiz ayuda a regular los movimientos de la mano y a estimular conexiones cerebrales. A través de la pintura, los niños y jóvenes descubren un mundo lleno de colores, formas y trazos al plasmar sus sentimientos y experiencias. Lo cierto es que la pintura artística estimula la imaginación, comunicación y creatividad del niño, redundando en un aumento en su capacidad de concentración y expresión. La pintura constituye un proceso complejo que tiene una finalidad estética y comunicativa; en ella el estudiante reúne diversos elementos de su experiencia para formar un todo con un nuevo significado; nos proporciona una parte de sí mismo: cómo piensa, cómo siente y cómo ve. Existen beneficios específicos que la pintura nos aporta. Mejora la comunicación en un lenguaje diferente y personal, lo cual representa un gran beneficio porque mejora la comunicación y la expresión. Funciona como terapia, permitiendo aislarse positivamente de la realidad, disminuyendo el estrés y generando sentimientos de felicidad.





Fortalece la autoestima, ya que se tienen logros personales cada día. Mejora la motricidad, ya que el aprender a sostener y a manejar el pincel y el lápiz ayuda a regular los movimientos de la mano y a estimular conexiones cerebrales mientras se desarrolla la habilidad. Todo esto genera una alta actividad cerebral porque estimula la parte creativa y la lógica racional. Y la visualización y la relajación presentes en la pintura logran el bienestar emocional, orgánico, energético y espiritual del estudiante. Y nos da también la capacidad de entender la historia de la humanidad a través del arte, aparte de ser una sana diversión, pues nos hace reír, socializar, aprender algo nuevo, motivarse a terminar las cosas, apreciar la naturaleza, apasionarse por algo sano. Como podemos ver, la pintura artística desarrolla muchas habilidades en los estudiantes incluida la creatividad, desde su etapa inicial, pasando por la adolescencia, hasta llegar a la madurez; practicar esta disciplina artística siempre será un mundo nuevo. Hasta la próxima.








TAXISTAS DE ISLAS MUJERES



WWW.TAXISTASDEISLAMUJERES.COM
Estamos en la isla y la zona continental
Av. Rueda Medina S/N junto al muelle fiscal
Tel: (998) 8770066

 @taxisdeislamujeres
 @Taxistasisla
 taxis de islamujeres



VENTAJAS DE UN ENTRENADOR PERSONAL

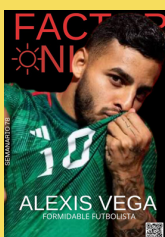
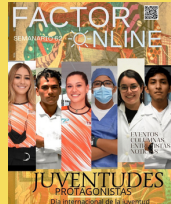
¿Entrenar por tu cuenta en un gimnasio o tener un entrenador personal? Puede que muchas veces te hayas hecho esta pregunta. Lo cierto es que tener un entrenador personal, contar con un experto que te acompañe en el entrenamiento diario, ofrece muchas ventajas al deportista. Esta figura cambia por completo la forma tradicional de practicar deporte, ya sea en una clase grupal como por cuenta propia. Los entrenadores personales son profesionales formados que están capacitados para desarrollar los programas de entrenamiento que cada persona necesita con el claro objetivo de mejorar su salud y/o rendimiento.

Todo aquél que cuente con un entrenador personal podrá disfrutar de muchas ventajas y podemos destacar algunas de ellas:



- Optimización del tiempo. El entrenador personal adapta e individualiza los entrenamientos de manera que se consigan los resultados de manera más rápida, efectiva y segura. Así, el tiempo invertido en el entrenamiento se aprovecha mucho más.
- Estarás más motivado. La motivación será la clave para cumplir los objetivos de cada deportista y el papel del entrenador personal será clave para conseguirlo.
- La salud será lo principal. El entrenamiento en sí es sensible de poder sufrir, en ocasiones, alguna lesión. El entrenador personal, formado y especializado, realizará un programa específico y adaptado a tus necesidades y/o limitaciones con ejercicios específicos que te acerquen a tus objetivos de manera segura y eficaz.
- El entrenamiento será único para ti. El entrenador personal se ajusta a tus necesidades, planifica de antemano todas y cada una de las variables del entrenamiento de manera individual.
- Superarás tus objetivos. El entrenamiento personalizado ayudará a conocerse uno mismo, superando los propios límites.
- Con el entrenamiento se consigue mayor bienestar. En general, practicar ejercicio físico mejora el rendimiento diario y ofrece una sensación de bienestar y energía, aumentando la autoestima. Además, si ese ejercicio está programado para ti, los beneficios se incrementan.





www.factoronline.mx