

Mujer

actual

Febrero 2026 | Año 18, Edición 220 | 54 páginas



LÍDERES DESDE LA EMPATÍA EL PODER DE AVANZAR JUNTAS



DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



EJEMPLAR GRATIS
2 REVISTAS EN UNA
AL INTERIOR ENCONTRARÁS
SALUD actual

¡Visita la nueva exhibición!

Non Kené Nete

Nuestros mundos espirituales

Curaduría: Gala Berger y Olinda Silvano

Agradecemos el apoyo de Rosella Fimbres

Enero - mayo

Martes a domingo

Centro Cultural Tijuana • El Cubo, Sala 2 • 10 a 19 h
Domingos entrada libre • Boletos en taquilla y cecut.gob.mx

mexicoescultura.com

IN SITE
ART PRACTICES IN THE PUBLIC SPHERE



**Gobierno de
México**

Cultura
Secretaría de Cultura



ACTUALIZA TU PLAN Y LLÉVATE



CASH
BACK
telcel

50% MÁS DE
GIGAS



ILIMITADAS

Telcel 5G, mi mejor decisión

La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

1)Aplico para usuarios Telcel activos, en plazo libre, que soliciten un cambio de plan con incremento de renta (el plan seleccionado siempre debe ser mayor al que tengo contratado), obtendrán por promoción una cantidad de datos para navegación libre adicional a los incluidos en el plan contratado hasta por 24 meses. No aplica en cambio de modalidad CPP-MPR. 2)Cashback Telcel es un programa de lealtad de Telcel que le 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 incluidos son para navegación libre y aplican para su uso en México, EEUU, y Canadá. Sujeto a Política de uso Sin Frontera: www.telcel.com/sinfrontera. 4)Redes Sociales: aplica Política de Uso de Redes Sociales: www.telcel.com/redessociales. 5)Los datos otorgados por promoción conservarán las mismas características y estarán sujetos a los mismos políticas que los incluidos en el plan tarifario contratado. Beneficio no acumulable. Los datos no utilizados dentro del ciclo de facturación se perderán. 6)Consulte opciones en punto de venta. Consulta términos, condiciones, políticas de uso y folios de registro CRT en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores autorizados Telcel. Válido del 1 al 28 de febrero de 2020.

LIDERAR JUNTAS TAMBIÉN ES UNA FORMA DE AMAR

Febrero siempre nos habla del amor, pero en esta edición de **MUJER ACTUAL** quisimos mirarlo desde otro lugar. No sólo el amor romántico, sino ese que se construye cuando acompañamos, compartimos experiencias y entendemos que avanzar juntas nos hace más fuertes.

Por eso decidimos hablar del nuevo liderazgo femenino. Un liderazgo que no compite ni se ejerce en soledad, sino que se vive desde la empatía y el apoyo mutuo. En nuestra portada reunimos a cuatro mujeres exitosas en sus ámbitos, que nos comparten cómo el éxito también se construye cuando se acompaña, se comparte la experiencia y se impulsa a otras mujeres a crecer.

Este mensaje se fortalece con la mirada experta de **ROCELIA RAMOS**, quien nos habla de la importancia de liderar juntas y de cómo la empatía y la sororidad permiten que las mujeres avancen con mayor impacto cuando lo hacen en colectivo.

También les compartimos la historia de **JORGE MONTAÑO**, en nuestra sección de **HOMBRES DESTACADOS**, un aliado que entiende el liderazgo como colaboración y coherencia. En **MUJERES INSPIRANDO MUJERES**, conocemos a **MARÍA ADOLFINA ESCOBAR**, quien desde **AMMJE PLAYAS DE ROSARITO** impulsa el empoderamiento económico de otras mujeres como una herramienta real de transformación.

Y, como siempre, abrimos espacio a lo cotidiano: al amor que se vive en casa y a esas preguntas tan honestas que nos hacen nuestros hijos y nos invitan a reflexionar.

Esta edición es una invitación a leer, conectar y crecer juntas.

**: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 C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana BC. 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 04-2016-080913593900-102. 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 18, edición 220, inicio de impresión el 15/1/2026.

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
Ana Patricia Valay

DISEÑO EDITORIAL
STUDIO GRÁFICO CREATIVO
By Lore Soria Ruiz

DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado

COLABORADORES
Becky Krinsky
David Sotelo Félix
Rocelia Ramos
Ana Laura Martínez
Mónica Márquez
Santa Félix

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 †

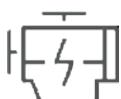
SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66

Chevrolet Captiva PHEV

La SUV híbrida enchufable más eficiente y sofisticada



La nueva **Chevrolet Captiva PHEV** (*Plug-In Hybrid Electric Vehicle*) te ofrece lo mejor de dos mundos, gracias a sus **dos sistemas de propulsión**: uno eléctrico y otro a gasolina, **por si vas más lejos**.



Motor eléctrico de 150 kW



Autonomía combinada de hasta 1,075 km



Capacidad de batería de 20.5 kWh



Pantalla HD táctil de 15.6"



Chevrolet Vía Rápida
Av. Vía Rápida Poniente #4902
(664) 211-6500

ChevroletBC
ChevroletTijuana

Chevrolet Salinas
Bvd. General Gustavo Salinas #10724
(664) 686-1060

Escanea aquí para más información

Chevrolet Ensenada
Bvd. Costero #2797
(646) 176-0208



*Inventario limitado. Consulte términos y condiciones en www.chevrolettijuana.com.mx

CONTENIDO

FEBRERO 2026

¿SABIAS QUÉ...?

El lado curioso del amor

6

TU PAREJA

¿Tu casa es un refugio... o una fuente de tensión? El ambiente emocional del hogar y la relación de pareja

10

TUS HIJOS

Papá, mamá...
¿a quién
quieres más?

12

TU PERSONA

RECETAS PARA LA VIDA

¿Por qué hay personas que cobran deudas emocionales sin darse cuenta?

14

GASTRONOMÍA

Chocolate, Molnínillo y alcahuete

16

LIDERAZGO

Liderar juntas: el poder del nuevo liderazgo femenino

18

MUJERES INSPIRANDO MUJERES

ADOLFINA ESCOBAR
"Juntas somos más fuertes"

24



HOMBRES DESTACADOS

JORGE MONTAÑO
Liderazgo y transformación digital con propósito

26

PERFIL Y OBRA

MARLÉN CASTOR
Hace del océano una obra de arte

28



TEMAS ACTUALES

Marca personal en 2026

30



SOCIALES

Mujeres empresarias celebran un avance histórico en Coparmex Tijuana

32



Aquí tú eliges la experiencia que quieras vivir:

Bachillerato General

¡Aprende en un entorno universitario con espacios innovadores!

Descubre de lo que eres capaz a través de nuestras actividades de emprendimiento, liderazgo, viajes culturales y una vibrante vida estudiantil.

Bachillerato Internacional

Desarrolla tu liderazgo y transforma tu futuro.

Únete a nuestro programa de Preparatoria de Alto Rendimiento, con sede en Suiza y presencia en más de 100 países, con más de 2,000 instituciones educativas a nivel global.

Inicio de clases: Agosto 2026

Para más información:

Tel. (664) 903 1800 • admisiones.nuevoingreso@cetys.mx •      cetys.mx



EL LADO CURIOSO DEL AMOR

Febrero nos recuerda que el amor no sólo se celebra, también se siente y se vive en los pequeños gestos cotidianos. Estos datos curiosos muestran cómo el amor impacta emocional y físicamente más de lo que imaginamos

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

1. ABRAZARSE REDUCE EL ESTRÉS. Un abrazo de al menos 20 segundos puede ayudar a disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y generar una sensación de calma y seguridad emocional.

2. EL AMOR ACTIVA EL CEREBRO. Cuando una persona se siente querida, el cuerpo libera oxitocina, una hormona asociada al vínculo y la confianza, que puede fortalecer la conexión emocional hasta en un 30%, según investigaciones en neurociencia social.

3. EL AMOR SE APRENDE DESDE LA INFANCIA. Estudios en desarrollo infantil señalan que niñas y niños que crecen en entornos afectivos seguros tienen hasta 40% más probabilidades de construir relaciones sanas en la adultez.

4. LA AMISTAD TAMBIÉN ES AMOR. Más del 60% de las personas considera que la amistad es uno de los vínculos más importantes para su bienestar emocional, incluso por encima del romance, de acuerdo con

encuestas sobre calidad de vida.

5. EL AMOR COTIDIANO ES EL MÁS PODEROSO. Pequeños gestos diarios —como escuchar, acompañar o abrazar— generan mayor bienestar que las grandes demostraciones ocasionales, según estudios sobre bienestar emocional.

6. FEBRERO ES UNA INVITACIÓN A

RECORDAR. Que el amor se vive, se cuida y se construye todos los días. 





17.º Foro **Mujer**
actual

Frontera ÚNICA

- Convergente
- Indómita
- Visionaria

OBRA ANTONIO PROA



BAJA
CALIFORNIA
GOBIERNO DEL ESTADO

ECONOMÍA
Secretaría de Economía e Innovación

telcel



PrimeLine
earth

PrimeLine



post-
marketing

MARAA



MARTES
10
marzo
2026

A PARTIR
9:00
am

Sala
Federico Campbell
CECUT



CONDUCTORAS
ALEJANDRA GAXIOLA
GABRIELA GAXIOLA

ACTO I

Apertura

9:30 a 9:55 am

BIENVENIDA | INAUGURACIÓN

10:00 a 10:20 am

RECONOCIMIENTOS

Reconocimiento a emprendedores,
por parte de la secretaria de
Economía y la revista Mujer actual

ACTO II

Punto de origen

10:30 a 10:40 am

CONVERSATORIO

*“Ser mujer en la frontera,
el valor de construir”*

CARIME ARRIAGA
BOXEADORA PROFESIONAL

ACTO III

Elegir servir

PATROCINADO POR

10:50 a 11:15 am

CONVERSATORIO

Elegir servir

ACTO IV

Crear la Frontera

11:20 a 11:45 am

CONVERSATORIO

“El arte que narra la Baja”

VIRGILIO MUÑOZ
MAESTRO INVESTIGADOR

JOSÉ AGUIRRE
EMPRESARIO Y ANALISTA POLÍTICO

ANTONIO PROA
ARTISTA PLÁSTICO

ALMA DELIA ABREGO
SECRETARIA DE CULTURA DE BC | MODERADORA

ACTO V

Perspectivas

11:55 a 12:05 pm

CHARLA

*“Sin límites: La historia de una mujer
que desafió todos los obstáculos”*

MARÍA ELENA SERRANO

ACTO VI

Sonar no es opción

12:10 a 12:30 pm

CONVERSATORIO

“Emprender sin perder la cabeza”

MARITZA MORALES
CONSULTORA EN ESTRATEGIA DE MARCA

LUIS GARCÍA
DIRECTOR DE NIVEL ESTRÁTÉGICO

PABLO BARRAGÁN
COMUNICADOR | MODERADOR

ACTO VII

Crecer con bienestar

12:40 a 12:55 pm

CHARLA
SARA SALAS
DERMATÓLOGA

1:00 a 1:15 pm

*“Realizar tu belleza de forma
natural y personalizada”*

CHARLA
ALEJANDRA CUADRAS

ACTO VIII

Horizontes

1:25 a 1:45 pm

CONVERSATORIO

¿Qué es ser líder?

1:50 a 2:00 pm

*“La Fuerza Femenina en la Mecánica:
Superando Estereotipos”*

CHARLA
ANA MAR HIDALGO CASTRO
MÉCÁNICA

ACTO IX

Networking

2:00 a 3:00 pm

ACTO X

Hecho en Baja

PATROCINADO POR 

3:00 a 3:25 pm

CONVERSATORIO

“Innovación y Tecnología que cambia al mundo”

SAÚL EDUARDO PÉREZ

BAJAFERMENTS KOMBUCHA Y PROBIÓTICOS

CYNTHIA ESPARZA GRANADOS

TEA SPOT

BRIANNA DÁVILA RODRÍGUEZ

SUGAR MOMMA'S

LORENIA MANRÍQUEZ

SOCIA FUNDADORA

DE NIVEL GLOBAL | MODERADORA

ACTO XI

3:40 a 4:00 pm

CONVERSATORIO

“Proteger lo que importa”

ACTO XII

Generación futura

4:10 a 4:30 pm

CONVERSATORIO

“Descubriendo el Universo

STEM: ¡Explora y Aprende!”

[ARTE, CIENCIAS, TECNOLOGÍA, HISTORIA Y DEPORTE]

ANA CORTEZ WIZAR 14 AÑOS

MATEO COTA SOLORZANO 12 AÑOS

MARCO ANDRÉ ACOSTA BORQUEZ 11 AÑOS

GUSTAVO FERNÁNDEZ DE LEÓN

EMPRESARIO | MODERADOR

ACTO XIII

Mujeres en la justicia

4:40 a 5:05 pm

CONVERSATORIO

“Diálogo sobre Justicia: Perspectivas Femeninas”

KARLA AMAYA CORONADO MAGISTRADA DEL TRIBUNAL SUPERIOR DE JUSTICIA DEL ESTADO

EVANGELINA ZAVALA FRANCO JUEZA MERCANTIL EN TIJUANA

KATHIA RUIZ MACFARLAND JUEZA LABORAL

GINA VILLALOBOS

PRESIDENTA FECANACO BC Y PRESIDENTA BARRA ESTATAL DE ABOGADA | MODERADOR

17.º Foro Mujer 

Frontera ÚNICA

- Convergente
- Indómita
- Visionaria

ACTO XIV

Convergencia

5:20 a 5:40 pm

5:50 a 6:00 pm

CHARLA

ACTO XV

Construir lo que trasciende

6:10 a 6:30 pm

CONVERSATORIO

“El gran negocio de la Frontera; de la Baja para el mundo”

ELSA ARNAIZ
EMPRESARIA

LUZ ELENA PICOS
PERIODISTA | MODERADORA

ACTO XVI

Punto de origen

6:35 a 6:45 pm

“Única, convergente, indómita y visionaria”

6:50 a 7:00 pm

HANIA RAMOS
CANTANTE

7:00 a 7:20 pm

RECONOCIMIENTOS Segunda fase



¿TU CASA ES UN REFUGIO... O UNA FUENTE DE TENSIÓN?

POR DAVID SOTELO FÉLIX

En esa búsqueda de querer entender mejor cómo funcionan nuestros matrimonios, por qué afloran conflictos y qué hacer para resolverlos, somos muy dados a centrarnos en cosas como nuestras personalidades, creencias y costumbres, nivel socio-económico, escolaridad, crianza y modelos familiares, etc.

Rara vez nos percatamos del gran efecto que tiene el dónde nos relacionamos, el lugar donde cohabitamos.

Y no me malinterpreten: no voy a comenzar a hablar de las maravillas del feng shui, ni de la importancia de la decoración de interiores. Mas bien se trata de detenerse a tomar conciencia del ambiente emocional que se respira en tu hogar.

¿Es un lugar al que deseas ir y permanecer?

¿Al llegar a tu casa sientes que llegas a tu santuario, donde puedes bajar la guardia?

¿Qué te informan tus sentidos del lugar?

¿Te dicen que es agradable y

¿CÓMO ASEGURARNOS QUE EL ESPACIO FORTALEZCA LA RELACIÓN?

Entonces ¿cómo asegurarnos que el lugar, el espacio que compartimos en pareja, es lo más idóneo para fomentar un matrimonio armonioso?

PRIMERO, cada quien tendría que aclararse con toda honestidad cual es el estilo de vida al que aspira. En el día a día, como se va a sentir cómodo y contento. Definir horarios, actividades y cuales se efectúan individualmente y cuales en pareja y/o con terceros.

SEGUNDO, compartir notas y llegar a acuerdos en pareja de cómo será la vida cotidiana en el hogar. Que se hace, a qué hora y con quien.

TERCERO, que actitudes y trato ayudará a que el día a día se sienta agradable, aceptante, empático y de apoyo mutuo. Aquí entran aspectos como el tono de voz, el contacto afectivo físico, el pedir con respeto y consideración las cosas, el ser parte activa del orden y limpieza

de los espacios físicos. También el ser facilitador de olores, colores, sonidos y objetos que den paz, alegría y armonía al lugar.

CUARTO, todo este esfuerzo de esclarecer, acordar e implementar un plan de armonizar el espacio puede ser echado a tierra por no cuidar un aspecto clave: a quienes invitamos o dejamos entrar a nuestro hogar.

Personas de fuera, llámense vecinos, amigos o familiares pueden con gran facilidad crear tensión y hasta conflicto en nuestro espacio. Simplemente porque lo llevan consigo a todas partes, no lo pueden (o saben) evitar.

Ahora sí que aquí aplica el "si ya saben cómo soy, para que me invitan".

seguro o incómodo, estresante y amenazante?

¿Se "huele" la tranquilidad, te sientes acogido(a), puedes ser auténtico(a) o sigues sintiéndote

como en el mundo exterior: juzgado, retado, presionado?

EL AMBIENTE EMOCIONAL DE TU HOGAR

“CUANDO CREAMOS ESTE ESPACIO DE ACUERDO A NUESTRAS NECESIDADES FÍSICAS Y EMOCIONALES y las de nuestra pareja, estamos fomentando la convivencia sana y feliz para nosotros, nuestra familia y cualquiera que visite nuestro espacio”

TAMBIÉN HABLA

Por supuesto que no sería realista ni deseable aspirar a que tu hogar se sienta como una catedral, en una calma solemne y reverencial. Para eso asistimos a los templos.

En el hogar buscamos ante todo calidez humana, funcionalidad, comodidad.

Esto es facilitado enormemente por el que exista un mínimo de orden y limpieza en el espacio. Los olores y sonidos (y su volumen) también pesan significativamente. Pero claro, es más que sacudir, barrer y trapear.

EL HOGAR NO DEBERÍA SER UN LUGAR DEL QUE QUIERAS HUIR

Entonces recuerda y aplica estas sugerencias de tal manera que no llegues a casa después del trabajo y te quedes media hora en tu auto, resistiéndote a entrar a un ambiente que sabes desagradable, tenso, violento.

O que te sorprendas evitando a toda costa estar en tu casa, siem-

pre buscando actividades de cualquier tipo para no estar, siempre en la calle, como una especie de indigente emocional.

Todos tenemos derecho a un espacio que sintamos realmente como hogar y en el que podamos ser auténticamente nosotros.

Cuando creamos este espacio de acuerdo a nuestras necesidades físicas y emocionales y las de nuestra pareja, estamos fomentando la convivencia sana y feliz para nosotros, nuestra familia y cualquiera que visite nuestro espacio. **M**



CONTACTO

TELÉFONO

664.331.1070

*El autor es Psicólogo Clínico y atiende a adultos y matrimonios en su consulta privada.

PAPÁ, MAMÁ... ¿A QUIÉN QUIERES MÁS?

REDACCIÓN MUJER ACTUAL

No es una pregunta inocente ni surge por casualidad. Aparece de pronto, en medio de un día cualquiera, quizás después de un regaño, una discusión entre hermanos o en un momento en el que uno de ellos siente que la atención no fue para él.

“¿Quieres más a mi hermano o a mí?”

Una frase breve que incomoda, desarma y suele dejar a madres y padres buscando una respuesta inmediata. Sin embargo, lejos de hablar de competencia, esta pregunta revela una emoción profunda: el miedo a perder su lugar y la necesidad de sentirse seguro dentro de su propia familia.

LOS NIÑOS NO PREGUNTAN PARA COMPETIR, PREGUNTAN PARA SENTIRSE SEGUROS

Desde la psicología del desarrollo infantil se sabe que este tipo de cuestionamientos no buscan provocar conflicto, sino confirmar algo esencial: que el amor sigue ahí.

John Bowlby, creador de la teoría del apego, explicó que durante la infancia temprana los vínculos primarios funcionan como una base de seguridad emocional. Cuando esa base parece moverse —aunque sea de forma momentánea— el niño necesita comprobar que el amor permanece intacto.

“FRASES COMO “NO HAY UN HIJO MÁS QUERIDO QUE OTRO” o “los amamos de maneras distintas porque son personas distintas” ayudan a construir una base emocional más sólida”

Cuando la comparación surge entre hermanos, lo que está en juego no es quién es más querido, sino cómo se percibe el afecto. El tiempo, la atención o los cuidados pueden sentirse como equivalentes al amor, especialmente cuando los niños aún no comprenden que éste no se divide.

PARA UN NIÑO, MENOS ATENCIÓN PUEDE SENTIRSE COMO MENOS AMOR

La American Academy of Pediatrics señala que la rivalidad entre hermanos es una etapa común del desarrollo y que suele intensificarse cuando existen cambios en la dinámica familiar o diferencias en las necesidades de cada hijo.

Esta pregunta no es una demanda racional, es un llamado emocional. Expresa inseguridad, temor a ser desplazado, deseo de validación y necesidad de reconocimiento individual. Por eso, la forma en que se

responde puede fortalecer o debilitar la seguridad afectiva del niño.

Responder de manera automática, minimizar la inquietud o recurrir a frases rápidas como “los quiero igual” puede no ser suficiente.

Daniel Siegel, psiquiatra infantil y autor de *No-Drama Discipline*, explica que los niños necesitan sentirse emocionalmente comprendidos, no sólo tranquilizados.

EL AMOR NO SE GANA NI SE PIERDE FRENTE A UN HERMANO

Elegir a uno de los hijos, incluso en tono de broma, o justificar diferencias diciendo que uno necesita más atención puede reforzar la idea de que el amor se mide.

UNICEF ha advertido que la percepción de favoritismos puede generar inseguridad emocional y afectar la relación entre hermanos a largo plazo.

Escuchar sin corregir de inmediato, nombrar la emoción que el niño expresa y reafirmar que el amor no se compara ni se reparte. UNICEF sugiere fomentar la cooperación entre hermanos y crear espacios donde cada uno se sienta visto y reconocido.

Acompañar esta pregunta con empatía transforma un momento incómodo en una oportunidad de conexión. Les recuerda que no necesitan competir para ser amados y que el amor que reciben en casa es seguro, constante y permanece, incluso cuando hay dudas, diferencias o silencios. Ese amor es el que los sostiene hoy y el que les dará confianza para vincularse con el mundo mañana. **M**

CÓMO RESPONDER SIN GENERAR COMPETENCIA:

Implica separar el amor de la atención momentánea. El amor no cambia, aunque las circunstancias sí.

Frases como "no hay un hijo más querido que otro" o "los amamos de maneras distintas porque son personas distintas" ayudan a construir una base emocional más sólida. Alfred Adler, pionero en el estudio de la dinámica fraterna, explicó que cada hijo busca un lugar único dentro de la familia y necesita sentir que ese lugar es valioso.

TIP: Qué hacer cuando surge esta pregunta



¿POR QUÉ HAY PERSONAS QUE COBRAN DEUDAS EMOCIONALES SIN DARSE CUENTA?

El problema es que las deudas emocionales no se pagan con dinero ni con disculpas; se cobran con reclamos, resentimientos o exigencias que nunca llenan el vacío original. Y cuanto más se intentan cobrar, más se agrandan las heridas

POR BECKY KRINSKY

Mientras exista el dolor, existe también una historia donde uno "tiene razón".

Una hija insiste en que sus padres le deben pagar otra carrera universitaria. Dice que la lastimaron en su infancia, que nunca la apoyaron como merecía y que su infelicidad actual es culpa de ellos.



“
NO HAY LIBERTAD
más grande que
renunciar a tener razón
”

Un esposo asegura que la vida ha sido injusta. Se queja de que trabaja, se esfuerza y da todo, pero nada le resulta. Siente que el mundo le debe por todo lo que ha sufrido y por las oportunidades que nunca tuvo.

Una madre siente que sus hijos no valoran su entrega. Afirma que ha hecho todo por ellos, pero que nadie se lo reconoce. Sus hijos, por su parte, la acusan de hacerse la víctima, de quejarse demasiado y de buscar siempre los problemas.

Distintas personas, distintas historias... pero un mismo fondo: la sensación de estar en deuda emocional. Cada uno lleva en el corazón una libreta invisible donde anota lo que dio, lo que no recibió y lo que todavía cree que merece.

CÓMO SE COBRAN LAS DEUDAS EMOCIONALES

Hay quienes cobran esas deudas con distancia, se alejan o castigan con el silencio; otros, las cobran con culpa, recordando una y otra vez lo que les hicieron. Y algunos lo hacen con exigencia, esperando que la vida, los padres, la pareja o los hijos compensen lo que no fue justo.

El problema es que las deudas emocionales no se pagan con dinero ni con disculpas; se cobran con reclamos, resentimientos o exigencias que nunca llenan el vacío original. Y cuanto más se intentan cobrar, más se agrandan las heridas.

Muchas veces, estas personas no se dan cuenta de que están cobrando, creen que solo están pidiendo justicia, reconocimiento o amor. Pero sin saberlo, repiten una historia donde el dolor se convierte en identidad, y la herida, en una forma de tener razón.

CUANDO EL DOLOR SE VUELVE IDENTIDAD

Más allá del sentimiento de injusticia o del deseo de reparación, estas personas organizan su identidad alrededor del daño. El dolor deja de ser un evento y se convierte en una definición personal: "soy la persona a la que le fallaron, la que no tuvo suerte, la que siempre dio más."

ESA IDENTIDAD VICTIMIZADA SOSTIENE UNA DOBLE CREENCIA:

1. NO TENGO CONTROL sobre lo que me pasa.
 2. ALGUIEN DEBERÍA compensarme por lo que me hicieron.
- Así, el sufrimiento se vuelve una moneda simbólica de valor emocional: "como he sufrido tanto, me corresponde algo mejor". El problema es que, mientras sigan cobrando, no sueltan el pasado. Aun cuando la vida les ofrece nuevas oportunidades, las miran con desconfianza o sienten que "no son suficientes". Su dolor se convierte en un refugio conocido y en una justificación que impide avanzar.

CAMINO DE TRANSFORMACIÓN

El cambio comienza cuando la persona reconoce el beneficio oculto de seguir dolida: esa ganancia emocional que le permite tener razón, atraer atención o justificar su inmovilidad. Comprender que ese beneficio ya no ayuda a vivir mejor es el primer paso para sanar. Solo entonces puede reparar desde adentro, sin esperar justicia externa ni compensaciones que nunca llegan. Liberarse del papel de víctima no significa negar lo que pasó, sino recuperar el poder personal

para escribir una historia distinta.

INGREDIENTE DE LA SEMANA: VER LO QUE DUELE

DEFINICIÓN:

Hay dolores que no desaparecen porque nadie los mira. Ver lo que duele significa tener el valor de reconocer lo que todavía lastima, sin justificarlo, sin esconderlo y sin disfrazarlo de enojo o indiferencia.

Mientras uno no mira lo que fue, ese pasado sigue decidiendo el presente. Negar el dolor no lo borra; solo lo deja gobernar en silencio.

APLICACIÓN PRÁCTICA:

Cuando te descubras repitiendo una queja o recordando una injusticia, detente y pregunta: "¿qué parte de esto todavía me duele?" Respira y escucha la respuesta sin defenderte. A veces el simple hecho de mirar lo que dolió con honestidad es el inicio del alivio. Ver lo que duele no es revivir el pasado, es dejar de actuar desde él.

AFIRMACIÓN PERSONAL

Me atrevo a ver lo que me duele sin justificarlo ni esconderlo detrás de excusas.

Reconozco que aferrarme a tener razón solo alimenta mi dolor y me deja estancado en el pasado.

Hoy decido soltar la necesidad de cobrar lo que ya no puede ser reparado.

Prefiero comprender, sanar y avanzar antes que seguir demostrando quién tuvo la culpa.

Elijo liberarme, no por olvido, sino por amor a mi paz y a mi futuro. ■

*La autora es life coach, conferencista y fundadora de recetasparalavida.com

CHOCOLATE

MOLINILLO Y ALCAHUETE

“Para las culturas mesoamericanas, la presencia de espuma en la superficie de las bebidas de chocolate tenía un significado espiritual, por lo que se consideraba como la parte más deseable de la bebida”

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

Hacia 1500 A.C en las llanuras húmedas de la costa del Golfo de México, con la cultura olmeca pudo ser quien domesticó y usó el cacao.

De ahí los mayas y su cosmogonía relatada en el Popol Vuh. Vasijas con el glifo de KAKAW en los entierros de la gente de poder, es una muestra de la importancia del cacao en la vida y la muerte entre los mayas.

Desde aquel entonces, esta bebida ha acompañado a los mexicanos y al mundo entero, con las modificaciones y adaptaciones al gusto que cada cual va añadiendo.

Los conquistadores, por ejemplo, fueron modificando de tomar la bebida fría a caliente y endulzada con azúcar de caña. Y así, los saborizantes prehispánicos como la flor de vainilla fue incorporando la canela, el anís y la pimienta negra.

EL PROCESO DE ESPUMADO

El proceso de espumado que en su origen mesoamericano se lograba vertiendo el líquido entre dos jícaras, se transformaría con el molinillo, para el proceso de espumado al batir el chocolate con un agitador de madera que hasta el día de hoy conocemos como molinillo.

- Este manjar ha conquistado todo a su paso por la historia reciente de la humanidad.
- El fruto del árbol Theobroma, produce las semillas del cacao.
- Difícil de cultivar, genera frutos a los 20 grados de latitudes Norte y Sur.
- Vive en los bosques que la cubren con su sombra.

mericano se lograba vertiendo el líquido entre dos jícaras, se transformaría con el molinillo, para el proceso de espumado al batir el chocolate con un agitador de madera que hasta el día de hoy conocemos como molinillo.

Resulta interesante analizar cómo este utensilio, común en las cocinas mexicanas, logra introducir tal cantidad de aire a las bebidas de chocolate que permite producir una considerable cantidad de espuma.

Para las culturas mesoamericanas, la presencia de espuma en la superficie de las bebidas de chocolate tenía un significado espiritual, por lo que se consideraba como la parte más deseable de la bebida (HURST et al, 2002).

En comunidades indígenas como la Zapoteca se consideraba que la espuma estaba viva, con una fuerza vital llamada pée, también asociada a la fertilidad y a la procreación (GREEN, 2010).

EL ALCAHUETE

El alcahuete original tiene el puño o agarradera labrado con diferentes figuras, especialmente animales; no está pintado, es de color madera natural y, sobre todo, no tiene punta o forma de cuchillo. En la ciudad de Oaxaca, los turistas los compran como abrecartas; los artesanos se dieron cuenta de eso y ahora fabrican muchos más abrecartas que alcahuetes; de hecho, los alcahuetes sin pintar y sin punta ya son difíciles de encontrar, por lo que curiosamente se vende más como artesanía que como utensilio de cocina. **M**





PARTICIPA POR boletos y playeras*

COMPRA

ESCANEA

REGISTRA

Copa Mundial de la FIFA 26™



OFFICIAL PARTNER

También participan:



LIDERAR JUNTAS:

EL PODER DEL NUEVO LIDERAZGO FEMENINO

POR ROCÉLIA RAMOS

Durante mucho tiempo, el liderazgo fue entendido como un camino solitario, competitivo y rígido. Hoy, las mujeres estamos transformando ese concepto desde una visión más humana: liderar juntas, desde la conexión, la empatía y el apoyo mutuo.

En distintos espacios —laborales, familiares y sociales— surge una pregunta que sigue resonando con fuerza:

¿REALMENTE EXISTE EL APOYO ENTRE MUJERES?

¿O aún cargamos con críticas silenciosas, comparaciones, egos o envíos diarios cuando una mujer decide brillar?

Es una reflexión necesaria. Porque el verdadero liderazgo femenino no se mide solo por el éxito individual, sino por la capacidad de crear redes, sostenernos y crecer juntas.

LA SORORIDAD NO ES UNA IDEA ROMÁNTICA, ES UNA PRÁCTICA CONSCIENTE

En años pasados viví experiencias que reforzaron profundamente esta convicción. Al compartir con mujeres

PREGUNTAS QUE TRANSFORMAN

Si queremos un liderazgo femenino más fuerte y sostenible, preguntémonos hoy:

- ¿A qué mujer puedo apoyar conscientemente esta semana?
- ¿Estoy celebrando los logros de otras o compitiendo en silencio?
- ¿Qué pasaría si lideráramos desde la colaboración y no desde el miedo?

HOY TE INVITO A REFLEXIONAR

- ¿Desde dónde estás liderando tu vida?
- ¿Te permites recibir apoyo de otras mujeres?
- ¿Qué cambiaría si caminaras acompañada en lugar de hacerlo sola?

latinas en Nueva York y al presentar mi libro en la Feria Internacional del Libro de Guadalajara, confirmé que sí existen mujeres deseosas de sumar, colaborar y acompañarse.

En ese recorrido entrevisté a escritoras, periodistas, empresarias editoriales y directoras de librerías, así como a organizaciones que impulsan a mujeres indígenas a través de la lectura.

Encontré algo en común: mujeres que, aun viniendo de contextos distintos, comparten luchas similares, retos emocionales parecidos y un profundo deseo de salir adelante sin hacerlo solas.

Ahí entendí que la sororidad no es un concepto romántico; es una práctica consciente. Se ejerce cuando reconocemos el talento de otra mujer, cuando recomendamos su trabajo, cuando celebramos su crecimiento y cuando dejamos de competir para empezar a colaborar. También se nota cuando alguien te apoya con un mensaje que reconoce tu esfuerzo y tu trabajo.

ESPAZOS SEGUROS PARA LIDERAR DESDE LO EMOCIONAL

Esta experiencia también confirmó la importancia de crear espacios seguros entre mujeres, donde podemos mirarnos de frente y reconocer que muchas vivimos procesos emocionales semejantes.

De esa necesidad nace Top Lide: Lidera tus emociones con el corazón en alto, un programa diseñado exclusivamente para mujeres líderes.

Top Lide no es solo un taller, es un viaje emocional. Un espacio donde las mujeres descubren que no están solas, que otras atraviesan crisis personales, familiares o profesionales similares, y que el verdadero liderazgo comienza cuando aprendemos a entender, gestionar y hon-

rar nuestras emociones, unidas.

LIDERAR CON TEMPLE, CARÁCTER Y SENSIBILIDAD

Despertar a la líder que llevas dentro implica cambiar la forma de pensar, fortalecer el equilibrio entre lo emocional y lo racional, y aprender a tomar decisiones no porque no existan problemas, sino porque sabes afrontarlos desde una perspectiva más consciente.

Eso es liderazgo TOP: avanzar con temple, carácter y sensibilidad, incluso en medio de la presión.

Cuando una mujer se permite este proceso, no solo transforma su vida; transforma la forma en la que lidera, se relaciona y acompaña a otras.

Entra a ver
el video y
descubre cómo
contagiamos
emociones.

CUANDO LIDERAMOS JUNTAS, EL IMPACTO SE MULTIPLICA

Porque cuando una mujer crece sola, avanza.

Pero cuando lideramos juntas,

transformamos realidades.

Y cuando una mujer sana, se reconoce y se une a otras, el impacto trasciende generaciones. Porque cuando una mujer se fortalece emocionalmente, no solo cambia su historia: inspira y eleva a otras.

Te invito a apoyar y abrir camino a otras mujeres líderes como tú. **M**

ROCELIA RAMOS
INSTAGRAM
@martharocelia

*La autora es coach y escritora de la firma Punto de Equilibrio. Autora del best seller Cómo transformar tu vida y profesión con éxito.



LÍDERES

*DESDE LA
EMPATÍA
EL PODER
DE AVANZAR
JUNTAS*

Febrero, el mes del amor y la unión, también nos invita a repensar el liderazgo femenino. Hoy, el éxito se construye desde la empatía, la coherencia y la capacidad de avanzar juntas. Estas cuatro mujeres comparten una forma de liderar que acompaña, abre camino y genera impacto más allá de lo individual. Desde experiencias distintas, coinciden en que el verdadero poder femenino se fortalece cuando se comparte y se vive en comunidad



POR ANA PATRICIA VALAY
FOTOGRAFÍA GARAGE PHOTOSTUDIO

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI EL ÉXITO HOY, Y CÓMO EJERCES TU LIDERAZGO ACOMPAÑANDO Y ABRIENDO CAMINO A OTRAS MUJERES?

PALOMA VARGAS: Hoy entiendo el éxito como un proceso de realización personal que se construye todos los días. Para mí, no se trata sólo de llegar, sino de avanzar, sostener lo construido y crecer en lo académico, lo profesional y lo humano. Emprender, prepararme y no rendirme ante las dificultades también es éxito.

Mi camino no ha sido sencillo. He atravesado momentos de violencia, pérdidas y un entorno laboral machista que me cerró muchas puertas. Hace nueve años me tocó quedarme sola al frente de un hospital veterinario y sacarlo adelante con trabajo, convicción y preparación. De cada golpe aprendí y seguí avanzando.

Hoy ejerzo mi liderazgo desde la empatía. Acompañar, motivar y abrir camino a otras mujeres, especialmente a mamás solteras, es parte esencial de cómo lidero. Compartir mi historia, generar empleo y crear oportunidades para otras mujeres es una forma de construir comunidad. Creo en un liderazgo que impulsa juntas.

SARAÍ CIPRÉS: Ejerzo mi liderazgo siendo una voz de libertad, verdad y esperanza para mujeres de habla hispana. Acompaño a mujeres para que sanen, se reconecten con su identidad en Dios y activen su propósito. Para mí, liderar no es imponer, sino caminar al lado, escuchar y abrir camino.

El éxito hoy comienza en el interior: en mis pensamientos, mis valores y la coherencia entre lo que soy y lo que hago. Cuando esa base es firme, los resultados externos llegan como consecuencia, no como obsesión.



PORTADA

Mi manera de liderar es servir: compartir herramientas, dar dirección con amor y recordar que sí se puede. Creo en una generación de mujeres sanas, conscientes y activas en su propósito, que se apoyan entre sí y avanzan juntas. Esa verdad me sostiene en los días y me invita a ser constante. El éxito no sólo se trata de lo que hacemos, sino de quienes somos.

SANDRA JIMÉNEZ: Para mí, hoy el éxito no se mide sólo en logros materiales o reconocimiento, sino en coherencia. Éxito es vivir alineada con mis valores, disfrutar lo que hago, tener libertad creativa y saber que mi trabajo impacta positivamente en la vida de otras personas. Es crecer sin perder mi esencia, construir proyectos con propósito y sentir paz con el camino que estoy recorriendo.

Ejerzo mi liderazgo acompañando y abriendo camino a otras mujeres desde el ejemplo, no desde la imposición. Comparto conocimiento, genero espacios de aprendizaje, impulso la confianza y creo redes en lugar de competencia. Creo profundamente que cuando una mujer avanza y extiende la mano, transforma no sólo su historia, sino la de



ALBA MARINA VALENZUELA
CEO DE NATURE MEDICAL & WELLNESS CENTER
▪ Lic en Administración de empresas
REDES linktr.ee/naturemedicaltj
INSTAGRAM naturemedicaltj

muchas más.

Mi liderazgo es cercano, empático y consciente. Busco inspirar para que cada mujer se reconozca capaz, valiosa y protagonista de su propia versión de éxito, entendiendo que el verdadero poder femenino se construye cuando avanza-

mos juntas, con claridad, respeto y compromiso compartido.

ALBA MARINA VALENZUELA: Para mí, el éxito tiene muchos significados y todos parten del agradecimiento. Es despertar cada día con la emoción del aquí y ahora, con el deseo de crear oportunidades que me hagan feliz y que aporten a quienes confían en mí. Ver a mi hija crecer, abrazar a mis padres y reconocer el cariño de las personas que han acompañado mi camino forma parte de ese éxito.

También lo son las caídas y los aprendizajes que me han permitido evolucionar. Cada vez que me levanto con mayor conciencia, entiendo que el verdadero logro es caminar en paz.

Desde ahí ejerzo mi liderazgo: de forma genuina, compartiendo mi experiencia para acompañar a otras mujeres desde el bienestar integral. Creo en crear espacios y decisiones que promuevan equilibrio, armonía y salud, donde mente, cuerpo y espíritu estén en sintonía.

Mi propuesta es bajar el ritmo, reducir el estrés y reconocer la abundancia. **M**



PALOMA VARGAS
CEO PERRITO ANDALUZ PET HOSPITAL
▪ El único Hospital holístico en Tijuana de Certificado Generadora de empleos para mujeres
▪ PhD en Educación Especialista en Derecho Animal
PORTAL www.perroandaluz.mx
REDES [@perroandaluztj](http://perroandaluztj)



SARAI CIPRÉS
MARCA PERSONAL SARAI CIPRÉS
▪ Lic. Administración de Empresas | Conferencista | Coach Integral
INSTAGRAM @sarai.cipres
FACEBOOK @saraicipres
TIK TOK [@saraicipres](http://saraicipres)
YOUTUBE @saraicipres



SANDRA JIMÉNEZ
CONSULTORA DE IMAGEN PROFESIONAL & FASHION STYLIST
▪ Lic. Administración de empresas de la Universidad Iberoamericana
▪ IDIP Escuela de diseño y maquillaje
REDES @sandyjimenez.stylist



Cocina Sonorense



Rib Eye a la Tabla

@mochomostijuana

The Landmark | RSVP 664 628 8463

ADOLFINA ESCOBAR

“JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES”

POR MÓNICA MÁRQUEZ

El camino de Adolfina Escobar López, licenciada en Derecho con Posgrado en Administración Pública, es un testimonio de liderazgo basado en la convicción personal, la resiliencia y la honestidad. Su trabajo invaluable y su versatilidad la han llevado a transitar con éxito del servicio público al desarrollo empresarial en el sector del vidrio.

“La mayor parte de mi carrera profesional ha sido en la función pública. Sin embargo, hace poco más de doce años, por razón de viudez, me vi en la necesidad de dejar el servicio público para atender un negocio que estaba al borde de la quiebra. Una vez que logramos regresar la rentabilidad del negocio, dedicado a fachadas en vidrio, logré traspasarlo para invertir en sociedad, en el primer horno de templado de vidrio de la región, desde hace poco más de cinco años”, explicó la abogada tijuanense.

EN PRO DE LA MUJER

Actualmente, la Licenciada Adolfina Escobar López preside la Asociación Mexicana de Mujeres Jefas de Empresa (AMMJE) en Playas de Rosa-

EN BREVE...

ARTÍCULO

INDISPENSABLE: Celular y labial

MÚSICA FAVORITA: Toda la música es mi favorita

LIBRO FAVORITO: Cien años de soledad y El Poder del Ahora

MAYOR DEBILIDAD: Mi hijo, mi familia

MAYOR FORTALEZA: Mi hijo, mi familia

FRASE FAVORITA:

“El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en mirar con nuevos ojos”. (MP)

rito A.C. Su compromiso con la asociación va más allá de los objetivos empresariales; está profundamente arraigado en una convicción personal nacida de sus estudios sobre la violencia de género.

“Convencida de que la dependencia y el sometimiento económico a la mujer son un factor para la violencia contra ella, asumí la presidencia de AMMJE Playas de Rosarito para trabajar, impulsando el crecimiento económico de las mujeres, a partir de la apertura y desarrollo de sus negocios con un claro propósito de que podamos llegar a la libertad financiera como

un factor para su empoderamiento personal”, puntualizó

Desde su experiencia, dijo que las mujeres empresarias de Rosarito enfrentan dos principales desafíos: por un lado, hace falta más capital semilla, es decir, se requiere aumentar los presupuestos gubernamentales para apoyar en la apertura de empresas lideradas por mujeres. El otro desafío es la falta de oportunidades para la capacitación, en temas de contabilidad, fiscal, herramientas digitales, ventas y todo aquello que fortalezca sus habilidades para garantizar la permanencia y crecimiento de sus negocios.

LOGROS Y PROYECTOS

La abogada mencionó que su mayor logro personal es ver cómo su hijo José Rodolfo se está convirtiendo en un ser humano creativo y noble. En lo profesional, recibir el galardón “Empresaria del Año 2025” por parte de AMMJE Nacional y el ver el impacto positivo que están generando en las mujeres jefas de negocios en Playas de Rosarito que son parte de AMMJE.

“El legado más importante será consolidarnos como organismo líder de mujeres en la zona, no solo sumando a más mujeres con deseos de crecimiento personal y de negocio, sino también generando alianzas porque “Juntas somos más fuertes” concluyó. **M**

“
CONVENCIDA
DE QUE LA
DEPENDENCIA Y
EL SOMETIMIENTO
ECONÓMICO
A LA MUJER
son un factor para
la violencia contra ella,
asumí la presidencia de
AMMJE Playas de Rosarito
para trabajar, impulsando
el empoderamiento
económico de las
mujeres, a partir
de la apertura
y crecimiento
de sus negocios

”



JORGE MONTAÑO

LÍDER EN LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL

“Vivimos una era en la que las marcas más poderosas no son las que gritan más fuerte, sino las que transmiten con verdad, coherencia y propósito. Mi invitación es a que cada emprendedor y líder descubra su esencia, la honre y la comunique con valentía”

POR MÓNICA MÁRQUEZ

En un panorama donde la reinvenCIÓN digital es constante, la voz de la experiencia es fundamental y Jorge Montaño Martínez lo tiene muy claro. Él es un profesional, oriundo de Poza Rica, Veracruz, que tiene más de veinte años de experiencia en sistemas y ha consolidado su autoridad en el marketing e Internet, demostrando ser un líder esencial en la orquestación de la transformación digital de las empresas.

Su amplia experiencia se extiende desde el análisis y la administración de sistemas, hasta la consultoría en comercio electrónico, redes sociales y comunicación digital, sustentada por un Máster en Internet Business.

Actualmente, Jorge Montaño, con maestría en Sistema de Cómputo Distribuido, desempeña roles de alta influencia como Director del Colegio de Publirrelacionistas de Baja California, CEO de Embajado-

EN BREVE...

ARTÍCULO

INDISPENSABLE:

Mi libreta de ideas.

LIBRO FAVORITO:

La Estrategia del Océano Azul de W. Chan Kim y Renée Mauborgne.

MÚSICA FAVORITA:

Instrumental motivacional y electrónica suave.

MAYOR DEBILIDAD:

Ser perfeccionista en cada detalle.

MAYOR FORTALEZA:

La capacidad de visualizar oportunidades donde otros ven problemas, y convertir esas ideas en estrategias tangibles.

FRASE FAVORITA: “Una marca con propósito no solo vende... trasciende”

¿QUÉ LO MOTIVA A CREAR EMBAJADORES MÉXICO Y A QUÉ SE DEDICAN ESPECÍFICAMENTE?

Embajadores México nace con la intención de ofrecer un servicio de marketing, tecnología y relaciones públicas basado en tres pilares: precisión, paciencia y simplicidad estratégica. La empresa se enfoca en construir estrategias integrales que acompañen a los negocios en su desarrollo, fortaleciendo su presencia, coherencia y reputación ante sus mercados. Nuestro objetivo es ayudar a marcas y empresarios a lograr resultados óptimos con procesos claros y un enfoque humano.

USTED SE ENFOCA EN DESARROLLAR LA “PERSONALIDAD DE LA MARCA”. ¿QUÉ IMPLICA ESTE CONCEPTO EN LA PRÁCTICA Y POR QUÉ ES MÁS CRUCIAL QUE LA PUBLICIDAD TRADICIONAL?

Desarrollar la personalidad de una marca significa definir su carácter, su forma de comunicarse y la esencia que conecta emocionalmente con las personas. Es la construcción del “ser” de la marca antes de

res México y líder de Marketing en Tijuana para BNI.

Para conocer más sobre su trabajo, proyectos y experiencias, Mujer Actual platicó con él.

su promoción. A diferencia de la publicidad tradicional —que suele ser momentánea y enfocada sólo en vender— la personalidad de marca genera identidad, coherencia y confianza a largo plazo. Una marca sin personalidad es reemplazable; una con identidad sólida trasciende.

¿CUÁL ES EL VALOR O PRINCIPIO PERSONAL QUE MÁS APLICA EN SU VIDA DIARIA?

Uno de mis principios más importantes es la adaptabilidad con propósito: mantenerme actualizado, flexible y abierto a tendencias emergentes sin perder el enfoque estratégico ni los valores que guían mi trabajo. En un entorno tan cambiante como el marketing, esta virtud me permite tomar decisiones acertadas y mantener la claridad en cada proyecto.

SI TUVIERA QUE DEFINIR EL ÉXITO FUERA DE LO PROFESIONAL O FINANCIERO, ¿CÓMO LO DEFINIRÍA?

Para mí, el éxito es la capacidad de vivir alineado con mis valores, contribuir positivamente al entorno y cultivar relaciones significativas. Es poder mirar atrás y decir que creciste, aportaste y dejaste una huella en los demás.

¿QUÉ CONSEJO PERSONAL LE DARÍA AL JORGE DE 18 AÑOS?

Le diría que confíe más en su intuición, que no tema desarrollar nuevas habilidades y que disfrute más el proceso sin obsesionarse con los resultados inmediatos. Cada paso, incluso los errores, construyen el camino.

¿QUÉ PROYECTOS TIENE PARA 2026?

Para 2026, visualizo un año de expansión, impacto y propósito. Mi meta es consolidar a Embajadores México como una de las plataformas más influyentes en el desarrollo de marcas con iden-

tidad y esencia propia, acompañando a más empresarios a transformar su comunicación desde el interior.

También, busco abrir nuevos espacios de formación, mentoría e inspiración para líderes que desean comunicar con autenticidad. Este año será clave para impulsar proyectos que eleven el nivel del marketing estratégico en Baja California y en México, siempre bajo una visión más humana, consciente y con un profundo sentido de trascendencia.

UN MENSAJE PARA NUESTROS LECTORES

Vivimos una era en la

que las marcas más poderosas no son las que gritan más fuerte, sino las que transmiten con verdad, coherencia y propósito. Mi invitación es a que cada emprendedor y líder descubra su esencia, la honre y la comunique con valentía. No se trata solo de crecer... sino de trascender.

Cuando una marca entiende quién es, a quién sirve y por qué existe, se convierte en una fuerza capaz de transformar vidas y comunidades. Construyan desde el corazón, con estrategia, con intención, y permitan que su visión inspire a otros a creer en lo posible. **M**



MARLÉN CASTOR

HACE DEL OCÉANO UNA OBRA DE ARTE



POR SANTA FÉLIX

El mar no es sólo un paisaje para Marlén Castor: es origen, inspiración y lenguaje. En cada una de sus obras hay una conversación silenciosa con el océano, una invitación a detenerse, observar y sentir.

Su trabajo no busca únicamente ser contemplado; aspira a generar una experiencia, un momento de plenitud que conecte al espectador con la naturaleza y consigo mismo.

UNA VOCACIÓN QUE SE CULTIVA

Originaria de Tijuana, Baja California, Marlén Castor Preciado ha dedicado más de quince años a explorar el mundo marino a través de las artes plásticas, regalándonos un recorrido visual por la flora y fauna de la región. Su vínculo con el arte nació desde temprana edad, cuando comenzó a representar a sus escuelas en distintas competencias. "Yo afortunadamente trigo este don desde chica e inicié representando a mis escuelas y logré ganar en varias competencias, y dije, bueno vamos puliendo este talento, porque

pienso que siempre hay que estar aprendiendo, pero sobre todo estar practicando", comparte la artista.

Fue en 2010, después de dedicarse de tiempo completo a la maternidad y acompañar el crecimiento de sus gemelas, cuando decidió enfocarse de lleno en las artes plásticas. Bajo la guía de la maestra Gloria Niebla, Marlén aprendió distintas técnicas de pintura y participó en su primera exposición colectiva con la obra "Libertad", una pieza que le permitió conectar emocionalmente con la libertad de las personas. La expresividad lograda en esa obra marcó un punto de inflexión en su

CONTACTO

FACEBOOK
Marlen Castor
INSTAGRAM
marlencastor
WEB
marlencastor.com



carrera: fue su primera venta y la puerta de entrada al mundo profesional del arte visual.

ARTE QUE TRASCIENDE EL LIENZO

Desde entonces, su talento ha trascendido fronteras. Hoy, su obra forma parte de colecciones privadas en distintas ciudades de México y Estados Unidos, así como en destinos internacionales como Japón.

Ha participado en exposiciones colectivas e individuales, consolidando una trayectoria que la posiciona como una artista sensible, constante y profundamente comprometida con su discurso.

Convencida de que el arte también es una herramienta de transformación social, Marlén Castor ha llevado su trabajo más allá del lienzo, compartiendo su conocimiento a través de clases de pintura dirigidas a niños, jóvenes y adultos, colaborando con asociaciones y espacios comunitarios. Para ella, transmitir el amor por el arte es tan importante

“YO QUIERO LLEVAR A LA GENTE a que viva un momento de plenitud cuando estén enfrente de una de mis obras”

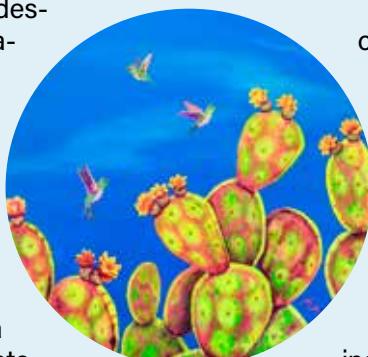
como crearlo.

INSPIRACIÓN, PROCESO Y PROPÓSITO

Este 2026 será un año clave en su trayectoria. A partir del mes de marzo presentará una exposición individual en Las Rocas

Resort and Spa, para ju-

nio expondrá en la vinícola Cuatro Cuatros y en julio llevará su obra a Contemplación Hotel Resort & Spa, en el Valle de Guadalupe. Además, su trabajo formará parte de festivales de arte como Art Fest, Artwalk Rosarito, Beverly Hills Art Show y



Art Walk Little Italy en San Diego.

SU PROCESO CREATIVO ESTÁ ÍNTIMAMENTE LIGADO AL ENTORNO

Marlén suele visitar la playa de Popotla, en Playas de Rosarito, donde recolecta y recicla redes de pesca que posteriormente integra a sus piezas. A través de la técnica mixta de collage, logra efectos tridimensionales que aportan profundidad y movimiento a sus obras.

El mar, las medusas, los desiertos y los fondos textiles son elementos recurrentes en su trabajo. Su inspiración surge de la naturaleza misma: "La creación de la naturaleza misma me inspira por su gama de colores... hay inspiración por todos lados, y quiero plasmar esas postales increíbles", precisa la artista.

Para Marlén Castor, consumir arte es un acto profundamente humano. "Porque el arte es vida, te transporta, hace que tu mente haga una pausa... es un regalo para la mente y el corazón", afirma. ■

MARCA PERSONAL EN 2026:

EL ACTIVO INVISIBLE QUE TRANSFORMA LA ECONOMÍA PROFESIONAL DE LAS MUJERES

POR MARITZA MORALES

Durante mucho tiempo, la marca personal fue tratada como un tema secundario, incluso superficial. Hoy, con absoluta convicción y después de más de quince años dirigiendo mi propia agencia de marketing y firma de consultoría de marca, puedo afirmar que la marca personal se ha convertido en uno de los activos más determinantes en la economía profesional de una mujer.

He tenido la oportunidad de emprender y consolidar una empresa en México y en Estados Unidos, liderando proyectos binacionales y posicionando marcas en mercados altamente competitivos. En ese camino, he visto una verdad repetirse una y otra vez: el talento por sí solo ya no es suficiente. Las oportunidades llegan a quienes saben comunicar su valor con claridad, coherencia y estrategia.

De cara a 2026, la marca personal dejó de ser una opción para convertirse en una necesidad. No se trata de exposición por vanidad ni de construir una imagen artificial; se trata de crear confianza, credibilidad y presencia profesional sostenida en el tiempo.

Una marca personal bien definida trabaja incluso cuando tú no estás presente: abre puertas, valida tu experiencia y eleva tu percepción de valor

Como consultora en desarrollo de marca personal, he acompañando a mujeres y hombres altamente capacitados que no lograban crecer en ingresos o liderazgo simplemente porque su mensaje no reflejaba su verdadero potencial. Cuando una persona entiende su propuesta de valor y aprende a comunicarla, su economía profesional cambia. Mejora su capacidad de negociación, selecciona mejor a sus clientes y deja de competir por precio para comenzar a competir por posicionamiento.

La marca personal impacta directamente en tres cosas: en cuánto co-

bras, cómo te perciben y qué oportunidades llegan a tu vida.

No es un tema estético, es un tema estratégico: en mercados saturados, las personas no eligen a quien sabe más, sino a quien logra ser recordado y comprendido.

Como empresaria, líder y mamá, también entendí algo esencial: el tiempo es limitado. Por eso, una marca personal bien construida no solo genera ingresos, también genera libertad. Te permite crecer con enfoque, reducir el desgaste y construir una carrera alineada con tus valores y tu estilo de vida.

Invertir en tu marca personal es invertir en liderazgo, crecimiento y proyección a largo plazo. En 2026, las mujeres que lideren serán aquellas que entiendan que su voz, su historia y su experiencia tienen un valor real en el mercado.

La marca personal no es lo que dices de ti; es lo que otros entienden de ti cuando no estás presente. Y ese entendimiento, bien trabajado, puede transformar por completo tu economía profesional, tu impacto y tu legado. **M**



**MARITZA
MORALES**

*La autora es experta en marketing y personal branding.



15% OFF · 15% OFF · 15% OFF

NATURE
MEDICAL & WELLNESS CENTER

15%
DE DESCUENTO

EN TODOS LOS TRATAMIENTOS
DE MEDICINA ESTÉTICA,
APARATOLOGÍA FACIAL Y CORPORAL.

QR CODE
ESCANEAL CÓDIGO
PARA MÁS INFORMACIÓN

PROMOCIÓN SUJETA A DISPONIBILIDAD



COPARMEX
TIJUANA

**Impulsa tu
empresa con el
talento que
necesitas**

Conoce los servicios de nuestra
Bolsa de Trabajo Coparmex Tijuana.

Publicación de Vacantes

Entrevistas Presenciales
en nuestras instalaciones

Socioeconómicos

Psicométricos

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



ABIERTO
TODOS LOS DÍAS.

ORIGEN
ARGENTINO

**AUTÉNTICA
PARRILLA
ARGENTINA**



RESERVAS AL:
(+52) 664.6229730
y en OPEN TABLE •

ZONA GASTRONÓMICA, TIJUANA,
BAJA CALIFORNIA, MÉXICO.



MUJERES EMPRESARIAS CELEBRAN UN AVANCE HISTÓRICO EN COPARMEX TIJUANA

En un encuentro de mujeres líderes de distintos sectores, la Comisión de Mujeres en la Industria de Canacintra Tijuana reconoció el nombramiento de Elisa Ibáñez como presidenta de Coparmex Tijuana, hecho histórico que reafirma el liderazgo femenino y fortalece la colaboración entre empresarias de la región. 



CALENDARIO



LOCAL

- J1  VIERNES 9 ENE 7PM
- J3  SÁBADO 17 ENE 7PM
- J5  VIERNES 6 FEB 7PM
- J7  DOMINGO 22 FEB 7PM

CL2026

- J8  VIERNES 27 FEB 7PM
- J10  DOMINGO 8 MAR 8PM
- J13  VIERNES 3 ABR 8PM
- J16  MIÉRCOLES 22 ABR 8PM

VISITA

- J2  MIÉRCOLES 14 ENE 5PM
- J4  SÁBADO 31 ENE 5PM
- J6  VIERNES 13 FEB 7PM
- J9  MIÉRCOLES 4 MAR 7PM
- J11  SÁBADO 14 MAR 6PM

CL2026

- J12  VIERNES 20 MAR 6PM
- J14  VIERNES 10 ABR 9PM
- J15  SÁBADO 18 ABR 4PM
- J17  SÁBADO 25 ABR 6PM

Locos X Tijas



2026



Conócela
QX80

El lujo de elegir diferente.

www.infinitijuana.com

Sujeto a disponibilidad de inventario.