

FACTOR -LINE

Revista



NOTICIAS

Aniversario
CANCUN



TURISMO
Tren Maya

CULTURA
@mariomonroy



FITNES
@RomanValenzuela



EVENTOS
@chuchorobless

“GINO” EUGENIO SEGURA

De Frente con los jóvenes

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



TODO LISTO PARA EL “CANCÚN WORLD FEST - NUUCH 2024”

El Ayuntamiento de Benito Juárez, a través de la Secretaría Municipal de Turismo, dio a conocer que se encuentra todo preparado para el evento “Cancún World Fest - Nuuch 2024. Descubre el mundo en un solo lugar”, donde los cancenenses y visitantes podrán disfrutar tres días de actividades artísticas, culturales, gastronómicas y de negocios.

En entrevista, la Presidenta Municipal, Ana Paty Peralta, expresó que esta festividad está pensada para mostrar la riqueza y la diversificación turística, así como para impulsar a emprendedores, apicultores, artesanos y artesanas que también son claves del éxito turístico de Cancún.

Destacó que el evento será completamente familiar y recordó que se llevará a cabo del 01 al 03 de marzo de 2024, de 17:00 a 23:00 horas, en el emblemático Malecón Tajamar, marcando el inicio de los festejos por el aniversario 54 de la ciudad y los 50 años de Quintana Roo.

Por su parte el secretario municipal de Turismo, Juan Pablo de Zulueta Razo, destacó que en este festival de acceso gratuito las barreras geográficas desaparecerán y permitirá que los asistentes conecten mediante la gastronomía, arte, música, vestimenta y costumbres, pues contará con la participación de más de una decena de países; además indicó que se espera una afluencia de por lo menos 10 mil personas por día.

En esta celebración, dijo, los asistentes podrán disfrutar de los siguientes pabellones: historia, ecoturismo, romance, AdoptaFest, gastronómico, artesanos, cultural, inclusivo, médico, así como de una concha acústica de 14.50 metros de altura, en donde se presentarán múltiples shows y presentaciones; además de áreas deportivas, exposiciones, inflables para todas las edades, entre otras actividades para toda la familia.





POR
LIC. ISRAEL URBINA



TREN MAYA

Ruta

CANCUN - PLAYA DEL CARMEN

El presidente de México, Andrés Manuel López Obrador, acompañado por la gobernadora del estado, Mara Lezama Espinosa, abordó este jueves el primer vagón del Tren Maya para iniciar el recorrido en la nueva ruta Cancún - Playa del Carmen.

Un par de minutos antes de las 12 horas inició la marcha del tren, de cuatro vagones con espacio para 221 pasajeros, en un tramo programado para una duración de 45 minutos de acuerdo con el itinerario. A lo largo del trayecto, en el que el tren avanzó a una velocidad promedio de entre 80 y 90 kilómetros por hora, se pueden ver varias zonas con maquinaria y trabajadores realizando diferentes obras del mismo proyecto, aunque lo que prevalece es el verde de la selva maya. Entre Cancún y Puerto Morelos llamó la atención un área lagunar que destaca entre el verde de los árboles, así como una zona de viviendas en construcción de un nuevo residencial, en donde se ven ya varias casas listas para habitar y decenas más en proceso, una de las zonas más cercanas al paso del tren.

A los 30 minutos del trayecto inició el viaducto elevado y momentos después se encuentra la estación de Puerto Morelos Morelos, por lo que de inmediato la velocidad se redujo considerablemente hasta detenerse por completo.

El general Gustavo Vallejo, a cargo del grupo de ingenieros militares Felipe Ángeles, informó que la Sedena entrega a la empresa Tren Maya 43.3 kilómetros de vía férrea en viaducto y terraplén, así como la estación Puerto Morelos, dentro del tramo 5 Norte.

“Se entrega en estado operacional una de las dos vías que considera el proyecto, que está plantada sobre 30 kilómetros de estructura de viaducto elevado de concreto armado que contiene alturas de 5 a 12 metros construido para soportar el peso del tren, atenuando con esta infraestructura posibles afectaciones al suelo, con alta karsticidad”, señaló.





TRAMO 1: PALENQUE – ESCÁRCEGA
ESTE TRAMO ABARCA UNA DISTANCIA DE 228
KILOMETROS APROXIMADAMENTE.
ESTACIONES:

PALENQUE, CHIAPAS
BOCA DEL CERRO TABASCO
TENOSIQUE TABASCO
EL TRIUNFO
CANDELARIA
ESCÁRCEGA, CAMPECHE
PARADEROS:
TENOSIQUE, TABASCO
CANDELARIA, CAMPECHE

Este proyecto abarca más de 1,500 kilómetros de vías férreas y conectará a los estados de Chiapas, Tabasco, Campeche, Yucatán y Quintana Roo.

La construcción del Tren Maya comenzó en 2019, aunque el inicio de sus operaciones se ha anunciado para diciembre del 2023, se espera que esté completamente terminado en 2024, .

Esta megaobra de infraestructura tendrá un gran impacto en la economía y en el desarrollo de las comunidades que se encuentran a lo largo de su recorrido.

A continuación, te presentamos la ruta completa del Tren Maya, así como las paradas y estaciones que se encontrarán en cada uno de los tramos.

#HOTELINSPECTOR (@ISRAELURBINA)
DIRECTOR GENERAL DE @ILOVEMEXICOTRAVEL,
CONSULTOR Y EMBAJADOR TURÍSTICO





#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.

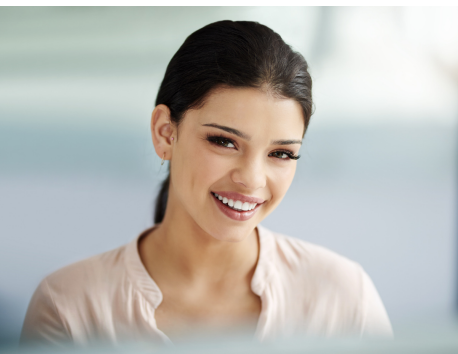
Tu marca personal es como marcas a los demás, es tu nombre como promesa que genera valor, es como a través de tu propósito, experiencia, habilidades y valores te vuelves memorable y construyes una reputación y un prestigio.

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
FACTOE ONLINE



NO ESTÁS TRISTE, ESTÁS INFLAMADO: CÓMO LA INFLAMACIÓN AFECTA A TU ESTADO DE ÁNIMO

¿Has sentido tristeza o depresión en algún momento de tu vida? Si es así, no estás solo. La realidad es que muchos de nosotros hemos experimentado estos sentimientos en algún momento de nuestras vidas. Sin embargo, ¿y si te dijera que tu tristeza no siempre es emocional y que puede tener una causa física?

Según las investigaciones, la inflamación podría ser la causa subyacente de muchas afecciones emocionales, incluida la depresión. De hecho, algunos expertos creen que la inflamación crónica puede ser una de las principales causas de la tristeza y la ansiedad en el mundo moderno.

Entonces, ¿cómo puede la inflamación afectar nuestras emociones?, ¿qué podemos hacer al respecto? En este artículo, exploramos la relación entre la inflamación y la salud mental, y ofreceremos consejos prácticos sobre cómo reducir la inflamación y mejorar tu bienestar emocional.

La diferencia entre estar triste y estar deprimido

La tristeza y la depresión son estados emocionales que, aunque pueden parecer similares a simple vista, tienen diferencias fundamentales tanto en sus características como en su duración e impacto en la vida de una persona. Es esencial conocer sus diferencias:

- La tristeza es una emoción humana normal y natural que experimentamos en respuesta a situaciones difíciles, decepcionantes o dolorosas. Todos sentimos tristeza en distintos momentos de nuestras vidas y es sano sentirla. Por lo general, la tristeza disminuye con el tiempo y no suele interferir de manera negativa en nuestras vidas.
- La depresión es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por una sensación persistente de tristeza, desesperanza o pérdida de interés en las actividades cotidianas. La depresión va más allá de la tristeza y puede tener efectos debilitantes en la vida de una persona, incluyendo dificultades para dormir, cambios en el apetito, problemas de concentración y, en casos graves, pensamientos suicidas.





A diferencia de la tristeza, que puede ser una respuesta natural a ciertos eventos, la depresión es una condición médica que requiere tratamiento y apoyo.

La evidencia científica ha demostrado que la depresión puede ser causada por una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales. Los desequilibrios químicos en el cerebro, las predisposiciones genéticas y las experiencias traumáticas o estresantes pueden contribuir al desarrollo de este trastorno. Y también, un estado de inflamación crónica.

En este artículo vamos a centrarnos en este aspecto de la depresión, que no siempre es tenido en cuenta, pero que cada día cuenta con mayor interés para su tratamiento clínico.

Y es que, se ha demostrado que la depresión está asociada con una respuesta inflamatoria crónica y la activación de la inmunidad mediada por células, así como la activación del sistema reflejo antiinflamatorio compensatorio.

En concreto, el modelo «Inmuno-citoquínico de la Depresión» sostiene que ciertos tipos de depresión no son una enfermedad en sí, sino un signo multifacético de la activación crónica del sistema inmune a causa de la inflamación crónica.

El cuerpo inflamado y el cerebro deprimido

El motivo por el que un cuerpo inflamado puede derivar en un cerebro deprimido es que los agentes inflamatorios en la sangre pueden romper la barrera entre el cuerpo y el cerebro, causando neuroinflamación y alterando circuitos neuronales clave.

Llegó la hora de alcanzar tus metas



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE QUINTANA ROO

Formando Triunfadores



¡Sé parte de nosotros!

PORTADA



“GINO+”

EUGENIO SEGURA

Respaldan Jóvenes a Gino Segura

Eugenio «Gino» Segura, actual precandidato de la coalición Morena-PVEM-PT. Con carrera impresionantes en el servicio público, este candidato está marcando un nuevo capítulo en la política local, respaldado por el movimiento de la 4T y la alianza entre los partidos guindas y verdes.

Con formación en el ITAM, ha trazado un camino distinto pero igualmente impactante. Su experiencia en la iniciativa privada, trabajando en una inmobiliaria y una institución de servicios bancarios, le proporcionó una base sólida antes de incursionar en el servicio público. En los últimos cuatro años, su carrera política ha sido notable, desempeñándose como subsecretario de servicios administrativos del Congreso del Estado, oficial mayor del ayuntamiento de Cancún y, actualmente, como el titular de la Secretaría de Finanzas y Planeación.

Es interesante destacar que en 2019, cuando Segura era subsecretario administrativo en el Poder Legislativo, colaboró estrechamente con figuras prominentes del PVEM, como Gustavo Miranda, entonces presidente de la Jugocopo del Congreso del Estado, y Renán Sánchez Tajonar, actual líder estatal del PVEM y legislador local.



En la última encuesta realizada por Massive Caller el pasado 11 de febrero, reveló cifras actualizadas respecto a la intención del voto para las próximas elecciones del Proceso Electoral 2024 en Quintana Roo, programadas para el 2 de junio, en donde la dupla Eugenio Segura y Anahí González se mantiene y consolida como los aspirantes más sólidos al Senado de la República hasta el momento.

Los resultados muestran que, al preguntar a los ciudadanos sobre su preferencia partidista o candidato para ocupar un escaño en el Senado, Anahí González y Eugenio Segura, postulados por la coalición Morena-PT-PVEM, encabezan la contienda con un contundente 51.9% de apoyo y se consolidan como la opción más respaldada por el electorado quintanarroense.

Los jóvenes de Universidad Politécnica de Quintana Roo agradecidos por su Plática de Finanzas sembrando semillas para un futuro financiero más fuerte entre nuestros jóvenes. Estas charlas son esenciales para equipar a nuestros estudiantes con el conocimiento práctico necesario, fomentar su desarrollo, y prepararlos para ser los futuros líderes de Quintana Roo. Invito a otros a unirse y compartir conocimiento con nuestra juventud. Cada plática, cada consejo, contribuye a fortalecer su camino hacia el éxito.



eugeniosegurav Muy agradecido con la Universidad Politécnica de Quintana Roo por la invitación para platicar con las y los estudiantes sobre las finanzas públicas de Quintana Roo y el contexto macroeconómico de los próximos años. ¡Un gusto conocer a tantos estudiantes interesados en el servicio público y las finanzas!

The image features a dark blue background with a faint, light blue line-art illustration of two wine glasses. The glasses are positioned in the upper and lower halves of the frame, with the text centered between them. The glasses are filled with a liquid, and the lines are simple and elegant, capturing the essential shape of the vessels.

#tomavinomexicano

POR
WINESURPRISE



VINOS DEL TORO

Toro es una denominación de origen protegida de las provincias de Zamora y Valladolid, España.

La altitud de los viñedos está comprendida entre los 600 y 750 metros, los suelos son pardos con textura arenosa, pobre en materia orgánica y con bajo contenido en sales minerales.

El clima es mediterráneo continental, y las precipitaciones oscilan entre los 350 y 400 mm anuales. Los inviernos son rigurosos (lo que implica temperaturas mínimas extremas y la prolongación del periodo de heladas) y los veranos cortos, no excesivamente calurosos y con importantes oscilaciones térmicas entre el día y la noche.

UVAS

- Tinta de Toro (variedad de uva autóctona): utilizada para la elaboración de tintos y rosados.
- garnacha tinta: utilizada para la elaboración de tintos y rosados.
- Verdejo: utilizada para la elaboración de blancos.
- malvasía castellana (doña Blanca): utilizada para la elaboración de blancos.

VINOS

- Tintos: vinos de 13,5° a 15° de alcohol. Se elaboran fundamentalmente con uva tinta de Toro, aunque se puede incluir también garnacha, no más de un 25%;
- Rosados: vinos de 11° a 14° de alcohol. Se elaboran con una mezcla de uva tinta de Toro (75%) y garnacha, o bien monovarietal de garnacha;
- Blancos: vinos de 11° a 13° de graduación. Se elaboran con malvasía castellana (85%) y verdejo, o bien monovarietal de verdejo.



En 2017 se constituye la Asociación de la Ruta del Vino de Toro con 45 socios. De estos, 22 son bodegas, 3 recursos culturales y empresas de turismo, 6 hoteles y 14 establecimientos de restauración[5].

En 2019 la Ruta del Vino de Toro fue certificada por ACEVIN (Asociación Española de Ciudades del Vino), pasando a formar parte de las Rutas del Vino de España y convirtiéndose en la octava Ruta del Vino de Castilla y León[6].

Según el informe anual de ACEVIN en 2021 la Ruta del Vino de Toro recibió 46.153 visitantes, un 146% más que en 2020, logrando ser la segunda Ruta del Vino más visitada de Castilla y León



Xa6K

Una experiencia culinaria
por 5 celebrity chefs



HOTEL
XCARET
ARTE



Reserva Ahora



POR
CHUCHOS 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 Tulumenses 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



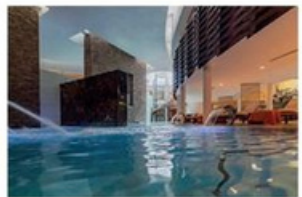
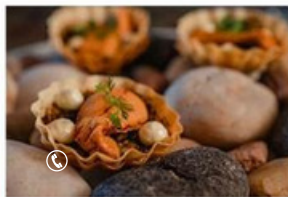


GRAND VELAS.

Riviera Maya | México

FEELS LIKE MAGIC
IT'S TRUE LUXURY

#myVELASexperience



VERANO
2023



Llama al
800 823 8813



POR
MARIO D. MONROY



ARGOT MUSICAL

Si escuchamos a un médico recetarnos ácido acetilsalicílico, podrá parecernos algo de otro planeta; pero solo nos está recetando una simple aspirina. Ahora que, si escuchamos a unos bailarines de ballet decir, Pas de deux, se refieren a una de las partes de un ballet y tiene una estructura propia que supone una división en cinco partes. Todo bailarín profesional debe masticar el francés, porque todas las indicaciones están en este idioma. En el caso de la música en general, sus instrucciones están en italiano; y es por ello que escuchamos palabras como, Ritardando, que es una instrucción que les indica a los músicos que disminuyan el tempo de manera gradual, o Pizzicato, que significa punteado en italiano. Este les indica a las secciones de cuerdas que punteen sus instrumentos en vez que utilizar el arco para tocarlos. Aquí conocemos este termino como pichicato, que se utiliza para una persona coda. En el mundo de la música existen un cúmulo de términos especializados y saber lo que cada uno significa resulta útil para entender lo que ocurre en cada pieza musical.





Pero más importante, entender los términos de la música nos permitirá explicar mejor cómo debe sonar tu música cuando hables con otros colaboradores o en mi caso con los miembros de la orquesta. En la carrera de músico, se tiene una materia que habla de ello. Introducción al lenguaje de la música. Aquí se ven todos y cada uno de los términos que se ocupan para poder hacer la música y para poder interpretarla como el compositor le creo y que sin importar los años que cada obra tenga, deberemos interpretarla a cabalidad, como está escrita en la partitura. Alguna parte del glosario musical se refiere a temas específicos, como por ejemplo las velocidades de interpretación como: Adagio que significa "lentamente" en italiano o Allegro, que significa "alegre" en italiano y dicta que la música debe ser tocada en un tempo acelerado y fuerte. Otras indican las dinámicas del volumen como: Crescendo que indica un aumento gradual del volumen. dinámico durante una sección de música o simplemente Forte, que es un término usado para describir una dinámica más alta en volumen; simplemente tocar fuerte u Ostinato, que es un patrón rítmico que se repite a lo largo de una pieza. 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
ROMAN VALENZUELA



HOMBRO

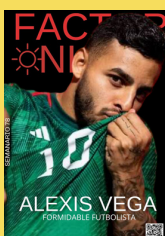
El desarrollo del hombro es crucial en el gimnasio por varias razones. Los hombros son parte integral de muchos movimientos de levantamiento de pesas, como press de hombros, press militar, elevaciones laterales y frontales, entre otros. Fortalecer los hombros mejora la estabilidad y la postura, ayuda a prevenir lesiones y contribuye a una apariencia física equilibrada y proporcionada. Además, unos hombros fuertes pueden mejorar el rendimiento en actividades cotidianas y deportivas fuera del gimnasio.

Aquí tienes una rutina básica para entrenar los hombros. Recuerda ajustar el peso y el número de repeticiones según tu nivel de condición física y objetivos específicos:

1. Press de hombros con barra: 4 series x 8-12 repeticiones
2. Elevaciones laterales con mancuernas: 3 series x 10-15 repeticiones
3. Elevaciones frontales con mancuernas: 3 series x 10-15 repeticiones
4. Pájaros (rear delt flyes) con mancuernas o polea: 3 series x 10-15 repeticiones
5. Encogimientos de hombros con barra o mancuernas: 3 series x 10-15 repeticiones

Recuerda calentar correctamente antes de comenzar la rutina y estirar al finalizar. Además, asegúrate de mantener una buena técnica en todos los ejercicios para evitar lesiones. Siempre es recomendable consultar con un profesional del fitness antes de comenzar cualquier nueva rutina de entrenamiento.





www.factoronline.mx