



Semanario 114

**NOTICIAS**

**DESARROLLO  
HUMANO**

AUTOESTIMA

**TURISMO**

**CULTURA**  
DESARROLLO AUDITIVA

**WINE&WINE**  
vinos de Oregón

**SALUD FITNESS**  
ejercicio de viaje

# HUACHO DÍAZ MENA Yucatán

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

# 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



## Parque Kabah, el primer pulmón verde de Cancún donde un mono araña te acompaña en el recorrido



Esta semana se cumplen 28 años de un tesoro natural ubicado en el corazón de Cancún, el Parque Kabah un área verde que se extiende por más de 40 hectáreas y que es un lugar de sano esparcimiento y convivencia para [cientos de cancunenses](#) y visitantes que buscan estar en contacto directo con la naturaleza sin salir de la ciudad y algunos para hacer ejercicio a través de sus senderos.

Esta área verde cuenta con una ubicación céntrica, entre las avenidas Kabah, Nichupté y Del Bosque. Este espacio fue creado durante la administración del Ingeniero Rafael Lara, en 1995, convirtiéndose así en el pulmón de Cancún y en la primera área natural protegida en la historia del estado de Quintana Roo.

Si bien el parque es punto de encuentro para cientos de personas, es también hogar de diversas especies de flora y fauna, desde la característica ceiba, tradicional de la región, hasta grandes grupos de juguetones coatíes que recorren sus senderos, y que según el último censo suman más de 240 ejemplares.

La diversidad es una de las características principales de este espacio y una muestra es la reciente aparición de "Panchita", una mono araña que ha vuelto su hogar este espacio pero se desconoce su origen, ella se ha integrado pacíficamente al grupo de los coatíes como una más de la familia pero con una particularidad, y es que ella los acompaña en todos sus recorridos pero en las copas de los árboles.

En el corazón del parque se encuentra un sendero que se extiende aproximadamente por 2 kilómetros y que atrae corredores que buscan tener contacto directo con la naturaleza; a lo largo de este recorrido se pueden apreciar representaciones de las tradicionales casas mayas y el campamento chiclero que ofrecen un toque cultural a esta visita.

Además de todo esto, alberga la que alguna vez fue la primera residencia oficial de visitantes al destino, que recibió a cientos de embajadores y visitantes distinguidos que visitaban el destino en sus primeros años de existencia, esta casa fue trasladada íntegramente ladrillo por ladrillo al parque. Actualmente se ha convertido en un museo, que con motivo de su aniversario será sujeto a una extensa remodelación.

# Espresso con Gracia



ESPRESSO



LA  
LECHERA

*hecho a mano y con amor*





POR  
LIC. ISRAEL URBINA



## PRESENTACIÓN CICOTUR-ANÁHUAC CANCÚN "PANORAMA DE LA ACTIVIDAD TURÍSTICA DEL CARIBE MEXICANO"

Cancún, noviembre 16'2023.- En conferencia de prensa hoy en las instalaciones de la AHCPMIM a cargo del Sr. Jesús Almaguer Salazar, Presidente de esta Asociación, el Dr. Francisco Madrid Flores, Director de CICOTUR-Anáhuac, llevó a cabo la presentación de la actualización del estudio "Panorama de la Actividad Turística del Caribe Mexicano", en compañía del Lic. Abraham Mendoza Martínez, Director de la Facultad Internacional y Director de la División de Turismo, Hotelería y Gastronomía de la Universidad Anáhuac Cancún.



"Estos son datos reales ni optimistas ni pesimistas, que sirven para la toma de decisiones de los empresarios del Caribe Mexicano" concluyó Jesús Almaguer.

**Empleo formal. Asegurados en el IMSS en el Caribe mexicano. Octubre 2023**

**248,055**

empleos asegurados en el conjunto de actividades características y conexas

13.3% vs. febrero 2020

Fuente: estimaciones Cicotur con información del IMSS



**Ingresos por visitantes internacionales. Enero-septiembre 2023**

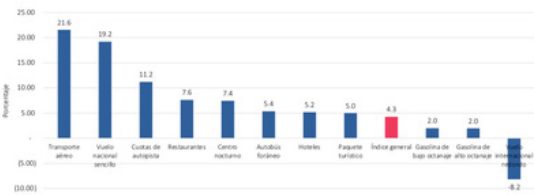
**22.9 mil millones de dólares**

+11.8% vs. 2022

Fuente: Encuesta de Viajeros Internacionales, Inegi

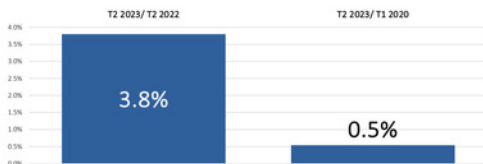


**Inflación a octubre 2023 (variación interanual)**



Fuente: Cicotur con información de Inegi

**Variaciones del PIB Turístico al segundo trimestre 2023**



Fuente: estimación de Cicotur con información de Inegi



#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

## AGUINALDO TODO LO QUE DEBES SABER

¿Cuánto me toca de aguinaldo?

Desde la reforma a la Ley Federal del Trabajo en 1970, se establece que en México las y los trabajadores que tengan una relación de trabajo subordinado a un patrón, tienen derecho a recibir un aguinaldo.

¿Qué es el aguinaldo en México?

Esta prestación anual es un derecho y como trabajador no puedes renunciar a ella. Asimismo, los patrones están obligados a dar aguinaldo a los trabajadores sin condición alguna.

¿Cuándo se paga el aguinaldo?

Es obligación del patrón pagar el aguinaldo a los trabajadores cada año antes del día 20 de diciembre, de conformidad con el artículo 87 de la Ley Federal del Trabajo.

¿Cómo se calcula el aguinaldo?

Los trabajadores tendrán derecho a un aguinaldo anual equivalente a 15 días de salario, como mínimo.

Quienes no hayan cumplido el año de servicios, independientemente de que se encuentren laborando o no en la fecha de liquidación del aguinaldo, tendrán derecho a que se les pague la parte proporcional del mismo, conforme al tiempo que hubieren trabajado, cualquiera que fuere éste.





El aguinaldo es una de las prestaciones más esperadas por los trabajadores del país y de acuerdo con la Ley Federal del Trabajo (LFT), deberá entregarse antes del 20 de diciembre o de lo contrario las empresas o patrones se harán acreedores a una multa.

De acuerdo con la Procuraduría de la Defensa Federal del Trabajo (Profedet), todos los trabajadores deberán recibir esta gratificación anual, equivalente a 15 días de salario, según establece el Art. 87 de la LFT.

Todos tienen derecho al también llamado "regalo navideño", es decir, aquellos empleados que se encuentran por contrato, ya sean de **base, de confianza, de planta**, sindicalizados, eventuales como aquellos que laboran en obra o tiempo determinado. También los que sean comisionistas, es decir, que laboran como vendedores, agentes de seguros o semejantes.

En caso de que no hayan trabajado todo el año, deberán cobrar la parte proporcional de su aguinaldo, es decir, respecto al tiempo que hayan prestado sus servicios.

Sin embargo, hay algunos casos en los que no deberá entregarse el tan anhelado aguinaldo.



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



# AUTOESTIMA

Autoestima.- La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos. Se construye y refuerza cada día, así que es muy importante trabajarla para poder construir nuestros sueños y tener una vida más feliz.

La valoración positiva o negativa que el sujeto hace de su autoconcepto, valoración que se acompaña de sentimientos de valía personal y auto aceptación

“Somos lo que que pensamos, pienso luego existo” Y así podemos encontrar muchos otros dichos sobre la importancia de nuestra opinión sobre nosotros mismos.

Pero va todavía un paso más allá, nosotros vamos a creer lo que escuchamos todo el tiempo, convirtiéndolo en un tipo de profecía que se crea y cumple porque nosotros ESCOGEMOS, oír esto una y otra vez.



Cuántas veces se han dicho:

- No puedo
- Estoy gordo
- Estoy flaco
- Que burro soy
- Es demasiado difícil
- No soy tan inteligente
- No soy la persona indicada
- No me gusta



Nosotros somos los únicos responsables de repetirnos una y otra vez los motivos por los cuales no podemos, no vamos a lograr o no merecemos algo.

Ya habíamos explorado este concepto, cuando hablamos de cómo convertir un pensamiento negativo en positivo o en lograr ser nuestro propio mejor amigo!

Pero ahora, esta semana los invito a que demos un paso más atrás y si quieren empecemos en -1 🙄

Los invito a que esta semana se fijen de forma muy consciente en que se dicen todos los días y cuántas veces al día lo hacen de forma negativa!

Veamos qué tan bien o mal estamos actuando con la persona MÁS importante de nuestra vida, TÚ MISMO!





**LLEGÓ LA HORA  
DE ALCANZAR  
TUS METAS**

**# Formando  
Triunfadores**



UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE QUINTANA ROO

**¡SÉ PARTE DE NOSOTROS!**

## PORTADA

**'HUACHO' DÍAZ  
MENA, EL FORASTERO  
EN MORENA QUE  
BUSCA DARLE LA  
GUBERNATURA DE  
YUCATAN**



Joaquín Díaz Mena nació en el Puerto de San Felipe, Yucatán, un municipio dedicado a la pesca y la ganadería. Estudió Administración de Empresas Turísticas y tiene una maestría en Administración Pública y Gobierno y otra en Economía Urbana y Regional.

Durante su carrera fue docente de la Secretaría de Educación de Yucatán, y en el Colegio de Bachilleres de Yucatán, donde también fue Director de Plantel. Además ha sido conferencista en múltiples eventos relacionados con la educación, la administración pública y la política indigenista.

En cuanto a su trayectoria de administración pública fue delegado en Yucatán de la Secretaría de Educación Pública y formó parte de la asociación Ganadera Local de San Felipe Yucatán; y del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación.



#### Carrera política y legislativa

En el 2001 Joaquín Díaz Mena fue Presidente Municipal en San Felipe, lo que impulsó su carrera política en el estado. Posteriormente fue Diputado Local por el PAN durante la LVIII y Diputado Federal por el mismo partido durante la LX Legislatura.

Dentro del Partido Acción Nacional tuvo diversos puestos, como Secretario de Finanzas del Comité Directivo Estatal, Secretario de Capacitación del Comité Directivo Municipal de San Felipe, Secretario de Acción de Gobierno del Comité Directivo de Yucatán y Coordinador Nacional de Asuntos Indígenas.

Para el 2018, Huacho dejó el PAN, luego de intentar ser candidato a gobernador y perder frente a Mauricio Vila. Tras este suceso, Joaquín Díaz Mena se unió a la militancia Andrés Manuel López Obrador en Morena, y fue abanderado del partido dentro de Yucatán.

Luego de ingresar al partido fue seleccionado como candidato a gobernador por Morena para las elecciones del 2018; sin embargo, obtuvo el tercer lugar en las elecciones, por detrás de Mauricio Vila (actual gobernador) y Mauricio Sahui Rivero. Más adelante fue designado por López Obrador como Coordinador Estatal de los Programas de Desarrollo del Estado de Yucatán.





Joaquín "Huacho" Díaz Mena busca por tercera ocasión convertirse en el gobernador de Yucatán, ahora proyectado por su paso como delegado federal de programas sociales en la entidad. Joaquín "Huacho" Díaz Mena será el candidato de Morena en Yucatán para las próximas elecciones para gobernador en el estado. Lo anterior fue dado a conocer por el presidente de ese partido, Mario Delgado, a través de sus cuentas de redes sociales.

Pese a que el anuncio de los nueve coordinaciones de Defensa de la 4T se informó que se haría entre las 6 y 7 de la noche del 10 de noviembre, no fue sino hasta las 4:23 de la mañana de este sábado que se dio a conocer.





CELEBRAMOS NUESTRO  
13<sup>vo</sup> ANIVERSARIO



# ACCESO<sup>®</sup> SIN LÍMITE



MEMBRESÍA

*Congratulations*



POR  
WINESURPRISE

## VINOS DE OREGÓN

Conoce los vinos de Oregón y Washington

En el seminario de AVAs (Áreas Vitivinícolas Americanas) y suelos de Oregón y Washington, en el marco del Grand Tasting—organizado por sus vitivinicultores para exportar—, la sommelier Laura Santander reveló la esencia de los vinos de estos estados vecinos de EUA, que están frente al Pacífico pero son muy diferentes entre sí, debido a la variedad de suelos y climas.

¿Sabías que Oregón es el cuarto productor vitivinícola de EUA, pero solo el 1% del vino de dicho país es de este estado? De 72 variedades de uvas, se cultivan más pinot noir y pinot gris, mientras que de sus 21 AVAs, la más grande es Willamette Valley.

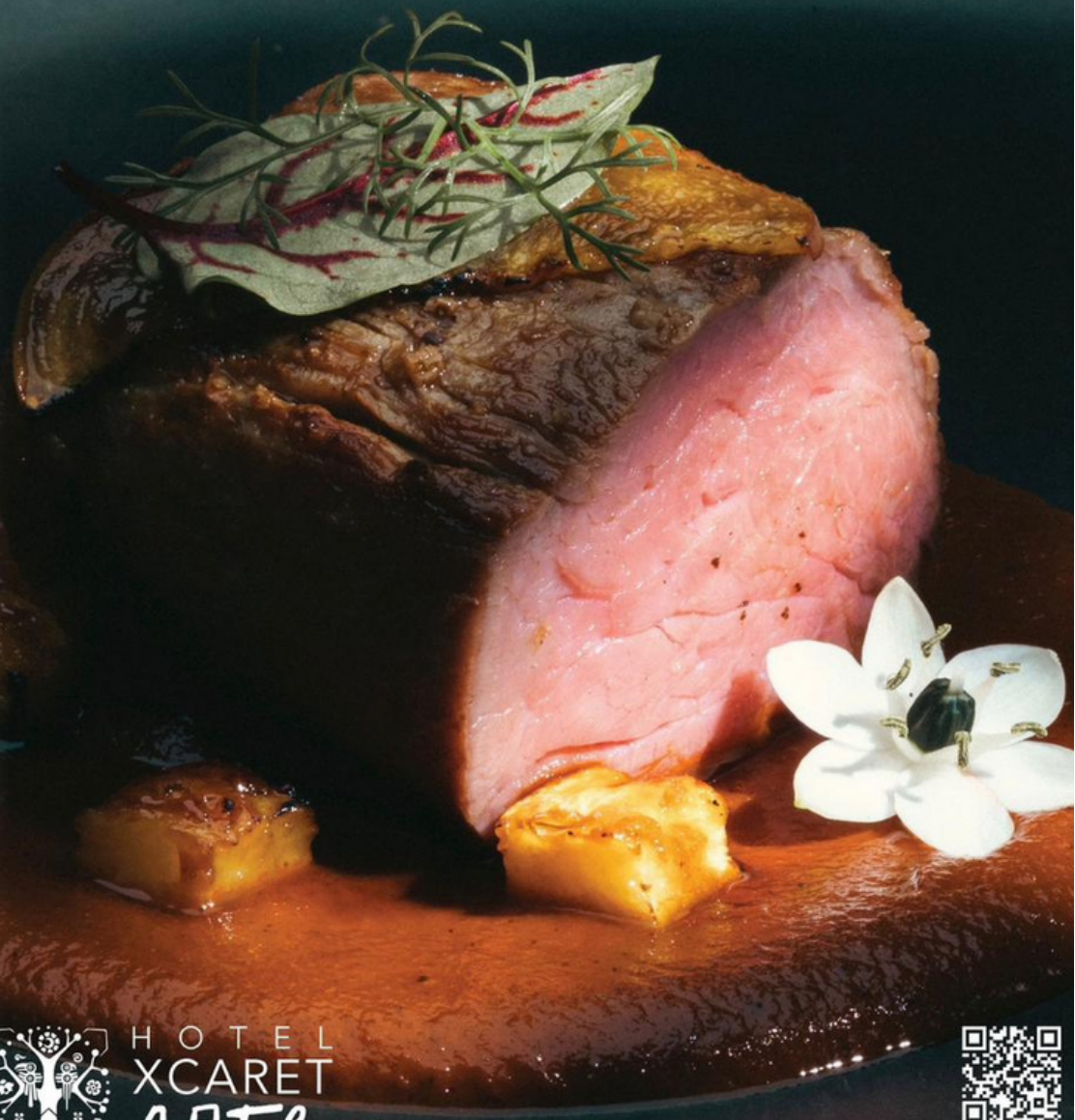
“¿Qué hace que el vino sea tan bueno? Comienza con las vides a las que parece gustarles la combinación de suelos y clima de Oregón. Los productores y enólogos han escalado una curva de aprendizaje empinada, mientras comparten su experiencia con otros. Y aprendieron a obtener el carácter y la personalidad de uvas capaces de grandeza”, declaró Harvey Steiman, de [Wine Spectator](#).

Por su parte, el estilo de Washington es: fruta del nuevo mundo con estructura del viejo mundo. El 90% de las 1,050 bodegas son pequeñas y familiares que hacen menos de 5,000 cajas al año. Las variedades que más cultivan sus 19 AVAs son cabernet sauvignon, riesling, chardonnay, merlot y syrah. ¿El plus? Ostentan los vinos de mayor puntaje en Wine Spectator más baratos. ¿Así o más atractivos?



# Xa6K

Una experiencia culinaria  
por 5 celebrity chefs



HOTEL  
XCARET  
ARTE



Reserva Ahora



CHUCHO ROBLES

## "DONA TU CABELLO PARA CREAR SONRISAS"

Con el propósito de mejorar la autoestima de las mujeres que están luchando contra el cáncer y que a consecuencia de sus tratamientos han perdido el cabello, el voluntariado y el Centro de Seguridad Social del IMSS Quintana Roo realizó la campaña "Dona tu cabello para Crear Sonrisas".

Las actividades de la campaña se llevaron a cabo el 14 de noviembre en el Centro de Seguridad Social en Chetumal y el 16 de noviembre en Cancún en la explanada del HGZ No.3.

En esta campaña pudieron participar cualquier persona sin distinción, siempre que cumplieran con los requisitos para hacer la donación, como traer el cabello trenzado de 30 centímetros, cabellos limpio y seco, también debe estar libre de productos como cremas y también se puede donar el cabello decolorado, con tinte o canas.






Al ser la primera vez que se realizó esta campaña no se tenía una meta clara pero con una donación se hace la diferencia y entre mas personas se unieron las beneficiarias son más. Sin duda fue un éxito ya que se recibieron varias decenas de trenzas para las pelucas oncológicas.


Es importante ayudar y apoyar en este tipo de campañas ya que hay muchas mujeres, hombres y niños con cáncer y que requieren de un poco de alegría en su vida y sentir mas confianza y autoestima consigo mismas.


Les invitamos estar al pendiente de los medios oficiales del IMSS que organiza estas campañas para informarse cuando será la próxima donación y poder sumarte a esta gran proyecto.








**25 DONACIONES DE CABELLO PARA LA ELABORACIÓN DE PELUCAS ONCOLÓGICAS**







El Centro de Seguridad Social en coordinación con el Voluntariado del IMSS en Quintana Roo, organizo la campaña "Dona tu cabello para crear sonrisas"

Iniiciando con éxito y recibiendo 25 trenzas para la elaboracion de pelucas oncológicas.

UN IMSS MÁS GRANDE Y FUERTE, MÁS SEGURO Y MÁS SOCIAL



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL



Facebook Instagram Twitter YouTube

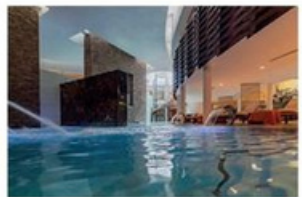


GRAND VELAS.

Riviera Maya | México

FEELS LIKE MAGIC  
IT'S TRUE LUXURY

*#myVELASexperience*



VERANO  
2023



Llama al  
800 823 5555





POR  
MARIO D. MONROY



# DESARROLLO AUDITIVO

El feto escucha el latido del corazón de la madre, el ruido de la placenta, del sistema digestivo, la respiración, y sobre todo, la voz de la mamá. El pequeño suele percibir los sonidos a través de vibraciones que llegan, sin mayor inconveniente, al entorno intrauterino ¿sabían esto? Desde el momento de la concepción, el feto comienza a tomar cada vez más forma, desarrollándose a una considerable velocidad. A partir de la tercera semana de embarazo ya se empieza a desarrollar el oído de nuestro bebé, y es en el segundo trimestre de gestación cuando tiene el sentido de audición plenamente activo, siendo capaz de realizar movimientos dentro del vientre de la madre en base a los sonidos que escucha del exterior. Es en ese momento que el bebé es capaz, incluso, de reconocer las voces más familiares, especialmente la de su madre, que supone todo un estímulo para su desarrollo prenatal. El vientre materno es un entorno muy rico en sonidos. En el quinto o sexto mes de embarazo, en que el bebé empieza a percibir y escuchar más activamente, por lo que puede ser un buen momento para empezar con la estimulación auditiva.





La voz materna y paterna, así como la música de compositores de música clásica, son sonidos muy positivos para el pequeño, les produce bienestar y estimulan su desarrollo al completo. Si mamá le canta a su bebé en el vientre, produce endorfinas para ambos, contribuyendo a que experimenten una mayor sensación de bienestar y relajación. Bebés tranquilos. Escuchar música en el embarazo ayuda a que los bebés se tranquilicen antes y lloren menos al nacer. Comprobado está que, si se le canta o se le pone una canción determinada frecuentemente durante el embarazo, al nacer, el bebé la recuerda y es capaz de relajarse. La vinculación con los padres es benéfica por donde se vea. Aclaro que la estimulación prenatal no consiste en crear genios y debe evitarse cualquier tipo de sobreestimulación, pero es conveniente comenzar a mostrarle al pequeño los sonidos que le esperan al nacer. Todos estos estímulos auditivos van a aumentar el volumen de las conexiones neuronales del niño. 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



## DE VIAJE SIN DEJAR EL EJERCICIO

Cuando viajas, opta por rutinas de ejercicio que no requieran equipo especial. Ejercicios como flexiones, abdominales, sentadillas y estiramientos son ideales. También puedes probar rutinas de alta intensidad (HIIT) que maximizan el tiempo y no necesitan equipo.

### 1. **\*\*Entrenamiento de cuerpo completo:\*\***

- 10-15 minutos de calentamiento (saltar la cuerda, correr en el lugar).
- 3 series de 15 flexiones.
- 3 series de 20 abdominales.
- 3 series de 20 sentadillas.
- 10-15 minutos de estiramientos.

### 2. **\*\*Entrenamiento HIIT:\*\***

- 5 minutos de calentamiento ligero.
- Alternar entre 30 segundos de sprint en el lugar y 30 segundos de descanso, durante 10-15 minutos.
- 3 series de 15 burpees.
- 10 minutos de enfriamiento y estiramientos.

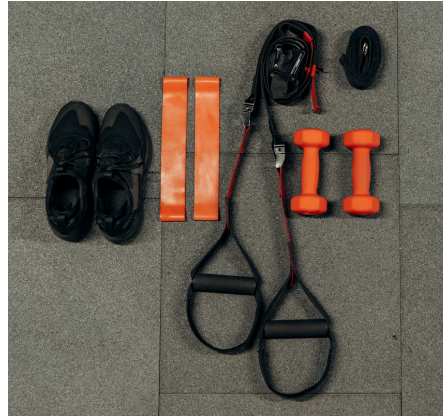
### 3. **\*\*Yoga o Pilates:\*\***

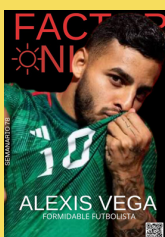
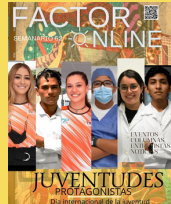
- Practica una sesión de yoga o Pilates guiada a través de una aplicación o video.
- Estos ejercicios mejoran la flexibilidad y fuerza, y solo necesitas una esterilla.

### 4. **\*\*Circuito de entrenamiento:\*\***

- 5 minutos de calentamiento.
- Diseña un circuito con ejercicios como jumping jacks, lunges, mountain climbers y planchas.
- Realiza cada ejercicio durante 1 minuto, descansando 30 segundos entre cada uno.
- Repite el circuito 2-3 veces.

Recuerda adaptar estas rutinas según tu nivel de condición física y preferencias. ¡Diviértete entrenando!





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