

FACTOR

Digital

HUGO Somos el poder del pueblo ALDAY


TURISMO

Rebeca Bravo

NOTICIAS


FITNES

Deecanso


EVENTOS
@chuchorobless


CULTURA
@mariomonroy



F

Profesionales especializados en estrategias digitales Comunicando cosas positivas y cambiando la percepción de las personas.

COORDINACION
CREATIVO
CELSO ARMENDARIZ


EQUIPO:
FACTOR ONLINE
ALEX VALLE


COORDINADOR DE
NOTICIAS: FACTOR NEWS

COLUMNISTAS


FRANCO BORGES
REBECA BRAVO
CHUCHO OROZCO
ROMAN VALENZUELA
ISRAEL URBINA
MARIO MONRROY

REVISTA DIGITAL CON CONTENIDO POSITIVO

 Factoronline_

 @factoronline21

 Factor Online

 9984366545



por
FACTOR NEWS



Xóchitl Gálvez presenta en Cancún sus propuestas para impulsar turismo

a candidata a las elecciones presidenciales de la opositora coalición Fuerza y Corazón por México, Xóchitl Gálvez, presentó este sábado en Cancún sus propuestas para impulsar el turismo en el país y se comprometió a resarcir el daño ambiental causado por el Tren Maya.

Durante el primer evento público que realizó en Cancún como parte de su gira por Quintana Roo, Gálvez reconoció que, al Tren Maya, un proyecto que costó 500 millones de pesos (unos 30 millones de dólares), no se le puede dar marcha atrás, pero se comprometió a mitigar el daño ambiental y a investigar los posibles actos de corrupción que llevaron a incrementar el valor del proyecto.

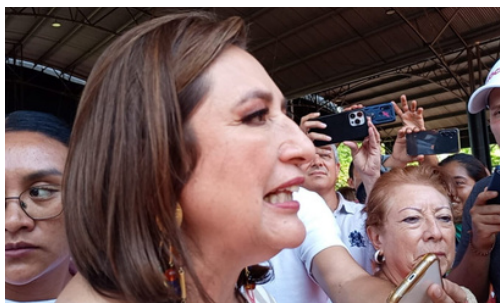
"Yo ya no puedo dar para atrás un proyecto donde se han gastado tantos millones, pero sí vamos a investigar porque pasó de 120.000 millones de pesos (unos 7.000 millones de dólares) a 500.000 millones de pesos (unos 30.000 millones de dólares), sí vamos a investigar posibles actos de corrupción en la construcción del Tren Maya porque ya nos dimos cuenta que muchos de los amigos del hijo del presidente hicieron negocios (...) y eso sí se tiene que investigar", señaló.

Es necesario, dijo, evaluar con ética e imparcialidad el impacto ambiental y social del proyecto, asegurando que se realicen los estudios correspondientes y se respeten los derechos de las comunidades indígenas.

Gálvez se comprometió a sembrar 200 millones de árboles para compensar la tala de más de 10 millones de árboles durante la construcción del Tren Maya.

El evento en Cancún se realizó en las instalaciones de la Universidad Anáhuac, hasta donde llegaron alrededor de 2.000 personas. Desde el arribo de la candidata la gente la abordó para tomarse fotografías y al final se formó una larga fila que se mantuvo por más de una hora en espera para poder conversar con ella.

Gálvez también propuso dar al Fondo Nacional de Turismo, Fonatur, el proyecto de reconstrucción de Acapulco de una forma innovadora, de vanguardia y sustentable.





POR
LIC. REBECA BRAVO



LA BIOLUMINISCENCIA UN FENÓMENO NATURAL VISIBLE EN HOLBOX.

Seguramente en algún viaje que has realizado a alguna playa, has observado de noche, como euq el mar se torna brillante y en colores azules destellantes, y que al tocar el agua, las ondas de agua se pintan de este hermoso color, brindando un espectáculo visual como de otro mundo.

Pero te has preguntado, cómo se llama este fenómeno y a qué se debe?

Hablando de lugares donde se puede observar específicamente este fenómeno, podremos mencionar la Isla de Holbox, en Quintana Roo, La Playa Xpicob, en Campeche.

Lagunas de Chacahua en Oaxaca.

Lugares en México que hasta donde tengo conocimiento son de los mejores lugares para ser participe de este evento.

Pero qué es la Bioluminiscencia? Pues es nada más y nada menos que el proceso que se da en algunos organismos vivos donde se da una reacción química que produce luz.

Derivado de lo anterior el significado de la palabra Bioluminiscencia, viene del griego BIOS que significa Vida, y LUMEN que en Latin significa Luz.

Entonces hablando específicamente del mar, este fenómeno es producido por un alga microscópica del plancton del grupo de los dinoflagelados llamados Noctiluque, que no es más que la producción de luz de ciertos organismos vivos que tienen una reacción química que produce luz.





(@RBKBRAVO)
CONSULTOR Y EMBAJADOR TURÍSTICO



Digamos que según se ha observado las algas o plancton incrementan su Bioluminiscencia al chocar contra algún objeto lo cual gmda como resultado que emitan está luz, iluminando de azul la superficie del mar, y las orillas de la playa.

Este fenómeno se da a partir del mes de Marzo y hasta poco antes del mes de Diciembre, originando la curiosidad de propios y extraños dando pie a qué muchos turistas arriben a estos destinos en busca de una selfie, una foto o un recuerdo de este maravilloso espectáculo.

Por todo lo anterior, no debes perder la oportunidad de conocer la Isla de Holbox y vivir la experiencia de ver la Bioluminiscencia.

Mis redes sociales Instagram: [rbkankun/](#)
[llovemexicotrips](#). Fb [llovemexicotrips](#).





#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





Franco
Borges

MARCA PERSONAL
CON PROPÓSITO

influence
digest +
Top 15
Coaches
2023 in
CDMX

Tu Marca Personal

“La marca personal es la huella indeleble que dejas en las personas, es lo que dicen de ti cuando no estás presente.

Tu marca personal es como marcas a los demás, es tu nombre como promesa que genera valor, es como a través de tu propósito, experiencia, habilidades y valores te vuelves memorable y construyes una reputación y un prestigio.

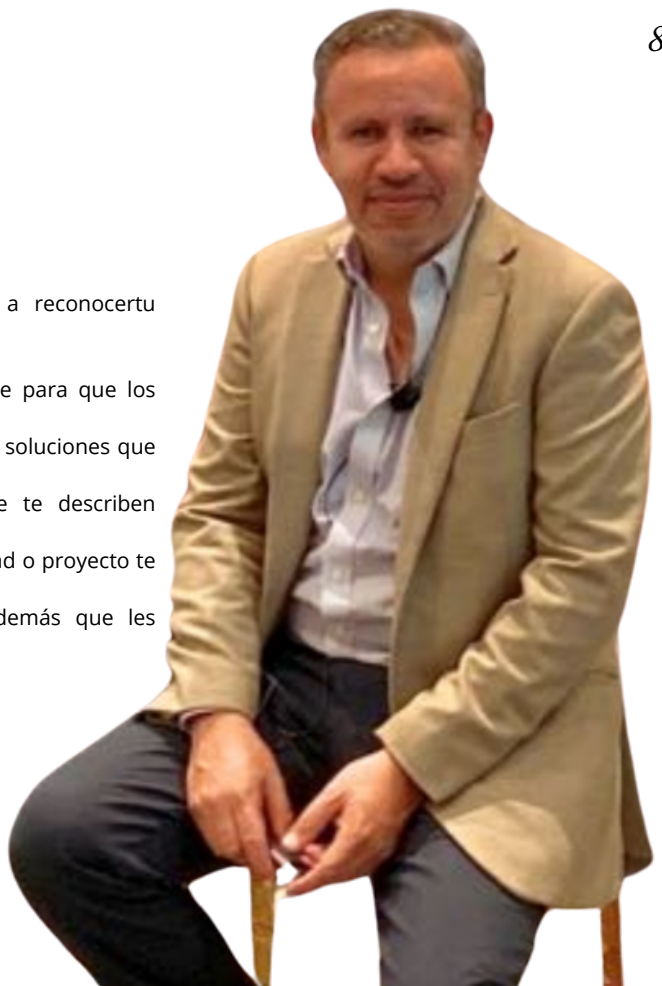
Es una herramienta que te ayudará a encontrar el equilibrio entre tu identidad profesional y tu propósito personal. Transformando tu visión de quién eres, cambiando una situación actual a una esperada. Es sentirte cómodo y auténtico gestionando como te perciben los demás.

Es un concepto de desarrollo personal de considerarse uno mismo como una marca mediante un proceso de definir con precisión qué te hace diferentes a los demás y cómo hacer que esa diferencia (que genera valor) se traduzca en un beneficio para tu crecimiento personal y profesional.

Tu Marca Personal potencia tu:

- 1.- Manera de diferenciarte por el valor que aportas
- 2.- Genera confianza y credibilidad
- 3.- Crea y refuerza relaciones personales y profesionales
- 4.- Genera nuevas oportunidades
- 5.- Incrementa tu influencia y liderazgo.





Preguntas clave que te ayuden a reconocerte
Marca Personal

1. Cómo te definirías en una frase para que los demás sepan a que te dedicas?
2. ¿Cuál es el principal beneficio o soluciones que aportas en tu profesión?
3. ¿Qué palabras consideras que te describen mejor.
4. Para que tipo de trabajo, actividad o proyecto te llamarían para desarrollarlo.
5. ¿Qué puedes hacer por los demás que les beneficie?



fborges@proffile.com.mx



(+ 52) 55-667-757-72

Franco
Borges

MARCA PERSONAL
CON PROPÓSITO

influence
digest +

Top 15
Coaches
2023 in
CDMX

“Cuando descubres tu propósito y lo conectas con el valor que generas, empiezas a crear una marca personal memorable y positiva, es cuando transformas una situación actual a una esperada”.

Franco Borges



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



ZISSA ESPARZA
COSTELADORA FAMILIAR



¿QUE SON LAS CONSTELACIONES FAMILIARES?

Las Constelaciones Familiares son una poderosa herramienta terapéutica que nos ayuda a comprender las dinámicas y relaciones dentro de nuestro sistema familiar.

El objetivo principal es identificar las dinámicas inconscientes que han surgido en nuestra familia y las actitudes que han moldeado nuestras relaciones. Esta información nos permite reinterpretar los patrones disfuncionales y encontrar soluciones a los conflictos arraigados.

Las constelaciones también buscan despertar emociones latentes en nuestro inconsciente, brindándonos la oportunidad de gestionar y sanar las heridas del pasado, reconciliándonos con personas y eventos que nos han afectado.

Son de manera grupal o individual.

Quieres conocer más de este tema??





Bert Hellinger y los fundamentos de las Constelaciones Familiares

Esta terapia de introspección familiar, o técnica psicoterapéutica, fue fundada en los años 90 por el psicoterapeuta, pedagogo y ex-sacerdote católico alemán Bert Hellinger. El marco teórico se fundamenta en la teoría psicoanalítica, la terapia sistémica familiar y la terapia Gestalt.

Las Constelaciones Familiares, por tanto, se enfocan en el individuo en relación con su red de vínculos familiares, ofreciendo una experiencia vivencial que promueve la comprensión y la aceptación que favorecen la paz interior.

¿Cómo se realiza una Constelación Familiar?

Aunque no se considera una terapia grupal, esta dinámica terapéutica suele realizarse en grupos reducidos, de 5 a 12 personas, entre las que se encuentra el constelador/a o terapeuta que dirige la sesión. Sin embargo, en ocasiones se han realizado Constelaciones Familiares con cientos de personas o de manera individual.

Consiste en un solo encuentro que suele durar varias horas donde los participantes que lo deseen pueden “constelar” una situación o conflicto, el que presentan brevemente al grupo. En dicha sesión, otros participantes son elegidos por el consultante (en algunos casos por el terapeuta) para que “represente” a las personas que integran la familia del consultante y para sí mismo/a .

Estos reproducen actitudes y emociones inconscientes que estarían relacionadas con las vivencias familiares de la persona que realiza la terapia, echando luz sobre el problema planteado. En esta representación la persona puede ver y hacer consciente el tipo de relaciones que se han establecido entre los diferentes miembros de su familia de una manera simbólica.

El resultado de la constelación es una imagen-solución de la que no se saca una conclusión definitiva, sencillamente se ve, se siente y se deja que haga su trabajo.

**“La familia tiene una memoria.
Lo que de ella sale a la luz es
un regalo para nosotros.”
Bert Hellinger**



Llegó la hora de alcanzar tus metas



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

Formando Triunfadores



#SOMOS
JAGUARES
UPQROO



¡Sé parte de nosotros!

PORTADA



HUGO ⁺ALDAY

Hugo Alday

Su trayectoria como diputado no es solo un ejercicio de representación, sino una dedicación constante hacia el servicio público y la construcción de un futuro más próspero para su comunidad. Su liderazgo proactivo se manifiesta en iniciativas clave que buscan mejorar la calidad de vida de sus representados. Ya sea a través de proyectos de desarrollo económico, programas educativos innovadores o campañas de concientización social



Hugo Alday Nieto, originario de Querétaro, Qro., nació el 21 de agosto de 1975, con residencia de más de 20 años en Cancún, Quintana Roo es abogado con mención honorífica por la Universidad del Pedregal, tiene el grado de maestro en Derecho Corporativo por la Universidad Anáhuac del Mayab, así como de Máster Universitario de Propiedad Industrial e Intelectual y Derecho de la Sociedad de la Información, por la Universidad de Alicante, España.

Representó al estado de Quintana Roo ante la Suprema Corte de Justicia de la Nación en la controversia constitucional derivada de la denominación de origen del Chile Habanero de la Península de Yucatán, obteniendo la denominación de origen para la entidad.



Experto en solución de controversias entre marcas y nombres de dominio por la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual, con sede en Ginebra, Suiza, así como en Derechos de Autor en el Entorno Digital; Actualmente se encuentra cursando el doctorado en Derecho en la Universidad Anáhuac de Cancún

- Fue secretario particular del director del Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM, en donde también se desempeñó como técnico académico. Fungió como jefe de departamento, coordinador del programa "Paisano", coordinador del programa de modernización del Registro Civil para la emisión de la CURP, así como secretario particular del director general del Registro Nacional de Población de la Secretaría de Gobernación. Formó parte del cuerpo legal de la Subsecretaría de Población y de Servicios Migratorios de la Secretaría de Gobernación y, posteriormente, secretario particular del director general adjunto de la Lotería Nacional para la Asistencia Pública.
- Ha sido asesor de la Secretaría de Turismo de Quintana Roo; de la Secretaría de Desarrollo Agropecuario, Rural e Indígena, y del Fideicomiso de Promoción Turística de Cancún en materia de marcas y derechos de autor vinculados al turismo en más de 30 países, defendiendo las marcas COSTA MAYA, RIVIERA MAYA, ISLA MUJERES, COZUMEL EL CIELO EN LA TIERRA, HOLBOX, CHETUMAL, CARRILLO PUERTO, TULUM, PUERTO MORELOS, CANCÚN y CARIBE MEXICANO ante el IMPI e INDAUTOR.

Como abogado postulante, fue titular de la firma ALHEN Abogados® y actualmente en la FIRMA ESPECIALIZADA EN PROPIEDAD INTELECTUAL, S.C. en la ciudad de Cancún, Quintana Roo, asesorando al gobierno del estado; así como a diversas empresas nacionales y extranjeras especializadas en turismo en materia propiedad intelectual.

Ha sido miembro de la Asociación Mexicana para protección de la Propiedad Intelectual, de la Asociación Interamericana de la Propiedad Intelectual y delegado para México de la Asociación de Antiguos Alumnos del Magister Lucentinus de la Universidad de Alicante, vicepresidente de la Barra Latinoamericana de Abogados, delegado de la Universidad la Mancha en Quintana Roo; ha sido miembro de la Federación de Empresas de Turismo de Quintana Roo, así como de la Asociación Nacional de Abogados de Empresa, y del Instituto Mexicano para la Cultura de la Legalidad de Quintana Roo, con quienes ha colaborado activamente a través de diversas publicaciones, conferencias y organización de congresos.



**#SOMOS EL
PODER DEL
PUEBLO**



A dark blue background featuring a faint, light blue line-art illustration of two wine glasses. The glasses are positioned in the upper half of the frame, with their stems extending downwards. A white horizontal band is centered across the image, containing the text '#tomavinomexicano' in a bold, dark blue, serif font.

#tomavinomexicano

POR
WINE SURPRISE



VINOS DE PORTUGAL

La producción de vino en Portugal se remonta a la antigüedad. Siguiendo la normativa comunitaria, los vinos portugueses se clasifican según las siguientes designaciones oficiales:

- Vinos de calidad producidos en una región determinada (VCPRD) -en portugués, Vinho de Qualidade Produzido em Região Determinada (VQPRD)-. Son vinos de alta calidad producidos a partir de variedades de uva limitadas y procedentes exclusivamente de una región determinada. Esta designación engloba a su vez todos los vinos clasificados como:
- DOC (Denominación de Origen Controlada) - Denominação de Origem Controlada-, e;
- IPR (Indicación de Proveniencia Reglamentada) - Indicação de Proveniência Regulamentada-.
- Vinos Regionales (Vinhos Regionais): vinos de mesa producidos en una región específica de producción, equivalentes a los Vinos de la Tierra españoles.
- Vinos de Mesa (Vinhos de Mesa): los vinos no encuadrados en las categorías anteriores.



Lo primero que te viene a la cabeza al hablar de los vinos de Portugal es el vino de Oporto. Ciertamente el vino de Oporto es el más famoso y conocido en cuanto a vinos portugueses. Sin embargo, hay un mundo más allá de esta famosa etiqueta del norte del país. Sus viñedos centenarios y variedades autóctonas han dado lugar a una gama impresionante de vinos que merece la pena conocer y disfrutar. ¡A por ello!

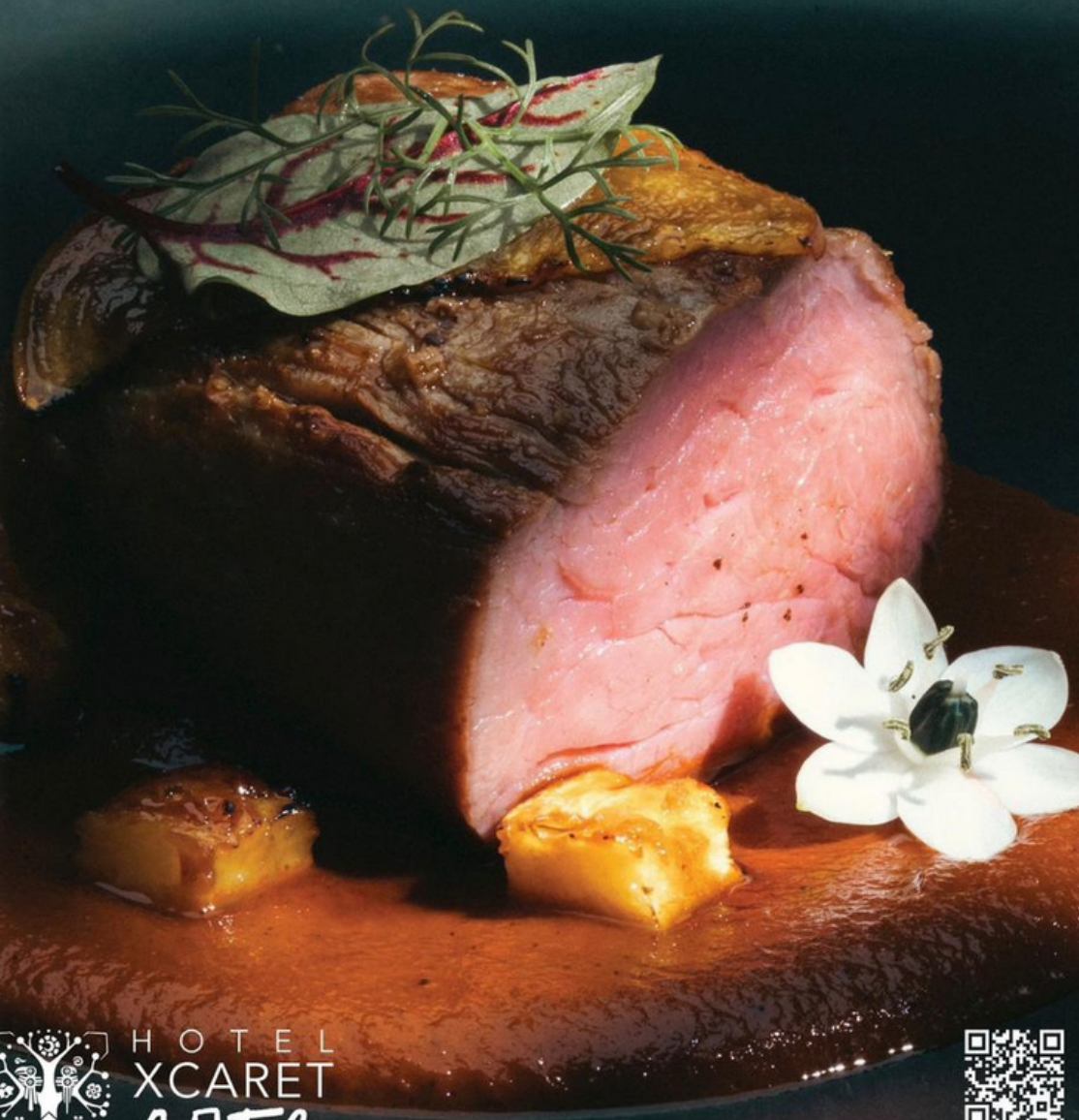
D.O.C Douro

La región del Douro es el corazón de la producción de vinos de Oporto, un clásico icónico de Portugal. Los vinos de Oporto son ricos y llenos de carácter, con matices de frutos secos, caramelo y especias. También se producen vinos de mesa de alta calidad en esta región, destacando la versatilidad vinícola del Douro.



Xcàrèk

Una experiencia culinaria
por 5 celebrity chefs



HOTEL
XCARET
ARTE



Reserva Ahora



POR
CHUCHO ROBLES



CARNAVAL TULUM FIESTA DEL CARIBE

El pasado fin de semana se vivió en Tulum con gran éxito el Carnaval, la Fiesta del Caribe, durante la inauguración el pasado Viernes, autoridades municipales llevaron a cabo la coronación a cargo del Presidente Municipal, Diego Castañón Trejo y miembros del Ayuntamiento reunió a cientos de Tulumnenses en el parque Dos Aguas..

El alcalde, Diego Castañón, enfatizó que, por años, esta fiesta del Caribe Maya se suspendió y ahora que se retoma; asume mayor fuerza para el disfrute de las familias.

Entre música y comparsas el viernes pudieron disfrutar más de 3000 asistentes la presentación de Karenka con su Show Cubano y para cerrar la noche la original sonora dinamita de Lucho Argain, quienes pusieron a bailar a grandes y chicos con sus grandes éxitos.

Los conciertos se realizaron en el Parque Museo de la Cultura Maya en el centro de la ciudad, a un costado del Palacio Municipal y tomando espacios de las vialidades, esto con la intención de que las personas obtuvieron un espacio más grande donde poder apreciar los eventos.

La internacional banda Tierra Sagrada reunió a más de 6000 personas que corearon y bailaron sus éxitos como Hasta que amanezca, la buena y la mala. también se realizaron desfiles de carros alegóricos y comparsas durante el sábado y domingo, esto mientras el sol aún se encontraba iluminando la ciudad, y es que a partir de las 17:00 horas, el popular desfile comenzó y los niños que se encontraban alrededor fueron los más felices ya que estas unidades estaban llenas de colores, plumas y dulces que les fueron entregados.

En compañía de mi Compadre Alex Yañez tuvimos el honor de conducir los 3 días de Carnaval, contagiados por la alegría y emoción de los asistentes disfrutamos de un fin de semana lleno de música, color, baile y diversión.

El gran cierre durante el domingo con más de 7000 asistentes esperaba ansiosos la presentación de Edwin Luna y la Trakalosa de Monterrey, Cabe recalcar el maravilloso trabajo realizado por la Maestra Rifka Renee Queruel Nussbaum Directora General de Bienestar y a cada uno de los integrantes del Ayuntamiento.

Chucho Robles



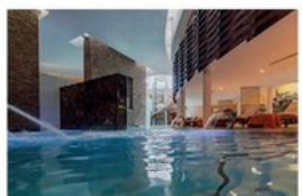


GRAND VELAS.

Riviera Maya | México

FEELS LIKE MAGIC
IT'S TRUE LUXURY

#myVELASexperience



VERANO
2023



Llama al
800 823 8813



POR
MARIO D. MONROY



PEDRO Y EL LOBO

En 1935 el compositor ruso Serguéi Prokófiev, compone por encargo esta maravillosa obra, que entra dentro del parámetro de las obligadas a conocer por todo habitante de este mundo. Este tradicional cuento enseña a los niños que la mentira y las burlas pueden volverse contra uno mismo y hacer daño a los demás. Érase una vez un joven pastor llamado Pedro que, además de cuidar a sus ovejas, se divertía gastando bromas de mal gusto a sus vecinos. Hasta que un día sus mentiras se volvieron contra él. Detrás de esta bonita e intrigante historia hay una importante moraleja sobre el valor de la verdad en respeto a uno mismo y a los demás. Un cuento que enseñará muchos valores a los niños. Además, Prokófiev, escribe la historia con una narrativa muy peculiar, utilizando varios instrumentos de la orquesta para designar a los personajes. Está escrita para una flauta, unoboe, un clarinete, un fagot, tres cornos, timbales y la sección de cuerdas para la alegoría de los personajes principales, y un acompañamiento de trompeta, trombón, triángulo, pandero, platillos, castañuelas, tarola y bombo en la orquestación.





Como les comentaba cada personaje de la historia tiene asignado un instrumento y un tema musical: Pedro: la familia de las cuerdas, violín, viola, cello y contrabajo. El Abuelo es el fagot. El Pájaro una flauta transversal, El Pato, un oboe. El Gato, un clarinete. El Lobo, los 3 cornos y los cazadores los timbales y el bombo. Esta obra es muy interesante y divertida para todas las edades y una excelente oportunidad de tener en familia una actividad cultural de alto nivel. La historia es contada por un narrador, mientras la orquesta esta vistiendo la historia y haciendo que todos los presentes hagan uso de su imaginación al escuchar la orquesta y la historia. Es realmente imperdible. Es una puesta sencilla, pero de un gran valor. Obvio podremos encontrar varias versiones. Walt Disney hizo una versión animada en 1946. En 1958 el estudio de animación ruso Soyuzmultfilm produjo una versión de la obra en cortometraje, realizado con marionetas en animación por fotograma. Recuerdo una excelente versión con la Filarmónica de la Ciudad de México, bajo la dirección de Enrique Bátiz y la excelsa narración de Talina Fernández. Hasta la próxima.








Lo mas seguros



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

POR
FACTOR ONLINE

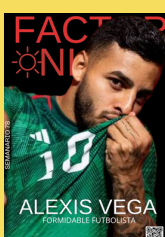
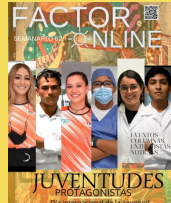
DESCANSO GYM

La duración de una rutina de gimnasio puede variar dependiendo de tus objetivos, nivel de condición física y el tipo de ejercicio que planeas hacer. Por lo general, una sesión de entrenamiento puede durar entre 30 minutos y 1 hora y media. Es importante adaptar la duración y la intensidad de tu rutina según tus necesidades y capacidad física.

Una rutina de descanso en el gimnasio generalmente implica enfocarse en ejercicios de recuperación, flexibilidad y movilidad, en lugar de entrenamientos intensos. Puedes considerar actividades como estiramientos, ejercicios de movilidad articular, yoga, pilates o incluso técnicas de relajación como la meditación. Estos tipos de ejercicios pueden ayudar a reducir la tensión muscular, mejorar la flexibilidad y promover la recuperación después de entrenamientos intensos. Es importante escuchar a tu cuerpo y darle el descanso adecuado para evitar lesiones y mejorar el rendimiento a largo plazo.

La hidratación es fundamental durante el entrenamiento en el gimnasio para mantener el rendimiento y prevenir la deshidratación. Es importante beber agua antes, durante y después del ejercicio. Durante el entrenamiento, trata de tomar pequeños sorbos de agua cada 15-20 minutos, especialmente si estás sudando mucho. Opta por bebidas deportivas si estás realizando ejercicios intensos o de larga duración para reponer los electrolitos perdidos. Recuerda que la cantidad de agua que necesitas puede variar según factores como la intensidad del ejercicio, la temperatura ambiente y tu propio cuerpo, así que escucha a tu cuerpo y bebe lo suficiente para mantenerte hidratado.





www.factoronline.mx