

Cabo

BUSINESS CLASS
MAGAZINE

GASTRONOMÍA

CABO WABO CANTINA,
FUNDADO POR LA LEYENDA DEL ROCK
SAMMY HAGAR

ROCÍO MONTAÑO

DIRECTORA DE RONIVAL,
BIENES RAÍCES

DEPORTES

PICKLEBALL, EL DEPORTE
QUE ESTÁ CONQUISTANDO
LOS CABOS



CLAUDIA

del Pino

TENDENCIA Y PREMIOS
CULINARY AWARDS



ARES GROUP
DEVELOPMENT



PORTO NOVO RESIDENCES

UBICADA EN EL TEZAL; UNA DE LAS ZONAS MÁS EXCLUSIVAS DE LOS CABOS



- ✓ Condominio con 2 Rec: 160 m2 total
- ✓ Condominio con 3 Rec: 217 m2 total
- ✓ Penthouse con Roof Top y jacuzzi

Todos los departamentos cuentan con terraza, estacionamiento subterráneo, cocina equipada, A/C y centro de lavado.

6 TORRES
TODAS CON VISTA AL MAR

PORTO NOVO
RESIDENCES

UBICADA EN EL TEZAL; UNA DE LAS ZONAS MÁS EXCLUSIVAS DE LOS CABOS



Amenities:

Programa de Concierge, alberca de 4,000 m², Casa Club y tarifas preferenciales en Los Cabos Golf Resort, Campo de Golf y Yate .



¡Contáctanos!

+52 (669) 120 0185
FERNANDO ALANÍZ

www.aresdevgroup.realestate

VISITA NUESTRO WEBSITE 



ARES GROUP
DEVELOPMENT



LOS CABOS
GOLF RESORT

TRADEMARK COLLECTION®
BY WYNDHAM



Comodidad, lujo, confort, reconocido por su servicio personalizado de clase mundial.

Restaurante y campo de golf de 18 hoyos diseñado por Dye. piscina al aire libre, gimnasio, restaurante y bar resort.



Vive una experiencia inolvidable

Ofertas y paquetes exclusivos

+52 624 145 7100

info@loscabosgolfresort.com



Planifica tus vacaciones en pareja,
familia A 5 minutos de la Marina de Cabo San Lucas,
en donde podrás:

Pescar, bucear, realizar excursiones
para observar ballenas. Entre otras actividades.





Las salinas de la Isla del Carmen un tesoro natural en la Historia de Loreto

Por: Joaquín Muñóz

(Parte 1)

La Isla del Carmen, situada frente al puerto de Loreto, forma parte de su geografía e historia. La explotación de las salinas de la isla. Fue durante buena parte del siglo XIX y XX, una de las principales actividades productivas.

Esta es una pequeña parte de su historia:

Una de las primeras referencias a la Isla del Carmen proviene del periodo misional. Se trata de una descripción realizada por Miguel del Barco, responsable de la construcción de la misión de San Francisco Javier, en la Sierra de la Giganta. Entre sus relatos se encuentra uno dedicado a las salinas, en el que destaca la de la Isla del Carmen:

"Entre varias salinas que existen en California, tiene el primer lugar, con gran ventaja, la que se halla en la isla llamada del Carmen, que está enfrente de Loreto y distante de él cuatro leguas. Esta isla no solo está despoblada de gente, sino también de animales, a excepción de ratas y de víboras, de las que hay mucha abundancia. La falta de agua que padece la isla sin duda es la causa de estar despoblada."



La observación de Miguel del Barco se refiere a la inexistencia de una ocupación permanente por parte de los grupos indígenas que habitaban la región. No obstante, la presencia de concheros (sitios de desecho de conchas y moluscos) en las islas cercanas a Loreto, incluida la Isla del Carmen, apunta a una presencia esporádica, propia de los grupos cazadores-recolectores.

Un apunte importante de Miguel del Barco respecto a la salina de la isla consiste en una descripción de su pureza y belleza paisajística:

"Es muy blanca, hermosa y pura esta sal, sin la menor mezcla de tierra, arena o alguna otra cosa, y de mucha actividad. Está compuesta y como amasada de pedacitos que tienen alguna apariencia de cristal. Por eso, y por su blancura, el reflejo del sol en las salinas es tan grande que deslumbra y no deja trabajar a los que van a sacar sal; es necesario aguardar a que el sol esté cercano a trasmontar para poder hacer su maniobra, o bien por la mañana, a la hora correspondiente."





Sobre la extracción de la sal, el misionero jesuita consigna:

"Córtanla con barras y sacan los pedazos del tamaño que desean, pues toda la salina está de una pieza. Y, aunque la sal es sólida y dura, no tiene la dureza de la piedra, por lo que se deja tostar y moler sin especial dificultad. Comúnmente cortan los pedazos con la forma de unos grandes adobes, para que un hombre pueda cómodamente llevar uno al hombro hasta la playa. Tras haber cargado una canoa o lancha de sal, el hoyo que resultó de haberla sacado se cubre en pocos días, llenándose enteramente de nueva sal, como si nada se hubiera extraído. Dicen los que la han observado que, si llegara una gran flota de treinta navíos, o de muchos más, todos podrían cargarse rápidamente de sal. Y, si después de ocho o diez días llegara otra flota semejante, con el mismo fin, también podrían cargarse sin demora, ya que la salina estaría nuevamente llena y completa, como la primera vez."

EDITORIAL

Las lunas de octubre son las más hermosas del año. Verlas y admirarlas desde el destino turístico Los Cabos con sus noches preciosas que nos enamora, es un gran regalo de BCS. Este mes también nos entusiasma los grandes acontecimientos que ocurren en este magnífico lugar. Tal es el caso de las nominaciones de los Culinary Awards, un gran evento que premia la extraordinaria gastronomía de la región de Los Cabos y Todos Santos y qué mejor que tener en portada a Claudia del Pino, una exitosa empresaria y directora de la revista Tendencia, quien, junto con Linda Mchatton, unen pasión y talento para crear los Culinary Awards.

En la sección Mujeres que inspiran, destacamos a Rocío Montaña, directora de Ronival, una exitosa empresa de bienes raíces que, junto con su esposo, ha formado una compañía versátil y en constante crecimiento.

En la sección Gastronomía destacamos a Cabo Wabo, un ícono de la vida nocturna en Los Cabos y un destino imprescindible para quienes buscan una experiencia inolvidable. Fundado por la leyenda del rock Sammy Hagar en 1990, este lugar ha fusionado la cultura del rock con el espíritu festivo mexicano, creando un ambiente único que atrae tanto a locales como a turistas.

En la sección Deportes hablamos de Pickleball, el deporte que está conquistando este paraíso.

Querido lector, disfruta de la lectura y, por qué no, también de la luna cada noche.

Rocío Molina
Editora

Cabo
BUSINESS CLASS
MAGAZINE

Be inspiration

DIRECTORIO

EDITORA EN JEFE
ROCÍO 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

CONTENIDO

BCS Y SU HISTORIA 1
Las Salinas de la Isla del Carmen
Por: Joaquín Muñóz

EDITORIAL 5

SECTOR FINANCIERO 7
Informar a los empleados acerca de los beneficios que les ofrece la empresa, puede potencializar el desempeño y por lo tanto la compañía
Por: Luis Martín González Guadarrama

¿PORQUÉ INVERTIR EN LOS CABOS? 10
Turismo, el motor que mueve la economía en BCS: estado con menor índice de pobreza y genera 2 de cada 3 empleos

EL ARTE DEL BUEN COMER 14
Cabo Wabo, el paraíso del rock y tequila en Los Cabos

LOS GRANDES PROTAGONISTAS 18
Claudia del Pino: Empresaria exitosa, directora de Tendencia y socia fundadora de los Premios Culinary Awards

VIVIR EN PLENITUD 27
Amor en la madurez, la belleza en una relación en la etapa otoñal de la vida
Por: Cristina Prado

EQUILIBRIO CON LA NATURALEZA 31
El turismo como herramienta de paz, sustentabilidad y reconciliación global en 2024
Por: Claudia Lacruhy

EL PLACER DE LA CULTURA 34
José Guadalupe Posada, creador de "La Catrina"

MUJERES QUE INSPIRAN 38
Rocío Montaña, directora de Ronival, exitosa empresa de Real State

LOS CABOS EN EL DEPORTE 45
Pivkeball, el deporte que está conquistando el paraíso

EL PRIVILEGIO DE UNA VIDA WELLNESS 50
La meditación: el camino silencioso hacia la paz interior
Por: Carolina Molina

WELLNESS 54
El ejercicio, el arma más poderosa para tu salud

COLABORADORES



Carolina Cerón
Especialista en Administración del tiempo libre



Mtra. Carolina Molina Gómez
Especialista holística del bienestar y vida Wellness



Claudia Carolina Lacruhy Prado
Doctora en Ciencias Administrativas en IUUV Universidad
Fb: Dra.ClaudiaLacruhy lacruhy@uabcs.mx



Cristina Prado
Consultora y Comunicadora en Semiótica 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.
cluao412@gmail.com



Luis Martín Guadarrama
Periodista especializado en economía, negocios y finanzas
luismart_1c@yahoo.com.mx
Ln:Luis González



Joaquín Muñóz
Historiador
Director del Museo de las Misiones de Loreto



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



UMA
Innovación
@umalomo.art
umlm.work@gmail.com



Ale López
Innovación
LI/alelopezmo

Informar a los empleados acerca de los beneficios que les ofrece la empresa, PUEDE POTENCIALIZAR EL DESEMPEÑO Y POR LO TANTO A LA COMPAÑÍA.

Por: Luis Martín González Guadarrama (COO Notimx.mx)

Las grandes organizaciones corporativas buscan atraer y retener al mejor talento; sin embargo, analistas del sector señalan que el verdadero desafío no radica solo en lo que ofrecen, sino en cómo lo comunican.

En México, aunque el bienestar laboral está en el radar, hay una realidad preocupante: solo el 33% de los colaboradores recibe información constante sobre los beneficios que su empresa les ofrece.

Un reciente estudio elaborado por la insurtech Betterfly, una plataforma de protección personalizada que combina seguros, bienestar y propósito en una plataforma gamificada basada en recompensas para empoderar e incentivar a las personas a vivir sus mejores vidas, señala que únicamente el 33% de los colaboradores en México recibe información sobre los beneficios.

Esto indica que existe una brecha significativa en la comunicación y aprovechamiento de los beneficios laborales. Aunque el 72% de los profesionales en México afirma tener acceso a beneficios, Lucía Varela, CMO de Betterfly, señala que "la falta de comunicación sobre los beneficios disponibles es uno de los principales factores que afectan el uso de estos programas. Las empresas deben hacer más que ofrecer beneficios; necesitan asegurarse de que los miembros de su equipo los conozcan y los aprovechen plenamente".



Para ello, es necesario contar con una estrategia integral de comunicación y promoción de los beneficios. El 47% del personal tiene conocimiento de la oferta de beneficios, pero solo el 33% recibe información de forma regular. Este escenario presenta una oportunidad para las empresas de mejorar su estrategia de comunicación interna, con el fin de fortalecer el compromiso de sus colaboradores.

"Lo más importante no es solo dar acceso a beneficios, sino también asegurarnos de que estos beneficios realmente impacten en la vida de los colaboradores.



Cuando ven que su bienestar es una prioridad, su compromiso con la empresa aumenta considerablemente". El estudio identifica varias acciones clave que las empresas pueden tomar para revertir esta situación, entre las que destacan:

- **Comunicación constante:** Establecer canales efectivos para compartir información sobre los beneficios de manera frecuente y accesible. Los colaboradores deben sentirse informados y respaldados por su empresa en cuanto a los programas de bienestar disponibles.
- **Alineación de beneficios con necesidades:** Mejorar la personalización de los beneficios para que se ajusten a las necesidades particulares de los integrantes de la empresa. En este sentido, Monterrey destaca como la ciudad en México con mejor percepción de los beneficios, donde el 44% de los colaboradores indica que los beneficios se ajustan a sus necesidades.
- **Promoción del uso de beneficios:** Fomentar el uso activo de los programas de bienestar, asegurando que cada colaborador se sienta motivado para aprovecharlos. En algunas empresas, los beneficios existen, pero no se comunican de manera efectiva, lo que resulta en una baja participación por parte de los colaboradores.

La clave del éxito radica en escuchar a los miembros del equipo y adaptarse a sus necesidades. "Cuando las personas sienten que sus empresas valoran su bienestar, su compromiso y motivación aumentan considerablemente", afirma Varela.

La CMO también señala que mejorar la comunicación interna y asegurarse de que los colaboradores conozcan y utilicen los beneficios no solo fortalecerá el compromiso organizacional, sino que también contribuirá a una cultura laboral más saludable y sostenible.

¿Porqué invertir en Los Cabos?



**Turismo, el motor que
mueve la economía de BCS:
estado con menor índice de pobreza y
genera 2 de cada 3 empleos.**

Baja California Sur es uno de los estados donde el turismo es un caso de éxito para la generación y redistribución de la riqueza y la reducción de la pobreza. Solo en 2023, la entidad atrajo a 4.5 millones de turistas vía aérea, la mayoría de los cuales aterrizan en Los Cabos, según la Secretaría de Turismo del estado. De acuerdo con el estudio “Los otros datos del turismo en Baja California Sur”, desarrollado por el Sustainable Tourism Advanced Research Center (STARC) de la Universidad Anáhuac, en 2023 este destino recibió 3.8 millones de visitantes, lo que representó un incremento del 9% con respecto al año previo.



El turismo aporte el 37.6% del PIB estatal y genere 2 de cada 3 puestos de trabajo.

El turismo aporte el 37.6% del PIB estatal y genere 2 de cada 3 puestos de trabajo. Dicho de otro modo: si el estado se quedara sin turismo por un día, la mayor parte de la población permanecería sin ingresos, de ese tamaño es la penetración social de esta actividad.

El informe presentado por Francisco Madrid, director del Centro de Investigación y Competitividad Turística Anáhuac (Cicotur), encontró que los empleos turísticos representan aproximadamente 3 de cada 8 puestos asegurados en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en la entidad, contribuyendo así a la prosperidad de la población local. Además, la cadena de valor turística de BCS equivale a los 33,000 millones de pesos, y abarca todo el conjunto de bienes y servicios que se ocupan para echar a andar el motor del turismo. Un dato relevante del estudio es que el impulso viene mayoritariamente de pequeñas y medianas empresas, que son la gasolina de este motor económico, pues 91.2% de las empresas turísticas en la entidad son micro, logrando así que la derrama económica que genera la actividad turística permee en toda la sociedad.



La investigación hace un doble clic en el empleo turístico para dimensionar con más profundidad lo que significa esta actividad para el estado. Por ejemplo, halló que 48.2% de las personas que trabajan en el sector son mujeres, siendo el turismo la segunda actividad económica que más mujeres emplea en la entidad.

Asimismo, 48.7% de las personas que ocupan posiciones administrativas, contables y de dirección en las empresas turísticas de BCS son mujeres. El documento revela que los ingresos de las personas que trabajan en el sector hotelero del estado perciben un salario base de cotización promedio de 679.93 pesos, por encima del promedio nacional en el sector y al promedio de salarios en la entidad y el país.

Esto está relacionado con la reducción de la pobreza y pobreza extrema en la entidad. Mientras que en México una de cada 13 personas vive en pobreza extrema, en Baja California Sur solo es una de cada 100 personas, y esto es gracias a la penetración de la actividad turística en la región. “Tanto en términos absolutos como relativos, Baja California Sur es la entidad donde la pobreza afecta a un menor número de personas, a nivel nacional”, se lee en el documento.



Según datos del Coneval, el 92% de la población de Baja California Sur vive en un municipio con nivel de rezago social muy bajo; el 8% restante vive en un municipio con nivel de rezago social bajo (Mulegé), y ningún municipio de la entidad tiene un rezago social medio, alto o muy alto. Si bien todos los municipios del estado tienen una relación económica con el turismo, esta es más marcada en La Paz, Loreto y Los Cabos.

“Por todas estas razones, el turismo es una palanca fundamental del desarrollo social y económico en el estado. Es imposible entender a la sociedad sudcaliforniana sin el turismo. La prosperidad y el volumen de la industria turística en la entidad la convierten en la principal fuente de empleo, pero también en un ecosistema propicio para emprender”, comentó Francisco Madrid.

Cabo Wabo

el paraíso del rocky tequila
en Los Cabos



Ubicado en el corazón de Cabo San Lucas, Cabo Wabo Cantina es mucho más que un simple bar o restaurante: es un ícono de la vida nocturna en Los Cabos y un destino imprescindible para quienes buscan una experiencia inolvidable. Fundado por la leyenda del rock Sammy Hagar en 1990, este magnífico lugar ha fusionado la cultura del rock con el espíritu festivo mexicano, creando un ambiente único que atrae a locales y turistas por igual. El ambiente en Cabo Wabo es pura energía: desde presentaciones de bandas en vivo que retumban con clásicos del rock hasta una oferta gastronómica que fusiona lo mejor de la cocina mexicana e internacional. Sin embargo, la estrella indiscutible es el tequila, específicamente el famoso Cabo Wabo Tequila, creado por el propio Hagar. Este tequila premium ha ganado prestigio mundial gracias a su sabor suave y auténtico, convirtiéndose en una bebida icónica tanto en el local como en el mercado internacional.



Para quienes buscan disfrutar de una noche inolvidable, Cabo Wabo ofrece múltiples espacios, desde su animada pista de baile hasta áreas más tranquilas para disfrutar de la comida y la bebida con vistas espectaculares al puerto de Cabo San Lucas. Y es que, ya sea para una celebración especial o simplemente para sentir la adrenalina del rock, Cabo Wabo se ha consolidado como una parada obligatoria en la península de Baja California.



Para quienes buscan disfrutar de una noche inolvidable, Cabo Wabo ofrece múltiples espacios, desde su animada pista de baile hasta áreas más tranquilas para disfrutar de la comida y la bebida con vistas espectaculares al puerto de Cabo San Lucas. Y es que, ya sea para una celebración especial o simplemente para sentir la adrenalina del rock, Cabo Wabo se ha consolidado como una parada obligatoria en la península de Baja California.

Con su inigualable mezcla de música, tequila y buena vibra, Cabo Wabo es un destino que captura la esencia de la vida en Los Cabos: festiva, emocionante y siempre llena de sorpresas.

“Cabo Wabo is a lifestyle. Something that requires only a willingness to enjoy your life and embrace all that makes you happy. That's the reason the Cantina was created”. Sammy Hagar

¡Felicitamos a Sammy Hagar por su cumpleaños este 13 de octubre!



EXPERTOS EN ALBERCAS

Jacuzzi, sistemas de
filtración y bombeo

CONSIGUE LA ALBERCA
DE TUS SUEÑOS

- ✓ CONTRUCCIÓN
- ✓ BOMBAS Y FILTROS
- ✓ MANTENIMIENTO
- ✓ ACCESORIOS



¡CONTÁCTANOS!

624-143-9796 CABO SAN LUCAS

624-105-2670 SAN JOSÉ

612-129-5153 LA PAZ

WWW.ALBERCASLATORTUGA.COM

AV DE LA JUVENTUD S/N ESQ.

NARCISO MENDOZA. PLAZA MIRANDA

LOCAL #1, CABO SAN LUCAS, MÉXICO



Los grandes protagonistas

Claudia **DEL PINO:**

Empresaria exitosa, directora de Tendencia
y socia fundadora de los Premios Culinary Awards

Por: Rocío Molina



Cuéntanos tu historia

Nací en Taxco, Guerrero. Vengo de una familia numerosa, con unos abuelos muy presentes y unos cómplices de vida increíbles. Mi abuelito era asesor jurídico en los hoteles Dublín en aquel tiempo y mi abuelita estaba dedicada al hogar. Además, tenían un rancho donde criaban pollos, sembraban y era el lugar de celebraciones familiares. El rancho colindaba con un río, así que mi abuelo construyó una presa para aprovecharla en las actividades de riego y abastecer las galeras de pollos. La verdad pasé una infancia muy divertida. Aprendí de mis abuelos lo relevante de la unión familiar.

Mi papá es muy generoso. Todo el tiempo se preocupaba por darnos lo mejor a mí y a mis tres hermanos. Mi mamá era ama de casa, perfecta, dedicada 100% al hogar, muy amorosa. Mis papás se mudaron a Puerto Vallarta cuando yo tenía cinco años. En este bello puerto turístico de Jalisco crecí, estudié, me casé con Ricardo Orozco Arce y nacieron mis cuatro hijos: Alexandra, Ricardo, Cristobal y Ana Laura.



Camino Real - San Isidro a San José de Comondú

Desde los 16 años trabajé en hotelería y tuve la fortuna de tener excelentes mentores. Nos mudamos a vivir a Los Cabos hace 21 años por el trabajo de mi esposo. Unos años me dediqué a la educación de mis hijos.

Después de casi 15 años de dedicarme al hogar, mi esposo me comentó de unos amigos de Tijuana que querían expandir su revista Mujer Actual hacia Los Cabos. Por lo comprometido de sus tiempos no se concretó la idea, pero ya había quedado en mí el interés de iniciar una publicación. Y por mi vocación turística, surgió la idea de hacer una revista de viajes junto a Diana Carrillo, Romina Lamont y Soco García Domínguez, con quienes además de tener una gran amistad, habíamos coincidido en un taller literario. Así nació Tendencia.



Salinera Guerreo Negro

¿Qué fue lo que más te impresionó de Los Cabos cuando llegaste?

El tamaño. La ciudad era muy pequeña, la calidad de vida increíble. Me enamoré totalmente de la península cuando fui por primera vez a Loreto. Cuando entré al museo y descubrí la historia de los jesuitas me quedé impactada, no la conocía. Considero importante que en los libros de la SEP a nivel nacional se incluya la historia de Baja California Sur. Los jesuitas dejaron fuertes construcciones, enseñaron a los nativos sembrar, a hacer vino misional, los educaron y me pregunté: ¿qué podemos hacer nosotros por este bello lugar? Me gusta la hospitalidad de la gente de Baja California Sur, las personas son muy nobles, educadas.

¿Qué opinas del crecimiento de Los Cabos?

Ha tenido un crecimiento importante. Por ejemplo, en la industria de la hospitalidad la mayoría de las cadenas hoteleras más destacadas tienen presencia en Los Cabos.

Tenemos más de 18 campos de golf de diferentes diseñadores. En la gastronomía, tenemos el mismo efecto: los chefs más destacados a nivel nacional están en Los Cabos, pero igual de importante es reconocer a los restauranteros locales, quienes generaron conceptos que siguen siendo un destino por sí solo, tal es el caso de Nicksan y Edith's, entre otros.

Sin embargo, creo que tenemos un rezago en servicios y creo que ahí es donde podemos contribuir siendo mejores ciudadanos. La iniciativa privada a través de las instituciones son un pilar en Los Cabos para mejorar nuestro entorno.



Estero de la Bocana

¿Cuál crees que es el mejor atributo de Los Cabos?

Me atrevería a decir que, sin duda, es su gente. Sabe recibir a las personas que venimos de fuera, son usos y costumbres de la gente nativa que aún perduran.

¿Cuál es tu lugar favorito?

No podría elegir un lugar favorito, pero sí te puedo orientar un poco acerca de los siguientes municipios de Baja California Sur:

- Loreto, por la historia; allí comenzó la primera misión de los jesuitas en 1697. Sus islas son increíbles, cada una tiene atractivos peculiares, muy cerca está San Javier, Agua Verde y Rancho Santo Domingo.
- Comondú tiene de lado de Pacífico a San Juanico, en la sierra están San Miguel y San José de Comondú, San Juanico es un lugar de playa increíble, tiene la ola más larga del mundo, es muy visitada para surfear, los mariscos que hay ahí son increíbles. En San Miguel de Comondú están los prismas basálticos, es una excursión que vale muchísimo la pena. También elaboran vino misional. San José de Comondú es una de las misiones que construyeron los jesuitas en, y ahí tuvimos oportunidad de viajar en mula desde San Javier, hicimos tres días por el camino real, quisimos transitar el camino que hicieron los jesuitas para transportar entre una misión y otra.



Isla del Carmen

- Mulegé, en nuestro más reciente viaje y subimos a Guerrero Negro, tuvimos oportunidad de estar en La Salinera más grande del mundo, no es por su extensión, sino la cantidad de sal que produce. Estuvimos también en Bahía Tortugas, en Estero de la Bocana. También tiene los poblados de Santa Rosalía, Heroica Mulegé, San José de Magdalena. Islas y playas fuera de serie.
- La Paz, que tiene un malecón increíble, han sabido combinar muy bien la parte burocrática ahora con el turismo, la gastronomía también está increíble, ha crecido muchísimo; ha habido empresarios de Los Cabos que se han ido a iniciar negocios, y la verdad es que están haciendo espectacular. Dentro de este municipio está Todos Santos, un pueblo mágico donde la sustentabilidad es un de los ejes principales; El Pescadero, una gran zona agrícola; El Triunfo, un pueblo minero detenido en el tiempo; Puerto Chale, un lugar visitado por el avistamiento de ballenas, pero que tiene otros atractivos fuera de esa temporada.



San Francisco Javier

¿Cuál sería tu primera recomendación para hacer un recorrido por la península?

Mi primera recomendación sería iniciar en Loreto; desde ahí vas a poder comprender mejor la historia. Entrar al museo te da el conocimiento que necesitas para entender la península. Ahí puedes ver esa primera misión que fue construida en 1697.

¿Cuál es tu opinión acerca de la gastronomía local?

En la tierra y el mar de la península se dan productos increíbles. Excelente base para cualquier receta que quieras hacer. Hay varias personas que han estado investigando acerca de la gastronomía; de hecho, hay un libro que se llama Gastronomía de los Zafiros, donde se recopilaron 300 recetas, la autora Beatriz Eugenia Macias hizo viajes para recolectarlas. Por otro lado, Edith Jiménez también ha estado haciendo viajes importantes y documentando en video la gastronomía. Ella ha ayudado para que se pueda generar derrama económica hacia varios poblados del norte del Estado.

Los chefs que han llegado a Los Cabos o algún punto de Baja California Sur han sabido aprovechar de forma extraordinaria todos los ingredientes, son expertos en diferentes técnicas, lo que hacen es tomar ingredientes locales y detonar sabores y platillos en recetas increíbles. Por ejemplo, el restaurante Nicksan, forjado aquí en Los Cabos por el chef Ángel Carbajal fusionó las técnicas de la ancestral cocina japonesa con ingredientes y sabores mexicanos; tenemos una diversidad



Cuéntanos de Culinay Awards.

Fue un proyecto que inició con una llamada de Renato Mendonca donde me comenta que quiere hacer una guía gastronómica en Los Cabos. Después de varias reuniones y junto con Linda McHatton surgió la idea de hacer un evento donde se premiara a lo mejor de la gastronomía con jurado y votaciones del público. Este año realizaremos la quinta edición. En octubre son las nominaciones y en noviembre la gala de premiación. Estamos muy contentos por cómo ha sido el crecimiento. Me parece que localmente es un detonante aspiracional para seguir impulsando la gastronomía. Me encanta la camaradería que existe, todos están felices y todos aplauden el triunfo de sus compañeros, entonces me parece maravilloso, y regresamos al punto de la generosidad de la gente en Los Cabos, y si se siente y lo notas.

Lo más importante es que, justamente, a través de este gran evento se le da visibilidad a todo lo que hace la gastronomía local.

¿Cuál ha sido tu reto más grande?

Lograr que el equipo que colabora en la empresa siga los objetivos. No desenfocarme de lo que es Tendencia, pero a la vez surgen otros modelos de negocio. Me gustan los riesgos así que no puedo cerrar los ojos ante nuevas oportunidades.

¿Cuál que es la mejor contribución que podemos hacer como sociedad?

Involucrarnos. Podemos empezar a nuestro alrededor, con las personas más cercanas. Hacer todo lo posible para que estén bien en todos los sentidos.

¿Qué consejo le das a un empresario?

Para mí es fundamental la educación continua. Entre más capacitados estemos tendremos una ciudad más exitosa aun, mejores negocios y entorno. También recomiendo pertenecer a asociaciones, cámaras o consejos; las instituciones es lo más importante que tenemos. Son las plataformas desde donde podemos hacer cambios como iniciativa privada.

¿Qué consejo le das a los jóvenes?

Que sean pacientes, leales y no olviden el respeto.

¿Qué te inspira?

¡Dios! ¡Saber que tiene el control, sobre todo! Que es amor, que ha sido misericordioso conmigo y con mi familia. Hacer lo correcto, amar al prójimo, ser luz para otras personas. Me inspira lo que me ha dado Dios: mi esposo, mis hijos y ahora mis nietos. Soy feliz cuando llego a la oficina de Tendencia, eso también me inspira.

¿Qué legado te gustaría dejar al mundo?

Lo que estamos haciendo, documentar la historia turística de Baja California Sur en la revista y en la plataforma digital de Tendencia.



Camino Real - San Isidro a San José de Comondú

Vivir en plenitud



Amor en la MADUREZ

La belleza en una relación
en la etapa otoñal de la vida.

Por: Cristy Prado

El contexto de significación en la vida de un adulto que está viviendo la experiencia del otoño de su vida es principalmente el de la “cosecha”. Estos logros son el resultado del ejercicio de su pasión por la vida.

Dentro de esta pasión, se puede vivir la decantación de relaciones y, a partir de aquí, enriquecer esta etapa con el privilegio de encontrar un amor en la madurez del otoño de la vida.

En esta etapa, que abarca de los 42 a los 62 años, la madurez o la vejez tienen matices profundos y enriquecedores, ya que a menudo se experimenta una mayor claridad emocional y una comprensión más profunda de las relaciones humanas. En esta etapa de la vida, algunas personas viven el amor con menos carga de incertidumbre o ansiedad que la que suele acompañar a las relaciones de juventud. En su lugar, se aprecia mucho más una relación madura basada en la compañía, la conexión emocional y el cuidado mutuo.



Podemos enfocarnos en algunos de los rasgos principales que caracterizan el amor en esta edad otoñal, tales como:

- **Amistad y compañerismo:** Se experimenta un amor romántico mezclado con un profundo vínculo amistoso. Se crea un hábito de empatía y comunión cuando la vida compartida ofrece una comprensión más profunda de las dificultades o alegrías de la pareja, fomentando así la paciencia mutua desde una perspectiva más madura y consciente.
- **Aceptación:** Vivir el amor en etapas maduras permite apreciar a la otra persona desde una perspectiva libre de expectativas o ilusiones inmaduras. Se valora a la otra persona tal como es, sin intentar cambiarla, corregirla o controlarla. El enfoque del amor gira en torno al respeto mutuo y la satisfacción emocional.



Una de las principales características de este tipo de relación es la aceptación del pasado. Las personas tienden a ser más conscientes del tiempo, ya que han vivido experiencias ajenas a la relación presente, lo que les permite experimentar el amor de una forma más plena y auténtica.

Cuando se vive una relación en la etapa de la madurez, se supera el miedo a sentirse desolado, ya que se encuentra una compañía para compartir aventuras divertidas y disfrutar de la plenitud de las historias pasadas que han brindado gran felicidad.

El amor en la etapa otoñal puede ser tan vibrante y significativo como en cualquier otra etapa de la vida, pero se enriquece con la profundidad de los sentimientos y las emociones que provienen de la sabiduría de la experiencia.



Equilibrio con la naturaleza



EL TURISMO COMO HERRAMIENTA DE PAZ, SUSTENTABILIDAD Y RECONCILIACIÓN GLOBAL EN 2024

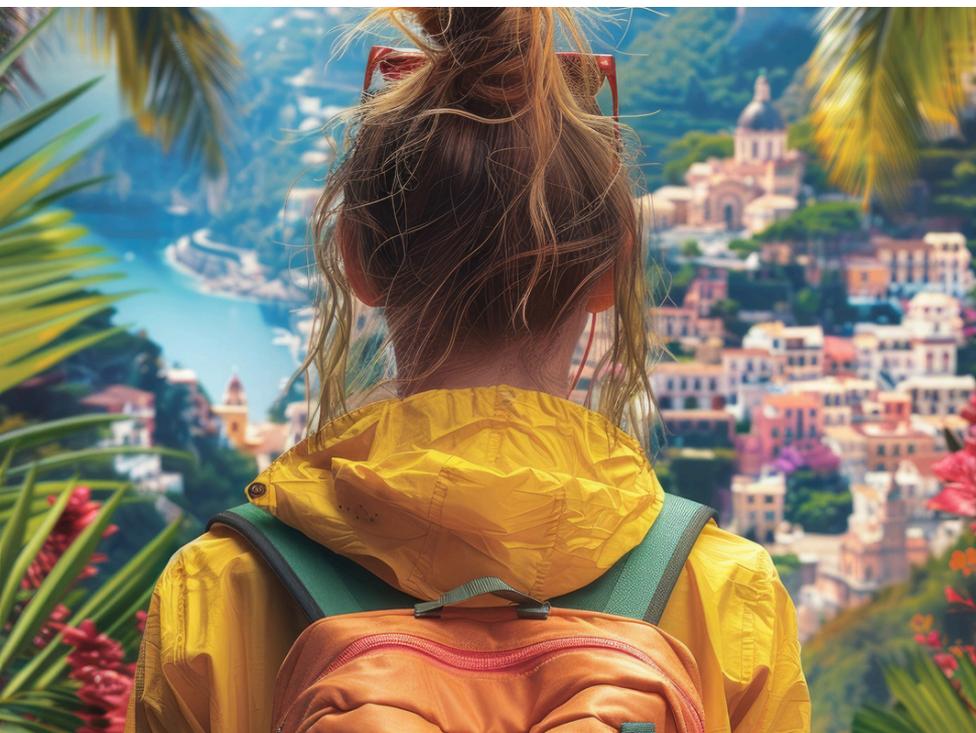
POR: CLAUDIA LACRUHY

El Día Mundial del Turismo 2024 fomenta la concienciación sobre la convergencia entre el turismo y la consolidación de la paz, es decir, cómo los viajes contribuyen a los intercambios culturales, las prácticas turísticas sostenibles, la resolución de conflictos, la reconciliación y la promoción de la paz.

El turismo es un factor decisivo y vital para fomentar la paz y el entendimiento entre naciones y culturas, así como para apoyar los procesos de reconciliación, alineándose con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 16: Paz, Justicia e Instituciones Sólidas.

Por su parte, la Organización Mundial del Turismo (OMT) reconoce que la innovación y el espíritu empresarial potencian la concepción de soluciones creativas, centros de innovación y modelos de negocio sostenibles que ayudan a mejorar las condiciones de vida en las comunidades donde se establecen.

Las iniciativas de las empresas turísticas para abordar el desarrollo sostenible en su operación diaria tienen la capacidad de ser plataformas para la paz, la justicia y las instituciones sólidas.



¿Cómo pueden los empresarios llevar a cabo acciones para la paz?

1. Dialogar con grupos de interés internos y externos.
2. Fomentar una cultura de derechos humanos.
3. Cumplir con la normatividad local y mostrar respeto.
4. Garantizar una equidad económica: prestaciones conforme a la ley.
5. Fomentar el derecho a la libertad de expresión.
6. Brindar acceso a la información y mantener la transparencia de datos.
7. Resolver conflictos de manera pacífica y democrática.
8. Incentivar actividades de construcción ciudadana.
9. Eliminar el soborno y la corrupción.
10. Sensibilizar a los colaboradores en relación con el ODS 16.



Las empresas turísticas, además de ser motores económicos, son parte esencial de las sociedades en las que se establecen. Tienen la capacidad de ayudar a generar vínculos entre actores públicos y privados para desarrollar estrategias de responsabilidad social corporativa y gobernanza en busca del bien común.

José Guadalupe Posada.

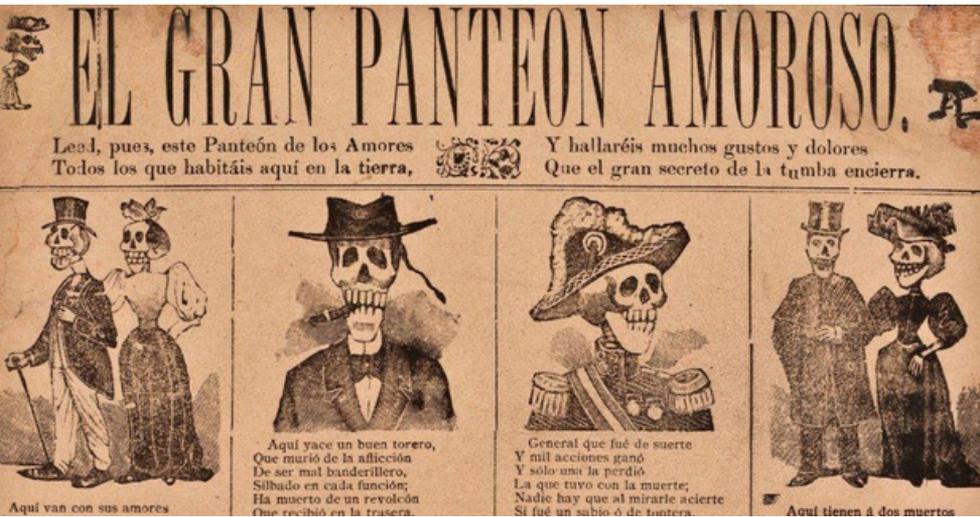
El artista callejero que creó la figura mexicana más emblemática del día de muertos:

La Catrina



En la actualidad la figura de "La Catrina" es la imagen más representativa del día de muertos, no sólo en México sino muy reconocido y apreciado en el mundo. Es uno de los disfraces y maquillajes más utilizados en esta fecha. Conozcamos a su creador: José Guadalupe Posada.

Nació en Aguascalientes, el 2 de febrero de 1852. Comenzó su carrera en 1871 como caricaturista político en un periódico de este estado. Se casó con María de la Luz Vela y tuvo un hijo, Juan Sabino Posada Vela, que murió a los 17 años debido al tifus exantemático, una enfermedad bacteriana contagiada por los piojos.



Es considerado el precursor del movimiento del arte mexicano. Es reconocido por plasmar tristezas y alegrías del pueblo durante el Porfiriato y el estallido de la Revolución mexicana, así como por sus caricaturas políticas para diversos periódicos opositores a Porfirio Díaz.



La imagen más emblemática de la obra de Posada fue la Catrina, inicialmente llamada la Calavera Garbancera, que apareció por primera vez en la publicación *La Patria Ilustrada*, como un grabado en metal para criticar a quienes eran conocidos como “garbanceros”, es decir, aquellas personas que tenían sangre indígena, pero pretendían ser europeos, renegando de sus raíces y de su cultura. Originalmente, la calavera no está vestida, únicamente utiliza un sombrero, lo que se ha interpretado como una crítica a la pobreza en que vivían los mexicanos.

"...en los huesos, pero con sombrero francés con sus plumas de avestruz"

José Guadalupe Posada.



No fue hasta 1947 cuando el muralista Diego Rivera usó a este personaje, dándole el atuendo elegante que hoy en día todos conocemos, bautizándola como "La Catrina", en su mural "Sueño de una tarde dominical en la Alameda Central".

Posada murió en la Ciudad de México, el 20 de enero de 1913 en el barrio de Tepito, en absoluta soledad; se especula que sus restos se encuentran en una fosa común, y que algunas instituciones sugirieron su traslado a la rotonda de los hombres Ilustres del Panteón Dolores.

La vida de Posada pudiera parecer una ironía, se desempeñaba en los diarios, pero hay muy poca información sobre su vida. Varios investigadores han tratado de indagar en documentos históricos que contengan algún indicio de su trayecto. Fue sin duda uno de los mayores expositores de la "sátira social gráfica". Algunos artistas como José Clemente Orozco y Diego Rivera, consideraron que el trabajo de Posada fue inspiración y, recientemente, se le atribuye sentar las bases del movimiento nacionalista que despertó en la escena cultural en México en el siglo XX.



Sueño de una tarde dominical en la Alameda Central, Diego Rivera

Mujeres que inspiran

ROCÍO MON- TAÑO

**DIRECTORA DE RONIVAL,
EXITOSA EMPRESA DE REAL STATE.
UN GRAN EJEMPLO DE PASIÓN,
DEDICACIÓN Y ENFOQUE PARA
CREAR UN ENTORNO LLENO DE FELICIDAD.**

Por: Rocío Molina



Cuéntanostu historia . Nací y crecí en la Ciudad de México, y me enorgullece ser hija de una madre soltera. Mi madre, enfermera de profesión, trabajaba en dos empleos, uno en una clínica y otro en un hospital, para proporcionarnos educación y cubrir nuestras necesidades básicas. Crecí rodeada de amor junto a mi hermana, quien es un año mayor que yo. Mi educación se desarrolló en instituciones públicas durante la primaria, secundaria y preparatoria. Posteriormente, tuve la oportunidad de ingresar a una universidad privada para estudiar la carrera de Administración de Empresas Turísticas, gracias a una beca que me acompañó a lo largo de toda mi trayectoria académica. Desde muy pequeña entendí que la educación era el pilar fundamental de mi vida y la única vía para destacar.

En 1997, al finalizar mis estudios, decidí mudarme a Los Cabos para trabajar como recepcionista, con la intención de adquirir experiencia y, eventualmente, regresar a la Ciudad de México. Sin embargo, eso nunca ocurrió. Ese mismo año cambié de empleo y comencé a trabajar en el Hotel Hacienda del Mar, un lugar que atesoro en mi memoria porque me brindó la oportunidad de crecer profesionalmente durante diez años en diversas posiciones. Inicié como secretaria del director de Proyecto, el ingeniero Víctor Reynaud, quien se convirtió en un mentor invaluable durante ese tiempo. A lo largo de mi carrera en el hotel, ocupé cargos como ama de llaves y asistente del gerente de operaciones, lo que me permitió conocer todos los departamentos relacionados: recepción, reservaciones, bell boys, mantenimiento, entre otros. Finalmente, alcancé el puesto de gerente de operaciones, una experiencia que me dejó un profundo aprendizaje y una enorme satisfacción personal.

En 2001 conocí a mi esposo, Nick Fong, el amor de mi vida. Él es estadounidense y estaba de vacaciones en Los Cabos cuando nos conocimos en un bar. A partir de ahí comenzó la historia que cambiaría mi vida por completo. Nuestra relación inició a larga distancia y, en 2006, nos casamos. Años más tarde nació nuestra hija, Sienna Valentina, y dos años después nuestro hijo, Rocco Nicholas.

En 2010, decidimos emprender juntos una empresa de bienes raíces, que rápidamente evolucionó hasta incluir servicios de administración de propiedades, dando origen a RONIVAL. Lo que comenzó como un sueño compartido entre dos personas ha crecido hasta convertirse en una compañía que hoy cuenta con más de 200 profesionales excepcionales.



¿Qué opinas de la posición de la mujer en la sociedad?

Creo firmemente que las mujeres somos un pilar fundamental en la sociedad. Comenzamos como la base de nuestras familias y, a través de nuestro esfuerzo y dedicación, contribuimos significativamente a diversas empresas, aportando no solo conocimiento, sino también empatía y un profundo compromiso. He tenido la fortuna de vivir este ejemplo cada día durante más de nueve años, trabajando junto a mujeres extraordinarias que me inspiran constantemente. Cada una de ellas aporta una esencia única, y de cada experiencia compartida, aprendo y crezco. Juntas, seguimos construyendo un futuro más inclusivo y lleno de posibilidades.

¿Qué consejo darías como empresaria a una mujer que inicia un negocio?

Mi consejo es que trabajes con dedicación y siempre sigas tu intuición. Sin embargo, lo más importante es que, a lo largo del camino, disfrutes del proceso. Haz las cosas con amor y humanidad. Eventualmente, alcanzarás el éxito y recordarás con orgullo que disfrutaste cada instante de esa travesía. Reconoce tus debilidades y permítete aprender con humildad; nunca dejes de enseñar lo que sabes, ya que eso te llevará a alcanzar el verdadero éxito.



¿Cuál es la mejor lección que te ha dado la vida?

La lección más significativa que he recibido proviene de mi esposo: no existen sueños inalcanzables. Si no permites que el miedo te paralice y te rodeas de personas que aportan valor a tu vida, cualquier objetivo es alcanzable. Además, es fundamental reconocer que la vida está en constante cambio; nada es permanente. Sin embargo, todo puede enfrentarse y resolverse con ética y respeto.

¿Cuál es tu pasión?

Mi mayor pasión es mi familia. Mis hijos y mi esposo son el reflejo de mi esfuerzo diario, y mi mundo gira en torno a ellos. No obstante, también siento una profunda pasión por mi empresa. La motivación proviene de las personas que trabajan a mi lado; su dedicación, compromiso y lealtad son una fuente de inspiración constante.

¿Qué te inspira?

Muchas cosas me inspiran. Me inspira profundamente ver a mis hijos crecer y convertirse en individuos independientes y apasionados. También me inspira el impacto que puedo tener en mi comunidad a través de mi empresa. Ver cómo mis decisiones pueden contribuir al bienestar de otros y fomentar un entorno de trabajo positivo me llena de satisfacción. Además, el papel de otras mujeres en el mundo empresarial y sus historias de éxito me alientan a seguir rompiendo barreras y buscando nuevas oportunidades. La combinación de mi familia y mi compromiso profesional es lo que me impulsa a seguir adelante.



¿Qué consejo le darías a los jóvenes?

Les aconsejaría que busquen lo que realmente les apasiona y que se comprometan a seguirlo con determinación. Cuando te dedicas a lo que te llena de satisfacción, los conceptos de esfuerzo y trabajo adquieren un nuevo significado. Además, no teman al fracaso; cada experiencia negativa es una oportunidad de aprendizaje que contribuye a su crecimiento profesional y, sobre todo, personal.

¿Qué te gustaría dejar como legado al mundo?

Me gustaría haber creado una empresa donde las personas no solo se sientan orgullosas de trabajar, sino que también encuentren felicidad en su labor diaria. Quiero construir una organización que valore la diversidad en todas sus formas, asegurando que todas las voces sean escuchadas y respetadas. Es fundamental considerar la importancia de la salud mental en el lugar de trabajo, promoviendo un entorno que apoye el bienestar integral de los empleados. Mi objetivo es que la empresa no solo sea exitosa, sino que también tenga un impacto positivo en las familias de quienes trabajan con nosotros y, por supuesto, en nuestra comunidad.



PRESENTS

SWINGING FOR SCHOLARSHIPS

CHARITY GOLF TOURNAMENT

**SAT
NOV
16**

CABO DEL SOL
GOLF COURSE

**\$400 USD PER PERSON
\$1400 USD FOR GROUP OF 4**

9AM SHOTGUN
4 PLAYER SCRAMBLE

PROCEEDS SUPPORT EDUCATION
SCHOLARSHIPS FOR THE CHILDREN OF
EMPLOYEES AT CHILENO BAY AND
ESPERANZA RESORTS.

**PRIZES VALUED
AT MORE THAN
\$30,000 USD**

HOLE-IN-ONE



To register from the United States visit
<https://swinging-for-scholarships.perfectgolfevent.com>
To register from Mexico please contact info@gpohughes.com


Chileno Bay Resort & Residences
HUBBES RESORTS COLLECTION
LOS CABOS, MEXICO


HUGHES EVENTS


Esperanza
HUBBES RESORTS COLLECTION
LOS CABOS, MEXICO

 **AMC**
AMERICAN MEDICAL CENTER

 **Carmen Motors**

BEYOND
LEGAL

 **FRAME LAWYERS**

 **CORAZÓN**

OCEAN BLUE

 **CLUBANO GROUP**

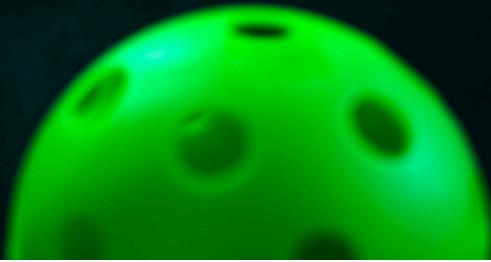
 **Cultura del Golf**

COMAL

 **YAMAHA**

Pickleball

**EL DEPORTE QUE ESTÁ
CONQUISTANDO ESTE PARAÍSO**



Los Cabos, famoso por sus playas de ensueño y su clima envidiable, no solo es un destino de lujo y relax, sino también el escenario de una nueva tendencia deportiva que está ganando adeptos de todas las edades: el pickleball.

Este deporte, una mezcla de tenis, bádminton y ping-pong, está atrayendo tanto a locales como a turistas, convirtiéndose en una actividad perfecta para quienes buscan mantenerse activos mientras disfrutan de las maravillas del Pacífico mexicano.

¿Qué es el pickleball?

El pickleball nació en Estados Unidos en los años 60, pero ha experimentado un auge global en la última década. Se juega en una cancha similar a la del bádminton, con una red baja como la del tenis y una raqueta sólida, pero pequeña. La pelota es ligera, con agujeros, y la dinámica del juego combina velocidad, estrategia y diversión. Este deporte es ideal para todas las edades y niveles de habilidad, lo que lo convierte en una opción perfecta tanto para atletas experimentados como para aquellos que buscan una actividad recreativa. En Los Cabos, el ambiente relajado y la comunidad internacional lo han acogido con los brazos abiertos, y su popularidad no para de crecer.



Pickleball en Los Cabos: el nuevo punto de encuentro

En Los Cabos, el pickleball no solo es un deporte, sino también una oportunidad para socializar y conectarse con personas de todo el mundo. Los clubes y complejos turísticos han comenzado a integrar canchas de pickleball dentro de sus instalaciones, aprovechando el auge del deporte entre residentes y visitantes.

Algunos de los mejores lugares para disfrutar del pickleball en Los Cabos incluyen:

- **Cabo del Sol Resort:** Este lujoso complejo ha incorporado canchas de pickleball para sus huéspedes, con vistas espectaculares al océano y una infraestructura de primer nivel.
- **Palmilla Tennis Club:** Conocido por sus excelentes instalaciones, este club no solo es hogar de jugadores de tenis, sino también de una vibrante comunidad de pickleballers que organiza torneos y encuentros sociales.
- **Club Campestre San José:** Este club exclusivo en San José del Cabo ofrece canchas de pickleball para quienes buscan practicar en un ambiente más tranquilo y privado.



Torneos y eventos

Gracias a la creciente popularidad del deporte, Los Cabos ha comenzado a ser sede de torneos de pickleball que atraen a jugadores nacionales e internacionales. Estos eventos no solo son una excelente oportunidad para los amantes del deporte, sino también una excusa perfecta para disfrutar de todo lo que la región tiene para ofrecer: desde playas vírgenes hasta una gastronomía de clase mundial. El Torneo Internacional de Pickleball de Los Cabos es uno de los más destacados, atrayendo a competidores de diversos países y ofreciendo un ambiente festivo para toda la familia. Con diferentes categorías según nivel y edad, este torneo es una celebración del deporte y la comunidad.



Sesión de pareja

PROMO

~~Antes: \$1300~~



Ahora **\$800**

¡Agenda tu cita
y vive la mágica experiencia!

*Promoción válida mencionando este anuncio, desde 1 de Septiembre hasta 31 de Septiembre de 2024.



+52 55 1931 1274



soundhealingloscabos.com



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

El privilegio de una vida Wellness

La meditación:

EL CAMINO SILENCIOSO
HACIA LA PAZ INTERIOR

Por: Carolina Molina



En un mundo cada vez más acelerado, donde las exigencias diarias parecen desbordar nuestra capacidad de respuesta, encontrar un momento de paz y calma puede parecer una tarea imposible.

Sin embargo, la meditación es un excelente recurso para encontrar armonía, es una práctica poderosa que va más allá de la simple relajación. Es una herramienta de transformación personal que afecta tanto la mente como el cuerpo. Ya sea que busques reducir el estrés, mejorar tu concentración o encontrar una mayor conexión contigo mismo, la meditación ofrece innumerables beneficios para quienes deciden practicarla con regularidad. En un mundo que rara vez se detiene, la meditación nos recuerda la importancia de tomarnos un momento para respirar, sentir y ser.



1. Reducción del Estrés

Uno de los beneficios más conocidos de la meditación es su capacidad para reducir el estrés. Durante la meditación, el cuerpo entra en un estado de relajación profunda, disminuyendo la producción de cortisol, la hormona del estrés. Diversos estudios han demostrado que quienes meditan regularmente experimentan menos ansiedad y se sienten más tranquilos ante situaciones desafiantes.



2. Mejora de la Atención y Concentración

En la era digital, donde la multitarea y la distracción son constantes, nuestra capacidad de concentrarnos se ha visto reducida. La meditación entrena la mente para estar presente, enfocada en el momento. Prácticas como la meditación mindfulness ayudan a mejorar la atención plena, lo que no solo potencia el rendimiento cognitivo, sino que también fomenta una mayor creatividad y resolución de problemas.

3. Fomenta el Bienestar Emocional

Meditar no solo calma la mente, sino que también contribuye a un mayor bienestar emocional. A través de la autoobservación y la aceptación, la meditación nos enseña a gestionar nuestras emociones de manera más eficaz, reduciendo sentimientos de ira, frustración y tristeza. Las personas que meditan regularmente reportan sentirse más felices y en paz consigo mismas.

4. Mejora de la Salud Física

Los beneficios de la meditación no se limitan a la mente; también se reflejan en el cuerpo. La meditación ha demostrado ser útil en la reducción de la presión arterial, la mejora del sueño y la potenciación del sistema inmunológico. Además, algunas investigaciones sugieren que la meditación puede incluso ralentizar el proceso de envejecimiento al reducir el estrés oxidativo.



5. Promueve la Conexión Interior

Uno de los aspectos más profundos de la meditación es su capacidad para conectarnos con nuestro ser interior. En un mundo lleno de ruido externo, la meditación nos brinda un espacio para volver a nosotros mismos, reflexionar sobre nuestras vidas y encontrar un propósito más profundo. A través de la práctica, muchos descubren una mayor claridad sobre lo que realmente valoran y desean en la vida.

EL EJERCICIO EL ARMA MÁS PODEROSA PARA TU SALUD.



El ejercicio es más que una herramienta para perder peso o lucir en forma; es la clave para una vida larga, saludable y plena. Al convertirlo en parte de tu rutina diaria, estarás invirtiendo en tu bienestar futuro. No esperes más, empieza hoy y descubre cómo el movimiento puede transformar tu salud desde adentro hacia afuera.

1. Salud cardiovascular en su mejor estado:

El corazón es uno de los principales beneficiados cuando hacemos ejercicio. Actividades aeróbicas como caminar, correr o nadar fortalecen este músculo vital, mejoran la circulación y reducen el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión y accidentes cerebrovasculares.



2. Defensa natural contra enfermedades crónicas:

La actividad física regular reduce el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes tipo 2, el colesterol alto y ciertos tipos de cáncer. Ejercitarse ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre estables, mejora la función de la insulina y reduce la inflamación, lo que genera un impacto positivo en la prevención de estas enfermedades.

3. Un impulso para tu salud mental:

El ejercicio es un potente antídoto contra la ansiedad, el estrés y la depresión. Durante la actividad física, el cuerpo libera endorfinas y serotonina, sustancias químicas que promueven sensaciones de felicidad y bienestar.



4. Mantén a raya el envejecimiento:

El envejecimiento trae consigo la pérdida de masa muscular y densidad ósea, pero el ejercicio regular puede ralentizar este proceso. Actividades como el levantamiento de pesas o el yoga ayudan a mantener los músculos fuertes, los huesos saludables y la movilidad intacta.

5. Mejor función cognitiva:

Estudios científicos han demostrado que el ejercicio físico también beneficia al cerebro. Mejora la memoria, la concentración y puede reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

¿Cuánto ejercicio necesitamos?

Las principales organizaciones de salud recomiendan al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, lo que equivale a solo 30 minutos diarios durante cinco días. Actividades como caminar a paso ligero, montar en bicicleta o nadar son excelentes opciones. Para aquellos que buscan mayores beneficios, 75 minutos de ejercicio intenso, como correr o practicar deportes de alta intensidad, también son una opción.

No obstante, no todo el ejercicio debe ser aeróbico. Incorporar actividades de fuerza al menos dos veces por semana, como levantar pesas o hacer ejercicios con el propio peso corporal, es clave para mantener los músculos y los huesos fuertes.



En San José del Cabo hay un lugar excepcional que es Palestra. Un lugar en donde hay una gran cantidad de actividades que puedes acoplar según lo que requieras. Por ejemplo, cuentan con:

TTheFlow

Entrenamiento enfocado a realizar movimientos corporales enfocados en estimular tu propiocepción y reconectar tu cuerpo usando como elemento principal la biomecánica del cuerpo en posición de cuadrupedia.

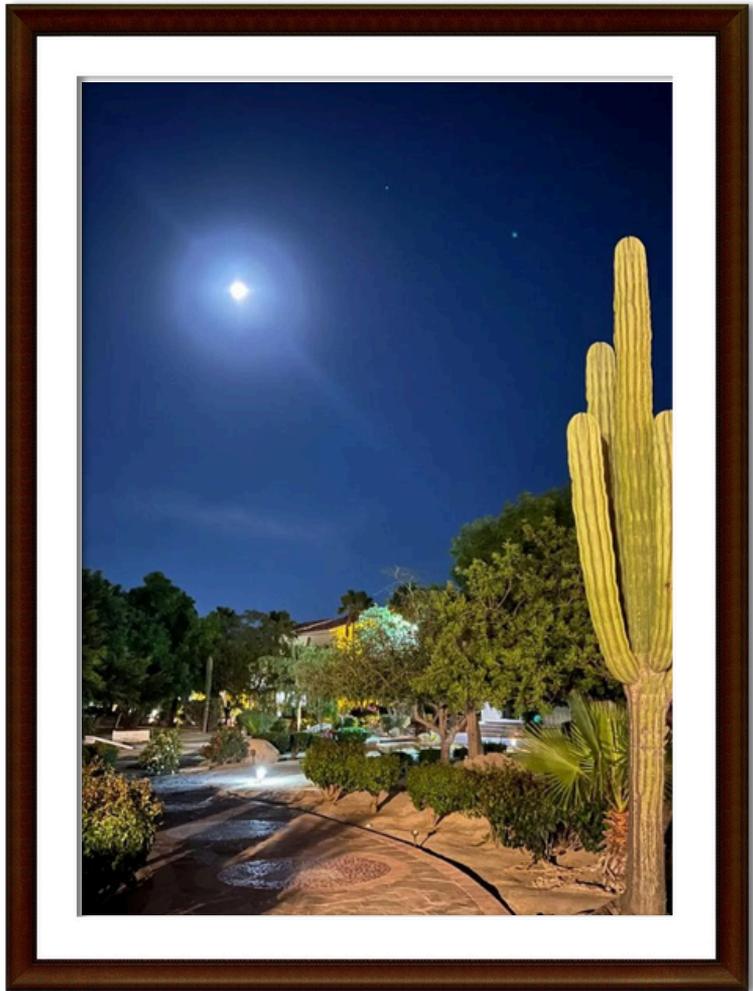
FlexTT

La flexibilidad y la estabilidad son dos capacidades físicas muy importantes para lograr un equilibrio físico. En esta clase por medio del yoga se busca adquirir rangos de movimientos más amplios y estables respetando la biomecánica natural del cuerpo.

GymnasTTics

Disciplina dirigida al desarrollo de habilidades, flexibilidad y propiocepción utilizando la gimnasia como medio de aprendizaje motor para generar noción de percepción espacio-temporal de movimientos complejos que van desde nivel principiante a avanzado.





Una hermosa noche de luna llena en Los Cabos...