

Cabo

BUSINESS CLASS MAGAZINE

Núm. 2 / Abril 2024

LOS CABOS,
EL MUNICIPIO CON
MAYOR NÚMERO DE
PLAYAS CERTIFICADAS

RAGNE SINIKAS:
UNA **FORMA DE**
VIDA BASADA
EN AYUDAR Y
EMPODERAR
MUJERES

UBICADO EN **SAN**
JOSÉ DEL CABO.
RESTAURANTE **DON**
SANCHEZ. EL CÉNIT
GASTRONÓMICO
SIN IGUAL.

DONNA LAUREN

Jeffries Álvarez

Directora Municipal De Turismo en Los Cabos BCS



THE NEW X2

El placer de conducir



Focus

MÉXICO: EL PAÍS MÁS FELIZ DE LATINOAMÉRICA

En el reciente estudio del World Happiness Report 2024. Finlandia lidera la lista de los países más felices del mundo, seguido de Dinamarca e Islandia. México se ubica en el lugar veinticinco siendo el más feliz de Latinoamérica.

Siempre he pensado que la felicidad es un tema de actitud, de elección y de compartir. Como en nuestro caso. Nos llena de alegría recopilar información útil y ofrecerla a ustedes, nuestros lectores. Nuestro contenido está encaminado a dar herramientas para tener una vida con mayor plenitud.

Esta revista de negocios y estilo de vida ofrece como en cada edición, información financiera y de estadística para mostrar que Baja California Sur es el lugar ideal para invertir. Sobre todo, porque el bienestar económico es un elemento que complementa nuestras vidas.

En esta edición conocerás dos historias de mujeres talentosas y extraordinarias que tienen como principal propósito de vida contribuir a dejar un mejor lugar para vivir: Donna Jeffries y Ragne Sinikas.

También descubrirás una magnífica opción gastronómica en San José del Cabo: el Restaurante "Don Sanchez". Imperdible lugar con una maravillosa decoración y con un exquisito sabor en sus platillos que hará que no te quieras ir nunca.

Motivos sobran para que en Los Cabos seamos inmensamente felices.

Disfruta la lectura

Rocio Molina
EDITORA

Cabo
BUSINESS CLASS
MAGAZINE

Be inspiration

DIRECTORIO

EDITORA EN JEFE
ROCIO MOLINA

ARTE
YOLLOTL TOLTECATL

CORRECCIÓN DE TEXTO Y ESTILO
KARINA RODRÍGUEZ CHIW

REDES SOCIALES
BRUNO AGUILAR

CONTACTO:
CORREO: cabobclass@gmail.com
TEL. 55-166-70254

SUSCRÍBETE



Cabo Business Class Magazine



cabobcmagazine

www.cabobcm.com

BREVE APUNTE SOBRE LA MISIÓN DE SAN JOSÉ DEL CABO AÑUITÍ

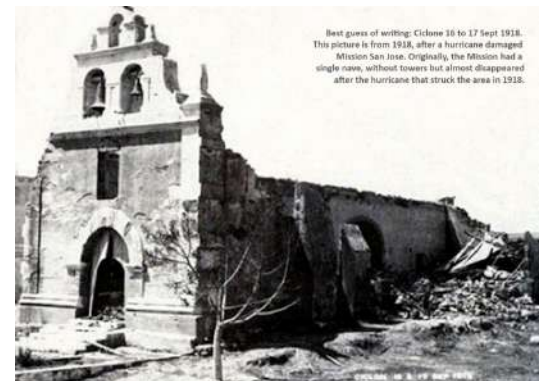
Por Joaquín Muñoz

El extremo meridional de la península de Baja California, fue asiento de la misión de San José del Cabo *Añuití*, fundada el 8 de abril de 1730 por el misionero jesuita Nicolás Tamaral y padre visitador José Echeverría. Habían transcurrido 33 años desde el arribo de Juan María de Salvatierra y la fundación de la primera misión jesuítica de la Antigua California, Nuestra Señora de Loreto *Conchó*. A partir de la misión de Loreto, dio inicio el proceso de evangelización del territorio peninsular; con el establecimiento de misiones, sitios de visita y ranchos, con los que los misioneros jesuitas extendieron paulatinamente su presencia en la península. En el extremo sur, el padre Nicolás Tamaral fundaría la misión más austral, consagrada a uno de los pilares de la religión católica, San José. Se añadirían “del Cabo” para precisar su ubicación, así como el toponímico *Añuití*, con el que la población indígena identificaba el sitio.



Dibujo de San José del Cabo por Padre Ignacio Tirsch c.1762. Imagen de la Biblioteca Nacional de la República Checa.

De acuerdo con la clasificación lingüística, que realizó el misionero Miguel del Barco, la región donde se asentó la misión de San José del Cabo, correspondía a la lengua *Pericú*. A este grupo, se le atribuyó un carácter más bélico, pues protagonizó en 1734, la rebelión indígena más importante del periodo misional, misma que provocaría la muerte de los misioneros Lorenzo Carranco de la misión de Santiago y Nicolás Tamaral misionero de San José del Cabo ●



Descripción más aceptada: Ciclón del 16 al 17 de septiembre de 1918. Esta imagen es de 1918, después de que un huracán dañara la Misión San José. Originalmente, la Misión tenía una sola nave, sin torres pero casi desapareció tras el huracán que azotó la zona en 1918.

**Carolina**

Cerón

Especialista en Administración del tiempo libre

**Mtra. Carolina**

Molina Gómez

Especialista holística del bienestar y vida Wellness

**Claudia Carolina**

Lacruhy Enríquez

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 28 años de experiencia en procesos de atracción de talento.

**Georgi**

Coblentz

Health Coach
IG: @Eatthinkandlivefree
WhatsApp 55 6629 3946**Joaquín**

Muñoz

Historiador
Director del Museo de las Misiones de Loreto**Luis Martín**

González Guadarrama

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

CONTENIDO

EDITORIAL 2

LOS CABOS Y SU HISTORIA 3

“Breve apunte sobre la misión de San José del Cabo Añuití.” por Joaquín Muñoz

SECTOR FINANCIERO 5

“La actividad económica regional se mantiene débil”
por Luis González Guadarrama*¿Por qué invertir en Los Cabos?* 6

EL ARTE DEL BUEN COMER 7

“Restaurante Don Sánchez: La pasión que define la cocina.”

LOS GRANDES PROTAGONISTAS 8

Donna Lauren Jeffries Álvarez Directora de Turismo de Los Cabos

VIVIR EN PLENITUD 12

El conocimiento de uno mismo
por Cristina Prado

EQUILIBRIO CON LA NATURALEZA 13

Estrategias de sustentabilidad basadas en la Agenda 2030. Un Enfoque Práctico desde el Destino Internacional de Los Cabos, México
por Claudia Lacruhy

EL PLACER DE LA CULTURA 15

Cine independiente “La Laguna Rosa”

MUJERES QUE INSPIRAN 16

Ragne Sinikas

MUJERES EN LA HISTORIA 18

Remedios Varo por Carolina Cerón

LOS CABOS EN EL DEPORTE 19

Club de Golf Palmilla

EL PRIVILEGIO DE 20

UNA VIDA WELLNESS

Balance mental, físico y emocional
por Carolina Molina

HEALTHCARE 21

¿Salud física o salud mental?
por Por Georgi Coblentz

FACTOR HUMANO 22

La fortaleza de los colaboradores
por Cynthia Ulloa

LA ACTIVIDAD ECONÓMICA REGIONAL SE MANTIENE DÉBIL

Por Luis Martín González Guadarrama

La actividad económica del país mantiene un debilitamiento debido a un ritmo de crecimiento más bajo e incluso negativo, en algunas actividades industriales como la atonía que habrían continuado presentando las manufacturas en todas las regiones y en ciertas actividades terciarias, como el turismo o el comercio. Asimismo, la producción agropecuaria exhibió una contracción significativa en el centro norte debido, en parte, a la sequía que ha afectado a algunos de los principales estados productores de bienes primarios del país.

De acuerdo con el Reporte sobre las Economías Regionales del Banco de México, correspondiente al último trimestre de 2023 “se anticipa que las economías regionales continúen expandiéndose, a pesar de enfrentarse a un entorno complejo e incierto que plantea retos importantes para su crecimiento”.

Fundamenta su percepción por la posibilidad de una desaceleración económica en Estados Unidos, “que podría afectar especialmente a las entidades del norte y las regiones centrales con

una clara vocación exportadora o también a aquellas que reciben un flujo importante de remesas”.

En la Región Norte sobresale, en materia de turismo, afectaciones en sus operaciones relacionadas con la competencia que enfrentan con las plataformas de alojamiento temporal, las cuales, en su opinión, ofrecen opciones más económicas e innovadoras debido a que no pagan las mismas comisiones e impuestos que ellos.

La actividad fue limitada por una fuerte competencia con nuevos hoteles en la región así como una contracción ligeramente mayor a la esperada en el turismo de negocios por la interrupción de actividades laborales debido a las celebraciones decembrinas y una reducción respecto del año anterior en la celebración de eventos privados, lo que trajo como consecuencia una menor demanda de servicios de hospedaje.

Sin embargo, las fuentes consultadas señalaron un aumento en la demanda de cuartos de hotel en Monterrey, Ciudad Juárez y Hermosillo impulsada principalmente por visitantes de Estados Unidos que

viajan a estos puntos estratégicos para dar seguimiento a sus inversiones y buscar nuevas oportunidades de negocio derivadas del proceso de relocalización.

Los hoteles pertenecientes a cadenas internacionales pudieron mantener tarifas por encima de los precios promedio de otros hoteles, gracias a la disposición a pagar de los consumidores estadounidenses, que perciben una mayor seguridad al hospedarse en ellos.

Respecto de factores internos, directivos de Chihuahua y Sonora refirieron un aumento en las reservaciones de hotel, lo cual fue asociado con inversiones de los gobiernos estatales en campañas de marketing digital y difusión en redes sociales que promocionan los atractivos turísticos de esas entidades federativas. El turismo de fin de semana se vio beneficiado por el incremento en la cantidad de eventos privados como fiestas y bodas. Asimismo, reportaron la realización de festivales y conciertos en Sonora, Baja California y Chihuahua, los cuales atrajeron un mayor número de visitantes que demandaron servicios de alimentos y alojamiento ●

¿POR QUÉ INVERTIR EN LOS CABOS?



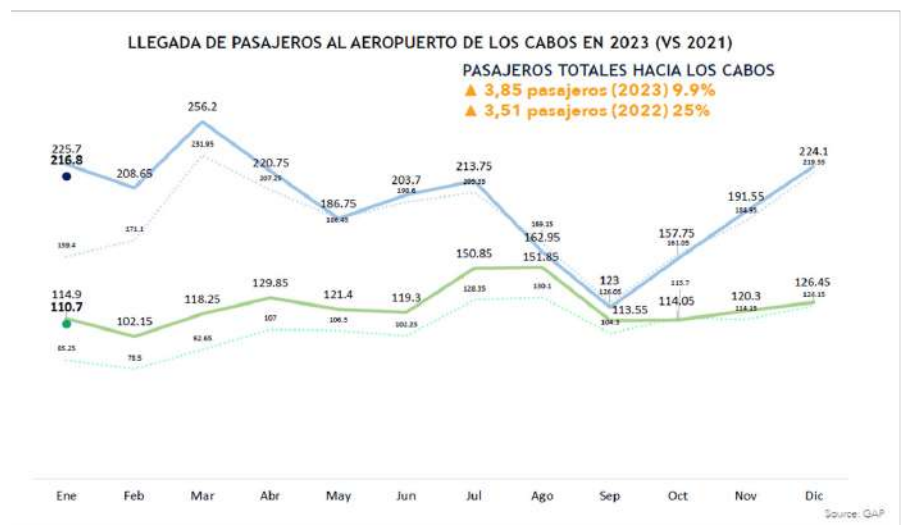
En el índice de “Ciudades Prósperas”, ranking que mide el porcentaje de recaudación o ingresos propios de los municipios, Los Cabos obtuvo un puntaje positivo de 61.87. Este resultado refleja una situación financiera que ofrece ventajas para incrementar la inversión pública local y el compromiso de mejorar la prestación de servicios públicos para el disfrute de locales y visitantes, en un contexto de igualdad.

Los Cabos busca mantener su liderazgo como la ciudad con el mayor índice de competitividad del país para proyectarse al exterior para un municipio con calidad de vida y oportunidades de inversión de largo aliento. Por ello, el “Plan Municipal de Desarrollo” tiene un claro enfoque en la inversión, que

no solo busca dar certeza jurídica a los negocios, sino, también fomentar el bienestar de la población mediante ejes rectores de Trabajo Decente y Crecimiento Económico; Industria, Innovación e Infraestructura, Producción y Consumo Responsable

La Dirección de Turismo juega un papel estratégico al trabajar en colaboración con el sector público y privado para promover iniciativas que fortalezcan la infraestructura turística, fomenten la inversión y mejoren la calidad de los servicios, este enfoque no solo beneficia a los visitantes, sino, que también, contribuye al bienestar de la comunidad local al generar empleo y oportunidades de negocio ●

Fuente: Gobierno Municipal de Los Cabos BCS.



Gráfica extraída del Informe FITURCA 2023

DON SÁNCHEZ: LA PASIÓN QUE DEFINE LA COCINA

“**C**ocina de Huerta, Mar y Granja”. Así define el Chef Edgar Román el menú de Don Sánchez, que hace honor a la filosofía de mantener viva la Pasión Culinaria por la Baja. El restaurante, recientemente agregado en la lista de Los 250 Mejores Restaurantes de México es el proyecto del Chef Edgar Román, uno de los cocineros que hace décadas apostaron por este destino de la punta sur de Baja California para convertirlo en un cénit gastronómico sin igual.

Ubicado en pleno centro de San José del Cabo, Don Sánchez es un espacio que en menos de dos años en su nueva ubicación se ha consolidado como un básico en este destino gastronómico con un ejemplar trabajo de desarrollo sostenible entre productores, pescadores y comunidades de granjas y huertas con las que se trabaja día con día para encontrar el mejor ingrediente para poner en la mesa.

Los reconocimientos al restaurante durante 2023 se vuelven un reto a superar para este nuevo año que, además, también comenzó con el nombramiento del Chef Edgar Román como Conseiller Culinare por la Asociación Mundial de la Gastronomía Chaîne des Rôtisseurs, reconocida bajo las leyes francesas desde 1901 pero que tiene sembrados sus orígenes en el establecimiento del *Guilde Des Ayeurs* en el siglo XIII por decreto del Rey Louis IX.

Entre los nuevos platos que estrenan en 2024 y que sólo reafirman el conocimiento y creatividad del Chef Román y su equipo están la **Pesca del Día en Costra de Papa al Horno de Leña** que es servida con una Ensalada Cítrica de Xoconostle, Nopal, Tomate, Aguacate y



Aceite de Hoja Santa. También se puede disfrutar el **Pato y Piñón Rosa**, cocinado a la leña con un mole de piñón rosa y una mezcla de vegetales rostizados.

Estos platos y otras sorpresas para la nueva temporada están basadas en la sostenibilidad y trazabilidad de los ingredientes, una filosofía que en Don Sánchez se ha practicado desde mucho antes que fuera una tendencia. “*El ingrediente tiene que ser sostenible.*

Eso significa que además de tener calidad insuperable, también es parte de una cadena en la que todos tenemos que participar para cuidar cada aspecto de nuestras cocinas y nuestra huella”, comenta Edgar quien ha sido reconocido por asociaciones de viajeros veganos como uno de los cocineros que mayor énfasis pone en el ingrediente natural. Sus

Betabeles Rostizados al Carbón o el Ceviche de Tubérculos son una de las mejores muestras de un dominio de la técnica y conocimiento del ingrediente que pocos espacios pueden presumir.

Don Sánchez es parte del grupo restaurantero Edith's, con quienes forjó una alianza con la que dos de los grandes pioneros gastronómicos de Baja California Sur unen fuerzas para seguir mostrando la Pasión Culinaria por la Baja ●



DONNA LAUREN JEFFRIES ÁLVAREZ

Directora de Turismo de Los Cabos, Baja California Sur, es una mujer con grandes valores y gran amor por su entidad gracias a sus raíces familiares.

Esto la inspira y la impulsa a realizar un trabajo destacado en el área de turismo en Los Cabos.

Platicanos un poco de tu historia

Tengo 31 años y nací en Cabo San Lucas, Baja California Sur.

Mi papá es de Santa Mónica California y ha radicado en Los Cabos por más de 58 años, mientras que mi madre es de Acapulco Guerrero, ella lleva aquí más de 45.

Todos los miembros de mi familia amamos este maravilloso municipio. Soy madre de tres extraordinarias hijas. Entre ellas unas gemelitas de 11 y una pequeñita de 7 años de edad. He sido bendecida con una gran familia, la cual es un gran apoyo para mis hijas y para mí. Mis padres han sido mis más grandes ejemplos de amor y valores. Ellos y mis hijas son mi gran motivación y me impulsan para seguir día con día y procurar ser una mejor persona y madre,

así como para desempeñar mejor mi trabajo.

Mi hija Sofía tiene una discapacidad, por lo que requiere de más cuidado y atención. Sin embargo, me llena de sabiduría. Verla salir adelante día a día me brinda una enseñanza de fortaleza inigualable, no tengo palabras para explicar la fuerza y la madurez que mis hijas pueden llegar a tener y lo que esto influye en mí. Ser madre es muy gratificante, me hace feliz cada vez que llego a casa y me reciben con una sonrisa y me dicen “¿mamá cómo te fue hoy?”. Sin duda, las que me impulsan a seguir adelante en este reto tan importante, son mis hijas. Creo que me cuesta mucho más a mí que a ellas desapegarme de estar a su lado.

Mi sueño siempre fue ser una mamá joven y tener tiempo de calidad con mis hijas y eso gracias al apoyo de mi familia lo hemos logrado.



Mis padres mi gran inspiración

Mi papá fue soldado, bombero y marine en Estados Unidos y se retiró de sus actividades por una fractura. Mi abuelo, quien llegó a esta entidad hace 80 años a construir yates en El Chileno, fue quien trajo a mi padre para acá. Mi abuelo fue de los primeros empresarios que creyeron y apostaron a Los Cabos.

Mi padre trabajó en el área de paleontología en la UNAM en el desempeño de investigaciones sobre Baja California Sur. Me tocó acompañarlo en muchas ocasiones para buscar fósiles, de hecho, hay un fósil que lleva su nombre en latín, lo puedes encontrar en los libros de texto de COBACH. Es una persona que ha aportado muchísimo a Los Cabos, fue pionero del off road, fue la primera persona en construir un traffic truck.

En cuanto a mi madre, no hay mujer a la que admire más. Es muy trabajadora, valiente, y ha mantenido nuestra familia unida, es sin duda alguna el pilar del hogar,

¿Qué te gustaría decirle a la niña que fuiste?

Que hicimos las cosas bien, que estoy en un lugar donde nunca creí estar. Y que realmente hicimos lo que nos gusta hacer, ayudar.



Con base en tu experiencia, ¿qué te gustaría decir y aportar a los adolescentes?

Qué sigan sus sueños, que disfruten las sorpresas de la vida y escuchen los consejos que reciban. Y sobre todo que aprendan de las personas mayores y con experiencia.



¿Desde el lugar en el que te encuentras hoy, qué harías para marcar la diferencia en los Cabos?

Dar a conocer a la ciudadanía y a las personas que vienen de fuera lo que ha llegado a ser Los Cabos. Animarlas a visitar las bellezas naturales que tenemos que han estado ahí por siglos, que las disfruten mucho, pero con responsabilidad, que las cuiden y hagan un buen uso de ellas.

El amor que le tengo a Los Cabos es mágico, es un lugar muy bondadoso y sus habitantes poseen una gran calidez humana, la cual expresan a cada persona que reciben.

Es un lugar que tiene mucho para dar y mucho para recibir

Contamos con 25 playas, las cuales poseen certificación Blue flag; somos el municipio número uno con mayor número de playas certificadas y en Latinoamérica también somos líder en playas Blue flag

¿Qué te gustaría dar a conocer a los lectores?

Que Los Cabos es un municipio muy diverso tiene mucho que ofrecer no sólo es Cabo San Lucas,

San José del Cabo; tenemos subdelegaciones, como; Rivera, Miraflores, Santiago, la cabecera municipal que es San José del Cabo y la delegación de Cabo San Lucas

Tenemos muchas actividades, mucha historia y sobre todo mucha cultura en las delegaciones de la zona norte. Tenemos el primer monumento a la madre, que se hizo en Miraflores. También está la misión de Santiago de los Coras, que recientemente celebró 201 años, ahí pueden visitar sus pinturas e historia. Hay muchísimo por explorar.

De lo que tienes planificado y lo ya construido, ¿qué es lo que te gustaría que se quede?

Me encantaría que permaneciera todo y que crezca aún más. Quiero dejar huella para ser de influencia a la siguiente persona en turno y así pueda tener la visión de poder continuar y/o elevar el plan para beneficio de Los Cabos

Crear un camino para que siga su crecimiento de manera ordenada, sin dañar sus recursos naturales y dejar así un buen futuro a los jóvenes ●



TE HAS PREGUNTADO: ¿QUIÉN SOY?,

¿qué tan importante es descubrirme?, ¿qué concepto tengo de mí mismo?, ¿qué beneficios me brinda conocerme?

Por Cristina Prado

El desconocimiento de uno mismo genera en gran medida el sufrimiento humano, y es que al no saber “quién soy” y “qué quiero” mi propia existencia pierde sentido, ya que, al desconocer mis deseos, no puedo enfocarme en lo que verdaderamente anhelo. Esto da como resultado la frustración y el desencanto hacia mí y hacia lo que me rodea.

Y ¿qué es el *Auto-concepto*? Es la propia percepción que se tiene de uno mismo, la cual va ligada mayormente a las creencias con las que hemos transcurrido nuestros días. Este *Auto-concepto* de acuerdo con tus experiencias vividas, puede construirse y transformarse. Si la opinión que tienes de ti es pobre, la percepción de tus habilidades será tan corta que llegarás a confundirte con el concepto que los demás tienen de ti, y podrías caer en un vacío existencial que te llevará a sobrevivir tu principio de realidad.

Al responder a las siguientes preguntas podrías iniciar un camino hacia el conocimiento de ti mismo y la formación de un nuevo *Auto-concepto*.

- ¿Cómo te relacionas contigo al hacer juicios de valor hacia ti mismo?
- ¿Te enorgulleces de quién eres y de lo que haces?
- ¿La calidad de tu vida es realmente cómo la has soñado?
- Cuando decides algo, ¿lo haces desde la pasión de tu vocación o lo haces para cumplir las expectativas de los demás?
- ¿La intensidad con la que vives tus acciones te hacen sentir realizado?



Desde la perspectiva de Semiología de la Vida Cotidiana, trascender nuestro propio *Auto-concepto* está íntimamente relacionado con nuestros principales vínculos como son: familia, salud, trabajo/vocación y vida social. A partir de estos asumimos desde la conciencia más profunda la reconciliación que tendrá el poder de crear un *Auto-concepto* pleno y con una clara aceptación de nuestro principio de realidad. El conocimiento que tengas al hacer esta valoración será la estructura que dará forma a la relación que tendrás en tu vida cotidiana.

Al llegar a reconocer y aceptar luces y sombras, podrás potencializar el gran proceso de vivir en plenitud y gozo tu “Pauta de Oro”. Darás lo mejor de ti mismo y harás lo que más disfrutas hacer, reconciliándote con un *Auto-concepto* funcional, dinámico y creativo. Recuerda que necesitamos vivir la realización de la experiencia total y no sólo la vivencia de realizar lo que hacemos ●

ESTRATEGIAS DE SUSTENTABILIDAD BASADAS EN LA AGENDA 2030. Un Enfoque Práctico desde el Destino Internacional de Los Cabos, México



Por Claudia Lacruhy

La Agenda 2030 y los ODS son un llamado a la acción global para abordar los desafíos del desarrollo sostenible, para lograrlo, el turismo juega un papel importante. Dicha Agenda está conformada por 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), 169 metas y 232 indicadores que tienen la finalidad de movilizar los esfuerzos en común, para cumplir objetivos y metas; reconocen a los gobiernos, empresa y sociedad civil como actores clave.

En este sentido, los ODS contribuyen en cinco ejes estratégicos universales de los programas de desarrollo de los países miembros de Naciones Unidas: Personas, Prosperidad, Planeta, Paz y Alianzas. Están diseñados para adaptarse al contexto de la región, para ello se requiere de la colaboración de diversos stakeholders: gobierno, empresas y sociedad civil.

En su operación diaria, por medio de su cadena de valor tienen que llevar a cabo actividades en sus áreas funcionales, para ello requieren una gestión estratégica, que permita evaluación de impacto, establezcan metas y comuniquen de manera transparente las buenas prácticas que están llevando a cabo para contribuir al desarrollo sostenible de la región.



¿CÓMO PUEDE LAS EMPRESAS DE LINEAR SU ESTRATEGIA DE NEGOCIO A LA AGENDA 2030?

Los ODS abarcan un amplio espectro de los temas de desarrollo sostenible que son importantes en el sistema empresarial, tales como la pobreza, salud, educación, el cambio climático y el medio ambiente. Los ODS ayudan a conectar las acciones que las empresas llevan a cabo bajo un marco general para dar forma, dirigir, comunica e informar acerca de sus estrategias, objetivos, metas y actividades que efectúan para contribuir al bienestar de la comunidad residente, es decir, las ciudades donde se establecen en: Identificar oportunidades de negocio sostenibles, fortalecer la colaboración pública privada y comparten un propósito común para el desarrollo sostenible. Con la finalidad de facilitar la gestión de ODS, el Pacto Mundial de Las Naciones Unidas determinó cinco pasos para incorporar la Agenda 2030 y los 17 ODS en la estrategia de negocio ●

Tabla 1. Paso para inclusión de ODS en la estrategia de negocio.

Paso 1	Paso 2	Paso 3	Paso 4	Paso 5
Entendiendo los ODS	Definiendo prioridades	Estableciendo objetivos	Integrando	Reportando y comunicando
Comprender el caso los ODS en las empresas. Identificar las responsabilidades mínimas de las empresas	Identificar áreas de impacto. Seleccionar indicadores. Definir ODS prioritarios.	Definir KPI. Definir nivel de ambición. Anunciar compromiso con ODS.	Anclar la sostenibilidad en la estrategia de negocio. Integrar la sostenibilidad en todas las áreas funcionales. Comprometerse con las alianzas.	Procesos de reporte y comunicación de sostenibilidad. Comunicar desempeño de ODS.

Fuente: Pacto Mundial (2015).

“LA LAGUNA ROSA”

Esta película mexicana nos ofrece una manera diferente de ver el mundo. Desafiando los paradigmas sobre las personas con síndrome de Down. ¡Descubre cómo rompe con los estereotipos y te invita a ver el mundo de una manera nueva y emocionante!”

Mónica Arce. Actriz y bailarina con síndrome de Down protagoniza la película LA LAGUNA ROSA. Filmada en Yucatán.

Con el personaje de Mariana Zafra; ella y su personaje tienen dos cosas en común: ser bailarinas de ballet y tener síndrome de Down.

La laguna rosa es una película de ficción que cuenta la historia de dos hermanos que se encuentran alejados: Arturo, un joven superficial y vanidoso, y Mariana, una chica talentosa, creativa y con síndrome de Down.

Mariana tiene una presentación de ballet en la ciudad de Mérida, Yucatán, y podrá por fin cumplir su sueño de ser una bailarina.

Necesita que su hermano la apoye y vaya con ella y así comienza un viaje de reconexión y aprendizaje.

Arturo cuestionará varias convenciones y decisiones que ha tomado en su vida; mientras que Mariana buscará defender su individualidad a través de la danza, rompiendo con estigmas asociados al síndrome de Down. Pero de pronto todo se complica para que Mariana baile en el evento. ¿Podrá Arturo ayudarla a lograr su sueño?

“Esta película se ha convertido en una misión para los hermanos, ya que a través de ella envían un mensaje potente para dar visibilidad al síndrome de Down, mostrando que al final todos somos personas, con problemas, necesidades, cualidades y defectos. La inclusión es fundamental en nuestra sociedad y la empatía permite que seamos mejores personas, comunidad, país y mundo” mencionó el director del filme.

“Yo tengo discapacidad, pero aún así tengo gustos, tengo metas y soy feliz. Me gusta mucho



bailar y actuar, porque saco las emociones que tengo dentro, expreso lo que tengo en mi corazón porque todos tenemos derecho a vivir una vida plena con inclusión educativa, laboral y social sin restricciones”, dijo Mónica Arce ●

Ragne SINIČKAS

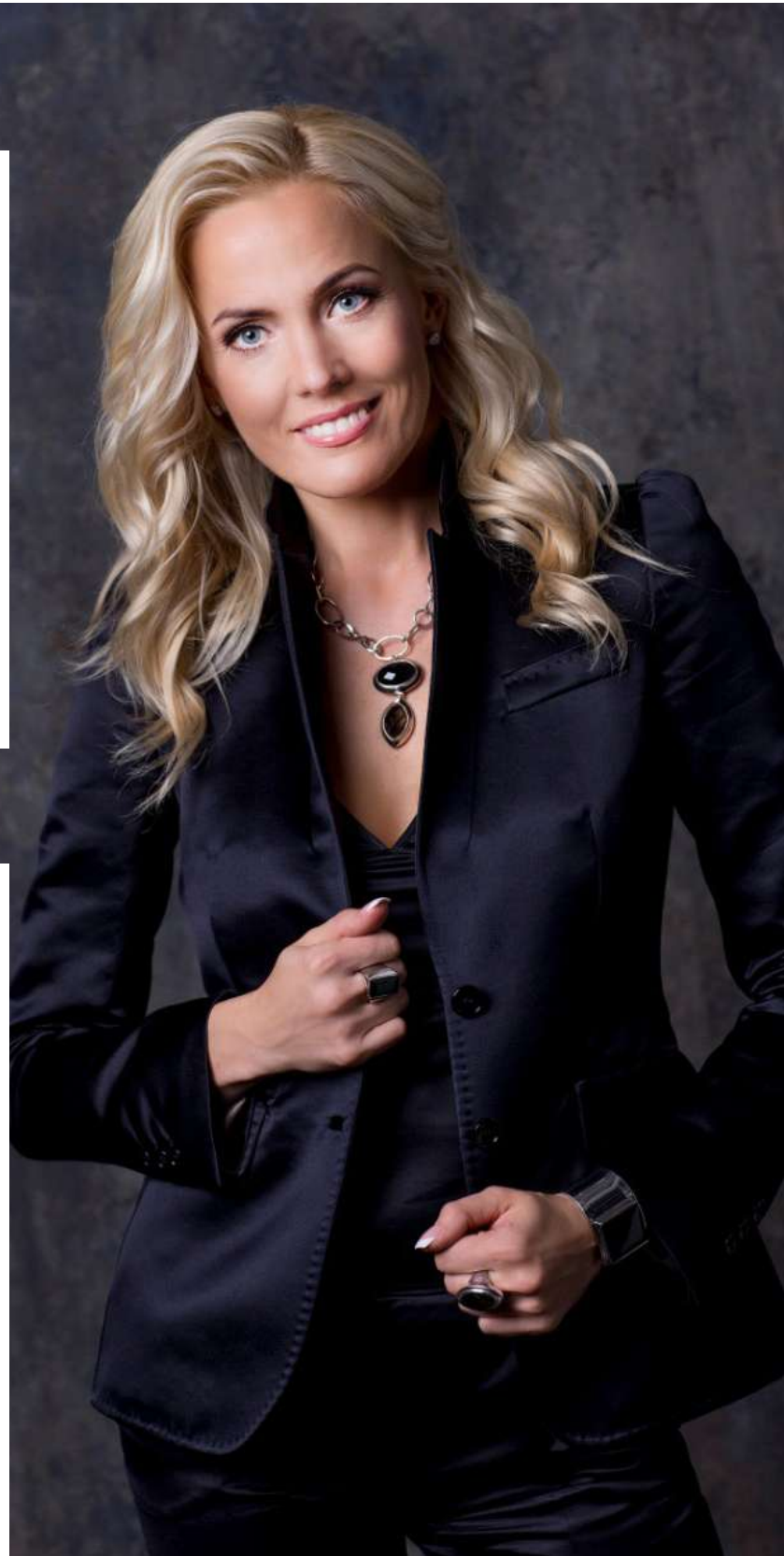
Mujer multifacética, emprendedora, filántropa. Fundadora de World Women Empowerment, World Women Conference & Awards y Starpreneurs.tv. Ha consolidado su posición como pionera en la defensa y empoderamiento de las mujeres a nivel mundial.

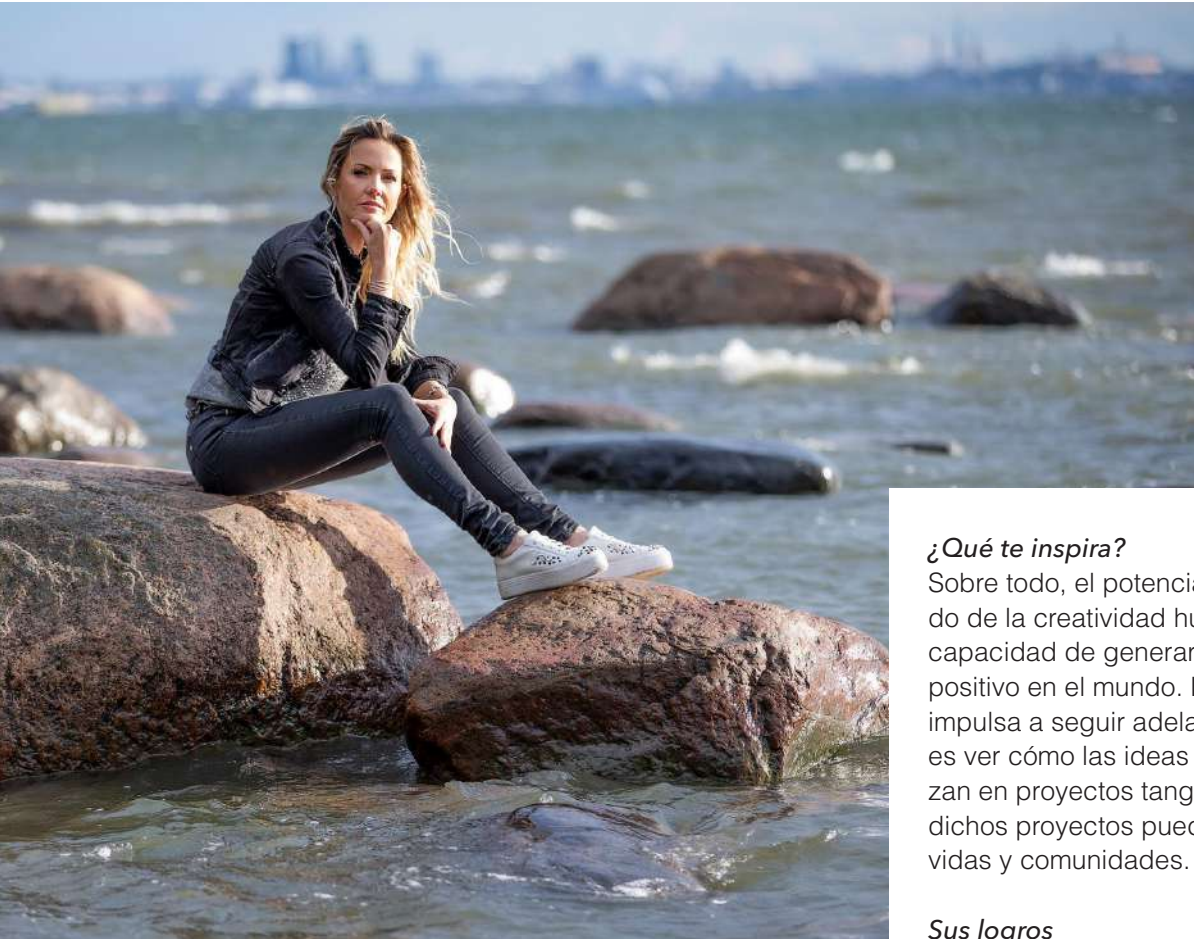
Platicanos tu historia

Mi historia es una fusión de pasión por el empoderamiento femenino, la excelencia en el diseño de interiores y la innovación culinaria. Como fundadora de Signature Interiors y socia del proyecto Michelin Chef meets Mexico en Los Cabos, mi trayectoria ha sido moldeada por mi compromiso con la educación y el empoderamiento de las mujeres, junto con mi pasión por el diseño y la gastronomía de clase mundial.

Estudié Administración de Empresas con énfasis en Emprendimiento y Desarrollo de Negocios Internacionales.

Me dedico principalmente a dos actividades: dirigir Signature Interiors; desarrollo de negocios, relaciones públicas, marketing y branding, nuestra meta es elevar nuestra marca a nuevas alturas de excelencia en diseño de interiores de lujo.





¿Qué te inspira?

Sobre todo, el potencial ilimitado de la creatividad humana y la capacidad de generar un impacto positivo en el mundo. Lo que me impulsa a seguir adelante cada día es ver cómo las ideas se materializan en proyectos tangibles y cómo dichos proyectos pueden cambiar vidas y comunidades.

Sus logros

Ha sido conferencista internacional, coach de cambio y podcaster galardonada a nivel global con "Dominate the Decade".

Ha dirigido operaciones, desarrollo de negocios, recaudación de fondos, estrategia, ventas y marketing en diversos sectores. Ha gestionado centros de negocios en cuatro países para IWG plc, anteriormente conocida como Regus. Su ethos de liderazgo defiende la diversidad, la inclusión y la colaboración.

En Los Cabos, fue pionera en el primer Espacio de Coworking, al unir a empresarios nacionales e internacionales a partir de una visión destinada a elevar a la comunidad local.



Por otra parte, colaboro como socia en el proyecto Michelin Chef meets México en Los Cabos, donde fusionamos la precisión de las artes culinarias Michelin con la rica cultura y tradiciones de México a fin de crear experiencias gastronómicas únicas.

¿Qué te apasiona?

El empoderamiento de las mujeres a través de la educación y el emprendimiento. Creo firmemente en el poder de las mujeres para transformar comunidades y sociedades cuando se les brindan las herramientas y oportunidades adecuadas para prosperar.



En el tema inmobiliario colabora en Regus y Rotermanni Kvar-tal. De igual manera en Corvus, ya que su red ha sido fundamental para desbloquear oportunidades de transacciones fuera de mercado.

En Signature Interiors, participó en el desarrollo de negocios, las relaciones públicas, el branding y el marketing.

Es socia fundadora de Legacy LuxVentures, marca del ámbito del lujo en viajes

En el terreno culinario se destaca como una figura distinguida en el panorama culinario y de planificación de eventos de Los Cabos, Baja California Sur, México.

¿Qué te gustaría dejar de legado al mundo?

Inspiración, liderazgo y servicio. Quisiera dejar un mundo mejor de cómo lo encontré, donde todas las personas tengan la oportunidad de alcanzar su máximo potencial, donde el empoderamiento y la igualdad sean la norma, y donde la compasión y la colaboración sean los pilares de la sociedad. Mi legado sería una huella de positividad, esperanza y cambio duradero para las generaciones venideras ●

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

“REMEDIOS VARO”

Cuando la mujer pasó de ser musa a artista.



© Remedios Varo. El flautista

Por Carolina Cerón

Nació en España en 1908. Debido a la guerra civil llega como refugiada política a la ciudad de México en 1941. Fue una de las primeras mujeres que estudió en la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando de Madrid.

Cansada del modelo de la figura femenina como objeto de deseo, creó mundos oníricos y surrealistas que iban desde la ciencia al esoterismo. Amaba los gatos, bordar, los seres espirituales, lo surrealista y buscaba un estado de conciencia superior. Considerada una maestra de maestros, se posicionó en una corriente dominada por hombres. Estudió en la Real Academia de Bellas Artes en San Fernando, en Madrid, España. Fue una pintora que nos



acercó a nuevos espacios, personajes y experiencias fuera de la realidad.

Al estallar la Segunda Guerra Mundial huyó a México, en donde tuvo el apogeo de su carrera en 1950, sus dibujos llamaron la atención por la mezcla de ficción, sueño y premonición. Poseía una imaginación en la que mezclaba lo místico, esotérico y mágico. En 1958 Varo obtuvo el primer lugar en el Primer Salón de la Plástica Femenina en las Galerías Excelsior.

Destacó durante la época del muralismo mexicano, no como muralista, sino por sus pinturas exhibidas en diversas instituciones mexicanas; entre ellas la que se encuentra en el Instituto Nacional de Cardiología: Retrato del Dr. Chávez (1957), un homenaje al médico mexicano Ignacio Chávez, quien fue su cardiólogo.

La vida de Remedios se vio rodeada de misticismo, sus temas de interés iban desde la teoría psicoanalítica hasta la alquimia, tal como lo expresa en múltiples cuadros suyos.

Un servicio al que tuvo acceso fue al psicoanálisis. De hecho, el misticismo en sus pinturas recibió la influencia del psicoanálisis de Sigmund Freud, Carl Jung y Alfred Adler. Esta característica resulta claramente visible en el cuadro de 1960 *Mujer Saliendo del Psicoanalista*, del cual, en una carta a su hermano menciona lo siguiente: “Esta señora que sale del psicoanalista arrojando a un pozo la cabeza de su padre (como es correcto hacer al salir del psicoanalista). En el cesto lleva otros desperdicios psicológicos: un reloj, símbolo del temor de llegar tarde, etcétera.

El doctor se llama Dr. FJA (Freud, Jung, Adler)”.

Por desgracia falleció de un infarto en 1963, pero hoy día, cientos de artistas todavía son inspirados por su obra. Es una de las mujeres más célebres del habla hispanoparlante; y sin duda, una mujer que inspira ●

CLUB DE GOLF PALMILLA *“La Gran Dama de Los Cabos”*

En Los Cabos, los campos de golf se entrelazan con el paisaje de la deslumbrante costa, lo que lo hace el escenario ideal para practicar golf mientras disfrutas de un entorno único de montaña, desierto y océano.



En Los Cabos podrás encontrar los campos de golf de color verde esmeralda girando alrededor de faldas incrustadas de cactus y arroyos arenosos; además, los golfistas pueden dar su golpe de salida en impresionantes campos de golf construidos por leyendas del diseño como Jack Nicklaus, Tom Fazio, Greg Norman y Robert Trent Jones Jr., mientras disfrutan de excelente clima con cielos azules, sol brillante y brisas marinas refrescantes.

Con 18 campos de golf, Los Cabos continúa dominando la escena de este deporte en Latinoamérica.

En los últimos 25 años, Baja California Sur ha incrementado su lista de instalaciones de golf clase mundial. En las próximas ediciones te iremos mostrando cada uno de estos extraordinarios campos de golf para que vengas y practiques este gran deporte.

CLUB DE GOLF PALMILLA LA GRAN DAMA DEL GOLF DE LOS CABOS

Es famoso por sus 27 hoyos de golf increíbles y vistas espectaculares. Ha sido reconocida como la “Gran Dama del golf de Los Cabos”. Como el primer diseño de Jack Nicklaus Signature en América Latina, el campo de golf magistralmente concebido es impresionante y desafiante. Es una obra maestra de clase mundial en el escenario mundial y es lo mejor del golf de Cabo en Los Cabos. Este campo de golf de Cabo ofrece vistas espectaculares del Mar de Cortés desde sus 27 hoyos. Palmilla Golf Club cuenta con una casa club con decoración mexicana, una tienda de golf en el lugar y un personal experto para ayudarlo a brindarle un servicio al cliente superior para todas sus necesidades de golf ●



*UNA VIDA WELLNESS
QUE NOS LLEVE AL
BALANCE MENTAL,
FÍSICO Y EMOCIONAL,
es el estado ideal para una vida
alejada de las enfermedades en un alto
porcentaje.*



Por: Mtra. Carolina Molina Gómez

Los humanos nos definimos como entes BIOPSIOSOCIOCULTURALES. Suena rebuscado, sin embargo, somos seres integrales y podemos ser afectados por diversos factores. Esto podría evitarse con la práctica del Wellness o bienestar en la nueva era.

La parte biológica de los seres humanos hace referencia al cuerpo humano desde el punto de vista anatómico; es decir, células, tejidos, órganos y sistemas que son afectados o beneficiados por nuestra alimentación y la actividad física que ayudan a su funcionamiento.

La salud mental o parte psicológica es afectada y modificada a través de datos, interpretaciones y experiencias que conforman las partes cognitiva, afectiva y conductual que a través de los años definen nuestra personalidad.

El aspecto social, es determinado por el entorno familiar y social; los cuales están presentes desde que nacemos hasta que morimos. Es ahí donde se establecen las normas y valores de convivencia con las que interactuamos con los demás individuos.

El factor cultural es representado por las creencias y prácticas que delimitan las costumbres y hábitos con los que nos identificamos. Este factor, que

puede variar de persona a persona, se ve enriquecido por los conocimientos adquiridos con la educación formal en alguna institución educativa, la cual nos permite vincularnos con diferentes culturas y sociedades.

El conjunto de aspectos biopsicosocioculturales resulta afectado por las dinámicas de vida, estilos y tipos de alimentación, el estrés laboral, la gran cantidad de información actual disponible que nos bombardea a cada instante, las redes sociales y la permanente necesidad por alcanzar estándares que nosotros mismos o nuestro entorno nos impone. A su vez, la necesidad de pertenencia y responder a compromisos nos impacta significativamente. Todo eso, nos impulsa a buscar un respiro de lo cotidiano.

Aunque parezca contradictorio nuestro cuerpo da señales de necesitar un alto en el camino, tal es el caso de la aparición de algunas enfermedades. Como una respuesta a esto, surge la necesidad de dar a nuestro cuerpo una alimentación adecuada, salud física y mental, así como paz social. Ante ello, las personas responsables con su ser, poco a poco buscan opciones que las acerquen al bienestar (o Wellness) para tener una mejor calidad de vida; sin que eso necesariamente sea parte de un estatus social o económico ●

¿SALUD FÍSICA O SALUD MENTAL? El equilibrio es la existencia de ambas.

Por Georgi Coblentz

En la última década el concepto de “Health Care” o “Cuidado de la salud” ha cobrado gran importancia. Este concepto es muy amplio e incluyente; sin embargo, se le ha dado particular énfasis a la salud física, pero se ha olvidado que la salud mental es indispensable para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, y sobre todo para nuestro desarrollo individual y social.

Este tipo de “cuidado de la salud” generalmente se centra únicamente en el cuidado personal basado en estereotipos sociales; que lejos de verdaderamente salvaguardar nuestra salud, nos han puesto en riesgo físico y mental; a tal grado, que incluso han comprometido nuestra vida.

Por eso es importante comprender que ser saludable, no se enfoca solo en no tener enfermedades físicas, o en obtener buenos resultados en los estudios de laboratorio de rutina. Ser saludables, implica cuidar nuestros pensamientos, nuestras emociones. Ser saludables implica movernos, realizar alguna actividad física, no sólo para beneficio de nuestras funciones orgánicas, sino también para obtener paz mental y energía. Ser saludables implica cuidar nuestra alimentación, pero no en el más estricto sentido calórico y de composición de los alimentos; sino cuidar la manera en la que nos relacionamos con la comida, lo cual implica no satanizar ciertos alimentos y no vivir obsesionados con nuestro peso y con eternas restricciones.

Así que la salud física y la salud mental van de la mano, por eso es indispensable que cuidemos de ambas. Y sobre todo que pongamos especial atención en no dañar nuestra salud mental en nombre de nuestra salud física ●

El “Health Care” requiere de un gran trabajo personal y aunque pudiera parecer complicado vale la pena; ya que, en la mayoría de los casos, nos garantiza una buena calidad de vida, sobre todo, esa paz y tranquilidad tan valorada en estos tiempos. Por esta razón, es que, a lo largo de estas publicaciones abordaremos diversos temas relacionados con salud física, salud mental y auto cuidado. Para de esta manera abrir nuestra perspectiva a nuevos conceptos de nutrición, alimentación, actividad física y wellness que nos proporcionen la oportunidad de llevar una vida más equilibrada, saludable y armónica.



LA FORTALEZA DE LOS COLABORADORES

“Hay que aprender a desaprender para reaprender ”

Por Cynthia Ulloa

Por muchos años en el ámbito de Recursos Humanos se han descubierto diferentes métodos y modelos de trabajo que nos han permitido gestionar el talento. Cada vez las brechas generacionales son más evidentes, y nos hemos tenido que actualizar a las diferentes versiones para adaptarnos a los nuevos talentos y a aquellas personas que con muchos años de experiencia generan estabilidad y valor a las compañías. Sin embargo, hoy se requiere más que nunca que todas estas brechas trabajen con competencias transversales que ayuden a los colaboradores a generar valor en su puesto de trabajo; así sea un joven recién egresado o un colaborador de la generación más madura.

¿QUÉ SON LAS COMPETENCIAS TRANSVERSALES?

Son aquellas habilidades, conocimientos y actitudes que debe tener cualquier colaborador como parte fundamental de su perfil profesional y que va más allá de su formación y experiencia. Estas competencias son aplicables a cualquier profesión y se utilizan en diferentes contextos.

La adaptabilidad, creatividad, innovación, resiliencia, capacidad de aprendizaje, pensamiento crítico, toma de riesgos, etc., son las nuevas competencias que se requieren para el crecimiento de las organizaciones, no importa si es una micro empresa o una compañía global. Hoy en día necesitamos que nuestro talento sea formado y desarrollado en este tipo de competencias; hay que prepararlo para estar listos para todos los cambios que vienen y con la velocidad que se nos están presentando.

Anteriormente cuando atraíamos el talento se buscaba cumplir con ciertos requisitos como:



conocimiento, grado académico, y experiencia; pero desde hace algunos años esto ya no es suficiente; hoy en día un posgrado o cédula profesional es reemplazada por el espíritu emprendedor, curiosidad, facilidad para relacionarse, inteligencia emocional y autonomía; ya que estas competencias sobresalientes en los individuos los llevarán a ser productivos y desempeñarse de manera favorable en nuevos entornos. Lo cual, nos motiva a ser más incluyentes y trabajar en contra de la discriminación.

Así es como las compañías de hoy y con cara al futuro deben tener una visión integradora para formar en sus filas a colaboradores que aprendan a desaprender para reaprender ●

EST.



2018

BARULLO

destilería • grill

Barullo Destilería es un grill con barra ubicado en la zona hotelera de San José del Cabo, ideal para deleitarse y disfrutar del mejor destino de México. Se destaca por el arte culinario de la parrilla llevado a su máximo esplendor, ofreciendo siempre una experiencia memorable a sus visitantes.



¡Embárcate en las maravillas de nuestras promociones! Los jueves, hamburguesas al 3x2, mientras que los viernes, la noche es de damas con bebidas de cortesía de 9:00 p.m. a 12:00 a.m., y música en vivo



Plaza Tanimara, Paseo Malecón San José, zona hotelera, San José del Cabo.

Horario: 5:00 pm a 2:00 am

RSVP: (624) 205 4824



Sound Healing
Los Cabos

SERVICIOS

Terapia de Sonido con Cuencos de Bronce

Sesión Individual

90 min.

Es la forma más directa de experimentar un baño de sonido con cuencos de bronce: toda la atención y energía se concentrarán en una sola persona. Colocaremos cuencos alrededor y sobre el cuerpo, generando una relajación profunda y eficaz. **Solicita tu cotización.**



Sesión de pareja

90 min.

Para compartir la experiencia individual o trabajar algo específico entre dos personas. Se pueden intencionar propósitos en pareja, o distintos tipos de relación (*padre/madre-hijo/hija, hermanos/hermanas, primos/primas, amigos/amigas, etc.*). Se colocan cuencos alrededor y sobre los cuerpos de forma conjunta para armonizar las energías, lo que permite un profundo grado de relajación. **Solicita tu cotización.**



Sesión familiar

3 a 10 pers. | 90 min.

Es ideal para que todos los miembros de una familia vibren en la misma frecuencia, y para estabilizar momentos de tensión, previos o después de sucesos importantes. Ayuda a equilibrar a todos los miembros de la familia. **Solicita tu cotización.**



Sonoterapia acuática

60 - 90 min. | Individual y pareja

Este tipo de sesión es interesante porque nos permite alcanzar experiencias sensoriales semejantes a las que vivimos cuando estábamos en el vientre de nuestra madre. Flotando en el agua —sin oponer ningún tipo de resistencia—, el sonido y la vibración nos alcanzan de manera más directa. El efecto es más profundo e intenso. Se colocan cuencos sobre el cuerpo y se distribuyen flotando sobre el agua. **Solicita tu cotización.**



Sesión en la playa

60 - 90 min.

Experimenta la sensación de los sonidos del océano y la brisa, al mismo tiempo ofrece la armonización que proveen los cuencos de bronce. El resultado: sonidos y vibraciones que se funden en el ambiente para proporcionar calidez, relajación e inspiración. **Solicita tu cotización.**



Taller de Sound Healing

Certificación en Terapeuta de Sonido con Cuencos de Bronce

Es un taller diseñado para todos aquellos que quieran vivenciar y utilizar el poder transformador y sanador del sonido de los Cuencos Tibetanos. Conocerás sobre su historia, usos y beneficios, técnicas de masaje vibracional para ti y tu familia, también para incorporar el uso del sonido en tu campo laboral como terapeuta relacionado a la salud (Psicología, medicina, enfermería, masaje, meditación, yoga, reiki, acupuntura, servicio social, etcétera). A su vez podrás certificarte como terapeuta de sonido con cuencos tibetanos si tu deseo es compartir la medicina de forma profesional y acceder a la bolsa de trabajo de Sound Healing Los Cabos. **Consulte por los Workshops disponibles**



+52 55 193 11274

f @ /soundhealingloscabos

www.soundhealingloscabos.com



Déjate guiar
por los sonidos
del universo