

Mujer

actual



Diciembre 2025 | Año 18, Edición 218 | 64 páginas

EVANGELINA
MORENO,
UNA MUJER
RESILIENTE Y
COMPROMETIDA

RAMIRO
CÁRDENAS
HUMILDAD,
TRABAJO,
EDUCACIÓN: UNA
VIDA CON PROPÓSITO

¡FELIZ NAVIDAD
Y PRÓSPERO
2026!



DRA. MARÍA
ELENA
SERRANO
CONVIERTÉ
DESAFÍOS EN
ESPERANZAS

EJEMPLAR
GRATIS
2 REVISTAS
EN UNA

AL INTERIOR ENCONTRARÁS
SALUD
actual

7 MUJERES, UN LEGADO



MARGU PLASCENCIA, HUERTA ANGÉLICA, ECHEGOLLEN FLORES, YAYA GONZÁLEZ, ROSY TORRES, DORA LUZ VILLARINO LEÓN, MTRA. ANA LAURA LÓPEZ CAMARGO, MARÍA FERNANDA DUARTE JARAMILLO



Centro Cultural Tijuana

Paseo de los Héroes 9350, Zona Urbana Río Tijuana

El Cascanueces

Dirección:
Mtra. Lilian Tapia Robles y EDGC

Presentado por:
La Escuela de Danza Gloria Campobello,
el Ballet del Noroeste de México y el Centro Cultural Tijuana

Sábado 6 de diciembre, 2025
Sala de Espectáculos • 15 y 19 h • \$400 M.N.

ES UN GATO ENCERRADO

Un viaje visual y emocional al interior de una mente al borde del colapso.

Domingo 28 de diciembre, 2025
Sala de Espectáculos • 17 h
Preventa: \$600 M.N. Entrada general: \$750 M.N.

Boletos en taquilla y cecut.gob.mx mexicoescultura.com



Gobierno de
México

Cultura
Secretaría de Cultura

Centro
Cultural
Tijuana

Publicidad pagada por Centro Cultural Tijuana

CÁMBIATE A UN PLAN TELCEL LIBRE



Alex Tacher
@pardetres_mx



Telcel 5G, mi mejor decisión

La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

1) Cashback Telcel es un programa de lealtad de Telcel que te devuelve un porcentaje de la renta mensual del Plan contratado, el cual será utilizado para cubrir el monto a pagar de servicios y/o accesorios participantes contratados, aplicado al monto total a pagar de la factura mensual correspondiente. Consulte términos y condiciones en www.telcel.com
2) Doble de Gigas: Promoción disponible para usuarios que se porten a Telcel. Obtendrán por promoción una cantidad de datos adicional igual a la cantidad de datos para navegación libre incluidos en el Plan contratado hasta por 24 meses. Los Gigabytes otorgados por promoción tendrán las mismas características y estarán sujetos a las mismas políticas de uso que los incluidos para navegación libre en el Plan contratado. 3) Redes Sociales Ilimitadas: Se refiere a las redes sociales incluidas. Sujeto Política de Uso de Redes Sociales: www.telcel.com/redessociales 4) Términos, condiciones, políticas de uso y folios de registro CRT (IFT) en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Válido del 26 de noviembre al 25 de diciembre de 2025.

¡FELICES FIESTAS!

Y a estamos en diciembre, y eso solo significa una cosa: la época de las celebraciones navideñas ya está aquí. Es un momento especial para disfrutar de la compañía de la familia y los amigos. Dejamos de lado las prisas para sentarnos juntos, compartir la mesa y darnos esos abrazos que tanto hacen falta.

Por ello, en Revista Mujer Actual queremos desearles felices fiestas, esperando que aprovechen este fin de año para descansar, celebrar y recargar energías. También es momento de cerrar el libro del año y de pensar en esos propósitos que siempre dejamos pendientes. Los invitamos a que analicen: ¿Qué meta quieren cumplir? ¿Qué necesitan mejorar? El 2026 es el año para tomar esas ideas y hacer que realmente sucedan.

Por otra parte, les agradecemos su lealtad; ustedes son la razón por la que esta revista sigue creciendo y mejorando cada mes. Saber que son parte de nuestra historia de estos 18 años nos llena de energía. ¡Su apoyo incondicional significa todo para el equipo de Revista Mujer Actual! ¡Muchas gracias!

Les deseamos un 2026 cargado de bendiciones, salud y amor. ¡Feliz Navidad y próspero Año Nuevo!

¡GRACIAS! POR HACERNOS PARTE
DE TU DÍA Y PARTE DE TU VIDA

SAIDA Muriel Hid

Mujer Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de CV, oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de CV. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. Mujer actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite). Año 16, edición 189, inicio de impresión el 15/03/2007. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 10,000 ejemplares. Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.



CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez

DIRECTOR DE DISEÑO
Aurora Preciado Balandrán

**ATENCIÓN A CLIENTES
Y DISTRIBUCIÓN**
Mariana Maldonado

COLABORADORES
Gabriel Bello
Karla Rentería
Becky Krinsky
Ana Laura Martínez

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio
[664] 225.04.00
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Rogelio Arenas [664] 648.47.00
David Vera [664] 628.82.79
Estudio Urbano [664] 232.43.46

Andrés Ruiz +
Rafael I. Ramírez +

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66

PLAN TELCEL LIBRE \$599

15% + **20GB**

TE DAMOS

PAR DE TRES
@pardetres_mx

Telcel 5G, mi mejor decisión

La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

1)El precio comunicado incluye IVA del 16% y corresponde al Plan Telcel Libre 5 - Abierto CPP. 2) Cash Back Telcel es un programa de lealtad de Telcel que te devuelve un porcentaje de la renta mensual del Plan contratado, el cual será utilizado para cubrir el monto a pagar de servicios y/o accesorios participantes contratados, aplicado al monto total a pagar de la factura mensual correspondiente. Consulte términos y condiciones en [www.telcel.com](#) 3) Los Gigabytes (GB) incluidos son para navegación libre y aplican para su uso en México, EE.UU. y Canadá. Sujeto a Política de uso Sin Frontera: [www.telcel.com/sinfrontera](#) 4) Amazon Prime (AP) y Google AI Pro (GAIP). Al contratar el Plan Telcel Libre 5 y solicitar, por primera vez, la contratación del servicio AP y/o GAIP con cargo al estado de cuenta Telcel; los primeros 6 meses del servicio AP y los primeros 3 meses del servicio GAIP serán sin costo por promoción. A partir del mes 7 y 4, respectivamente, se empezará a cobrar el precio de la suscripción vigente. Ambos requieren de una conexión a Internet activa. NO INCLUYE EL USO DE DATOS MÓVILES. Responsable del servicio AP: Amazon México, S. de R.L. de C.V. Términos y condiciones en [www.amazon.com.mx](#) GAIP es una suscripción a Google One (marca de Google LLC), que ofrece acceso ampliado a funciones de inteligencia artificial y beneficios adicionales. Al suscribirse acepta las condiciones de Google One y Google. Términos y condiciones en [https://one.google.com](#) El usuario podrá cancelar las suscripciones en cualquier momento a través de los Centros de Atención a Clientes de Telcel. 5) Información de términos, condiciones, políticas, precios y folios de registro CRT en [www.telcel.com](#), Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Imágenes ilustrativas. Válido del 26 de noviembre al 25 de diciembre de 2025.

CONTENIDO

DICIEMBRE 2025

TUS HIJOS

¿Por qué priorizar la simplicidad en Navidad?

TU PERSONA

RECETAS PARA LA VIDA
Festejar, agradecer y disfrutar en tiempos de crisis



CASOS DE ÉXITO

Evangelina Moreno
Una mujer resiliente y comprometida

20



HOMBRES DESTACADOS

Ramiro Cárdenas
humildad, trabajo, educación: una vida con propósito

26

6

8

18

DRA. MARÍA ELENA SERRANO
CONVIERTÉ DESAFÍOS EN ESPERANZAS

28

UNA VENTANA AL VALLE
Regalando vino esta Navidad

DIARIO DE UN CHEF

El chef que construye ecosistemas, no platillos

30



soymujeractual



@soymujeractual



revista mujer actual

www.revistamujeractual.com

Toma una

Vive el Espíritu Navideño

HIDRÁTATE DIARIAMENTE. HOLA 800 704 4400
COCA-COLA es una marca registrada de The Coca-Cola Company, D.R. © The Coca-Cola Company, 2025.



¿PORQUÉ PRIORIZAR LA SIMPLICIDAD EN NAVIDAD?

POR GABRIEL BELLO

La Navidad es un momento mágico para niños y adolescentes, es una época llena de ilusión y emoción. Es un tiempo de abrir regalos, disfrutar en familia; comer dulces, cenar rico; un tiempo de mucha diversión, los niños y adolescentes se sienten especiales y felices. Sin embargo, tratándose de regalos, la Navidad se ha convertido en una época de expectativas digitales.

Te has preguntado ¿qué esperan tus hijos de regalo esta Navidad? ¿Qué les has prometido si suben sus calificaciones, si atienden sus quehaceres domésticos, si tienen un buen comportamiento? Te puedo asegurar que tu promesa es un dispositivo electrónico.

LA CONEXIÓN DIGITAL

Mira, el internet, la conectividad y los dispositivos electrónicos han transformado la Navidad de nuestros hijos, priorizando la conexión digital por encima de la interacción personal y, por supuesto, la tradición. La tecnología ha cambiado la forma en que experimentan la Navidad nuestros hijos.

La magia de la Navidad es un sentimiento de asombro, ilusión y alegría que nos envuelve, creando un ambiente especial de unión, amor y generosidad. Entonces ¿qué sucede con la magia de la Navidad cuando la tecnología se convierte en el centro de la celebración?

La magia se desvanece y el amor, la familia y el espíritu de la generosidad, quién sabe dónde quedaron.

LOS REGALOS DE ANTES

Recuerdas los regalos de Navidad cuando fuiste un niño, déjame recordarte algunos:

- Un kit de arte para pintar o dibujar.
- Un instrumento musical.
- Un kit de manualidades para crear joyas o decoraciones.
- Un balón.
- Una bicicleta.

- Tu libro favorito.
- Un juego de mesa, etc...

Ahora te pregunto: ¿qué pasaría con tu hijo si se te llega a ocurrir darle uno de estos regalos en navidad?

Mira, como psicólogo ya lo he vivido con algunos de mis pacientes y se sienten decepcionados y frustrados al no recibir lo que esperaban; confundidos y con sorpresa al no entender por qué no recibieron un regalo electrónico; y claro, dudas sobre sí hicieron "algo" para no recibir lo que pidieron; y lo peor, se sienten no valorados cuando reciben algo "simple" o "chafa".

PRIORICEMOS LA SIMPLICIDAD

¿Por qué los padres deberíamos priorizar la simplicidad en un mundo donde la tecnología está apoderando del tiempo de nuestros hijos? Hay muchas razones pero déjame hablarte de las que desde mi opinión, son las más importantes:

- Reducen el estrés y la ansiedad.
- Fortalecen la conexión familiar.
- Fomentan la creatividad y la imaginación.
- Promueven la interacción social y la comunicación.
- Desarrollan habilidades motoras y cognitivas.
- Reducen la dependencia de la tecnología.
- Promueve la actividad física

Esta Navidad, a los regalos que ya tienes pensado darle a tus hijos, agrega la magia de la simplicidad de uno no tecnológico. Al elegir juguetes no digitales, no solo les estás dando un regalo valioso, también la oportunidad para que desarrollen su creatividad, imaginación y conexión con el mundo real.

No es un castigo, es un regalo excepcional que les permitirá crecer y aprender de manera integral. Imagina a tus hijos jugando con su bicicleta, pateando el balón, dibujando, divirtiéndose con sus amigos y riéndose sin la distracción de una pantalla. Eso es invaluable.

¡Hazlo con convicción y amor! 

A LOS REGALOS que ya tienes pensado darle a tus hijos, agrega la magia de la simplicidad de uno no tecnológico. Al elegir juguetes no digitales, no solo les estás dando un regalo valioso, también la oportunidad para que desarrollen su creatividad, imaginación y conexión con el mundo real



CONTACTO

Psic. Gabriel Bello
CED. 6357192

FESTEJAR, AGRADECER Y DISFRUTAR EN TIEMPOS DE CRISIS

“
LA GRATITUD
transforma la crisis
en una oportunidad
para celebrar la vida
con fe y fortaleza
”



POR BECKY KRINSKY

Hay personas que dejaron de encontrar razones para celebrar. La vida las golpeó tan fuerte que se endurecieron; se volvieron cínicas, escépticas o tan superficiales que ya no pueden ver la belleza que hay en lo cotidiano. Sin darse

cuenta, dejaron de sentir gratitud y de disfrutar lo bueno que sí tienen.

No es fácil mantener la alegría cuando los problemas parecen no tener fin. Aun así, aprender a poner paréntesis en los momentos difíciles es una forma de resistencia emocional.

Celebrar, agradecer y disfrutar no son actos de frivolidad, son actos de valentía. Son maneras de decirle a la vida: “sigo aquí, sigo sintiendo, sigo eligiendo mirar lo que sí tengo en lugar de lamentar lo que me falta”. La gratitud no cambia los hechos, cambia la mirada.

No hace falta que todo esté bien para agradecer. La gratitud no borra el dolor, pero evita que el dolor borre lo bueno.

Cuando uno elige agradecer, no está negando la realidad, está decidido en qué parte de ella quiere enfocarse. Esa elección pequeña pero poderosa, activa una energía que reordena la mente y suaviza el corazón. Hay quienes viven esperando tener motivos para celebrar, y hay quienes celebran para crear motivos.

La diferencia no está en lo que tienen, sino en lo que reconocen.

FESTEJAR SIN MOTIVO APARENTE

Festejar no es hacer una fiesta ni tener regalos, es valorar el momento, la compañía, la comida, la risa o la simple posibilidad de estar vivo. Es recordar que lo simple también sostiene.

Cuando uno aprende a disfrutar los pequeños momentos, la vida deja de sentirse tan pesada. Y cuando uno se permite agradecer, descubre que muchas de las cosas que daba por sentadas eran, en realidad, bendiciones.

LA ALEGRÍA COMO ELECCIÓN

La alegría no aparece porque la vida se vuelve fácil, aparece cuando el alma se siente en paz con lo que tiene, incluso si todavía le falta algo.

Esa paz se cultiva con gratitud, con relaciones que nutren, con conversaciones sinceras y con la decisión de mirar con buenos ojos lo que ya está. Quizá no siempre se puede ser feliz, pero siempre se puede estar agradecido; cuando uno agrade-

ce, la vida se vuelve un poco más amable, más generosa y más luminosa.

INGREDIENTE DE LA SEMANA: ATENCIÓN A LOS DETALLES

La atención a los detalles es la capacidad de detenerse y notar lo que muchas veces pasa desapercibido.

Es mirar la vida sin prisa, reconocer los pequeños gestos, los momentos simples y los sonidos cotidianos que sostienen más de lo que parece.

Cuando uno aprende a mirar con atención, descubre que siempre hay algo que funciona, algo que da sentido, algo que vale la pena agradecer.

CONTACTO

CORREO:
Recetasparalavida@gmail.com

La autora es life coach y fundadora de recetas para la vida.

APLICACIÓN PRÁCTICA:

Cuando sientes que estás abrumado o que nada te sale bien, haz una pausa breve.

Observa tres cosas que estén bien en ese instante: algo que ves, algo que escuchas y algo que sientes físicamente.

No las juzgues, solo reconócelas. Esta práctica sencilla entrena la mente para regresar al presente y encontrar alivio en lo que sí está ocurriendo, sin exigir que todo mejore de inmediato.

Afirmación personal

- Reconozco que la vida me da mucho más de lo que a veces puedo ver.
- Elijo mirar con atención los detalles que me sostienen, incluso cuando los tiempos son difíciles.
- Aprendo a disfrutar lo que tengo y a valorar lo pequeño, porque ahí encuentro calma y sentido.
- Agradezco también lo que aún no llega o lo que no me ha tocado, porque me enseña humildad, paciencia y determinación.
- Confío en que cada experiencia, incluso las más duras, me está ayudando a construir un carácter más fuerte, más compasivo y más real.
- Quiero la vida con todo lo que trae, porque sé que en ella siempre hay algo bueno que merece ser visto, sentido y honrado.

“Festejar, aun sin razón, es un privilegio de quien sigue vivo. Porque celebrar no exige tenerlo todo, solo reconocer que todavía estamos aquí para sentir, aprender y seguir.” M

POST MARKETING

15 AÑOS DE CONSTRUIR MARCAS

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Desde sus inicios, Post Marketing se ha distinguido por ser más que una agencia convencional: es una firma diferente, visionaria y profundamente humana. Este año, celebra sus 15 años de trayectoria, siempre enfocada en construir estrategias de marketing con impacto real, poniendo el foco en la esencia y los valores de cada proyecto para lograr conexiones auténticas con sus clientes.

"Me llena de una profunda gratitud por estos 15 años de Post Marketing: agradocimiento por las personas que creyeron en mí cuando tenía solo 23 años y apenas comenzaba a dar mis primeros pasos como emprendedora. Gracias a mi familia que siempre me impulsó y me sostuvo en los momentos difíciles. Y, por supuesto, honro a cada persona que ha sido parte del equipo a lo largo de estos años, pero, sobre todo, siento agradocimiento hacia Dios, quien ha sido mi guía constante", expresó Maritza Morales, directora y fundadora de Post Marketing.

En estos 15 años, el aprendizaje más valioso ha sido entender que la constancia, la determinación y la preparación continua son pilares fundamentales para crecer.

LA CLAVE DE SU ÉXITO

De acuerdo con la directora, la clave de la permanencia y el crecimiento de Post Media Marketing radica en su capacidad de adaptación y resiliencia. A pesar de los múltiples retos y etapas, la agencia ha logrado transformar cada problema en una oportunidad de cambio y desarrollo.

"La combinación de educación

NUESTRO HORIZONTE ES CLARO: seguir siendo una agencia que no solo crea estrategias efectivas, sino que impulsa a sus clientes a una nueva era de crecimiento, automatización y resultados medibles, sin perder el toque humano, la rentabilidad y los valores que nos distinguen



constante, servicio con excelencia y un propósito claro: aportar valor real a nuestros clientes, no solo nos interesa vender, sino que cada uno de nuestros clientes tengan resultados con el servicio que les

“

estamos ofreciendo", puntualizó.

PROYECTOS PARA EL 2026

En 2026, Post Media Marketing entra en una etapa donde la innovación y la optimización serán el centro de su estrategia. Su enfoque estará en ayudar a los clientes a maximizar sus recursos y obtener mejores resultados, integrando inteligencia artificial en cada etapa del proceso: desde la planificación y análisis, hasta la ejecución y optimización de campañas.

"Nuestro horizonte es claro: seguir siendo una agencia que no solo crea estrategias efectivas, sino que impulsa a sus clientes a una nueva era de crecimiento, automatización y resultados medibles, sin perder el toque humano, la rentabilidad y los valores que nos distinguen.

"Gracias por ser parte de esta historia. Llegar hasta aquí no ha sido solo un logro empresarial, sino un testimonio de constancia y visión. Cada cliente, cada proyecto y cada relación construida a lo largo de este camino ha sido una bendición y una oportunidad para servir con excelencia", concluyó. M

¿Tu universidad no fue lo que esperabas?

Cámbiate a **CETYS** donde tu talento encuentra dirección y propósito.

Ingresá en enero 2026.

Si realizaste tus estudios en otras instituciones, tanto nacionales como extranjeras, y deseas continuar tus estudios en CETYS Universidad, puedes acreditarlos mediante los trámites de equivalencia y/o revalidación.

Programas Universitarios

Administración y Negocios

- Lic. en Mercadotecnia Estratégica
- Lic. en Administración de Empresas
- Lic. en Negocios Internacionales
- Lic. en Contador Público Internacional y Finanzas
- Lic. en Logística y Comercio Internacional
- Lic. en Inteligencia de Negocios e Innovación
- Lic. en Negocios Internacionales Global Program 100% en inglés

Ingeniería

- Ing. Industrial
- Ing. en Cibernética Electrónica
- Ing. Mecánica
- Ing. en Ciencias Computacionales
- Ing. en Diseño Gráfico Digital
- Ing. en Mecatrónica
- Ing. en Energías Renovables
- Ing. Industrial Global Program 100% en inglés
- Ing. en Software

Psicología

- Clínica
- Organizacional
- Infantil

Derecho

Para más información: Tel. (664) 903 1800
admisiones.nuevoingreso@cetys.mx

¿SABES CUÁLES SON LAS CARRERAS DEL FUTURO?

Elegir una carrera universitaria es una de las decisiones más importantes en la vida de cualquier persona. En un mundo en constante cambio, esta elección ya no se basa solo en los intereses actuales, sino en la capacidad de adaptarse a una economía global que evoluciona vertiginosamente.

Hoy en día, las carreras que se perfilan como "las del futuro" están definidas por su capacidad de adaptación y respuesta a las tendencias emergentes del mercado global. Actualmente, destacan aquellas que se intersectan con la tecnología, la sostenibilidad y la inteligencia artificial.

Carreras como la ingeniería en robótica, análisis de datos, desarrollo de software, energías renovables, biotecnología y ciberseguridad no solo están en alta demanda, sino que también permiten a los egresados contribuir activamente a la solución de problemas contemporáneos.

Sin embargo, no solo la tecnología define una carrera del futuro. Áreas como la psicología, educación y diseño están evolucionando para adaptarse a las nuevas necesidades sociales, culturales y económicas, y su relevancia se ve impulsada por enfoques interdisciplinarios. Profesionales en estas áreas que integren habilidades digitales y de

“
LAS CARRERAS
QUE SE PERFILAN
como "las del futuro"
están definidas por su
capacidad de adaptación y
respuesta a las tendencias
emergentes del mercado
global. Actualmente,
destacan aquellas que
se intersectan con la
tecnología, la sostenibilidad
y la inteligencia artificial.
”

análisis de datos tendrán una ventaja significativa.

En este sentido, los estudiantes deben buscar una carrera que no solo ofrezca conocimientos técnicos, sino también una educación que fomente el pensamiento crítico, la adaptabilidad y la creatividad.

CÓMO ELEGIR LA CARRERA IDEAL

Para elegir la carrera ideal, los estudiantes deben considerar varios fac-

tores clave que pueden asegurarles una trayectoria profesional tanto satisfactoria como prometedora.

Primero, es crucial que identifiquen sus intereses y habilidades personales: ¿disfrutan del análisis lógico, la creatividad, el trabajo en equipo o la innovación? Estas preferencias ayudan a delinear un campo de estudio que será motivador y sostenible en el tiempo. Segundo, deben tomar en cuenta las tendencias de empleabilidad. Las investigaciones y reportes de organismos internacionales, como el Foro Económico Mundial, apuntan a profesiones en crecimiento que demandan habilidades en áreas como ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM, por sus siglas en inglés).

Otro aspecto esencial es la capacidad de adaptarse y mantenerse en constante formación. Elegir una institución que facilite programas de educación continua y diplomados complementarios puede ser un factor determinante en el éxito profesional a largo plazo.

Finalmente, las nuevas generaciones valoran cada vez más el impacto social que pueden tener a través de su profesión. Carreras relacionadas con la sostenibilidad, salud mental y bienestar, educación y desarrollo social también permiten a los estudiantes contribuir de manera significativa al cambio social, una motivación cada vez más presente en los jóvenes.

DE CARA AL FUTURO

Para prepararse de cara al futuro, los estudiantes deben considerar adquirir habilidades como la alfabetización digital, la capacidad de trabajo interdisciplinario y el pensamiento

crítico. Invertir tiempo en el desarrollo de estas habilidades es esencial para que no solo sean exitosos en sus carreras, sino también para que puedan evolucionar con los cambios del mercado laboral.

La elección de carrera es una decisión que debe tomarse con visión y propósito, considerando tanto las tendencias del mercado laboral como los intereses personales. Las carreras del futuro ofrecen oportunidades para impactar positivamente en la sociedad, pero requieren también una preparación constante y una capacidad de adaptación.

Seleccionar una universidad con un modelo educativo innovador y que impulse el desarrollo de habilidades blandas y educación integral proporciona a los estudiantes una ventaja competitiva para enfrentar los retos del mundo profesional.

CHECKLIST PARA EVALUAR UNIVERSIDADES

1. Calidad académica: revisa las acreditaciones de la universidad y/o el programa de estudios, es importante saber si son nacionales o internacionales. También revisa la reputación que tiene en el campo específico de la carrera de interés.

2. Plan de estudios, flexibilidad y certificaciones: consulta las materias a cursar, el enfoque de la carrera, si tiene especializaciones, certificaciones, microcredenciales, materias optativas o te ofrece un doble grado.

3. Oportunidades de prácticas profesionales y vinculación laboral:

es importante conocer las alianzas con las empresas que tiene para las oportunidades de prácticas profesionales o programas de colaboración con empresas y conocer qué tan bien conectada está la universidad con el sector laboral.

4. Opciones de internacionalización: pregunta qué porcentaje de los alumnos viven una experiencia internacional, cuántos convenios con universidades extranjeras para intercambios o doble titulación, si ofrecen cursos o estancias cortas o si enseñan materias en otro idioma.

5. Infraestructura y recursos tecnológicos: recorre sus instalaciones, laboratorios, talleres, bibliotecas, conoce qué nivel de tecnología ofrece en sus aulas y espacios de estudio, el acceso a plataformas digitales y recursos en línea.

6. Actividades extracurriculares y vida estudiantil: pregunta por las actividades deportivas, clubes o grupos estudiantiles, qué tan activa es la comunidad estudiantil y qué eventos o actividades organiza.

7. Servicios de apoyo al estudiante: el acompañamiento psicológico y las asesorías son importantes en el proceso del estudiante, el tener programas de tutoría académica o mentoría profesional.

8. Apoyos financieros: Pregunta por todas las facilidades que le otorgan a los estudiantes, todos los tipos de becas que pueden ofrecer, descuentos y créditos educativos.

Con una visión enfocada en las demandas actuales y futuras del mercado laboral, CETYS Universidad se compromete a ofrecer una educación integral que prioriza cada uno de estos aspectos esenciales para los estudiantes que buscan una formación de calidad.

Con un modelo educativo multiexperiencial que mira al futuro, CETYS no solo responde a las necesidades del presente, sino que prepara a sus estudiantes para enfrentar con éxito los retos y oportunidades de un mundo en constante cambio. M



CONTACTO

La autora es directora de CETYS Universidad Campus Tijuana.



ADRIANA PAOLA LÓPEZ DIBUJA ARTE EN VIVO

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Originaria de Cruz Blanca, Sinaloa, pero radicada en Ensenada desde los 12 años, Adriana Paola López es una artista visual muy versátil, que ha llevado su talento a un nivel único: la ilustración en vivo para eventos. Ella tiene un estilo minimalista especial con el que logra capturar la esencia de una persona en un dibujo.

Su pasión por las artes plásticas siempre ha estado impresa en su corazón desde pequeña, pese a que en la familia nadie se dedica a ellas. Estos primeros intereses se reflejan hoy en sus creaciones con tintes surrealistas y minimalistas.

"Desde niña dije que iba a ser artista y cantante; en la primaria vendía mis dibujos. Hoy, he logrado ese sueño, pues me dedico a las artes y a la música; soy mezzosoprano y compositora", compartió orgullosa Adriana Paola, quien trabajó 15 años en el periódico El Mexicano, haciendo caricatura política.

ARTISTA VERSÁTIL

La artista posee un estilo muy versátil gracias a que se encuentra en constante capacitación, debido a ello, domina diversas técnicas y puede trabajar indistintamente con acuarela o acrílico, cumpliendo con su filosofía de que el arte es un camino de evolución.

Esta búsqueda de transformación la ha llevado hacia las ilustraciones en vivo, convirtiéndose en un servicio

CONTACTO

INSTAGRAM: garabatoon.art | FACEBOOK: @garabatoon

artístico que disfruta al máximo, expuso Adriana Paola, quien también es vocalista del grupo Interferenzia.

"Realizar ilustraciones en vivo en acuarela me gusta mucho, es mi camino. Me encanta ver la reacción de la gente cuando les entrego su pintura, eso se siente super lindo".

Explicó que como parte de su proceso creativo, trabaja a partir de una fotografía y, junto a su equipo de trabajo, tardan entre 8 y 10 minutos en realizar el dibujo de una pareja, dependiendo del nivel de detalle.

LA MAYOR RECOMPENSA

La artista y compositora mencionó que la mayor recompensa de su profesión es el poder disponer de tiempo para disfrutar de sus hijos Sebastián y Dania, quienes son su principal motor para seguir evolucionando.

"Si van a regalar algo, vale la pena regalar arte, es una inversión para toda la vida. Sigan nuestro trabajo, vamos a seguir evolucionando, esto apenas empieza... Quiero involucrar a más personas con el arte, que vayan conectándose con esto que estamos haciendo y que no sean solo espectadores", concluyó. ▀

EN BREVE

ARTÍCULO INDISPENSABLE: el celular

LIBRO FAVORITO: El Señor de las Moscas de William Golding

MÚSICA FAVORITA: blues

MAYOR DEBILIDAD: mis hijos

MAYOR FORTALEZA: mis hijos

FRASE FAVORITA: "no es lo que dices, es lo que haces"

IBERO
TIJUANA

Excelencia con propósito

450 años formando a las
y los mejores para el mundo

Convertimos la **educación** en una gran comunidad que impulsa el desarrollo en la región.

Acompañamos cada etapa del proceso de aprendizaje para que nuestro estudiantado descubra su camino, **alcance sus sueños** y transforme el entorno con valores, identidad y compromiso social.

- **11** Licenciaturas con visión global.
- **6** Posgrados que impulsan especialización y liderazgo.
- **6** Diplomados para potenciar horizontes profesionales.

Contáctanos:

⌚ (664) 218 75 13
admisiones@tijuana.ibero.mx

**Universidad Jesuita
de Frontera**
f o tijuana.ibero.mx

GINA SOTO UN SUEÑO HECHO BALADA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Gina Soto es una baladista pop que encarna la determinación de hacer realidad un sueño de la niñez. Hoy, tiene una meta clara: conquistar a más público con la potencia y emotividad de su voz y composiciones. Aunque originaria de Ciudad Obregón, Sonora, la artista ha forjado su vida y su sueño en la vibrante Tijuana, donde vive desde hace 25 años, ciudad en la que formó su familia junto a su esposo Jesús Sánchez y sus dos hijos Michelle y Santiago.

Desde muy pequeña, Gina sintió una profunda co-

EN BREVE

ARTÍCULO INDISPENSABLE: el celular
MÚSICA FAVORITA: balada pop
MAYOR DEBILIDAD: mi familia
MAYOR FORTALEZA: mi familia
FRASE FAVORITA: El éxito no tiene una meta específica, si no todo lo que logras se convierte en éxito.

nexión por la música; en las fiestas familiares, ella se hacía presente con su voz. Después su hermana Vanessa, dedicada a la música, la impulsó a seguir su pasión: el canto, en apoyo de sus padres y hermanos.

"En el 2014 entré a un concurso de canto y me di cuenta que era algo que me gustaba hacer, pero no de lleno; este fue mi primer pilar de la música. Hice una pausa en la música y solo por hobby o gusto lo hacía en las fiestas de la familia. En el 2021, canté con María José en las ferias de Tijuana, una artista a la que siempre he admirado", compartió Gina, quien también se desempeña como gerente de Recursos Humanos de una agencia de seguros.

Esta oportunidad de cantar con María José el tema "Castillos" de Amanda Miguel, fue la punta de lanza que impulsó a Gina a tomar la decisión de iniciar su carrera profesional con la grabación de videos y cancio-

nes inéditas, como el tema "Admítelo", de la autoría de su hermana y manager Vanessa.

BALADISTA POP

Gina se posiciona firmemente en el género de la balada pop, un estilo que no solo interpreta, sino que ha moldeado gracias a la admiración por figuras clave de la música como: María José, Yuridia, Camila, Alejandro Sánz, entre otras.

Durante estos 4 años de carrera artística, en los cuales ha compartido el escenario con artistas como Kalimba, Julián Álvarez y Carolina Ross, Gina ha tenido la satisfacción de haber realizado cuatro conciertos con lleno total, audiencia que le ha sido fiel desde sus inicios.

"En el 2021, hice mi primer concierto con una audiencia de 250 personas; para mí, fue algo impresionante porque jamás en la vida había hecho un concierto y muchas de ellas no me conocían, fue de boca en boca", comentó Gina, quien también interpreta melodías de su compositora y maquillista Paula Consve.

"La música actual, como el reggaeton y el regional, están absorbiendo mucho a los oyentes, por eso mi mayor desafío como baladista es llegar a más público. Quiero llegar a conectar con más gente, que puedan escuchar mi voz", concluyó. □



CONTACTO

TELÉFONO: 664 330 3219
REDES: Instagram, facebook, Spotify, youtube e instagram: Gina Soto Mx



RENDI
CHICAS.[®]

LA CALIDAD NO SE PROMETE, SE CERTIFICA CON

intertek

-LA RENDI





DRA. MARÍA ELENA SERRANO

CONVIERTÉ DESAFÍOS EN ESPERANZAS

“
SI ALGO HE APRENDIDO es que las barreras solo existen para mostrarnos lo fuertes que podemos ser. Agradezco cada desafío porque me enseñó a convertir los ‘no se puede’ en ‘sí se puede’, y a caminar con paso firme hacia mis sueños”

”

COORDINACIÓN: CYNTHIA LAVANDERA

REDACCIÓN: MÓNICA MÁRQUEZ

FOTOGRAFÍA: GARAGE PHOTOSTUDIO

a historia de la Dra. María Elena Serrano Orozco es un verdadero himno a la resiliencia. Ella nació con la limitación de pie equinovaro, pero supo transformar cada adversidad en una capacidad. Hoy es una mujer inspiradora, empresaria exitosa en el ramo del reciclaje en Tijuana, ciclista extrema y corredora medio maratonista.

La Dra. María Elena proviene de una familia humilde, pero muy trabajadora, de padres comerciantes (Alfredo Serrano y Elena Orozco), quienes criaron con muchos esfuerzos y carencias a 10 hijos, siendo ella la menor.

“Crecimos en condiciones muy precarias: una casita de cartón, con piso de tierra y lámpara de petróleo. Nace la niña con discapacidad de pie equinovaro y no había dinero para el tratamiento; si no había recursos para cubrir las necesidades básicas, mucho menos para las cirugías. Mi mamá tuvo que tocar puertas con un médico y otro para ver quién la apoyaba”, recordó.

Su madre no se rindió hasta que encontró ayuda en La Casa de los Pobres, un centro de ayuda social que sirvió de puente para que ella recibiera el tratamiento médico durante tres meses en Estados Unidos. “Mi madre sufrió porque me tuvo que dejar en Estados Unidos porque ella no podía ir y venir”.

HONRANDO A SU MADRE

“Me hicieron tres cirugías; yo desconocía que me las habían hecho. Hace tres meses, me invitaron al CRIT a dar una plática sobre lo que era la discapacidad y empecé a revisar los documentos que mi mamá me había dejado, y fue cuando me di cuenta que era discapacitada; sabía que me habían operado porque ella solo me decía: ‘es que naciste con el pie volteado’.

“Tuve una gran madre que me dio la fortaleza, fue la mejor psicóloga, consejera y demás porque lejos de verme como una discapacitada, me impulsó diciéndome que yo tenía dones que no tenían las personas ‘normales’, que tenía un pie biónico; hasta hace poco, me di cuenta que tenía una discapacidad, ya que ella siempre lo minimizó. Mi discapacidad la volvimos una gran capacidad para que yo lograra todo lo que quería hacer”, recordó con nostalgia.

Los pronósticos médicos durante su niñez indicaban que no podría correr, saltar, andar en bicicleta, hacer ejercicios de alto impacto o usar tacones altos porque su pie no se movía. Si bien, su extremidad está débil y mucho más delgada y rígida en comparación con la otra, María Elena demostró que muchas veces los límites nos los ponemos nosotros mismos; ahora, ella es ciclista extrema, corredora medio maratonista y claro que puede usar zapatillas.

LA LECCIÓN MÁS IMPORTANTE

Sin duda, su mamá le transmitió una gran lección que hoy la aplica en su vida diaria: la constancia, la disciplina y el no rendirse ante nada. El no puedo no existe en su diccionario, aseguró María Elena, quien es licenciada en Relaciones Industriales con especialidad en Psicología Industrial, doctorado en Medicina Holística y maestría en Nutrición.

En los momentos más difíciles, dijo que ella descubrió su fortaleza mental, disciplina, constancia y el no rendirse ante las adversidades. “Para mí, las conversaciones internas son muy importantes; cuando siento que ya no puedo, uso frases para impulsarme. Por ejemplo, en el deporte, si ya voy cansada, mi frase es: ‘ya pasé el umbral del dolor, las piernas van solas’; y en el trabajo, ‘todo va a estar bien y vienen cosas mejores’”.

UNA EMPRESARIA EXITOSA

Su espíritu aguerrido, resiliente y de trabajo constante han hecho de la Dra. María Elena, una mujer de éxitos en el deporte y en los negocios. Cuenta con 25 años de experiencia en el ramo del reciclaje, un área en la que se involucró tras la invitación de un amigo a formar parte del negocio.

“Cuando salgo de la universidad, entro a trabajar a una maquiladora, ahí fue donde me relaciono con toda la industria maquiladora y conocí a muchos empresarios. Me invita mi amigo a formar parte de lo que era el reciclaje, yo super inquieta, con ganas y con la necesidad de salir adelante, acepté”, relató.

Sin duda, en este sector predomina la mano masculina por el trabajo rudo que representa, aunque esto solo ha sido un desafío más que la doctora ha superado satisfactoriamente.

“Mi panorama de vida, mi núcleo familiar en el que predominaron los hombres, me hicieron el temple y carácter y me formaron para poder llegar, plantarme y dar soluciones a las empresas que pudieran confiar en mí; esto fue el parteaguas para que pudiera tener una empresa propia en el 2010”, explicó.

Para ella, su empresa no solo representa una fuente de ingresos para muchas familias, también es una parte esencial en la conservación y preservación del medio ambiente, ya que evitan que los residuos que recolectan contaminen la ciudad, dejando así un planeta más limpio para las futuras generaciones.

SU LEGADO

Como legado, dijo que le gustaría lograr que las mujeres crean en sí mismas, que luchen por lo que desean y nunca permitan que nadie rompa sus sueños. “Somos fuertes, valientes y capaces de lograr todo lo que nos propongamos”.

“Si algo he aprendido es que las barreras solo existen para mostrarnos lo fuertes que podemos ser. Agradezco cada desafío porque me enseñó a convertir los ‘no se puede’ en ‘sí se puede’, y a caminar con paso firme hacia mis sueños”, concluyó **M**.



“
SEGUIMOS TRABAJANDO, soy una diputada bajacaliforniana, orgullosa de ser mexicana, y enfocada en mejorar las condiciones de vida de todas las personas; sin importar si residen en mi distrito o a mil kilómetros de aquí; todos somos seres humanos y merecemos respeto, dignidad y oportunidades para progresar”

EVANGELINA MORENO

UNA MUJER RESILIENTE Y COMPROMETIDA

POR MÓNICA MÁRQUEZ

FOTOGRAFÍA: GARAGE PHOTOSTUDIO

En el complejo escenario de la política fronteriza, pocas figuras encarnan la resiliencia, la empatía y un sentido humanista, como la Diputada Federal Evangelina Moreno Guerra. Su incursión en la política fue impulsada por una profunda vocación de servicio social y por la necesidad de “equilibrar las cosas” —como ella misma dice— en una tierra de migrantes y grandes desigualdades.

Si bien hoy su trayectoria le permite estar en las curules de la Cámara de Diputados, sus inicios fueron muy distintos y hablan de una mujer muy trabajadora, resiliente y con un genuino compromiso con la justicia social. Le tocó iniciar su negocio de ventas por internet con tan solo una mesita y una computadora de segunda mano.

Su persistencia y esfuerzo constante transformaron aquella mesita en una exitosa empresa binacional de productos naturales de salud y belleza. Todo este esfuerzo, impulsada también por su firme deseo de estar presente en la crianza de su hija, de ser una madre responsable y un ejemplo para su única hija, Eva.

DE LAS VENTAS A LA POLÍTICA

Evangelina creció observando las desigualdades de Tijuana, una tierra compuesta en su mayoría por migrantes y marcada por la lucha por un espacio justo. Desde muy joven, su trabajo en distintas asociaciones civiles le dejó una conclusión: si po-

día lograr cambios como activista, siendo parte del gobierno podría alcanzar una transformación mucho mayor. Esa convicción la impulsó a involucrarse en la política desde 1998.

“Tuve un padre muy noble y generoso, le decían ‘el amigazo’. Crecí viendo cómo, sin pedir nada a cambio, ayudaba a las personas en situación de calle y a familias que habían emigrado a esta ciudad solo con la esperanza de mejorar su calidad de vida. Les proveía chamarras y cobijas, los empleaba y les apoyaba también con alojamiento, preocupado por ofrecerles un lugar seguro y donde pudieran hacer una comida caliente. Los protegía como si fueran parte de su familia y lo hacía cuidando también su dignidad. Esto es mi

referente cercano más grande de altruismo y se convirtió en mi más grande misión en la vida”, nos compartió visiblemente emocionada y orgullosa de ser hija de “el amigazo”.

SU VOCACIÓN DE SERVICIO

Un episodio de su vida que la ha hecho una mujer aún más fuerte y resiliente fue su diagnóstico de cáncer de mama en el 2015, el cual ha manejado no solo como un asunto personal de superación, sino también como una plataforma activa para impulsar su trabajo legislativo y social, especialmente en el ámbito de la salud.

“Tuve que entender que estaba viva hoy, que tenía que vivir intensamente y que el miedo me quitaba minutos de vida... El ser una sobreviviente implica que uno sea valiente; vibrar alto impide que regrese el cáncer, el disfrutar la vida y agradecer el aire frío que roza mi cara, que lo siento porque estoy viva”, reflexionó.

EL LEGADO DEL CUIDADO

Precisamente esa conciencia sobre la fragilidad de la vida y el valor de la asistencia humana es lo que impulsa su visión legislativa. Si fuera reelegida diputada, a Evangelina le gustaría dejar un legado sólido en relación con los derechos de los ciudadanos como seres humanos.

“Tengo una iniciativa (en proceso de dictaminación) que se refiere a la Ley de Cuidados, reforma constitucional que propone que se reconozca como un derecho el cuidar a una persona y que te coiden el día de mañana; que en la constitución se reconozca este derecho es muy importante.”



7 MUJERES, UN LEGADO

"Empresarias determinadas, líderes y forjadoras, que dejan huella con su pasión y visión, construyen legado e inspiran a nuevas generaciones"



COORDINACIÓN KARLA V. RENTERÍA A. /LOCACIÓN Y FOTOGRAFÍA GARAGE STUDIO /
CREACIÓN DE CONTENIDO: POST MARKETING BOUTIQUE



Rosy Torres

Presidenta fundadora del Club de Niñas y Niños de Rosarito, A.C. / administradora de Rosarito Shores Airbnb Rentals y Hotel Rosarito Beach

“Lo que me impulsa a dejar a un legado a las generaciones que vienen detrás es la convicción de que cada niño merece oportunidades para crecer con seguridad, valores y sueños. Expandirnos asegura que más jóvenes reciban apoyo real para transformar sus vidas. Mi mayor motivación es dejar un legado que inspire a las generaciones futuras a creer en sí mismas y construir un mejor Rosarito”.

Redes: www.clubrosarito.com
FB: Rosy M Torres

Margu Plascencia Huerta

Repostería y Panadería Grupo Plascencia Restaurantes Mediterráneos

“Mi aporte para impulsar el desarrollo económico de la región es estar en constante capacitación y aprendizaje de nuevas tendencias e ideas de gente joven, pero siempre con la esencia de nuestro grupo. Me impulsa el seguir trabajando para que nuestro legado, los restaurantes, siga adelante por muchos años más y demostrar a las nuevas generaciones que sí se puede trabajar en familia y sacar adelante un negocio”.



Redes: @Giuseppistj /
@romescomexmed



Yaya González

Sommelier certificada WSET wine & spirit, vinos Rioja DOCa y especialización en CAVA / tour operador y Sommelier oficial de YAHA tours

“Para beber vino hay que tomarlo con clase y elegancia y más si es vino mexicano, por eso para mí es esencial brindar confianza, seguridad y un servicio impecable a quienes viajan con YAHA Tours. Detrás de cada experiencia, hay mucho trabajo: unidades limpias, documentos en regla y atención que garantiza tranquilidad. Como tour operadora y sommelier, llevo a los viajeros a vinícolas y restaurantes de calidad, ofreciendo catas y maridajes excepcionales durante los últimos 15 años. Contrataciones (664)376 5466”.

Redes: IG @Yayagonzalez,
@yayagonzalez75
FB: Yaya González

Angélica Echegollen Flores

Delegada de la Asociación de Mujeres Aduaneras en Tijuana (AMA)
EMPRESA: Carga Aérea Matrix

“Como Delegada de la Asociación de Mujeres Aduaneras en Tijuana AMA, aporto al desarrollo económico regional, promoviendo la cultura contributiva, el cumplimiento fiscal y aduanero, creando vínculos y alianzas potenciales entre el sector público y privado en logística, tecnología y de comercio exterior, impulsando la profesionalización entre mujeres especialistas que impactan de manera positiva en la competitividad y la atracción de inversión para la región”.

Redes: www.instagram.com/angelicaechechollen





Dora Luz Villarino León

Directora de Baja Wine Tours by Vive Villarino

“ Como tour operadora, aportamos al desarrollo económico de varias maneras, especialmente por el rol que participamos con la cadena de valor, ampliando la visibilidad del destino y aumentando la llegada de turistas, ya que impulsamos a través de la promoción, venta de paquetes turísticos, beneficiando directamente a hoteles, restaurantes, transportistas, visita bodegas, atractivos turísticos, que origina una importante derrama económica en la región”.

Redes: FB:bajawinetoursbyvivevillarino
IG: @Vive Villarino



Mtra. Ana Laura López Camargo

Chef Sushi Teriyaky Catering
EMPRESA: Chinaloa

“ Mi manera de compartir amor es preparando alimentos de la cocina oriental y medio oriente. Mi pasión por las especies, los aromas y los sabores del mundo me han llevado a crear una cocina llena de identidad, fusión y sentimiento. Participar en una cadena de restaurantes familiares, me impulsa a dejar un legado que inspire a quienes vienen detrás a soñar, crear y valorar la magia de nuestras raíces a través de cada platillo”.

Redes: IG: chefanalaurolopez
FB: Chefanalaurolopez

Chef Ana Laura L.C.



María Fernanda Duarte Jaramillo

Directora de Baja Wine Tours by Vive Villarino

“ La caligrafía artística puede añadir un sentido de autenticidad, individualidad y artesanía a los productos y servicios, lo que puede aumentar su valor percibido. El arte, en cualquiera de sus formas, brinda belleza y orden, y con ello busco heredar a las nuevas generaciones el amor a las artes, el buen vestir y navegar por la vida con cordialidad y respeto hacia los demás”.

Redes: IG: duartejaramillocaligrafia
FB: Maria Fernanda Duarte Jaramillo
Tik Tok: @mafeduja



Cocina Sonorense



Celebremos las posadas
como en casa.

@mochomostijuana

The Landmark

RSVP 664 628 8463

RAMIRO CÁRDENAS

HUMILDAD, TRABAJO, EDUCACIÓN: UNA VIDA CON PROPÓSITO

POR ANA PATRICIA VALAY

José Ramiro Cárdenas Tejeda nació en Ensenada y creció en una familia numerosa: "soy el cuarto de siete hijos". Su infancia transcurrió entre las responsabilidades del hogar y el negocio familiar. Su padre, recuerda, era "muy, muy, muy trabajador" y les inculcó valores simples pero firmes: el valor del trabajo, el esfuerzo, el orden, la limpieza, la honestidad.

También creció rodeado de mujeres. Antes que él nacieron tres hermanas y después, llegaron otras tres. Esa convivencia marcó su visión del mundo: "De ellas aprendí mucho, creo que las mujeres siempre fueron superiores". Aseguró que desde niño admiró cómo "siempre fueron echadas para adelante, guerreras, a la fecha, todavía".

El trabajo llegó temprano. Desde que tiene memoria, ayudaba a su padre en el negocio familiar. De adolescente, recorría largas distancias para abastecer las sucursales familiares. "Hacía 400 kilómetros diarios", contó. "Estaba en kinder y, desde entonces, todos los días de mi vida trabajé".

Para él no había excepciones: ni en Navidad ni en Año Nuevo dejaba de trabajar. Su padre solía repetirle que había que trabajar más "cuando había más trabajo", y José Ramiro lo asumió como ley.

EL DÍA QUE DECIDIÓ CAMBIAR SU DESTINO

En la preparatoria, una compañera abrió una ventana inesperada. Le preguntó qué pensaba estudiar, algo que jamás se había planteado. Ella le sugirió una carrera en el ámbito administrativo y financiero. "Eso me hizo ruido", recordó. Pronto, descubrió que en Ensenada no existía ese programa académico y que tendría que estudiar en Tijuana.

PASIÓN POR:

- Un café por las mañanas y una copa de vino
- El senderismo y la pesca
- Música relajada y, sobre todo, el jazz
- Disfrutar de las pequeñas cosas de la vida: su taza favorita, "sus botanitas" y caminar conectado con la naturaleza

Convencido, le propuso a su padre un plan imposible para la mayoría: "Le dije que iba a ir y venir diario. Que podía seguir trabajando y estudiar en Tijuana". Pero su padre se negó una y otra vez. Tenía otros planes: quería que se quedara a cargo del negocio y de la familia si algo le ocurría.

La discusión llegó a un punto de quiebre. Su padre tomó una decisión tajante: "si te vas, no quiero volverte a ver". Después le dio una patada a la puerta y aventó su ropa. José Ramiro tenía apenas 16 años.

Fue un momento duro, pero decisivo. "Ese día entendí que la vida iba a

depender de mí", dijo hoy sin rencor. Se fue a Tijuana con el apoyo temporal de una tía, decidido a estudiar y trabajar para finanziarse solo.

Consiguió empleo rápidamente en una refresquera, respaldado por una experiencia insólita para su edad. "Desde los cinco años trabajaba, hacía inventarios, manejaba, entregaba mercancía", relató. Entró como ayudante y ascendió rápidamente. Mejoró procesos y se convirtió en un empleado clave.

Al mismo tiempo, comenzó la universidad, y su rutina se volvió maratónica: trabajaba de seis de la mañana a cuatro de la tarde y entraba a clases a las cinco, para salir hasta las diez de la noche. Sin embargo, él no lo vivía como un sacrificio, al contrario. "Comparado con lo que hacía antes, estudiar y trabajar se me hacía facilísimo", recordó con una sonrisa que todavía se escucha en su voz.

Vivió cuatro años en el cuarto de máquinas del hotel de un tío. Un espacio reducido y ruidoso que le permitió ahorrar y mantenerse de pie.

LA EDUCACIÓN COMO PUNTO DE INFLEXIÓN

La universidad cambió su destino. Lo expresa sin matices: "La universidad me hizo la vida". Allí descubrió que muchas de las cosas que hacía desde niño —ventas, inventarios, contabilidad práctica, hojas de cálculo improvisadas— tenían estructura, nombre y método. Ese hallazgo fue transformador.

"Yo ya hacía hojas de cálculo sin sa-

ber que se llamaban así", dijo entre risas. La educación formal le dio la oportunidad de ser no solo un buen trabajador, sino un líder capaz de entender procesos, corregir, innovar y gestionar con claridad. Aprendió derecho, finanzas, ventas y administración, conectando siempre la práctica con la teoría. Comprendió que la formación no sustituye la experiencia, pero la orienta, la ordena y la potencia.

Propósito: familia, comunidad y un mensaje para quienes vienen detrás

Con los años, su vida tomó un rumbo más amplio que el empresarial. Se casó con Amelia —"Maye"— hace cuarenta años y juntos formaron una familia con cuatro hijos. Habla con especial emoción de su hijo autista, hoy biólogo marino: una presencia que describe como "una bendición" y una escuela diaria de amor y paciencia.

A lo largo de su trayectoria, José Ramiro ha sido consejero universitario, presidente del patronato de la UABC, vicepresidente regional de BBVA y miembro del Consejo Consultivo Nacional de Coparmex. Ha acompañado a jóvenes, otorgado becas e impulsado talentos. "Si logro inspirar aunque sea a un joven, con eso estoy tranquilo", afirmó.

En su mirada, el propósito se construye con las mismas tres palabras que guiaron su vida: humildad, trabajo y educación, y con la convicción con la que a los 16 años eligió su propio camino.

Antes de despedirnos, le pregunto qué consejo le gustaría dejarles a los jóvenes. Su respuesta es tan clara como su mirada: "Yo quisiera que los chavos entendieran que están viviendo un momento que va a cambiar. Lo que estás viendo ahorita no va a ser mañana. Ve pensando qué quieras ver mañana para que tú hagas tu propia visión y comiences a caminar hacia ese rumbo. Lo que sea, lo que sea". □

“
”

SI LOGRO INSPIRAR aunque sea a un joven, con eso estoy tranquilo



REGALANDO VINO ESTA NAVIDAD

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

Se acerca la época navideña, compromisos sociales y familiares y el espíritu de agradecimiento nos lleva a hacer algunos regalos. Queremos dar ese algo especial que muestre a quien lo reciba el cariño, aprecio y significado que tiene el regalo.

Por otro lado, el regalar es todo un arte y el vino viene a ser un gran aliado, que siempre lleva implícito un mensaje, ya que la decisión al hacer la selección de cuál regalar y acertar, puede hacer que ese regalo destaque al conquistar el paladar de quien lo reciba.

Cada vino cuenta una historia, tiene personalidad propia, expresa un terroño, un estilo, una bodega, una cosecha, perfiles propios que lo hace único de la misma manera que el receptor del mismo.

Así pues el vino tiene una variada, sofisticada y enorme posibilidad de acertar a la hora ya sea de regalar o elegir para las celebraciones decembrinas.

No dudes en buscar el consejo de un sommelier como los egresados de Culinary que pueden ayudar para que la selección del vino sea lo más acertada, pues ellos son verdaderos intérpretes de los matices del vino, las bodegas y los posibles alimentos o situaciones para que la selección sea de verdad un regalo a los sentidos.

REGALA EL VINO ADECUADO

Aquí algunos tips que pueden ayudar a la adecuada selección del vino a regalar.

1. Reconoce los gustos de la persona que va a recibir el regalo del vino, trata de identificar el perfil de gustos, por ejemplo si de antemano se sabe que el receptor del regalo es aficionado a los vinos tintos con mucho cuerpo, con crianza en barrica o, por el contrario, podría tener preferencia por los tintos jóvenes, ligeros o preferir los vinos blancos a los tintos o viceversa.

2. Es esencial saber si un vino tiene potencial de guarda, para determinar si debe envejecer o si, por el contrario, debe consumirse pronto. Conocer esto es muy relevante para asegurar el momento óptimo de su descorche y consumo.

3. Saber si el destinatario es vegano, kosher, afín con prácticas biodinámicas, naturales son factores también cruciales para la elección. Por lo general, los vinos con mínima intervención son buena alternativa para personas sensibles con los sulfitos.

4. Si a quien le regalas un vino es un explorador de etiquetas, puedes optar por denominaciones poco conocidas o clásicas, y expandir horizontes enológicos; siempre son viajes que

sorprenden.

5. Intenta que el vino esté lleno de significado, que conecte desde una memoria hasta uno que se haya querido probar.

6. Si el vino a regalar se va a descascarlar, conocer de antemano el menú es indispensable. El famoso "maridaje" o armonía será una parte importante al momento de elegir. Si quieres que el vino resalte, por ejemplo, los aperitivos, un espumoso Brut sería óptimo; para sellar con broche de oro un momento, piensa en un vino de postre. Asegúrate de que el vino potencie y enriquezca la experiencia gustativa de la ocasión.

7. Si además de lo anterior quieras hacer el bien, hay bodegas que destinan parte de sus utilidades a obras comunitarias, proyectos benéficos que cambian vidas; de esta manera, no solo darás un regalo, también contribuirás a alguna buena causa.

8. Regalos relacionados con el vino son una buena alternativa también, como decantadores, aireadores, tapones, fundas, cajas, sacacorchos que, incluso, se pueden personalizar.

“
LAS FIESTAS NAVIDEÑAS

revitalizan las relaciones en cada encuentro, la energía que se produce en ellos se ve multiplicada cuando se acompaña de un buen vino cuidadosamente seleccionado

”

EL VINO EN LAS FIESTAS NAVIDEÑAS

Las fiestas navideñas revitalizan las relaciones en cada encuentro, la energía que se produce en ellos se ve multiplicada cuando se acompaña de un buen vino cuidadosamente seleccionado.

Como amante del vino, de México, me gusta compartir y explorar con amigos y familiares la gran variedad de gustos y perfiles que el vino mexicano nos proporciona, por lo que siempre es un éxito hacer un brindis con vino mexicano, que cada día me sorprende.

Mucha salud para el próximo 2026 y que siempre encuentres un buen motivo para decir SALUD con VINO MEXICANO. M



DIARIO DE UN CHEF

EL CHEF QUE CONSTRUYE ECOSISTEMAS, NO PLATILLOS

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Chef Paul Wallace, es un referente de la alta gastronomía hotelera. Ha dirigido cocinas en marcas de lujo como Hilton y Four Seasons, tanto en Estados Unidos como en México y el Caribe; su trabajo va más allá de los platillos, ya que se especializa en crear equipos sólidos y garantizar la excelencia operativa. En cada proyecto, su meta es clara: elevar la experiencia del huésped manteniendo siempre la esencia del sabor.

on más de 12 años de experiencia, Paul Russell Wallace Durán, mejor conocido como el

“
NO LIDERO DESDE EL EGO, sino desde la estrategia. No quiero fama, quiero impacto
”

DOS MUNDOS CULINARIOS

El chef creció influenciado por dos mundos culinarios opuestos, pero complementarios. Por un lado, la cocina de su padre: un cocinero de la Marina de EE. UU., quien le enseñó la precisión, los cortes perfectos y la técnica en BBQs y desayunos clásicos. Este enfoque contrastaba con la cocina intuitiva, cálida y de raíces profundas que conoció desde niño.

Es precisamente esa mezcla entre la técnica precisa y la comprensión de la esencia lo que define su liderazgo actual: la diferencia con otros chefs-empresarios radica en que él lidera desde la estrategia y el impacto, no desde el ego o la búsqueda de fama.

LA CREACIÓN DE HOLDING WALLACE & CO

Su salto al emprendimiento fue una evolución natural. Después de liderar cocinas en cadenas globales como Hilton, entendió que su verdadero diferencial era cultural: sabía traducir dos formas de operar, comer y liderar. Esa ventaja se convirtió en su plataforma.

Con el objetivo de construir un ecosistema de marcas que operan con estándar internacional, pero con ADN local, fundó Wallace & Co. “No es solo un grupo empresarial; es un modelo binacional de hospitalidad, tecnología con IA, desarrollo de talento y diseño de experiencias. Hoy, incluye conceptos gastronómicos, consultoría, formación culinaria y bienestar humano con proyectos como LINDA y Creser+”, explicó el chef Paul Wallace.

El holding Wallace & Co. integra cuatro ramas clave: Xoma Hospitality (operaciones hoteleras y formación culinaria), Paso Uno (comunidad de team building y emprendimiento), Grupo Wallace (consultoría integral para restaurantes) y Creser+ (plataforma de bienestar humano e IA, con lanzamiento en 2026).

SU VISIÓN PARA LOS PRÓXIMOS 10 AÑOS

“El futuro es emocional, eficiente y tecnológico. No se trata solo de servicio, sino de anticipar y conectar. Wallace & Co. ya integra IA, entrenamiento humano y experiencias con narrativa real. El lujo del futuro es la autenticidad bien ejecutada”, concluyó el chef.

“Soy el mejor número dos para todo número 1”, concluyó el chef. ■

CONTACTO

INSTAGRAM: [chefpaulwallace](#)
WEB: [www.pasot.pro](#)

EVITA EL EXCESO 243300201A3049

CUALQUIER DÍA ES UNA CELEBRACIÓN.
CHAMPBRULÉ®
Brut



CETTO
EL PRETEXTO PERFECTO.





SABOR DE LA BAJA EN LA ZONA DORADA

Hablemos de mariscos en la zona dorada, nada más y nada menos que en la recta de la Chapu: restaurante Erizo, donde te atienden como en casa. Ambiente muy relajado y seguro, sin música de banda. Me llama la atención que es el único lugar donde no se me impregna la ropa ni mi cabello a marisco, ¡de verdad! Todo su personal es muy amable y simpático; eso, para mí, es importantísimo.



DE ENTRADA

De entrada, te llevan tostadas y tres tipos de salsas: una verde, una roja y una macha, todas con muy buen sabor. Tienen un extenso menú; yo, para empezar, es de ley mi leche de tigre con una pieza de erizo. La leche de tigre es extracto de jugo de pescado con una onza de ginebra, limón, salsa Maggi, un huevo de codorniz y cebolla morada: pura vitamina.

SU MENÚ

Tienen un extenso menú, como su ceviche verde, negro y rojo, pero para mí el que más me gusta es el ceviche ko-

reano, el cual, a diferencia de los otros, es que te dan hojas de lechuga para que te hagas tacos, así una guarnición de cacahuates, cebolla, zanahoria y algas ¡uf!

Sus tacos son la locura, ni se diga el pozole de camarón (muy poderoso, sustancioso, con su grano de maíz pequeño, también con su guarnición de rábano, repollo, orégano), pero lo más rico: unas flautas deliciosas que lo acompañan.

Otro platillo que nos gusta mucho son los ostiones al carbón; tienes que pedirlos. Te diré que son más ricos que algún Rockefeller; su secreto es que es producto de nosotros, de la Baja. ¡Punto! Ese es el secreto.

Eso sí, te mencionaré sus postres: el pan de elote a las brasas con una bola de helado de nata, su tamal de mora y su pastel de limón.

VISITA DEL MES

Restaurante Erizo

- Mi platillo preferido: los sopes de camarón y las flautas de papa con mejillón.
- El plato más pedido: el taco tijuanero.
- Platillo para mejorar: el aguachile negro.
- Recomendación de vino: su vino blanco del estado de Querétaro, de la uva Sauvignon Blanc y uva Chenin Blanc, Casa Vinaltura. Su nombre es Abrepuertas Místico, un vinazo.

LA MIXOLOGÍA

Para cerrar con broche de oro, te platico de su mixología: sus negronis son muy buenos; tienen un trago a base de mezcal que se llama "El Primo Famoso". Contiene Chartreuse amarillo, que es un licor francés a base de hierbas, es dulce. También lleva Aperol PRIMO, un aperitivo mexicano.

Para terminar mi artículo, yo, como sommelier, te recomiendo limpiar tu paladar después de tu platillo fuerte con un postre; el ideal es su pastel de limón. □

18 AÑOS
8 CHEFS
8 CAUSAS

DAVID ALARCON
FUEGO

ANA LAURA LOPEZ

JUAN PABLO USSEL
LA DIFERENCIA

ALEJANDRA GARCIA
LA COCINA DE ALE

JAVIER CARO
LA JUSTINA

ERNESTO ZAMORA
MAXIMILIANO

JOTCH PLASENCIA
CREATO

DIEGO GONZALEZ
QUIMERICO

CHEFS + FUNDACIONES + MUJER ACTUAL

UN OBJETIVO: COMPARTIR EN ESTA NAVIDAD

AMOR • SONRISAS • ESPERANZA

FACB Casa Belén e.c.
Centro De Atención Integral A La Niñez Y La Adolescencia FUNIME
Fundación Hogares Ciudad De Refugio
Etapa De Ilusión

BAJA CALIFORNIA SUR, SANTUARIO DE BALLENAS

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

La naturaleza nos sorprende una vez más con la temporada de avistamiento de las majestuosas ballenas azules y grises a Baja California Sur. Durante los meses de enero y febrero, este se convierte en un evento único e inolvidable tanto para los lugareños como para los turistas curiosos y amantes de la vida marina.

Baja California Sur, conocida por su rica biodiversidad y belleza escénica, recibe con emoción

“
atraídas por el inolvidable latido de las cálidas aguas de BCS, las ballenas se alistan para su fantástica llegada, siendo la Bahía de Loreto uno de los principales puntos de concentración de estos extraordinarios animales”

y respeto a más de mil ballenas azules y grises, consideradas como los mamíferos más grandes del planeta. Además, en este espacio ocurre un fenómeno trascendental para la supervivencia de la especie: la reproducción.

LA MIGRACIÓN DE LA BALLENA

Los espectaculares animales migran cada invierno al Golfo de California, el único lugar en la Tierra donde se pueden observar a estas colosales criaturas en clima cálido. Después de un largo y cansado recorrido desde las frías regiones del norte del Océano Pacífico, las ballenas azules y grises llegan en busca de alimento, ofreciendo a los visitantes la oportunidad de presenciar su paso y comportamiento.



VIVE UN ENCUENTRO SURREALISTA

10 datos interesantes que te harán viajar hasta el pequeño pueblo mágico de Loreto para vivir una experiencia surrealista con estos enigmáticos gigantes del océano.

- BCS alberga una variedad de especies de ballenas, pero las dos más impresionantes son, sin lugar a dudas, las ballenas grises y azules que migran desde el Mar de Bering a partir de enero.
- Su nombre proviene del inigualable color azul-gris de su piel, que se mezcla perfectamente con el tono del océano.
- Son animales pacíficos y majestuosos que se desplazan con una elegancia incomparable, digna de ser fotografiada.
- Alcanzan longitudes de hasta 30 metros y pesan hasta 200 toneladas.
- Se alimentan de aproximadamente 160 toneladas de plancton al día.
- Las ballenas viajan más de 9,600 kilómetros para aparearse, socializar y dar a luz en las bahías y lagunas poco profundas ricas en nutrientes de Baja California Sur.
- Gracias a la robusta biodiversidad del Golfo de California y las aguas tranquilas y poco profundas de la Bahía de Loreto, se erige como el lugar perfecto para que las ballenas se aparen y se alimenten durante el parto.
- A partir de enero y a solo dos horas al norte de Loreto, en Mulegé, se pue-



sa por la visita de las ballenas azules y grises, sino también por su amplia oferta turística que garantiza experiencias inolvidables para quienes la visitan:

Buceo y snorkel: la Bahía de Loreto alberga arrecifes de coral, una gran variedad de peces y otras especies marinas. Practicar buceo y snorkel es una oportunidad única para explorar este ecosistema submarino.

Pesca deportiva: la Bahía de Loreto es conocida como uno de los mejores destinos de pesca deportiva en México. La pesca de dorado, marlín y pez vela es una experiencia emocionante para los amantes de la pesca.

Ecoturismo, senderismo o ciclismo de montaña: explorar el impresionante desierto de Baja California, colmado de flora y fauna únicas, se perfila como la aventura que dejará una huella imborrable en la memoria de los viajeros.

Gastronomía local: este pueblo mágico comparte con los visitantes, propuestas deliciosas inspiradas por supuesto, en los frutos del mar, como la almeja chocolata y mariscos frescos, preparados con recetas tradicionales de sus habitantes.

PLANIFICA TU VIAJE

Ser testigo de la épica odisea de las ballenas azules y grises es posible, planificando uno de los viajes más memorables de la vida. La llegada de las ballenas azules y grises a la Bahía de Loreto en Baja California brinda la oportunidad para conectarse con la naturaleza y experimentar la belleza del mundo marino. No pierdas la oportunidad de ser testigo de este asombroso espectáculo y de disfrutar de todas las actividades turísticas que ofrece esta región.

Para llegar a Loreto es posible tomar la ruta terrestre desde La Paz, que tiene una duración de cuatro horas, o desde Tijuana, con seis horas de trayecto.

También se puede realizar un viaje en avión desde Tijuana, ya sea por Calafia Airlines o Volaris, con menos de dos horas de duración.

CONTACTO

Zeehorse Smart Agency
Erick Bordon
Director de Relaciones Públicas
+52 55 2106 5360

CARMEN ISHIDA

EL ARTE QUE TRANSFORMA LA VIDA

POR SANTA FÉLIX

La reconocida artista visual Carmen Ishida se ha dedicado a la plástica por más de veinticinco años transmitiendo el arte, no solo a través de su obra, sino también mediante la enseñanza.

"Las obras nos hablan, nos van diciendo cómo sí, cómo no; aquí más, aquí menos, pero también hay otra parte que es como la inspiración, que no siempre fluye a la velocidad que tú quieras", co-

mentó la artista.

María del Carmen González Ishida nació en Mexicali y llegó a Tijuana en el 2016, para quedarse y adentrarse al mundo de las artes plásticas a través de la técnica de pintura, cerámica y vidrio mosaico.

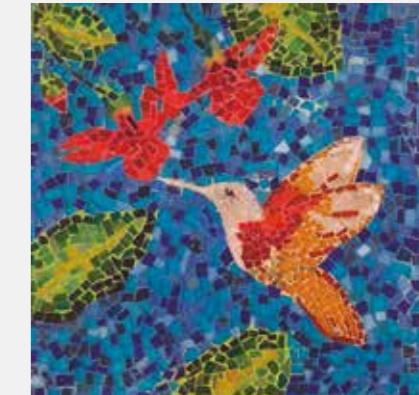
Su interés por las expresiones artísticas fue evidente desde muy pequeña, pues prefería los libros para colorear antes que los juguetes tradicionales, como trastecitos y muñecas. "Lo que yo pedía siempre de regalo eran libros de pintar, crayolas, gises y plastilinas, esos para mí eran los mejores regalos del mundo", compartió Ishida.

Fue en la preparatoria mientras estudiaba técnico en construcción, que tuvo la oportunidad de reencontrarse con el arte. "Fue la mezcla del dibujo técnico y la construcción lo que me hizo reencontrar con el arte; yo estaba fascinada dibujando todo el tiempo", expresó la artista, egresada de Arquitectura por la UABC.

Sus primeros encuentros creativos fueron mientras estudiaba la universidad, ya que las primeras materias que cursó fueron sobre principios de diseño, y estas eran impartidas por artistas que se dedicaban a la pintura y/o escultura.

SU PRIMERA OBRA

La primera obra que exhibió en una galería llevó por nombre "Reflejos de amor", una pieza en vidrio mosaico que forma un colibrí, inspirado en la casa de su



abuela, ya que tenía un ventanal frente al comedor y mientras comían o platicaban en familia, veían a los colibríes que reposaban sobre la enredadera de flores naranjas que adornaban el marco de la ventana.

En el 2000, el arte de Carmen Ishida se apoderó de diferentes espacios públicos y privados con obras por encargo. En el 2018, empezó a participar en exposiciones colectivas y sus piezas fueron exhibidas en diferentes galerías de México y EE.UU. En el 2025, empezó a impartir talleres de pintura para niños, jóvenes y adultos, en diferentes espacios privados, así como en la Casa de la Cultura de Playas de Tijuana.

Rinde homenaje a Leonora Carrington

Carmen Ishida comentó que próximamente participará en la "Exposición Colectiva 2025, Homenaje de Creativos", que se llevará a cabo en Puebla y será en homenaje a la vida, obra y legado de la emblemática artista surrealista Leonora Carrington.

En la actualidad, cuenta con algunas piezas en la Galería Bruce Fayman Gallery, ubicada en 2195 Logan Ave. Studio X San Diego, CA 92113. Asimismo, su obra la puedes encontrar en la exposición colectiva "ECOLOGY Black N White + One", en la Galería de Fallbrook Library, ubicada en 124 South mission road Fallbrook. CA 92028.

SU PROCESO CREATIVO

La artista mencionó que su proceso creativo depende del tiempo que tiene para entregar la pieza; una obra le puede llevar una semana, un mes o, incluso, un año. Empieza desglosando el tema, lo analiza, se documenta por medio de escritos, así como también visualmente para construir una idea general y hacer bocetos.

"Regularmente cuando estoy pensando y procesando el

tema que se va a desarrollar, también estoy pensando con qué técnica o cómo combinar más de una técnica y cómo la quiero representar, por ejemplo, a veces he utilizado textiles, vidrio, acrílico y, últimamente, estoy incursionando en la cerámica", mencionó.

De acuerdo con la artista, su estilo arquitectónico está presente en sus procesos creativos, desde el campo, la naturaleza, la geometría y el color, estas son sus principales herramientas, son los elementos que la van llevando en una dirección.

Respecto al elemento que distingue sus obras, dijo que es la geometría y la naturaleza: uno por la formación y el otro, por el medio en el que creció.

EL ARTE DA FELICIDAD

"Atrévanse a intentar practicar alguna forma de expresión artística, porque siempre van a tener beneficios de ello, se van a descubrir ustedes mismos, van a encontrar nuevos amigos, un ambiente sano, y estoy segura que si se regalan un tiempo para aprender una forma de arte, van a ser más felices. Los invito a consumir arte, desde música, pintura, obras de teatro, cine, todo es importante."

"A través del arte empiezas a creer en ti mismo, a solucionar, a cambiar de página, a crecer, a avanzar, a aspirar a más; al final de cuentas, también es una formación que te la vas llevando a la vida diaria. Por ejemplo, hay alumnos a los que les da miedo hacer una pincelada libre por temor a equivocarse, y ya después de dos meses me dicen: 'Si me equivoco, lo vuelvo a hacer! Son avances enormes, porque tú sabes que eso fue un crecimiento, que ya está implícito y que cuando otra cosa suceda en su vida cotidiana, esa va a ser su respuesta: 'No importa, lo vuelvo a hacer, lo vuelvo a intentar'", concluyó Carmen Ishida. □

CONTACTO

CORREO:

ishidacarmen@gmail.com

FACEBOOK: carmenishida

INSTAGRAM: ishid_art

“
A TRAVÉS DEL
ARTE EMPIEZAS
a creer en ti mismo, a
solucionar, a cambiar
de página, a crecer,
a avanzar, a aspirar a
más; al final de cuentas,
también es una
formación que te la vas
llevando a la vida diaria

IMAGEN PERSONAL INTEGRAL: MÁS ALLÁ DEL ESPEJO

POR SANDY JIMÉNEZ



**TU IMAGEN
NO ES SOLO
TU CARTA de
presentación: es una
forma de honrarte. Es el
reflejo de tu evolución,
tu historia y tu amor
propio”**

Cuando escuchamos “imagen personal”, muchas veces pensamos en ropa, maquillaje o estilo. Pero la imagen va mucho más allá de lo que se ve a simple vista. La verdadera transformación comienza cuando comprendemos que nuestra imagen es una manifestación externa de lo que somos por dentro: nuestra esencia, emociones, historia y amor propio.

La imagen personal integral no busca crear una “versión perfecta” de nosotros, sino una versión coherente: aquella en la que lo que sentimos, pensamos, decimos y proyectamos están en sintonía.

LA IMAGEN COMO HERRAMIENTA DE AUTOCONOCIMIENTO

Vestirnos es una forma de comunicarnos, incluso antes de pronunciar una palabra. Cada elección —un color, una textura, una silueta— cuenta algo de nosotros. Cuando aprendemos a hacerlo con intención, dejamos de vestirnos para los demás y comenzamos a vestirnos para expresar lo que realmente somos.

El primer paso hacia una imagen integral es el autoconocimiento.

Pregúntate:

- ¿Qué mensaje quiero transmitir al mundo?
- Mi ropa refleja mi esencia o la de alguien más?
- ¿Qué emociones quiero provocar en mí al verme al espejo?

Cuando te conoces, tus elecciones comienzan a tener propósito. Y cuando vives desde el propósito, tu imagen deja de ser superficial y se convierte en una extensión de tu autenticidad.



AMOR PROPIO: EL MEJOR COMPLEMENTO DE ESTILO

No hay prenda, accesorio o maquillaje que brille más que una persona segura y en paz consigo misma. El amor propio es la base de toda imagen poderosa, porque no se trata de buscar aprobación, sino de reconocerte y celebrarte tal como eres.

Amarte no es conformarte: es cuidarte, elegir lo que te favorece, respetar tus límites y aceptar tu proceso.

Un look sin amor propio puede ser impecable, pero vacío. En cambio, cuando hay amor propio, cualquier estilo se vuelve genuino.

TRES CLAVES PARA CONSTRUIR UNA IMAGEN CON SENTIDO

Encuentra tu esencia

1. Más allá del estilo, hay algo único en ti que no se puede copiar: tu energía. Define qué palabras te representan (por ejemplo: creativa, elegante, natural, sofisticada) y tradúcelas en tu vestimenta. Esa coherencia genera presencia.

Conócte físicamente, pero sin juicio

2. Aprende sobre tu tipo de cuerpo, rostro y colorimetría, pero no para encajar, sino para resaltar tu belleza natural. El conocimiento te da libertad; el juicio, en cambio, limita.

Cuida tu lenguaje no verbal

3. Tu postura, sonrisa, mirada y tono de voz también comunican. Un cuerpo erguido y

una actitud abierta transmiten seguridad y empatía. Recuerda: tu imagen se mueve contigo, no termina en tu outfit.

TIPS PRÁCTICOS PARA REFLEJAR AMOR PROPIO A TRAVÉS DE TU IMAGEN

- Usa colores que te eleven. Elige tonos que te den energía y te hagan sentir viva. Si un color te apaga, probablemente no está alineado con tu estado emocional.

- Depura tu clóset con intención. Deshazte de lo que ya no te representa. Quédate solo con piezas que te inspiren confianza y alegría.

- Haz de tu arreglo personal un ritual. No lo veas como una obligación, sino como un acto de autocuidado. Dedica tiempo a ti misma cada mañana, sin prisa.

- Prioriza la comodidad emocional. Si algo te incomoda, no lo uses. La incomodidad se nota, y el estilo no tiene que doler.

- Sonríe más. Es el accesorio más auténtico y poderoso que existe.

La coherencia, el verdadero lujo

Vivimos en una era donde la autenticidad es el nuevo lujo. Las tendencias cambian, pero el estilo permanece cuando es fiel a quien eres. Tu imagen personal no necesita aprobación externa, necesita coherencia interna.

Ser auténtica no significa descuidarte, sino hacerlo todo desde el amor. Cada elección —de tu ropa, tus palabras, tus relaciones— puede ser una oportunidad para reafirmar quién eres y lo que vales.

Tu imagen no es solo tu carta de presentación: es una forma de honrarte. Es el reflejo de tu evolución, tu historia y tu amor propio.

Así que la próxima vez que te mires al espejo, no busques defectos: busca la verdad. Porque la mujer que se ama, se acepta y se expresa con coherencia... simplemente brilla. **M**



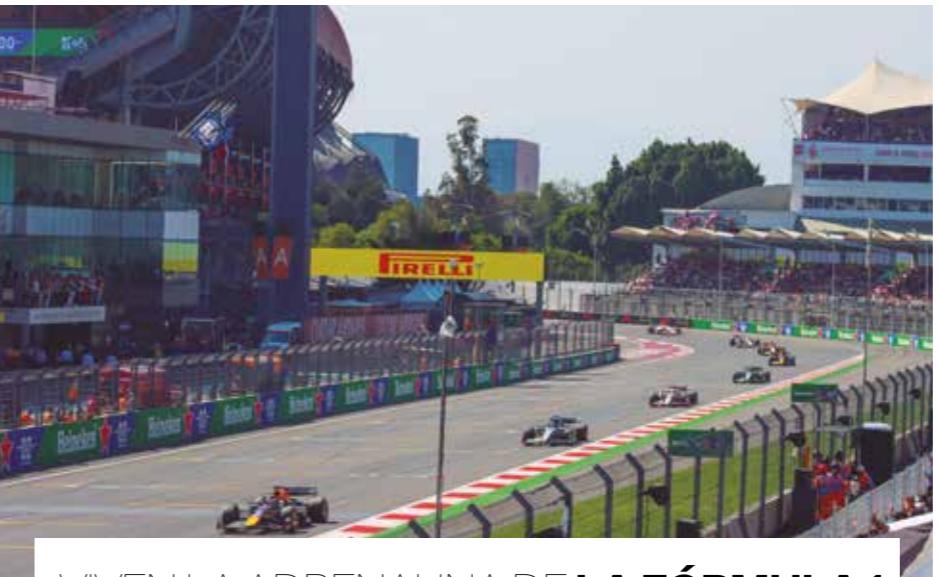
TÚ NEGOCIO EN ESTADOS UNIDOS

Sociedades, compañías y LLC,
Visas de inversión y comercio,
Inmigración corporativa

LEO IMMIGRATION Contáctanos al
664 436 8737

SOCIALES

FOTOGRAFÍAS ROGELIO ARENAS



VIVEN LA ADRENALINA DE LA FÓRMULA 1

Como ya es tradición, Revista Mujer Actual estuvo presente en el Campeonato Mundial de Fórmula 1, organizado por la Federación Internacional del Automóvil (FIA) en el Autódromo Hermanos Rodríguez, donde se reunieron cientos de personas para vivir la adrenalina de este magno evento deportivo.





CELEBRAN EL TRADICIONAL LADY MARKET

Grandes momentos se vivieron durante el ya tradicional Lady Market, organizado por Lady Multitask Tijuana, en el salón Voga. Cabe destacar que este evento es una feria de emprendimiento con el objetivo de celebrar y apoyar a las mujeres emprendedoras de la región. **M**



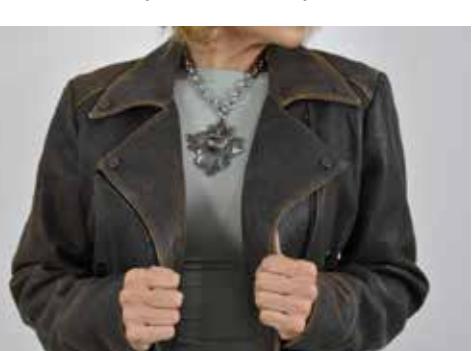
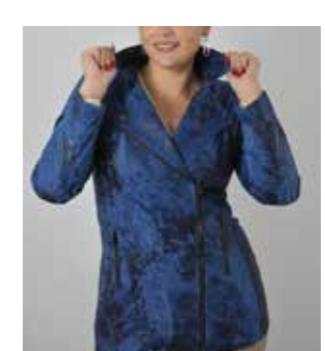
WWW.NUMIR.MX

Agenda abierta para esta TEMPORADA

TEXTURAS ÚNICAS · DISEÑO A LA MEDIDA



@NUMIR.MX



Numir surge de la visión de Nubia Miranda, quien utiliza la piel como un lenguaje para crear piezas únicas con intención y profundidad emocional. Con piel europea y confección mexicana experta, cada prenda se diseña a detalle, sin producciones masivas, como un ritual creativo donde Nubia estudia la esencia de cada cliente para transformarla en una pieza que los represente.

Personaliza tu chaqueta esta temporada — cupo limitado.



La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

- Restaurantes
- Tiendas
- Bancos
- Farmacias
- Spa
- Café
- Karate
- y mucho más

Blvd. Díaz Ordaz # 13251 E-17 La Escondida Tijuana B.C. C.P. 22440 Tels: 681.5082 y 681.2701

SALUD

DICIEMBRE 2025
AÑO 13, EDICIÓN 158 | 12 PÁGINAS

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD
ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

QR CODE

**FUNDACIÓN
DANCE
ABILITY
MÉXICO**

**13 AÑOS MOVIENDO
HISTORIAS, TOCANDO VIDAS**

actual



MENSAJE EDITORIAL

CELEBREMOS LA INCLUSIÓN

Diciembre inicia con una fecha que nos invita a la reflexión y al compromiso social: el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, que se celebra el 3 de diciembre. Esta conmemoración va mucho más allá de un simple recordatorio; es una invitación a construir juntos un mundo más accesible e inclusivo. Los invito a quitar las barreras mentales y a aprender sobre las fortalezas que hay en cada persona.

Precisamente, en este tema, en PORTADA les presentamos a seis jovencitas que son parte de la Fundación Dance Ability México, la cual ofrece a las personas con discapacidades físicas y mentales un espacio donde pueden moverse con libertad, expresarse sin miedo y sentirse parte de una comunidad que las reconoce en toda su dignidad.

Por otro lado, diciembre también es un mes de festividades, luces, reuniones y por qué no, reflexiones; una época en la que nuestra colaboradora Alba Rodríguez, nos invita en su artículo de SALUD MENTAL a reflexionar sobre lo que es la Navidad y a redescubrir su sentido.

Y siguiendo en el tema navideño, en NUTRICIÓN, especialistas nos comparten cinco consejos para disfrutar de sus bebidas navideñas favoritas, sin descuidar la salud ni los objetivos de control de peso.

En nombre mío y del equipo de Salud Actual, les deseamos unas fiestas llenas de luz, calidez y mucha paz. Que la esperanza y la alegría de estas fechas los acompañen, y que juntos construyamos un 2026 lleno de bienestar, nuevos logros y, sobre todo, mucha salud.

¡GRACIAS!
POR HACERNOS PARTE DE TU DÍA
Y PARTE DE TU VIDA



CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez

DIRECTOR DE DISEÑO
Aurora Preciado Balandrán

DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado

COLABORADORES
Alba Rodríguez
Adriana Reid

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio [664]
225.04.00

Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Rogelio Arenas [664] 648.47.00
David Vera [664] 628.82.79
Estudio Urbano [664] 232.43.46

Andrés Ruiz +
Rafael I. Ramírez +

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. Salud actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitación de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 11, edición 131, inicio de impresión el 15/06/2023. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 10,000 ejemplares. Salud actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

Balensi Spa
Depuis 2003

- Faciales
- Masajes
- Rejuvenecimiento y relajación

280 Landis Avenue Chula Vista, California, 91910

619-476-0706
www.balensispa.com

EL REGALO PERFECTO ESTA NAVIDAD
Certificados disponibles en la tienda o en línea

Give the gift of self-care



FUNDACIÓN DANCEABILITY MÉXICO 13 AÑOS MOVIENDO HISTORIAS, TOCANDO VIDAS

POR MÓNICA MÁRQUEZ

FOTOGRAFÍA: GARAGE PHOTOSTUDIO

Hace 13 años, Fundación Dance Ability México comenzó con un propósito: ofrecer a las personas con discapacidades físicas y mentales un espacio donde pudie-

ran moverse con libertad, expresarse sin miedo y sentirse parte de una comunidad que las reconoce en toda su dignidad. Desde entonces, la inclusión dejó de ser un ideal y se convirtió en una experiencia diaria que transforma vidas.

A lo largo de estos años, la fundación ha acompañado a cientos de familias de Baja California, convirtiéndose en un referente regional en terapias inclusivas para personas con discapacidades físicas y mentales. Lo que inició como un proyecto visionario, hoy es un mo-

vimiento vivo que une arte, diversidad y comunidad en un mismo lugar, comentó Christian Gayosso, miembro de la fundación.

Su esencia del trabajo se inspira en la metodología Dance Ability, una práctica de improvisación creativa que valora el cuerpo tal como es. En la sala, no existe la idea de "corregir"; aseguró, existe la posibilidad de descubrir. Cada alumno explora su propio ritmo, su forma única de comunicarse y la confianza de moverse sin miedo al juicio.

“LA FUNDACIÓN HA ACOMPAÑADO a cientos de familias de Baja California, convirtiéndose en un referente regional en terapias inclusivas para personas con discapacidades físicas y mentales”

CONTACTO
TELÉFONO: 663-116-86-38
IG:@danceabilitymx
CORREO:
studiodanceability@gmail.com

2026, UN AÑO CLAVE

El 2026 será un año clave, ya que la Fundación Dance Ability México unirá esfuerzos para concluir la construcción de sus propias instalaciones, un sueño largamente trabajado y una necesidad para seguir creciendo.

“Contar con un espacio propio permitirá ampliar los programas, recibir a más alumnos, ofrecer nuevos servicios y garantizar un entorno diseñado especialmente para la dignidad y las necesidades de personas con discapacidades físicas y mentales. Este proyecto representa la oportunidad de fortalecer su misión y asegurar que ninguna familia se quede sin un lugar donde sentirse incluida.”

La colaboración ha sido, y seguirá siendo, el motor de la fundación. Cada alianza ha permitido que la conversación sobre la



YAMILET RAMÍREZ

● Yamilet vive con la música encendida: baila, canta y disfruta sus momentos con BTS de fondo. Tiene un corazón profundamente solidario; si alguien llora, es la primera en ofrecer un abrazo. Extrovertida, protectora y alegre, llena su hogar de apoyo y cariño. Le fascina la comida china, las tardes de televisión y ser ese rayo de luz que sostiene a quienes ama.



AMÉRICA GALLARDO

● América vive entre ritmos, colores y pantallas. Le apasiona bailar, escuchar música y seguir a sus creadores favoritos, especialmente BTS y Fede Vigevani. Entre maquillaje, televisión y coreografías, construye sus propios sueños: asistir algún día a un concierto de BTS y estudiar en la universidad. Sensible, creativa y llena de energía, expresa quién es a través de cada movimiento.

inclusión llegue más lejos y que más personas conozcan el valor de convivir con la diversidad.

“Fundación Dance Ability México es, en esencia, un recordatorio de

que el movimiento puede sanar, unir y transformar. Y continúa haciéndolo: una familia a la vez, un alumno a la vez, un movimiento a la vez”, expresó.



DANNA SÁNCHEZ

● Danna encuentra magia en los detalles: colorea mandalas, baila, canta y disfruta los domingos en Dance Ability con su papá. Ama el color morado, la playa, las albóndigas de su abuelita y los tacos de birria. Sueña con ser maestra de baile, modelo o estilista. Su filosofía es simple y poderosa: nunca dejar de ser niña y disfrutar la vida.



ANA PRADO

● Ana irradiía alegría. Ama la fruta —especialmente el kiwi— y encuentra libertad en el agua cada vez que nada. En Dance Ability descubre su escenario favorito: ahí elige el flamenco como expresión de su esencia. Enamoradiza y soñadora, imagina su gran día vestida de novia. Disfruta dibujar y preparar tamales, dos espacios donde vuelve a sí misma.



HANNA RODRÍGUEZ

● Hanna se siente en casa dentro del agua: nadar es su refugio. Es una talentosa bailarina que aprende cualquier coreografía con facilidad, inspirada por los videos que mira día a día. Le encanta cantar, la comida casera y las nieves de galleta. Amante de las bolsas y los accesorios, estudiosa y carismática, disfruta ser el centro de atención... toda una diva encantadora.



TANIA LÓPEZ

● Tania brilla donde hay público. Ama modelar, bailar y conectar con nuevas amistades; su presencia siempre se siente. Farándula, aplausos y escenario son palabras que describen. En 2016, fue coronada "Mi Modelo Especial", un momento que marcó su historia. Coqueta, expresiva y vanidosa en el mejor sentido, disfruta que le digan que es bella... porque lo es.



Gracias a todas y todos quienes hacen posible esta historia.

COPARMEX
TIJUANA

Impulsa tu empresa con el talento que necesitas

Conoce los servicios de nuestro Bolsa de Trabajo Coparmex Tijuana.

Publicación de Vacantes
Entrevistas Presenciales
Socioeconómicos
Psicométricos

empleo@coparmextijuana.org (664) 682 99 50 ext. 104

GRAND HOTEL TIJUANA

NUESTRO REGALO PARA TI ES:
UN FIN DE AÑO DE RELAX

MASAJE PERSONALIZADO

INDIVIDUAL \$ 1.200 MXN PAREJAS \$ 2.000 MXN

Reserva las últimas 2 semanas del año

Promoción válida del 15 al 31 de diciembre 2025

Grand Hotel Tijuana, Piso C
Citos: 01 664 104 70 80 0 664 581 70 00 Ext. 4600
WhatsApp: 664 123 3176

LUZE SALÓN

LUCES
UÑAS
TRATAMIENTOS
CORTES
PEINADOS
PLANCHADO DE CEJAS

@luzesecado

CITAS 6 22 51 01 | Av. Sonora 66 Col. Chapultepec (EN LA RECTA)

DISFRUTA EL SABOR NAVIDEÑO SIN CULPAS

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Hay muchas maneras de disfrutar de bebidas festivas durante la temporada navideña sin excederte. Lindsay Yau, nutricionista dietista registrada y especialista en bienestar de los Centros Médicos Sharp Rees-Stealy, comparte cinco consejos para disfrutar de tus bebidas navideñas favoritas sin descuidar tu salud ni tus objetivos de control de peso.

1) Chocolate caliente

- Usa leche descremada o baja en grasa, o una alternativa vegetal sin azúcar como leche de almendras o de soya.

**2) Ponche de Huevo**

- Elige alternativas de ponche de huevo bajas en azúcar que utilicen leches vegetales.

- Consulta la etiqueta de información nutricional para conocer el contenido de calorías y azúcar.
- También puedes preparar ponche de huevo casero con ingredientes más saludables y controlando la cantidad de azúcar.

3) Té

- Opta por té sin azúcar con sabor a temporada, como el té verde Candy Cane Lane de Celestial Seasonings (con sabor a

menta, vainilla y canela) o el té de hierbas con especias de pan de jengibre.

- Añade una rodaja de limón o unas hojas de menta fresca para darle un toque refrescante sin azúcares añadidos.

**4) Café**

- Dale sabor a tu café con una cucharadita de canela o nuez moscada en polvo en lugar de azúcar.
- Considera usar un sustituto del azúcar para endulzarlo sin calorías adicionales.
- Añade especias al café molido antes de prepararlo. En lugar de crema saborizada, añade un chorrito de leche baja en grasa o leche vegetal sin azúcar, o una gota de extracto de menta o vainilla.

**5) Cócteles de temporada**

- Las bebidas alcohólicas no son imprescindibles en la dieta, pero si decides consumirlas, lo recomendable es que los hombres limiten su consumo a no más de dos bebidas al día y las mujeres a no más de una.
- Recuerda que cualquier cantidad de alcohol puede ser perjudicial, y el daño aumenta con la cantidad consumida.



- Para controlar las calorías y el azúcar, opta por cócteles ligeros preparados con agua con gas, zumo natural y un chorrito de alcohol.
- Evita los mezcladores azucarados y elige aromatizantes naturales como hierbas frescas, frutos rojos y rodajas de cítricos.



“
PARA QUE ESTAS
FESTIVIDADES
no te hagan descuidar
tu salud ni tu peso, te
ofrecemos algunos
consejos claves para
que disfrutes de tus
bebidas navideñas de
manera saludable

”

EL REGALO DEL AHORA



POR ALBA RODRIGUEZ GIL

ace unos días, mientras escribía este artículo, le hice una pregunta a mi familia: ¿qué significa para ti la Navidad? ¿Qué recuerdos vienen a tu mente cuando piensas en ella? Sus respuestas fueron tan simples como profundas: Dios, papá y mamá, la familia, regresar a casa, amigos, alegría, amor, regalos, comida, el nacimiento, el árbol, las luces, fiestas, posadas y también prisas, compromisos...

Escucharlos me hizo sonreír y reflexionar. Cada palabra era una pequeña muestra de lo que para cada uno representa esta época: amor, encuentro, tradición, pero también exigencias y, a veces, cansancio.

Y entonces pensé en hacerte la misma pregunta a ti:

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI LA NAVIDAD?

¿Qué emociones, imágenes o personas vienen a tu corazón cuando la piensas? Tal vez este sea el mejor punto de partida para redescubrir su sentido. Porque más allá de las fiestas y los compromisos, la Navidad siempre guarda una invitación silenciosa: detenernos, agradecer y volver al amor de Dios que da sentido a todo.

1. Detente y respira

Vivimos tiempos en los que la prisión parece haberse convertido en una forma de medir nuestro valor. Cuanto más hacemos, más creemos que valemos. Pero cuando llega diciembre, con su ritmo acelerado de compromisos y expectativas, algo dentro de nosotros pide una pausa. En medio del ruido y las luces, la Navidad nos recuerda algo esencial: la vida sucede aquí y ahora, en los instantes cotidianos y en los momentos compartidos.

El coaching ontológico nos invita a mirar más allá del hacer y volver al ser. No somos los resultados que logramos, sino la manera en que estamos siendo en cada instante. Y cuando

2. Reconoce el poder de vivir en el presente.

Mi trabajo me ha enseñado que la verdadera transformación no ocurre en el pasado que ya se fue ni en el futuro que aún no llega. Sucede en el presente, cuando elegimos estar conscientes, disponibles y abiertos a la vida que se expresa a través de nosotros.

Desde la ontología del lenguaje, comprendemos que no vemos las cosas como son, sino como somos. Vivir la Navidad en presencia es cambiar la mirada: dejar de enfocarnos en lo que falta y comenzar a reconocer la abundancia del ahora.

El presente es el único lugar donde podemos amar, perdonar, abrazar y

“
VIVIR LA NAVIDAD en presencia es elegir soltar los juicios y las expectativas, aquietar la mente y abrir el corazón
”

agradecer. Es aquí donde Dios se hace visible: en una conversación sincera, en una sonrisa compartida, en un gesto amable, en una oración silenciosa.

Vivir el presente no significa ignorar el dolor o las ausencias, sino honrar la vida que continúa. Cada instante vivido en presencia se vuelve especial.

Ser presencia es mirar con amor y escuchar sin juicio. Cuando aprendemos a vivir en el ahora, las pequeñas cosas cobran sentido: el aroma del café, la risa de los hijos, una llamada inesperada, una puesta de sol. El alma se aquiepa y comienza a reconocer a Dios en cada detalle.

¿Qué descubrirías si te detienes a observar la vida que está ocurriendo justo ahora?

ELAHORA COMO REGALO

Vivir la Navidad en presencia es elegir soltar los juicios y las expectativas, aquietar la mente y abrir el corazón. Y si este año hay ausencias que duelen, honremos su memoria desde el amor, pero enfoquémonos en quienes sí están, en los abrazos que podemos dar hoy, en las voces que todavía podemos escuchar.

Porque en cada momento compartido con amor, Dios se hace presente.

Que esta Navidad te encuentres consciente, en paz y agradecida. Que recuerdes tu grandeza —esa chispa divina que habita en ti— y la compartas con quienes amas. Y que, desde ese lugar de amor y presencia, vivas unas muy felices fiestas, sabiendo que el mayor regalo no está bajo el árbol, sino en el corazón que se abre para amar, agradecer, compartir y estar plenamente presente.

¿Qué momentos deseas que tus hijos y seres queridos recuerden cuando piensen en la Navidad contigo?

Que Dios bendiga a tu familia, y que juntos disfruten una Navidad donde el amor y la presencia sean los regalos más grandes. 

CONTACTO
La autora es psicóloga y life coach
coachalbarodriguez@gmail.com

INSTAGRAM:
[@coachalbarodriguez](https://www.instagram.com/coachalbarodriguez)

HONRA TU HISTORIA, RECONECTA CON TU ESENCIA

POR ADRIANA REID

S e acerca el fin de año y con él, llega ese impulso de evaluar, de repasar lo vivido y preguntarnos: ¿qué logré? ¿Qué aprendí? ¿Qué quiero para el próximo ciclo? Solo que, entre metas y balances, pocas veces nos detenemos a reflexionar en algo más profundo: ¿desde quién viví este año?

Nos acostumbramos a definirnos a través de los roles que desempeñamos: madre, profesionista, hija, pareja, cuidadora, emprendedora. Y aunque lo que hacemos forma parte de nuestra historia, esto no define lo que somos, no es nuestra identidad.

Cuando el hacer ocupa todo el espacio, el ser empieza a desdibujarse.

A lo largo de mi experiencia acompañando procesos de transformación, he visto un patrón constante: muchas mujeres comprenden perfectamente su historia, sus heridas invisibles, sus aprendizajes, sus patrones. Sin embargo, el vacío sigue. Y es que una cosa es comprender y otra es transformar.

La libertad llega cuando podemos observar nuestra historia con compasión, sin seguirla utilizando como argumento para sostener una versión limitada de nosotras mismas.

Honrar nuestra historia no significa quedarnos en el pasado. Es reconocer de dónde venimos, qué partes de nosotros quedaron olvidadas, aquellas que tuvieron que adaptarse a lo que otros querían o pensaban que era lo mejor para nosotros, para pertenecer y sobrevivir... es momento de decidir cuáles merecen seguir acompañándote.

Puedes agradecer lo que te trajo hasta aquí, sin permitir que defina hacia dónde vas.

RECONCÍLIATE CON TU ESENCIA

Tu esencia está atrapada debajo de capas de condicionamientos, mensajes familiares y acuerdos que alguna vez fueron necesarios y que hace falta cuestionar.

Quizás aprendiste que "primero los demás", que "sentirte hace débil", o que "no se puede tener todo".

Pero cada una de esas frases puede reescribirse desde una nueva versión de ti: una mujer adulta, consciente, capaz de elegir distinto.

Volver a ti es un acto de amor propio, pero también de responsabilidad. Porque cuando una mujer se reencuentra con su esencia, no solo se transforma ella: transforma su manera de vincularse, de trabajar, de amar, de criar, de crear.

Desde ahí, la vida empieza a sentirse más ligera, más honesta, más tuya.

PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS

- 1.** Escribe tu historia con gratitud. Haz una lista de los momentos que más te marcaron este año. Agradece lo que te enseñaron, incluso si dolió.
- 2.** Identifica qué partes de ti necesitan actualizarse. ¿Qué roles, creencias o acuerdos estás lista para soltar?
- 3.** Diseña tu siguiente versión. No desde lo que falta, sino desde lo que hoy ya sabes que eres. Termina la frase: "En el nuevo año, elijo vivir desde..."

Honrar tu historia no significa quedarte en ella; significa integrar los aprendizajes en sabiduría como la raíz que sostiene tu siguiente etapa, no como límite. Y reconnectar con tu esencia es recordar que, más allá de los roles o las expectativas, siempre puedes elegir quién eres hoy.

Si quieras seguir explorando herramientas de auto-descubrimiento y bienestar integral, escribe a info@be2be-coaching.com con el asunto "Suscripción Mujer Actual / Diciembre 2025" y recibe de regalo tu Mapa inicial de reconexión personal y la invitación a nuestra tercera sesión especial de cierre de año: Transición consciente hacia el 2026.



CONTACTO

CORREO:

info@be2be-coaching.com

La autora es maestra en Educación con especialidad en Ingeniería en Software Humano.

ZEN®
Cookies



Visítanos en Sucursal
Ermita/ Sucursal Pípila o haz
tu pedido en WhatsApp



Solo haz click en el QR

LLENANDO DE DICHA
Y AMOR SUS CORAZONES
TE DESEA A TI Y A TUS SERES
QUERIDOS UNA MUY

**¡FELIZ
NAVIDAD!**

Y UN PRÓSPERO

**¡AÑO
NUEVO!**

Mujer
actual

SALUD
actual



XOLOSHOP
CONOCE NUESTRAS SUCURSALES



**GALERIAS - PLAZA RÍO - MACROPLAZA - ESTADIO
SWAP MEET SIGLO XXI - GUARIDA XOLOITZCUINTLE**



XOLOSHOP.COM



El Florido
Abarrotes y Carnes

Acompañanos

a la

FloriVilla

Gran Inaguración
06 de diciembre

Apartir de las 5 pm
Parque Morelos



Entrada Gratuita

Visítanos hasta el 06 de enero

