

# Cabo

BUSINESS CLASS  
MAGAZINE

## GASTRONOMÍA

EL TOTOABA Y HUACHINANGO  
DE CULTIVO, EXCEPCIONALES  
EN LA GASTRONOMÍA  
DE BCS.

## CAROLINA HERNÁNDEZ

DIRECTORA DE  
LA EMPRESA  
ESTRATEGIAS CH.

## YAYOI KUSAMA

SU OBSESIÓN Y  
ARTE ALUCINANTE

¿PORQUÉ INVERTIR  
EN LOS CABOS?

# RODRIGO

## *Esponda*

DIRECTOR DEL FITURCA

Los Cabos premiados como el mejor destino turístico  
de México por los Readers Choice Awards de Travel Week.

TEQUILA  
*Don Ramón*<sup>®</sup>  
◆ PERSONALIZADO



PERSONALIZANDO HISTORIAS LOS CABOS





MX 8236611

**Personalizando Historias Los Cabos** llega para revolucionar la personalización de botellas de Tequila Don Ramón con la exclusiva técnica *Corte Diamante* en Cabo San Lucas. A diferencia de las alternativas disponibles en línea del resto del país, nuestra franquicia llegó para ofrecer:

#### Atención Presencial y Personalizada

Nuestro equipo de ventas de *Personalizando Historias Los Cabos* brinda atención 100% presencial, lo que facilita una comunicación fluida y genera mayor confianza en nuestros clientes. Esta atención nos permite ofrecer un asesoramiento experto y una experiencia de compra superior.

#### Versatilidad en la Técnica de Corte Diamante

Nuestro servicio de grabado con la técnica en *Corte Diamante* se adapta a sectores como el hotelero, inmobiliario, de la construcción, eventos sociales y celebraciones diversas, etcétera. Ofrecemos el grabado en todas nuestras presentaciones, desde las clásicas hasta las más exclusivas, ideales para cualquier ocasión. El único límite para nuestro grabado será tu imaginación.



#### Posicionándonos como Líderes en la Región

En *Personalizando Historias Los Cabos* buscamos posicionarnos en toda la región, respaldados por la calidad de Tequila Don Ramón. Estamos listos para ser el referente principal de la península en la personalización de botellas de tequila.



#### PERSONALIZANDO HISTORIAS LOS CABOS

(+52) 477 692 0417

(+52) 624 213 2799

[personalizandohistorias.cabos@gmail.com](mailto:personalizandohistorias.cabos@gmail.com)

Movil-WhatsApp-Facebook-Instagram-Email



Escanea y conoce nuestro proceso Corte Diamante.



**E**l nombre "Antigua California" se refiere a la región donde comenzó el proceso de ocupación y colonización de la península de Baja California. Conforme las exploraciones avanzaron hacia el norte, se hizo necesaria una distinción administrativa y geográfica en la amplia región peninsular.

Desde el periodo misional, se estableció esta diferencia entre la parte norte y sur del territorio ocupado. La región sur, con los primeros asentamientos misionales iniciados desde la misión de Nuestra Señora de Loreto, fue llamada Antigua California, mientras que la parte norte, con límites geográficos menos definidos, se denominó Alta California.



*Foto: Santa Rosalía, Baja California*

Tras el periodo misional, con la Independencia de México y la adopción de un gobierno republicano, las antiguas provincias novohispanas se reorganizaron en estados y territorios.

El número de habitantes fue crucial para determinar su estatus. La escasa población en la vasta región de Las Californias influyó en su categorización como territorio, quedando subordinada a los poderes centrales.

Este breve recuento nos sitúa en el espacio que hoy constituye el estado de Baja California Sur, conocido durante el periodo colonial como Antigua California.

# EDITORIAL

**E**stimado lector, en cada edición nos entusiasma compartir temas diversos que aporten valor a tu plenitud. Además, queremos que conozcas las bondades del destino de Los Cabos. Y qué mejor referencia que una entrevista con Rodrigo Esponda, Director de FITURCA (Fideicomiso de Turismo de Los Cabos). Él ha desempeñado una gran labor, logrando que Los Cabos sea galardonado como el mejor destino turístico de México por los Readers Choice Awards de Travel Week.

Los Cabos es un lugar con tantas maravillas que propicia vivir con pasión y prosperidad. Un ejemplo de esto es Carolina Hernández. Quien nos cuenta su historia en la sección: "Mujeres que inspiran". Al llegar a este lugar logró crear la exitosa empresa "Estrategias CH", la cual ofrece servicios administrativos y de capital humano a los hoteles de la región.

En la sección "Por qué invertir en Los Cabos" te damos motivos por los cuales esta región es un excelente lugar con plusvalía.

En Gastronomía, conocerás el Totoaba y el Huachinango de cultivo, dos especies de pescados que complementan la excepcional gastronomía de la región de BCS.

En cultura, tenemos a Yayoi Kusama, figura prominente en el mundo del arte contemporáneo, conocida por su obsesión por los puntos, motivo recurrente en su obra que simboliza el infinito. Disfruta la lectura.

**Rocío Molina**

*Editora*

*Cabo*  
BUSINESS CLASS  
MAGAZINE

*Be inspiration*

## DIRECTORIO

**EDITORA EN JEFE**

ROCIO MOLINA

**ARTE**

SOFÍA VALENZUELA

**REDES SOCIALES**

BRUNO AGUILAR

**ADMINISTRATIVO**

MARIA ANTONIETA PONCE

Cel 55-3643-8144

mariaantonieta.ponceg@yahoo.com.mx

**CONTACTO:**

CORREO: cabobclass@gmail.com

TEL. 55-166-70254



Cabo Business Class Magazine



cabobcmagazine

[www.cabobcm.com](http://www.cabobcm.com)

# CONTENIDO

## BCS Y SU HISTORIA 1

Lo que antes se llamaba "Antigua California"  
hoy se llama "Baja California Sur"

Por: Joaquín Muñoz

## EDITORIAL 3

## SECTOR FINANCIERO 5

La IA en el Sector Financiero:  
Un vistazo prometedor

Por: Luis González Guadarrama

## ¿PORQUÉ INVERTIR EN LOS CABOS? 9

Por: Rocío Molina

## EL ARTE DEL BUEN COMER 7

El Totoaba y el Huachinango de cultivo

Por: Chef Edgar Román

## LOS GRANDES PROTAGONISTAS 14

Rodrigo Esponda

Director de FUTURCA

## VIVIR EN PLENITUD 19

El "Verano" como etapa de vida esplendorosa

Por: Cristina Prado

## EQUILIBRIO CON LA NATURALEZA 22

Acciones de sustentabilidad empresarial  
para el Sector Turístico

Por: Claudia Lacruhy

## EL PLACER DE LA CULTURA 27

Yayoi Kusama

## MUJERES QUE INSPIRAN 30

Carolina Hernández. Creadora de la empresa Estrategias CH

## MUJERES QUE INSPIRAN EN LA HISTORIA 34

Emmeline Pankhurst y su activismo  
para la obtención del voto femenino

Por: Carolina Cerón

## LOS CABOS EN EL DEPORTE 38

Diversidad deportiva de Clase Mundial

## EL PRIVILEGIO DE UNA VIDA WELLNESS 45

Transforma tu vida con estos simples pasos  
hacia el bienestar

Por: Carolina Molina

## FACTOR HUMANO 48

El epicentro del liderazgo:  
Todo comienza contigo

Por: Gabriela Gutiérrez Mora

## MODA E IMAGEN PÚBLICA 51

¿Cómo vestir en una entrevista de trabajo?

Por: Mac

# COLABORADORES



**Carolina  
Cerón**

Especialista en Administración del  
tiempo libre



**Mtra. Carolina  
Molina Gómez**

Especialista holística del bienestar y  
vida Wellness



**Claudia Carolina  
Lacruhy Enriquez**

Doctora en Ciencias Administrativas  
en IUV Universidad  
Fb: Dra.ClaudiaLacruhy  
lacruhy@uabcs.mx



**Cristina  
Prado**

Consultora y Comunicadora en  
Semiología de la Vida Cotidiana  
IG: cristyprado\_semiologa  
tel: 33 3201 1318



**Cynthia  
Ulloa**

Profesional de Recursos Humanos,  
con expertise en transformación,  
desarrollo de talento y cultura  
organizacional.  
cluad012@gmail.com



**Luis Martín  
González Guadarrama**

Periodista especializado en econo-  
mía, negocios y finanzas  
luemart\_jc@yahoo.com.mx  
Ln: Luis González



**Joaquín  
Muñoz**

Historiador  
Director de Museo  
de las Misiones de Loreto



**Gabriela  
Gutiérrez**

Asesora estrategias de inversión  
y crédito.  
Tel: 634 1518844  
Ln: Gabriela Gutiérrez Mora



**MAC**

Especialista en Imagen Pública con  
nivel maestría.  
Consultor Asociado y Vocero Oficial  
en el Grupo Imagen Pública® y  
socio fundador MAC Consultores en  
Imagen Pública®.  
@macmac1113  
info@maccip.com



**Chef Edgar  
Román**

Presidente Club Vatel  
Baja California Sur

# LA IA EN EL SECTOR **FINANCIERO:**

Un vistazo  
prometedor

**baufest**

evolving business together

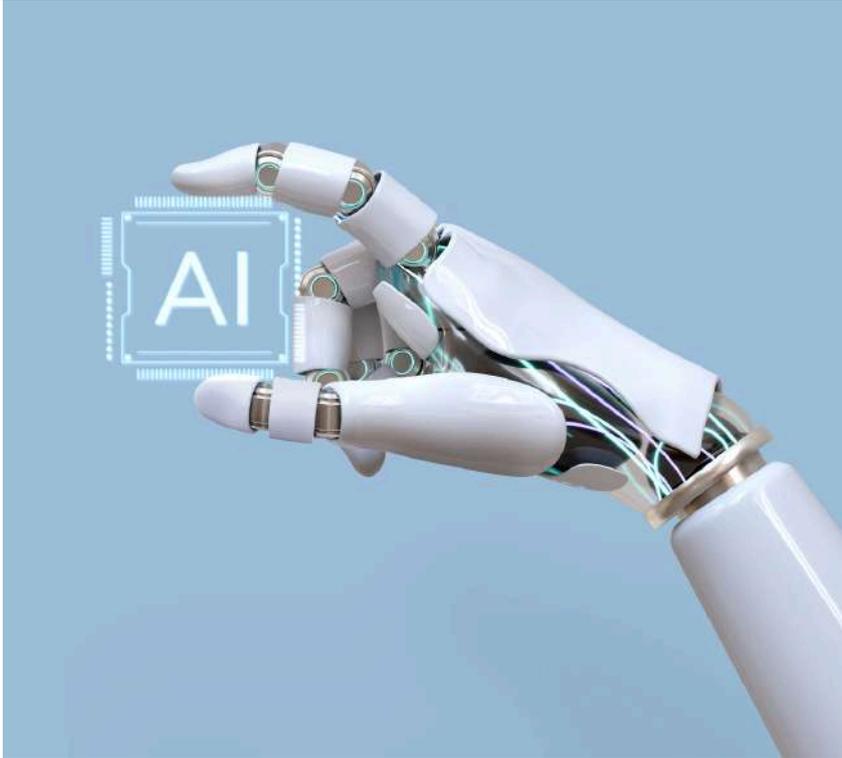


*Por: Luis González Guadarrama*

La inteligencia artificial está revolucionando el sector financiero a pasos agigantados. Desde la automatización de procesos hasta el análisis predictivo de riesgos, la IA está optimizando la eficiencia operativa y mejorando la precisión en la toma de decisiones.

Con algoritmos avanzados y machine learning, las instituciones financieras están encontrando nuevas formas de gestionar el riesgo, personalizar servicios y ofrecer experiencias más satisfactorias a los clientes. Este avance promete transformar profundamente el panorama financiero en los próximos años.

La adopción efectiva de la Inteligencia Artificial (IA) en el sector financiero fue el foco principal del Baufest Financial Innovation & Business Forum, celebrado en la Bolsa Institucional de Valores (BIVA) de la Ciudad de México.



Durante el evento, destacados líderes discutieron cómo la IA generativa podría aportar entre 200 mil y 340 mil millones de dólares anuales, según el McKinsey Global Institute.

En su primera edición, el foro se desarrolló bajo la temática “Visión estratégica: la clave para una adopción exigente de la IA” y reunió a líderes como René Alonso Márquez Lara, director general de Intercam Fondos; Luis Alberto Rico González, director general de Scotia Fondos; Carlos Gutiérrez, director general de MEI Fondos; Juan Carlos Escalera, Head of Sales de London Stock Exchange Group (LSEG); y Luis Battilana, country manager de Baufest México.

¿Porqué invertir en Los Cabos?

# ¿PORQUE *invertir en los cabos?*

Por: Rocío Molina



En entrevista con Rodrigo Esponda nos comparte los motivos por los que tendríamos que invertir en Los Cabos:

**D**entro de México. No hay un lugar como Los Cabos. Que tenga la plusvalía que ofrece el destino. En todos los aspectos: Bienes raíces, cualquier industria; restaurantera, de actividades turísticas...

Que adicionalmente tenga condiciones de seguridad optimas como las que tenemos. No se puede explicar el tipo de visitante que tiene Los Cabos. Si no fuera un lugar seguro con atractivos y con una industria de la hospitalidad única.

Si uno observa cuanto ha crecido este lugar. Y el espacio que tenemos con las condiciones propicias. Aquí hay restricciones de altura. No hay publicidad exterior para que el destino se vea bonito. Algo relevante es que toda la comunidad contribuye en que este lugar mejore día con día en todos los sectores.

Si alguien quiere poner un negocio y crecer. Tiene que pensar en Los Cabos.





## EL TOTOABA Y EL HUACHINANGO DE CULTIVO.

*Dos especies de pescados que complementan la gastronomía excepcional en la región de BCS.*

Por: Chef Edgar Román

La acuicultura es una actividad que consiste en el cultivo y producción de organismos acuáticos, ya sea en agua dulce o salada.

Recientemente visité Santo Mar, ubicado en La Paz, donde pude observar de primera mano la calidad con la que llevan a cabo todos los pasos para la producción de Totoaba (pez endémico del Golfo de California) y Huachinango mediante la acuicultura.



# santomar

SIT MARE GLORIA

Visitamos la granja en La Paz, la planta de recepción de pescados y la planta de envasado. Finalmente, conocimos el laboratorio donde comienza la producción de estos peces. Es impresionante cómo cada detalle garantiza que todo cumpla con los más altos estándares en todos los aspectos. Se destaca la pulcritud, tratamiento y crecimiento de los pescados, logrando así un producto de alta calidad que cumple con los estándares exigidos por los restaurantes de la región.

10



Foto: Chef Felipe Geraldo con ejemplar de Totoaba

**Es notable que cada pescado cuenta con un código QR que certifica su trazabilidad con total exactitud, permitiendo identificar la procedencia exacta de los productos de Santo Mar.**



*Foto: Totoaba con código QR*



*Foto: Santomar*

Nuestros anfitriones nos explicaron el compromiso y la precisión con los que llevan a cabo todos los procesos, así como su visión comunitaria, ya que cada año repueblan el mar con 40,000 Totoabas en colaboración con la Semarnat.



*Foto: Brocheta de Totoaba, Santomar*



*Foto: Tartar de Totoaba, Santomar*

La sustentabilidad y el cuidado de estas especies requieren la aplicación de buenas prácticas para evitar la depredación.

Este es un tema que nos involucra a todos, animándonos a apoyar la trazabilidad de los pescados que ofrecemos en nuestra gastronomía.

# Todo para tu OASIS ACUÁTICO



## Expertos en albercas,

jacuzzi, sistemas de filtración y  
bombeo, diseño y construcción,  
iluminación, calefacción y más...

Contamos con **gran variedad de  
productos** de diseño de alberca con  
**LA MEJOR CALIDAD.**

### SUCURSAL SAN LUCAS

Avenida de la juventud s/n  
Esq. Narciso Mendoza.  
Plaza Miranda Local #1.,  
Cabo San Lucas, México



Cabo San Lucas  
☎ 624 143 9796

San José  
☎ 624 105 2670

La Paz  
☎ 612 129 5153

[albercaslatortuga.com.mx](http://albercaslatortuga.com.mx)

Los grandes protagonistas

# Rodrigo ESPONDA

Director de FITURCA  
(Fideicomiso de Turismo de Los Cabos)

*Por: Rocío Molina*



Su notable pasión y cariño por la región ha hecho que Los Cabos sea galardonado como el mejor destino turístico de México por los Readers Choice Awards de Travel Week.

**#TodosSomosFiturca**

**R**odrigo Esponda Cascajares. Estudió arquitectura en la CDMX como su primera carrera. Es un profesional del turismo con 25 años de experiencia en esta industria. Comenzó en FONATUR durante 2 años y medio y ganó un concurso que lo llevó a colaborar en el Consejo Consultivo para el Turismo en la Ciudad de Nueva York, donde empezó como asistente y ascendió a director adjunto. Posteriormente, fue asignado como Director en Chicago, luego en Canadá y finalmente trabajó 4 años como Director Regional para Norteamérica en las oficinas de Nueva York. En 2016 llegó a Los Cabos para dirigir FITURCA.

**¿Qué fue lo que más te sorprendió al llegar a Los Cabos?**

Aunque ya había estado antes, es un lugar que no deja de sorprenderme y admirarme, principalmente por sus paisajes y clima. Los contrastes son únicos: cactus, desierto y el mar, algo totalmente extraordinario.



Foto: Rodrigo Esponda Cascajares

**¿Qué podemos hacer todos los que habitamos esta región para sumarnos a este gran esfuerzo?**

**FITURCA SOMOS TODOS.** Todos los habitantes tenemos contacto de una u otra manera con el turista. Todos debemos entender que el motor de Los Cabos son los visitantes, lo que nos compromete a asumir un rol de contribución y servicio. Es sin duda un lugar hospitalario. Todos debemos hacer que la experiencia del visitante sea espléndida para que Los Cabos siga siendo el mejor destino para visitar. La calidad que ofrece el destino es lo que nos diferencia de otros lugares del mundo:

- El 40% de los visitantes repite su visita.
- El 20% repite su visita 4 veces.
- Hay muchos turistas que se vuelven admiradores del destino y repiten y repiten.



*Foto: Cabo San Lucas*

### ¿Qué te sigue inspirando?

El modelo de FITURCA es único en el país, ya que hay una unión de esfuerzos públicos y privados en pro del destino. En el Fideicomiso participan todos los sectores conectados con el turismo y que desean mejorar. Aquí hay mucha pasión y eso contagia, te da un sentimiento de pertenencia. Me siento conectado con este lugar que aprecio, admiro y quiero seguir cuidando.

### ¿Cuál es tu pasión?

Tengo tres cosas que me apasionan: El turismo, bucear con tiburones y mis dos hijos, Rafaela y Sebastián, de 13 y 17 años respectivamente. Son unos hijos extraordinarios.

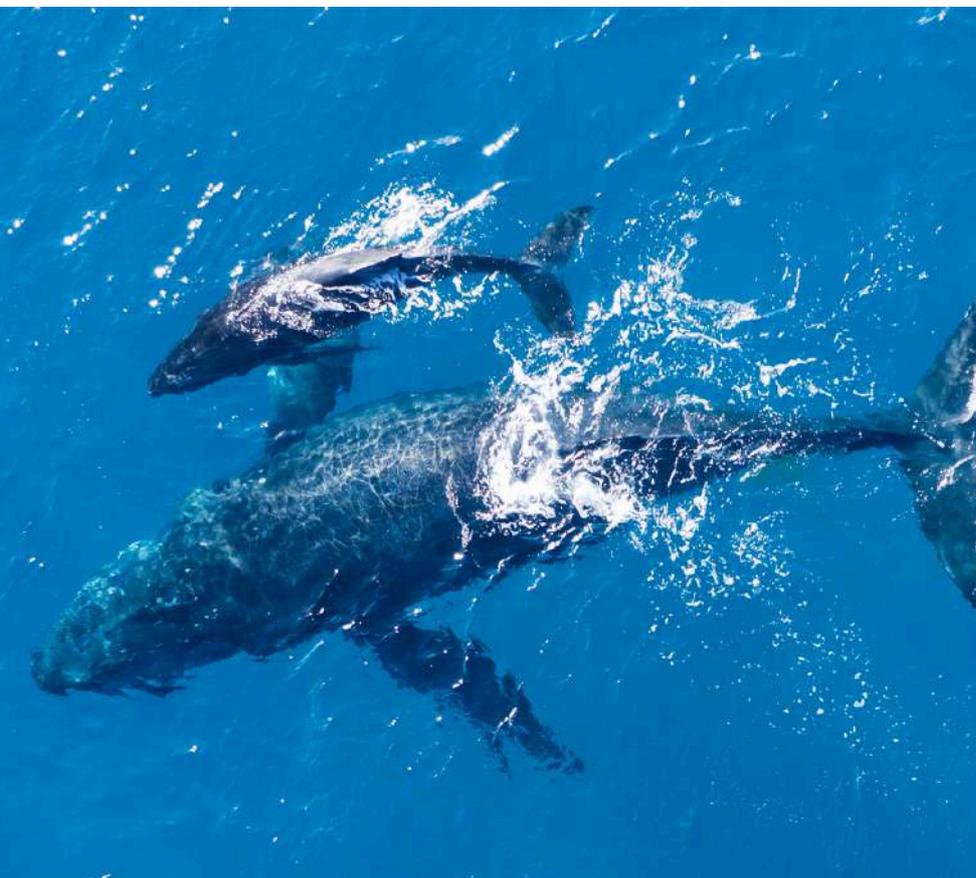


Foto: Ballena Jorobada



Foto: León Marino

---

### ¿Qué mensaje les puedes dar a los jóvenes?

Creo que tienen mucho que decir sobre lo que somos como país. México tiene todo y un gran futuro. Contamos con bellezas naturales extraordinarias: Innovación, cultura, arte; todos los elementos a los que la juventud puede aportar valor. Es cuestión de que los jóvenes que están por iniciar su vida laboral comprendan estos atributos y los utilicen como impulso para mejorar el país. Cambiar las cosas para bien, contribuir y hacer maravillas para los próximos 20-30 años. En un lugar tan generoso como Los Cabos, los jóvenes pueden crear el futuro que deseen.

### ¿Qué le quieres dejar al mundo?

Quiero decirle al mundo que el turismo es una de las industrias que más beneficios puede ofrecer. Es encontrar en cada lugar el activo que puede detonar, mover y contribuir de manera positiva a cada región. Me encantaría que el mundo entendiera que el turismo es una de las mejores industrias; proporciona bienestar, sustentabilidad, orgullo, cultura y beneficios sociales, propiciando un mejor nivel de vida.

0000

0001

0002

0003

# EL “VERANO”

COMO ETAPA DE VIDA  
ESPLENDOROSA

VIVIR EN PLENITUD

0000

0002

0003

0004

POR: CRISTY PRADO

El "Verano" como una metáfora de la etapa de la vida comprendida entre los 21 y los 42 años, caracterizada por la energía, la vitalidad y el crecimiento personal. Veamos los puntos clave:

- **Metáfora del Verano:** Se utiliza el verano como símbolo de la juventud y la adultez temprana, época en la que se experimenta un calor intenso que abraza y simboliza la plenitud y la luminosidad de esta etapa de la vida.
- **Etapas de la Vida:** Se menciona que el "Verano" se sitúa entre los 21 y los 42 años, un período crucial donde se cosechan los frutos sembrados en etapas anteriores y se construyen bases sólidas para el futuro.
- **Desafíos y Decisiones:** Aunque es un tiempo de vitalidad y crecimiento, también conlleva riesgos y decisiones cruciales que pueden definir el curso de la vida. Es importante encontrar equilibrio entre el trabajo y el disfrute para evitar la obsesión y cultivar relaciones significativas.
- **Compromiso y Evolución Personal:** El "Verano" se presenta como un tiempo para comprometerse con uno mismo, perseguir la mejor versión personal y cultivar la pasión con constancia y paciencia. Esto forma una base sólida para el futuro.
- **Mensaje Final:** Se alienta a vivir el "Verano" con intensidad y compromiso, de manera que las estaciones siguientes de la vida reflejen plenitud y éxito.



Foto: Emprendedores



El verano puede ser visto como un tiempo de desarrollo personal, crecimiento y preparación para el futuro, con la importancia de equilibrar el trabajo y la pasión para alcanzar una vida plena y satisfactoria.

# ACCIONES DE SUSTENTABILIDAD EMPRESARIAL PARA EL SECTOR TURÍSTICO



*La Agenda 2030 en temas de sustentabilidad permitirá a las empresas asumir un rol destacado por primera vez en la consecución de esta agenda.*

Por: Claudia Lacruhy

Las empresas tienen el potencial para dejar una huella positiva en la sociedad y asegurar la sostenibilidad del destino turístico y sus operaciones.

Las Naciones Unidas han delineado tres dimensiones que garantizan el impacto a largo plazo del turismo:

-  a) Optimizar el uso de recursos considerando el medio ambiente y la comunidad local.
-  b) Respetar la autenticidad cultural de las comunidades anfitrionas.
-  c) Fomentar actividades económicas sostenibles y el empleo a largo plazo.



Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) prioritarios para el sector turístico incluyen:

- 1.- Producción y consumo responsables.
- 2.- Acción por el clima.
- 3.- Vida submarina.



## **¿Cómo puede contribuir tu empresa a estos ODS en Los Cabos? A continuación, te presento 13 acciones:**

### **1.- Producción y consumo responsables:**

- Educar a los empleados sobre consumo responsable y derechos humanos.
- Monitorizar y reducir el uso de agua, energía, cartón, plástico y PET.
- Reducir el desperdicio de alimentos y adoptar un programa de gestión de residuos.
- Favorecer a proveedores locales.



**2.- Acción por el clima:**

- Medir la huella de carbono de la empresa.
- Obtener certificaciones de sostenibilidad reconocidas.
- Desarrollar estrategias de resiliencia climática.
- Implementar políticas y acciones para mitigar el cambio climático.
- Sensibilizar a los empleados sobre la importancia de la mitigación climática.



### 3.-Vida submarina:

- Participar en limpiezas de playas y campañas de protección de especies marinas.
- Reducir el uso de sustancias tóxicas y plásticos.
- Gestionar y proteger los ecosistemas marítimos y costeros de manera sostenible.
- Educar a los empleados sobre la importancia de los mares y océanos.



Estas acciones contribuyen al desarrollo sostenible de Los Cabos y además permiten indicadores de desempeño (KPIs) cruciales para la toma de decisiones estratégicas en la gestión empresarial.



# YAYOI KUSAMA

Figura prominente en el mundo del arte contemporáneo. Provoca reflexiones profundas sobre la vida, la identidad y la naturaleza del universo.

**Nacimiento y formación:** Yayoi Kusama nació el 22 de marzo de 1929 en Matsumoto, Japón. Desde joven mostró un talento destacado en el arte y, a los 10 años, comenzó a experimentar alucinaciones visuales que más tarde influirían en su obra.

**Estudios y primeros años:** Estudió pintura en la Escuela de Arte de Kioto y luego se trasladó a Nueva York en 1958, donde se convirtió en una figura importante en el movimiento artístico de la ciudad.



*Foto: Yayoi Kusama*

### **Obra y Estilo:**

**Pintura:** En sus primeros años en Nueva York, Kusama creó pinturas al óleo y obras en acrílico que mostraban patrones repetitivos y una estética surrealista. Estas obras exploran la idea de la infinitud y la repetición, temas que se convertirían en centrales en toda su carrera.

**Instalaciones y esculturas:** A finales de la década de 1960, comenzó a trabajar en instalaciones y esculturas que la llevaron al reconocimiento internacional. La serie "Infinity Mirror Rooms" (habitaciones de espejos infinitos) es quizás su trabajo más emblemático, donde utiliza espejos y luces para crear efectos ópticos que dan la sensación de un espacio infinito.

## **Temáticas recurrentes:**

**Puntos (Polka Dots):** Los puntos son un motivo recurrente en la obra de Kusama, simbolizando para ella la conexión entre el individuo y el universo infinito.

**Obsesión y compulsión:** Su obra refleja su lucha personal con la salud mental y su necesidad de controlar sus obsesiones a través del arte.

**Legado y Reconocimientos:** Kusama es una de las artistas japonesas más influyentes y reconocidas internacionalmente. En 2017, inauguró su propio museo, el "Yayoi Kusama Museum", en Tokio, dedicado exclusivamente a su obra.



*Foto: El gigantesco Yayoi Kusama frente a la sede de Louis Vuitton, frente a la Samaritaine.*



*Foto: Obras inflables de Yayoi Kusama*

# Carolina HER- NAN- DEZ

Mujeres que inspiran

DIRECTORA DE LA EMPRESA  
ESTRATEGIAS CH

*Los valores y la disciplina.  
Son los principios  
fundamentales que  
forjaron la vida de  
Carolina Hernández.  
Fundadora de la exitosa  
empresa "Estrategias CH"*

Por: Rocío Molina



**C**uéntanos brevemente tu historia: Vengo de una familia de 9 hermanos y unos padres increíbles que basaron la educación de sus hijos en la armonía de grupo y disciplina. Todos nos levantábamos temprano (nos despertaban) y cada uno tenía una o varias responsabilidades en casa. Íbamos caminando juntos a la escuela y regresábamos juntos. Había tareas para niños y las niñas nunca íbamos solas a las tiendas...

Mi padre siempre nos recordaba la importancia de estudiar y progresar. Todos fuimos estudiantes destacados, con reconocimientos. Siempre me gustaba ser la mejor: mejor estudiante, mejor deportista. Practicaba basketball y voleibol. Comencé a trabajar después de mis prácticas en hotelería; rápidamente ascendí a gerente de departamento. Me mudé a Los Cabos en 1990, luego pasé 4 años en Vallarta y regresé hace 26 años a Los Cabos como gerente en una firma de contadores y asesores fiscales. Dos años después, fundé mi propia firma, Estrategias CH, y mi restaurante, Casa Ángel, junto con mi hermano como socio.



Actualmente, vivo entre Orange County, California, Los Cabos y Mazatlán, lo cual me encanta porque puedo visitar a mi madre, mis hijas, mis nietos y mis amigos.

**¿Cuál es tu pasión?** A los 53 años, aprendí a hacer cosas que alegran mi corazón y alma: pilates, viajar con mi marido y mis hermanas, comer con mi madre y mis hijas, tener charlas con un buen vino con amigos y cuidar a mis nietos. También me apasiona ayudar a los animales y a las personas en la medida de mis posibilidades, y amar a mis dos perritos en casa, Cabby y Rosé.



**¿Cómo descubriste tu pasión?** Después de trabajar tantas horas durante tantos años, reflexioné y entendí que nada es más importante que ser feliz. Para lograrlo, es crucial ser consciente de lo que verdaderamente te hace feliz y dedicar tiempo de calidad a ti mismo y a tus seres queridos.

**¿Qué te inspira?** Me inspira el amor de Dios. Creo que estamos aquí para ser felices y honrar su voluntad. También me inspira despertarme y contemplar los colores del día, del atardecer y de la noche.

**¿Qué te gustaría aportar al mundo?** Me gustaría fomentar la conciencia sobre la importancia de cuidar a la familia, nuestro planeta y nuestras mascotas indefensas, comenzando por nuestra casa.

**¿Cuál sería tu mejor consejo para las nuevas generaciones?** Dejen de usar tanto el celular en la mesa, ¡ja, ja! Sean felices y responsables: aprendan, estudien, hagan ejercicio, conversen, sonrían, bailen, trabajen y haganlo bien, sin hacer las cosas a medias. El tiempo pasa rápido y las oportunidades deben aprovecharse. Mantengan siempre una comunicación abierta con sus padres.

**¿Cuál es tu mejor consejo para las mujeres empresarias?** Siempre sean las mejores en la carrera que elijan y mejoren cada día. Si están casadas, no dejen de crecer y utilicen los recursos de manera inteligente. El tiempo pasa rápido, así que no ahorren todo; disfruten los frutos de sus esfuerzos en vida.

**¿Qué opinas de las oportunidades que ofrece Los Cabos?** Mi Cabo es tan generoso que debemos cuidarlo...



## Emmeline Pankhurst

Su activismo y liderazgo fueron fundamentales en la obtención del voto femenino en 1918 en el Reino Unido.



# MUJERES EN LA HISTORIA

Por: Carolina Cerón

**E**mmeline Pankhurst reconocida por su incansable lucha por el derecho al voto de las mujeres. Nacida el 15 de julio de 1858 en Manchester, Inglaterra, Pankhurst provenía de una familia con una larga tradición de activismo político y social.

Desde temprana edad, Emmeline mostró un profundo interés por la justicia social y la igualdad de derechos. Se involucró activamente en actividades políticas y se unió a movimientos que abogaban por la reforma social, especialmente en temas como la educación y las condiciones laborales de las mujeres.



Foto: Emmeline Pankhurst / Wikipedia

Sin embargo, fue en 1903 cuando Emmeline Pankhurst fundó la Unión Social y Política de las Mujeres (WSPU, por sus siglas en inglés), un grupo que adoptó tácticas más radicales y militantes para luchar por el sufragio femenino. La WSPU se destacó por sus protestas directas, huelgas de hambre, manifestaciones y enfrentamientos con las autoridades, buscando llamar la atención sobre la causa sufragista de manera visible y efectiva.



Foto: Emmeline Pankhurst / Wikipedia

Pankhurst y las sufragistas enfrentaron resistencia feroz y fueron encarceladas en varias ocasiones por sus actividades, lo que las convirtió en figuras emblemáticas de la lucha por los derechos de las mujeres. Durante su liderazgo, las sufragistas enfrentaron desafíos significativos, incluidos arrestos, represión y la oposición de sectores conservadores de la sociedad británica.

El esfuerzo de Pankhurst y sus seguidoras finalmente dio frutos cuando, después de años de intensa presión y sacrificio, el Parlamento británico aprobó el Acta de Representación del Pueblo en 1918. Esta ley permitió que algunas mujeres mayores de 30 años y propietarias de una vivienda obtuvieran el derecho al voto.



Foto: Emmeline Pankhurst / Wikipedia

**Emmeline Pankhurst falleció el 14 de junio de 1928. Su contribución ha sido fundamental en la historia del movimiento feminista y de los derechos civiles en todo el mundo.**



# LOS CABOS:

## DIVERSIDAD DEPORTIVA DE CLASE MUNDIAL

Por: Rocío Molina

En Los Cabos, el deporte es una parte integral de la vida y la oferta turística. Estas son algunas de las actividades deportivas más populares en esta hermosa región.

**1** Golf: Los Cabos es conocido por sus impresionantes campos de golf, muchos de los cuales están diseñados por renombrados arquitectos y ofrecen vistas espectaculares al mar.



*Foto: Campo de Golf Cabo Real*

2. Pesca deportiva: La pesca deportiva es una actividad muy popular en Los Cabos, especialmente la pesca de marlín, dorado y atún, atrayendo a pescadores de todo el mundo.



*Foto: Pesca deportiva en Los Cabos*

3. Surf y deportes acuáticos: Las playas de Los Cabos ofrecen condiciones excelentes para el surf, el snorkel, el buceo y otros deportes acuáticos.



*Foto: Surfista en Los Cabos*

4. Senderismo y ecoturismo: Los paisajes desérticos y montañosos alrededor de Los Cabos ofrecen excelentes oportunidades para el senderismo, el ciclismo de montaña y otras actividades al aire libre.



*Foto: Paseo en bicicleta de montaña*

5. Tenis y deportes de raqueta: Muchos complejos turísticos y hoteles en Los Cabos cuentan con canchas de tenis y otros deportes de raqueta para los entusiastas del deporte.



*Foto: Padel*



Sound Healing  
Los Cabos



# Programa para el **Tratamiento Integral del Estrés** a través del Sound Healing

Sound Healing Los Cabos presenta su Programa para el Tratamiento Integral del Estrés a través del Sound Healing, diseñado para todo el personal de las empresas. A través de terapias de sonido con cuencos tibetanos y otros instrumentos sonoros, facilitamos la meditación, la relajación y la sanación profunda, contribuyendo a la reducción del estrés cotidiano y laboral. Este programa promueve una mejora significativa en el desempeño de las actividades asignadas, un mejor estado de ánimo, una disminución del cansancio y una mejora general en la calidad de vida.

**¡ADQUIERE TU SESIÓN HOY!**

Sesiones grupales mensuales  
durante 10 meses  
a partir de sólo  
\$100.00 por colaborador



**¡Transforma el bienestar de tu equipo!**



[ventas@soundhealingloscabos.com](mailto:ventas@soundhealingloscabos.com)  
[info@soundhealingloscabos.com](mailto:info@soundhealingloscabos.com)



+52 55 1931 1274



[soundhealingloscabos.com](http://soundhealingloscabos.com)



[/soundhealingloscabos](https://www.facebook.com/soundhealingloscabos)

—  
El privilegio  
de una vida  
wellness

Transforma tu vida con  
estos simples pasos  
hacia el bienestar



*Por Carolina Molina*

**E**n nuestra búsqueda constante de una vida plena y equilibrada, a menudo pasamos por alto los pequeños cambios que pueden marcar una gran diferencia. Aquí te presentamos algunos pasos simples pero efectivos para incorporar el bienestar en tu rutina diaria:

**Mindfulness en la mañana:** Dedica unos minutos cada mañana para practicar mindfulness. Esto puede incluir meditación, respiración consciente o simplemente estar presente en el momento sin distracciones.



Foto: Meditación

**Alimentación consciente:**

Opta por alimentos frescos y nutritivos que alimenten tu cuerpo y tu mente. Incorpora más frutas, verduras y proteínas magras en tu dieta diaria.

**Movimiento regular:**

Encuentra una forma de movimiento que disfrutes, ya sea caminar, practicar yoga o cualquier actividad física que te haga sentir bien. El ejercicio regular no solo fortalece tu cuerpo, sino que también eleva tu estado de ánimo.

**Descanso de calidad:** Asegúrate de dormir lo suficiente cada noche y establece una rutina para mejorar la calidad de tu sueño. Un descanso adecuado es crucial para tu bienestar general.

**Conexión social:** Cultiva relaciones positivas y significativas con amigos, familiares y comunidad. La conexión humana es esencial para nuestro bienestar emocional.

**Tiempo para ti mismo:** Dedica tiempo regularmente para hacer algo que realmente disfrutes, ya sea leer, pintar, escuchar música o cualquier otra actividad que te ayude a relajarte y recargar energías.



*Foto: Lectura relajante*

# EL EPICENTRO DEL LIDERAZGO: Todo comienza y acaba contigo

Por: Gabriela Gutiérrez Mora



**E**xisten muchas definiciones de liderazgo, así como numerosos artículos y libros sobre este tema tan crucial en todos los ámbitos de la vida: social, laboral y familiar.

Liderar implica actuar como ejemplo para influir en las personas y generar un compromiso mutuo que conduzca al logro de objetivos, disfrutando del proceso y la compañía.

A lo largo de mi carrera profesional, he seguido varios cursos de liderazgo con teorías y dinámicas diversas. Al final, todo se resume en la práctica y en aprender de la experiencia. Entre los estilos de liderazgo, el que más me ha servido es el liderazgo positivo. Este estilo se caracteriza por integrar valores, fortalezas y acciones personales para influir positivamente en el equipo, los colegas y los superiores.

## ¿CÓMO SE LLEGA A ESTE LIDERAZGO POSITIVO?

Principalmente, sintiéndose bien consigo mismo para poder ser un ejemplo y un guía para los demás. Es importante tener claro el objetivo a alcanzar, aunque se pueda ajustar la ruta según las circunstancias, siendo la adaptación un aspecto clave. Conocerse a uno mismo y a las personas con las que se trabaja implica descubrir sus fortalezas no solo en lo profesional, sino también en lo personal. Es útil evaluar diferentes aspectos de la vida mediante una "rueda de la vida", que abarca áreas como pareja, familia, trabajo, salud, amigos, espiritualidad, ocio y dinero, asignándoles una puntuación para mantener un equilibrio.



Foto: Liderazgo Positivo

El autoconocimiento es fundamental para identificar áreas de mejora. Al reconocer nuestras carencias o fallos, podemos buscar soluciones y mejoras. Conocer es el primer paso para mejorar. En la práctica del liderazgo positivo, es importante respetar las dinámicas de trabajo acordadas y ejemplificarlas.

Asignar tiempo semanal para el coaching y la mentoría individual permite detectar intuitivamente las fortalezas, debilidades y motivaciones de nuestro equipo para desempeñarse y disfrutar de sus funciones.

Comencemos por conocernos a nosotros mismos para mejorar nuestra realidad personal y comprendamos a nuestro equipo para optimizar su desempeño. Esto nos permitirá construir equipos motivados, competitivos, centrados, seguros y confiables.



*Foto: Liderazgo Positivo*



# **¿CÓMO VESTIR**

**PARA UNA ENTREVISTA  
DE TRABAJO?**

Por: Mac

**V**estirse adecuadamente para una entrevista de trabajo es crucial para causar una buena impresión y proyectar profesionalismo. Aquí tienes algunas recomendaciones sobre cómo vestir para una entrevista de trabajo:

**1. Investiga la cultura de la empresa:** Antes de la entrevista, investiga sobre la cultura y el ambiente de trabajo de la empresa. Esto te dará pistas sobre cuál es el nivel de formalidad de la vestimenta aceptable.



**2. Opta por la vestimenta profesional:** En general, es recomendable vestirse de manera formal o semiformal para una entrevista de trabajo. Para los hombres, esto podría significar un traje oscuro o un pantalón y saco combinados con camisa y corbata. Las mujeres pueden optar por un traje pantalón o falda, o un vestido conservador.

**3. Colores y patrones:** Es preferible elegir colores neutros y sólidos, como negro, gris, azul marino o beige. Evita los colores demasiado llamativos o patrones muy llamativos, ya que podrían distraer.

**4. Ajuste y limpieza:** Asegúrate de que la ropa esté limpia, planchada y en buen estado. El ajuste adecuado también es importante para transmitir una imagen profesional y cuidada.



**5. Accesorios moderados:** Limita los accesorios y opta por aquellos que sean discretos y profesionales, como un cinturón clásico, un par de zapatos pulcros y un bolso o maletín elegante y organizado.

**6. Maquillaje y peinado:** Mantén el maquillaje y el peinado simple y profesional. Para los hombres, asegúrate de estar bien afeitado o con la barba recortada y arreglada.



**7. Adapta tu vestimenta según el puesto:** Si estás postulando para un trabajo en un ambiente más creativo o informal, puedes ajustar tu vestimenta a un estilo más casual y moderno, pero siempre manteniendo un nivel de profesionalismo adecuado.

Recuerda que vestirse bien para una entrevista no solo se trata de la apariencia externa, sino de cómo te sientes y te proyectas. La confianza y la actitud positiva también juegan un papel crucial en una entrevista exitosa.



Un selfie de Pancho, el famoso lobo marino de #LosCabos que se sube a los yates por comida...