Semanario
EstiloDF
DEL 16 AL 22 DE JUNIO DE 2025

Mauricio Ochmann

LUEGO DE UNA ETAPA OSCURA, EL ACTOR ENCONTRÓ LA ALEGRÍA DE VIVIR A TRAVÉS DE LA PATERNIDAD. ESA EXPERIENCIA AHORA LA PLASMA EN SU INTERPRETACIÓN DE CÉSAR EN LA SERIE "PAPÁ SOLTERO"



MAURICIO OCHMANN

EN PORTADA

Fotografía: Serch Ramírez
Styling: Joss Ortiz Terrones
Asistente de Moda: María Sánchez
Grooming: Daniel Casillas
Locación: Ambar Rooftop

Agradecemos a Ambar Rooftop por las atenciones durante la producción de esta portada

ENTRETENIMIENTO 11



Mes del orgullo
La plataforma MUBI se pintará de colores al presentar una selección especial de películas que muestran distintas perspectivas en torno a la diversidad

VIAJES 14

Park City
Destino de clase mundial que ofrece una combinación perfecta de adrenalina, naturaleza y experiencias únicas entre paisajes espectaculares



SHOWBIZ 10

Paul Stanley
El actor y conductor vive un gran momento personal y profesional, pues además de debutar como papá triunfa en radio y televisión



MODA 12



Sport glowy orange
Atrévete a romper esquemas en esta temporada. Utiliza en tus prendas el naranja, un color vibrante y energético

TECH 16



Desintoxicación digital
En una época donde lo virtual se ha vuelto tan cotidiano y domina buena parte de nuestras horas, pensamientos y emociones, es necesario aprender a usar la tecnología con conciencia

Semanario EstiloDF

GS GRUPO SIMJOR

Directorio

GRUPO SIMJOR S.C.

Dirección Editorial
Claudia Contreras O.
ccontreras@estilodf.tv

Coeditor
Mario Rojas
mrojas@estilodf.tv

Dirección de Arte
Mario Licona
mlicona@estilodf.tv

Diseño
Andrés Cervantes
acervantes@estilodf.tv

Reportero
Rodrigo Araiza
raraiza@estilodf.tv

Corrector
Antonio Real
jreal@estilodf.tv

Fotógrafo
Sergio Ramírez
sramirez@estilodf.tv

Editores de moda
Rafael Taracena
rtaracena@estilodf.tv
Joseline Ortiz Terrones
jortiz@estilodf.tv

Gerentes Comerciales
Miguel Ángel Escalona
mescalona@estilodf.tv
Ext. 108

Leslly Novoa
lnovoa@estilodf.tv
Ext. 107

Laura Espíndola
lespindola@estilodf.tv
Ext.116

Cuentas Clave
Vanessa Chayo
vchayo@estilodf.tv
Ext. 164

Dirección de RP
Michelle Becker
mbecker@estilodf.tv
Ext.121

Dirección de RP y Alianzas Comerciales
Mariana Dávila
mdavila@estilodf.tv

Dirección Administrativa
Eduardo Pérez
eperez@estilodf.tv
Ext. 105

LLÁMANOS: (55) 5281-3898

RUMAT CERTIFIER

Tiempo: Publicación Semanal, del 16 al 22 de junio de 2025. Editor Responsable: Simón Mercado Cheja. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2019-012110475800-101. Número de Certificado de Licitud de Título: 15159. Número de Certificado de Licitud de Contenido 15159. Domicilio de la publicación: Boulevard Adolfo López Mateos 1817 Piso 9 Col. Merced Gómez C.P. 01600 . Imprenta: LITOPROCESS, S.A. de C.V. Calzada San Francisco Cuautlalpan 102A, Col. San Francisco Cuautlalpan, municipio Naucalpan de Juárez, Estado de México, C.P. 53569. Tel.: 55 2122 5600. DISTRIBUCIÓN: MARKETING PEOPLE S.A. DE C.V. Rómulo O'farril No. 434 Col. Olivar de los Padres C.P. 01780. www.marketingpeople.com.mx. Publicación registrada en el Padrón Nacional de Medios Impresos. Titular de la publicación Grupo Simjor, S.C. www.estilodf.tv

PARA GENERAR

+EMPLEOS

México necesita

EMPRESAS.

PEPE y TOÑO

Voz de las Empresas

Consejo de la Comunicación

EL ACTOR PROTAGONIZA LA NUEVA VERSIÓN DE LA ICÓNICA SERIE *PAPÁ SOLTERO*, DONDE DA VIDA A UN HOMBRE QUE AL ENVIUDAR SE HACE CARGO DE CUATRO HIJOS

MAURICIO OCHMANN

La paternidad salvó su vida



“Hago lo mejor que puedo y sigo aprendiendo, es el rol más importante de mi vida. La paternidad significa todo, mis hijas son mi ancla”



Total look: Boss

Rodrigo Araiza P.

Mauricio Ochmann es uno de los actores más populares de la televisión y el cine, y su proyecto más reciente, *Papá soltero*, que hace alusión a la famosa serie de finales de los 80, lo confirma como uno de los consentidos del público, sobre todo el que gusta de la comedia.

El protagonista de la serie de ViX es papá de dos hijas, una de 20 años y la otra de 7, con cada una experimentó la paternidad de manera distinta. Gracias a su faceta como papá, Mauricio consiguió darle mayor carácter a César, personaje que interpreta en el show.

Aunque Ochmann es un actor reconocido, su vida ha sido un camino donde el dolor y la resiliencia han sido constantes.

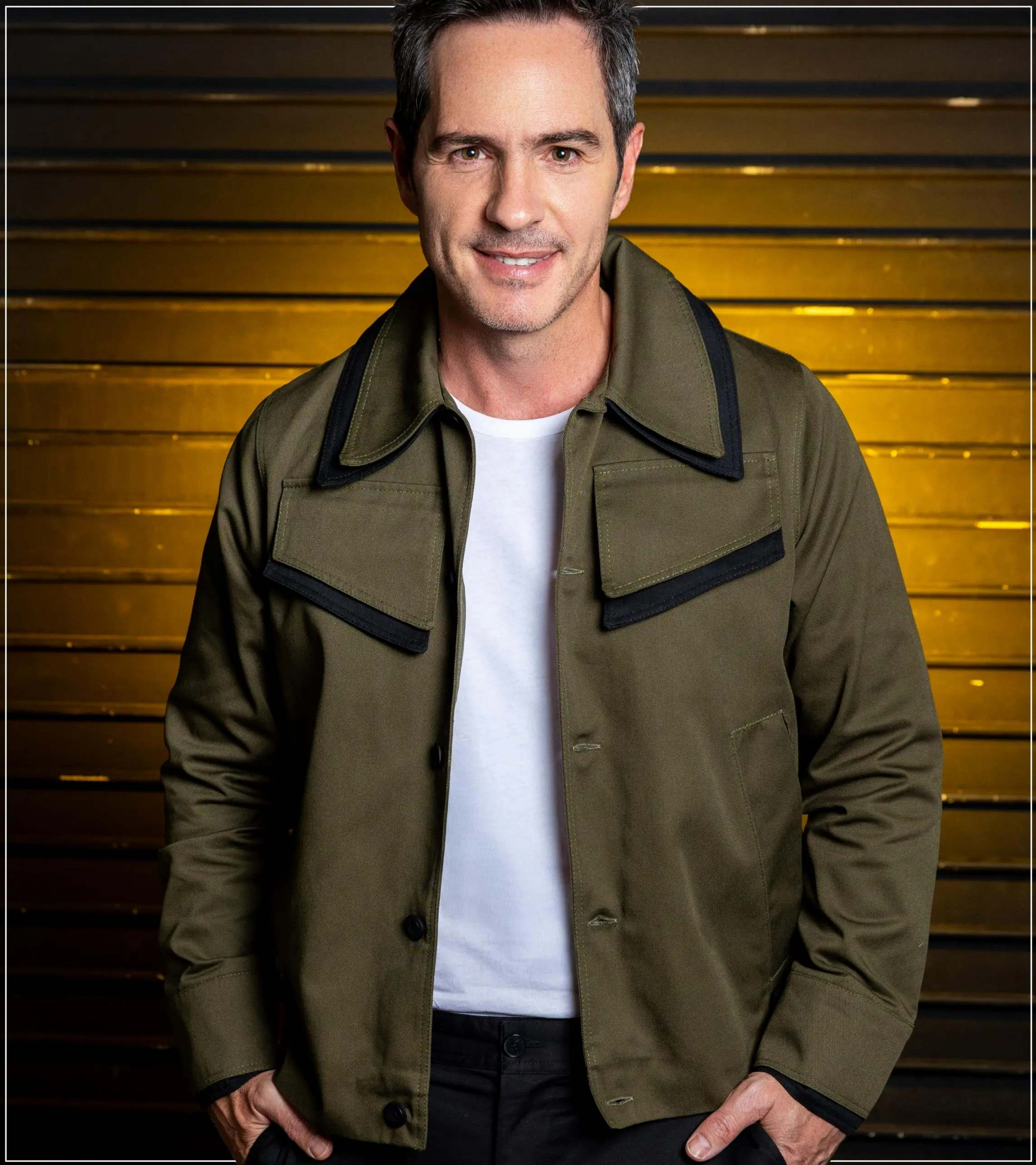
“Andaba desorientado desde niño, por mis adopciones, por no saber de dónde venía, mi no pertenencia, diferentes abusos de distintos tipos; venía bastante malito en la vida, por eso caí en las adicciones. A los 26 años, cuando nace mi hija, levanto la mano, pido ayuda, me interno y empiezo este proceso terapéutico”.

La vida de Mauricio cambió cuando confrontó su pasado, enfrentó las adicciones y cuestionó su existencia.

“Tuve muchos momentos donde decía: ‘¿Qué hago aquí?’. Fue encontrar la alegría de vivir y mi lugar en el mundo; ser en mí mi propio papá y mi propia mamá, mi adulto responsable”.

¿Ya conocías *Papá soltero*?

Sí, la conocía, pero nunca la vi, estaba chiquito; sabía que era una serie icónica por el personaje de César Costa, los hijos, Pocholo, pero nunca la vi, aunque más o menos sabía. Cuando acepté, lo primero que hice fue hablar con Francisco Franco, el director y showrunner, y le pregunté qué hacer. Me dijo que no viera la otra versión porque es una cosa completamente distinta, otro tono, otro género. Generalmente, cuando hago algún remake siempre pregunto si vale la pena o no, porque hay cosas que son rescatables y otras que como actor te quedas con cierta visión, y me gusta tener la libertad interpretativa y creativa.





Chamarra: The Targó
Pantalón: Adolfo Domínguez
Botas: Boss

"La terapia me salvó la vida porque me dio rumbo, me confrontó conmigo mismo. Me ha ayudado a ser mi mejor versión como papá y como ser humano"

¿Este personaje es algo novedoso en tu carrera?

De repente me ha gustado mucho la parte de la comedia familiar, hacer proyectos tanto para los niños como para los más grandes y puedan verlos en familia. Cuando tengo la oportunidad la tomo, y *Papá soltero* fue una de esas que, por el tono de la serie, de lo que leí, me pareció interesante. Sí, un tanto distinto porque fue subirle rayitas a la irreverencia y a lo políticamente incorrecto. Ya la verán.

La comedia a veces se menosprecia, pero en días donde hay hostilidad y corrección política se vuelve una tarea complicada...

Sí, y no quiero hacer menos a un género u otro porque todos son increíbles, pero hacer comedia es complicado y, la verdad, aquí era una cosa de dejarme guiar.

Fuera de ficción también eres papá, ¿ayudó a la interpretación de tu personaje?

Sí, ayuda tener la experiencia de ser papá. La serie tiene mucha comedia, pero también es entrañable. Esa combinación me gustó. Este personaje se queda solo a cargo de cuatro hijos y no tiene ni idea de cómo hacerlo. Este choque entre lo humano, lo entrañable y la comedia, al tener la experiencia como papá me ayudaba a conectar mucho con esa parte sensible.

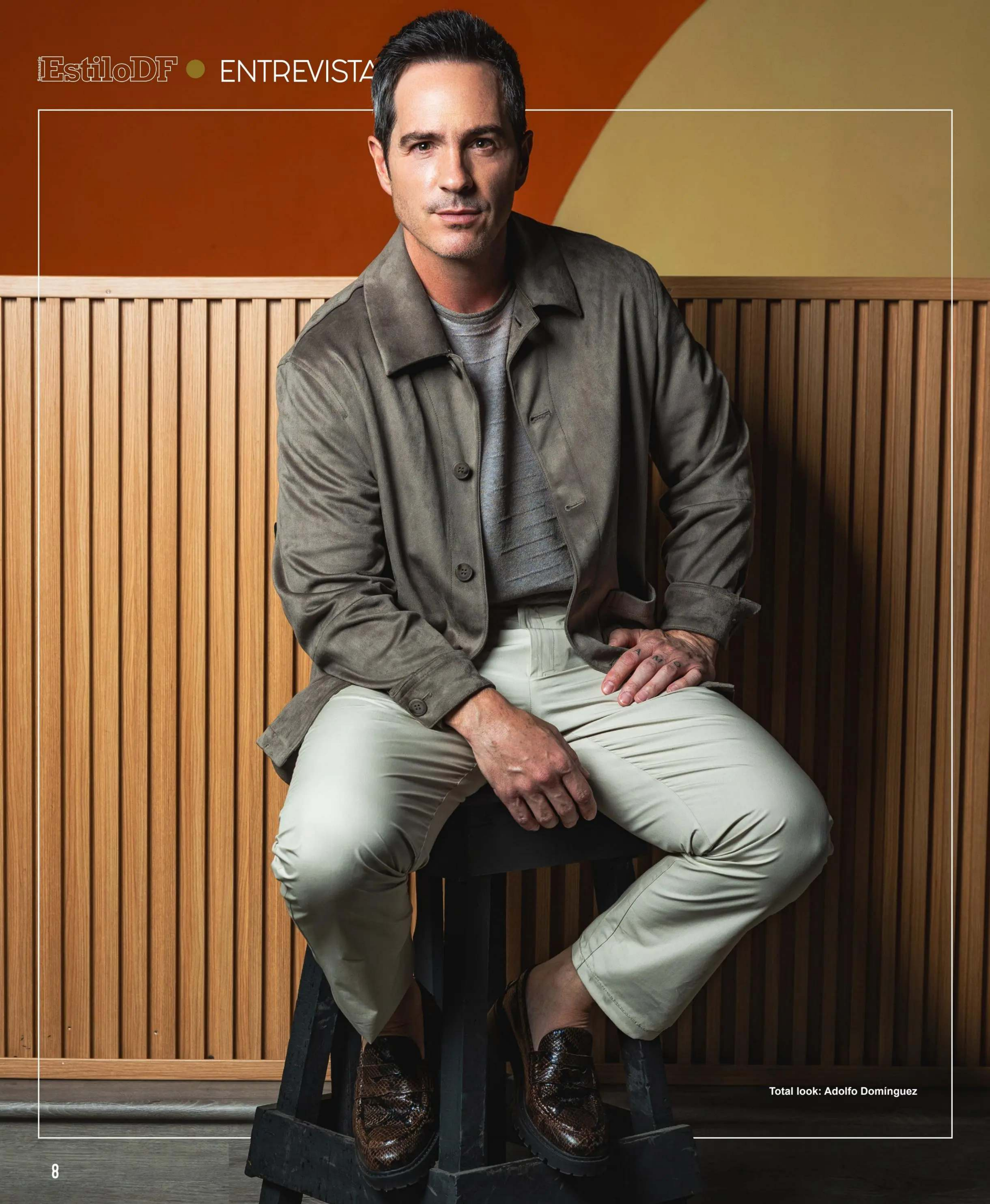
¿Te consideras un buen padre?

Sí, hago lo mejor que puedo y sigo aprendiendo, es el rol más importante de mi vida. La paternidad significa todo, mis hijas son mi ancla. Me considero un buen papá y sigo en proceso de aprendizaje.

¿Es complicado ejercer la paternidad con el ritmo de trabajo que llevas como actor?

Lo normal o lo común es el papá que se levanta, se va a trabajar y llega a casa, pero esta profesión también me ha dado el tiempo de viajar, de estar en otros países, de convivir con mis hijas. Busco cómo hacerme presente y darles tiempo de calidad, y no lo comparo con la vida de otras personas porque la mía es muy única y especial. Desde donde veo y abordo la paternidad, mi prioridad son mis hijas.





Total look: Adolfo Domínguez



“La serie tiene mucha comedia, pero también es entrañable. Esa combinación me gustó”

CUESTIÓN DE ESTILO

Título: *Papá soltero*
Estreno: 13 de junio
Plataforma: ViX Premium
Reparto: Mauricio Ochmann, Ana de la Reguera, Romina Poza, Ana Tena, Erick Velarde, David Aguilar
Dirección: Francisco Franco, José Ramón Chávez, Alonso Íñiguez



¿Siempre priorizaste a tus hijas?

Cuando nació Lorenza, la más grande, yo tenía 26 años y estaba en el desmadre, en la fiesta, todavía muy en la adolescencia tardía, inmaduro, y que haya llegado a mi vida me hizo hacer los cambios que necesitaba para crecer. Ella fue mi gran maestra en ese tiempo. Con ella me tocó una época donde tenía una exclusividad, entonces viajaba mucho a Colombia, Argentina, Miami, y tomé la decisión de no más exclusividades en mi vida porque la veía muy poco, un fin de semana o cada 15 días. Me regresé a la Ciudad de México. Kai me agarró más maduro, más papá, en otra época de mi vida donde puedo estar y ser un papá de tiempo completo cuando me corresponde. Son diferentes etapas. Lorenza tiene 20 años y Kailani 7. Me siento agradecido de tener a las dos muy cerquita.

¿Te gustaría tener otro hijo o hija?

La paternidad me encanta, pero no sé, ya veremos qué pasa. Pero mientras disfruto mi presente y a mis hijas, hay que vivir la vida.

La paternidad ausente fue parte de tu pasado y cambiaste ese patrón con tus hijas...

Empecé un proceso terapéutico muy fuerte a los 28 años, de cambio de vida. Realmente confronté mi pasado, mis demonios, mis fantasmas, toda mi historia. Hasta el día de hoy tengo mi terapia cada martes, esté donde esté, esos 45 minutos son sagrados y me ponen a tono. La terapia me salvó la vida porque me dio rumbo, me confrontó conmigo mismo. Me ha ayudado a ser mi mejor versión como papá y como ser humano.

SUBIR O BAJAR EN LA POLÍTICA

Mario Rojas R.

En la política, como en el juego *Serpientes y Escaleras*, puedes subir o bajar porque hay una mano que mueve los hilos, pero al mismo tiempo el azar y las decisiones personales juegan un papel importante.

Germán Bracco participa en esta producción de Manolo Caro, quien toma como referente el clásico entretenimiento familiar para hacer un retrato de los juegos de poder.

"Aunque esencialmente es un divertimento, la serie tiene un dejo de sátira política y una buena dosis de crítica hacia la clase gobernante", dice el actor.

La trama nos cuenta las aspiraciones de Dora, una prefecta que aspira a convertirse en la próxima directora del colegio donde presta sus servicios. Sin embargo, lo que parece ser sólo una historia escolar pronto se vuelve una alegoría política.

"Es una comedia que utiliza el humor negro para ilustrar el camino que prácticamente deben seguir todos los políticos de este país para ascender en la escala de poder".

Germán interpreta a Nicolás Patiño, un hombre con estatus, carismático, ambicioso, joven promesa del Partido Conservador, quien pronto descubre que para subir hay que ocultar, y para no bajar es necesario traicionarse.

"Me gusta el personaje porque en esta lucha de ambiciones y poder, donde prevalece el lema 'en política no hay amigos', él encuentra una línea humana, es más auténtico, aunque sin dejar la carrera política".

Al ser un personaje gay navega a contracorriente. "Todos van matando su parte humana para llegar al poder político, se convierten en una máscara. Y el proceso de Nicolás es al revés: empieza siendo una gran máscara y cuando ya no puede ocultar sus deseos, esa careta se cae y se muestra como es, al desnudo".

Germán está agradecido con Manolo Caro, quien le ofreció directamente el papel: "Me vio en teatro y me llamó para invitarme a formar parte del elenco. Es un director muy exigente que tiene muy claras sus ideas sobre lo que quiere hacer y maneja el humor negro de una manera magistral".

Serpientes y Escaleras es una serie para Netflix protagonizada por Cecilia Suárez, Marimar Vega, Juan Pablo Medina, Loreto Peralta y Germán Bracco, entre otros.





Paul Stanley

COMO PEZ EN EL AGUA

Eva Díaz Moreno

En el tiempo en que Paul Stanley era comparado con su padre, Paco Stanley, quedó atrás. Él construye su propio camino, sin tratar de demostrar nada, solamente siendo él: alegre, tranquilo, liviano, a veces disperso, con la energía por lo alto. Y eso queda muy claro en *Paul Stanley en Exa*, emisión radiofónica que cumple un mes al aire.

¡Felicidades, ya un mes en la radio!...

Es fantástico. Estoy encantado porque tengo un gran equipo, es una belleza. Estamos felices con el público que nos escucha. Es lo que quería hacer, la radio es increíble.

¿Cómo vas a celebrar?

En cuanto cobre no se dirá nada, pero habrá señales.

¿Qué ha sido lo más complicado de hacer radio?

Aquí la pasamos muy bien, nos divertimos, reímos mucho. Intentamos que esto no se vuelva un trabajo, y lo estamos logrando, somos un equipazo. Tenemos una gran banda que viene a rifarse.

Vemos que haces muchas entrevistas...

Ando del tingo al tango, ya son años de hacerlo, pero sigo aprendiendo. Te adelanto que tendré a Fanny Lu. Estoy agradecido con MVS, con Exa, porque se ha armado bien la carnita asada, es un proyecto bonito, y lo hemos hecho en poco tiempo, esperemos que así siga.

Siendo figura pública, ¿es más fácil o complicado entrevistar a tus compañeros?

A veces sí, a veces no. Depende de cómo te lleves con la banda. Está padre porque también tenemos dinámicas que nos ayudan mucho, y como no estoy al pendiente de la cámara, pues el invitado también lo disfruta y se siente con más confianza.

¿Qué sorpresas vienen para este programa?

La consigna es pasarla bien, con muchas preguntas, dinámicas, relajo. Somos cero amarillistas.

Tienes razón, tus entrevistas son tranquilas...

Hemos tratado de que así sean. Queremos que la pasen bien, eso es lo importante para nosotros; no buscamos el chisme, ni tres pies al gato, lo importante es saber de sus proyectos, y que se diviertan. No queremos molestar al prójimo.

¿Qué más viene para ti?

Soy un bendecido. Sigo en *Hoy*, ahora en el reality *Hoy soy el chef*, en *Miembros al aire*, en *Lo tomas o lo dejas*; aquí, en la radio; siendo papá. Soy feliz, como pez en el agua. Sólo queda seguir chambeando, porque hay mucha gente que trabaja con nosotros, entonces no me puedo pasmar, a darle.



CONTENIDO CON ORGULLO





Junio es el mes del orgullo, periodo cuyo objetivo es impulsar la visibilidad, la igualdad y celebrar la cultura, identidad y logros de la comunidad LGBTQ+. Para sumar a esta causa, MUBI presenta una selección especial de películas con el fin de celebrar la diversidad.

This Is Not a Coming Out Story es el ciclo con el que MUBI festejará el mes del Pride, que incluye algunas de las historias más icónicas sobre la comunidad queer y los problemas a los que esta se enfrenta.

Paris is Burning (1991) es un documental que retrata el movimiento y cultura de los balls en Nueva York en los años 80 y que se ha convertido en parte angular del arte drag en la actualidad.

Por otro lado, podrás disfrutar del primer largometraje de Pedro Almodóvar, quien con *Pepi, Luci, Bom y otras chicas del montón* (1980) muestra la diversidad de la movida madrileña de los años 80.

La cultura queer no podía dejar fuera a Gregg Araki, quien en los años 90 y principios de los 2000 presentó obras audaces que mostraron otros temas sociales a los que se enfrenta la comunidad LGBTQ+.

El ciclo Totally F***ed Up: Two '90s Cuts by Gregg Araki integra tres obras de culto: *Mysterious Skin* (2004), en donde el director muestra la vida de un sexoservidor y un geek que fueron dañados por un evento traumático en su infancia; *Totally F**ed Up* (1993) narra la historia de un grupo de jóvenes queer enfrentándose a problemas de su edad y su sexualidad, y *The Living End* (1992), sobre dos jóvenes que descubren su diagnóstico de VIH y deciden huir de su realidad.



En junio, MUBI se convierte en una ventana del cine queer, de grandes historias de mujeres y algunas de las comedias románticas más icónicas de todos los tiempos. Para más información sobre los estrenos sigue las redes sociales y sitio oficial de MUBI.

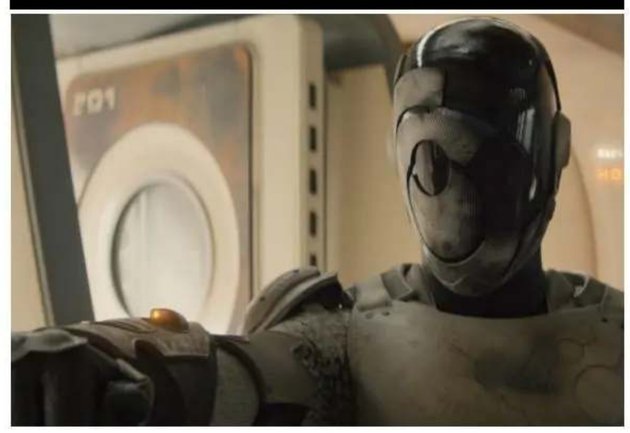
LO NUEVO



ST. DENIS MEDICAL

La hilarante nueva sitcom de Universal+ se enfoca en la cotidianidad de un grupo de médicos que trabajan en St. Denis, un hospital del estado de Oregon que se vio sumamente afectado por los recortes de presupuesto y por la falta de pago para sus empleados. En este contexto, lidian al tratar a sus pacientes al mismo tiempo que enfrentan a la directora del hospital con sus demandas, creando una de las subtramas que cautivará al público afín a los toques satíricos.

PARA MARATONEAR



MATABOT

Disponible en AppleTV+, *Matabot* es un thriller de ciencia ficción con toques de comedia sobre un androide de seguridad que se piratea a sí mismo. Horrorizado por las emociones humanas, pero cautivado por sus vulnerables clientes, Murderbot debe camuflar su libre albedrío y completar una misión peligrosa cuando lo único que quiere es que lo dejen solo para ver telenovelas futuristas y descubrir cuál es su lugar en el universo.

FLASHBACK



VIVARIUM

Protagonizada por Jesse Eisenberg, *Vivarium* es una inquietante película donde una pareja queda atrapada en un suburbio artificial y debe criar a un misterioso niño no humano para poder ser liberada, en una metáfora oscura sobre la rutina, el hogar y la alienación. Disponible en Prime Video.

SPORT GLOWY *orange*

VIBRANTE Y ENERGÉTICO, EL NARANJA ES UN COLOR QUE PROMETE ROMPER ESQUEMAS EN ESTA TEMPORADA. ATRÉVETE A LLEVAR ESTA TONALIDAD EN TUS PREN
TE COMPARTIMOS CUATRO OPCIONES PARA ARMAR UN LOOK SPORT Y CASUAL QUE TE HARÁ SENTIR MUY CÓMODA, PERO A LA VEZ CON MUCHO GLAMOUR.



PLAYERA: VALENTINO GARAVANI



PANTALÓN: ADIDAS



GORRA: PRADA

BOLSA: PRADA

TENIS: NIKE







TOP: APPARIS



PANTS: SRVC STUDIO

LENTES: BOTTEGA VENETA EYEWEAR



BOLSA: ZADIG&VOLTAIRE



TENIS: ADIDAS



DAS.





CAMISA: MAZZARELLI

SHORT: ESSENTIEL ANTWERP

ARETES: CHANEL

BOLSA: FEDERICO CINA

TENIS: NEW BALANCE











BLUSA: ZADIG&VOLTAIRE

SHORT: TOTEME

LENTES: THOM BROWNE EYEWEAR

BOLSA: HEREU



TENIS: ADIDAS







PARK CITY, EL LUGAR IDEAL PARA UNA AVENTURA DE VERANO

Cuando la nieve se derrite y el sol brilla sobre las montañas Wasatch, Park City, Utah, se transforma en un auténtico paraíso para quienes buscan aventura al aire libre. Conocido como un destino de clase mundial durante todo el año, en verano Park City ofrece una combinación perfecta de adrenalina, naturaleza y experiencias únicas entre paisajes espectaculares.

Si estás listo para desafiar tus límites o simplemente vivir nuevas emociones, aquí te compartimos algunas de las mejores actividades de verano para los espíritus aventureros.



BICI DE MONTAÑA ENTRE SENDEROS Y BOSQUES

Con más de 700 kilómetros de senderos, Park City ha sido reconocido como un destino Gold-Level Ride Center por la IMBA (International Mountain Bicycling Association). Desde rutas técnicas hasta senderos fluidos entre álamos y pinos, aquí encontrarás recorridos para todos los niveles.



TIROLESA Y MONTAÑA RUSA ALPINA

¿Buscas adrenalina mientras disfrutas del paisaje? Park City Mountain Adventure Park te espera con tirolesas de alta velocidad y una montaña rusa alpina que desciende por las laderas. Volar sobre los árboles y sentir el viento en la cara es una de las formas más emocionantes de disfrutar del verano en la montaña.



SENDERISMO PANORÁMICO

Las caminatas en Park City te llevan por senderos rodeados de flores silvestres, lagos escondidos y paisajes inolvidables. Rutas como Bloods Lake Trail o el Wasatch Crest Trail ofrecen desafíos para todos los niveles, desde caminatas familiares hasta viajes para los excursionistas más experimentados.





PADDLEBOARD Y KAYAK

El verano también es momento para refrescarse, y qué mejor que hacerlo en uno de los lagos cercanos. En lugares como Jordanelle Reservoir o Rockport State Park puedes practicar paddleboard, kayak, o simplemente relajarte en el agua rodeado de montañas.



YOGA EN UN CRÁTER

¿Alguna vez has hecho yoga en una tabla de paddlesurf dentro de un cráter geotérmico? Bueno, únete a los pocos afortunados que lo han hecho con Park City Yoga Adventures y vive una experiencia única en la que desafías tu mente, cuerpo y equilibrio mientras disfrutas de aguas termales restaurativas.



RAFTING

Con acceso a muchos ríos y lagos, los deportes acuáticos son una excelente aventura veraniega para refrescarse. Disfruta de los ríos Weber y Provo practicando rafting, kayak o tubing. En cuanto al rafting, hay muchas opciones para grupos de cualquier tamaño o nivel de experiencia. Súbete con tu familia o amigos y disfruta de un emocionante paseo por el río.

VUELOS EN GLOBO AEROSTÁTICO

Ver Park City desde el cielo al amanecer es una experiencia difícil de superar. Los paseos en globo aerostático ofrecen una perspectiva serena y única del valle, perfecta para quienes buscan aventura con un toque de calma y asombro.

CONCIERTOS AL AIRE LIBRE

Disfruta de música al aire libre y empápate de lo que significa el verano en una ciudad de montaña: diversión, aire fresco y amigos. Este año los conciertos vuelven al City Park, cerca de Main Street. Una aventura relajada sería alquilar bicicletas y dirigirse al parque para disfrutar de una tarde llena de música.



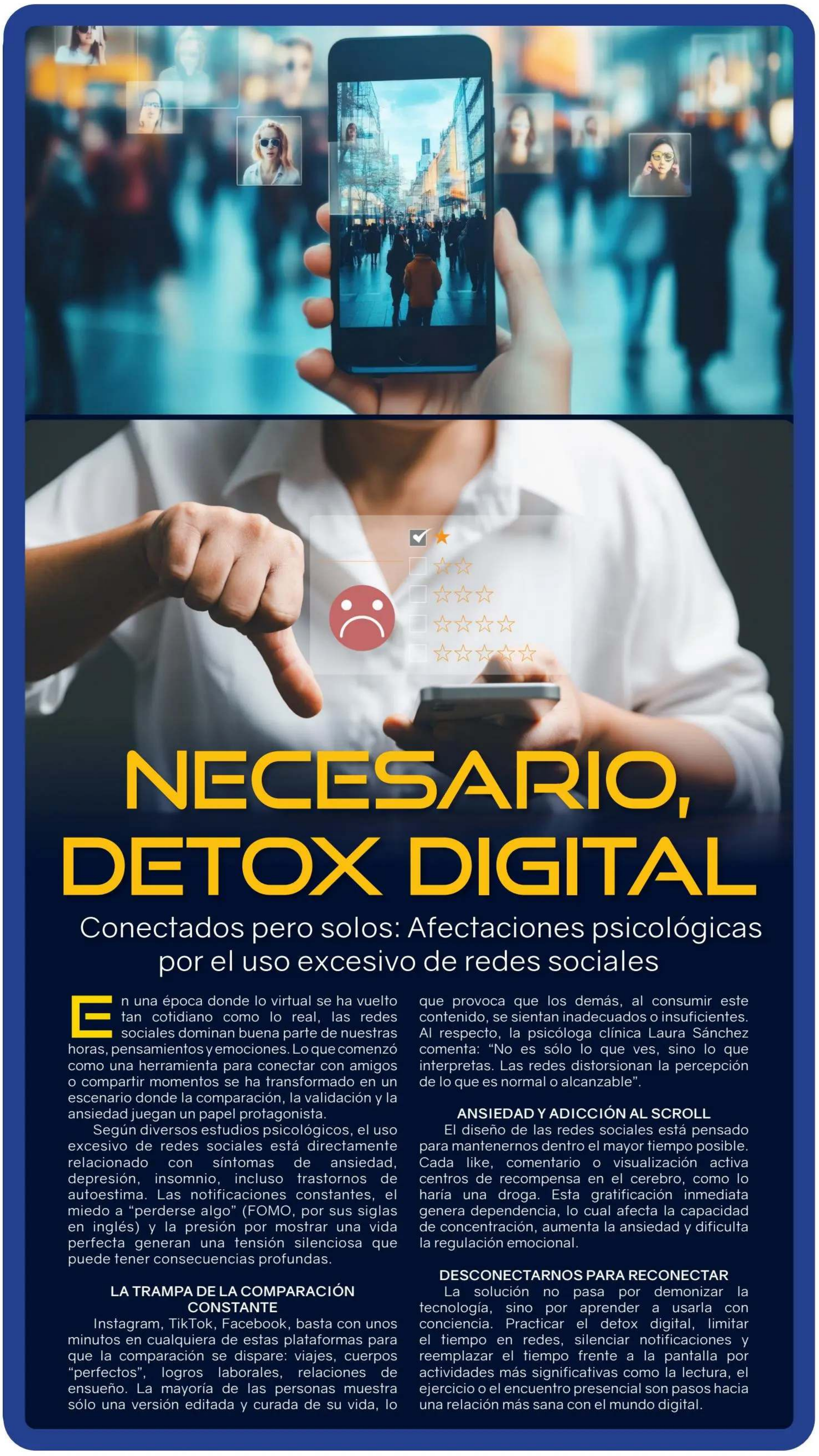
UTAH OLYMPIC PARK

Las actividades de la UOP son como un parque de atracciones para los adictos a la adrenalina que buscan desafiar sus límites en un entorno realmente seguro: tirolesas, saltos con airbag, tubing y mucho más. Los viernes y sábados a las 18:30 horas disfruta el espectáculo Flying Aces Freestyle donde un grupo de deportistas olímpicos, esquiadores y snowboarders realizan acrobacias mientras se elevan hasta 18 metros antes de aterrizar en una piscina olímpica.

GOLF

Si lo tuyo es el golf, no te preocupes, ya que Park City y sus alrededores cuentan con seis campos públicos a menos de 20 minutos de la ciudad. Jugar en las montañas es realmente espectacular mientras experimentas el fantástico regalo para los golfistas: el aire de la montaña ayuda a que las bolas se eleven heroicamente por los fairways.

El verano en Park City no es sólo una temporada, es una invitación a vivir intensamente, a explorar nuevos paisajes, a probar algo diferente cada día. Ya sea descendiendo en bicicleta por senderos boscosos, flotando en el cielo en globo o refrescándote en un río, aquí cada aventura se convierte en un



NECESARIO, DETOX DIGITAL

Conectados pero solos: Afectaciones psicológicas por el uso excesivo de redes sociales

En una época donde lo virtual se ha vuelto tan cotidiano como lo real, las redes sociales dominan buena parte de nuestras horas, pensamientos y emociones. Lo que comenzó como una herramienta para conectar con amigos o compartir momentos se ha transformado en un escenario donde la comparación, la validación y la ansiedad juegan un papel protagonista.

Según diversos estudios psicológicos, el uso excesivo de redes sociales está directamente relacionado con síntomas de ansiedad, depresión, insomnio, incluso trastornos de autoestima. Las notificaciones constantes, el miedo a "perderse algo" (FOMO, por sus siglas en inglés) y la presión por mostrar una vida perfecta generan una tensión silenciosa que puede tener consecuencias profundas.

LA TRAMPA DE LA COMPARACIÓN CONSTANTE

Instagram, TikTok, Facebook, basta con unos minutos en cualquiera de estas plataformas para que la comparación se dispare: viajes, cuerpos "perfectos", logros laborales, relaciones de ensueño. La mayoría de las personas muestra sólo una versión editada y curada de su vida, lo que provoca que los demás, al consumir este contenido, se sientan inadecuados o insuficientes. Al respecto, la psicóloga clínica Laura Sánchez comenta: "No es sólo lo que ves, sino lo que interpretas. Las redes distorsionan la percepción de lo que es normal o alcanzable".

ANSIEDAD Y ADICCIÓN AL SCROLL

El diseño de las redes sociales está pensado para mantenernos dentro el mayor tiempo posible. Cada like, comentario o visualización activa centros de recompensa en el cerebro, como lo haría una droga. Esta gratificación inmediata genera dependencia, lo cual afecta la capacidad de concentración, aumenta la ansiedad y dificulta la regulación emocional.

DESCONECTARNOS PARA RECONECTAR

La solución no pasa por demonizar la tecnología, sino por aprender a usarla con conciencia. Practicar el detox digital, limitar el tiempo en redes, silenciar notificaciones y reemplazar el tiempo frente a la pantalla por actividades más significativas como la lectura, el ejercicio o el encuentro presencial son pasos hacia una relación más sana con el mundo digital.

APP DE LA SEMANA



BEANCONQUEROR

Esta app es perfecta para los amantes del café de especialidad y para quienes quieren llevar un registro detallado sobre sus métodos de preparación. Es como un diario de café digital, ideal para quienes disfrutan experimentar con distintas variedades, métodos y niveles de extracción.



FOCOS INTELIGENTES

Haz tu hogar inteligente con estos focos que funcionan a través de Wi-Fi y comandos de voz compatibles con Amazon Alexa y Google Assistant. El paquete de tres está disponible en Steren y puedes sincronizarlos a más de un smartphone para controlar el tipo de luz: RGB multicolor, LED fría o cálida.

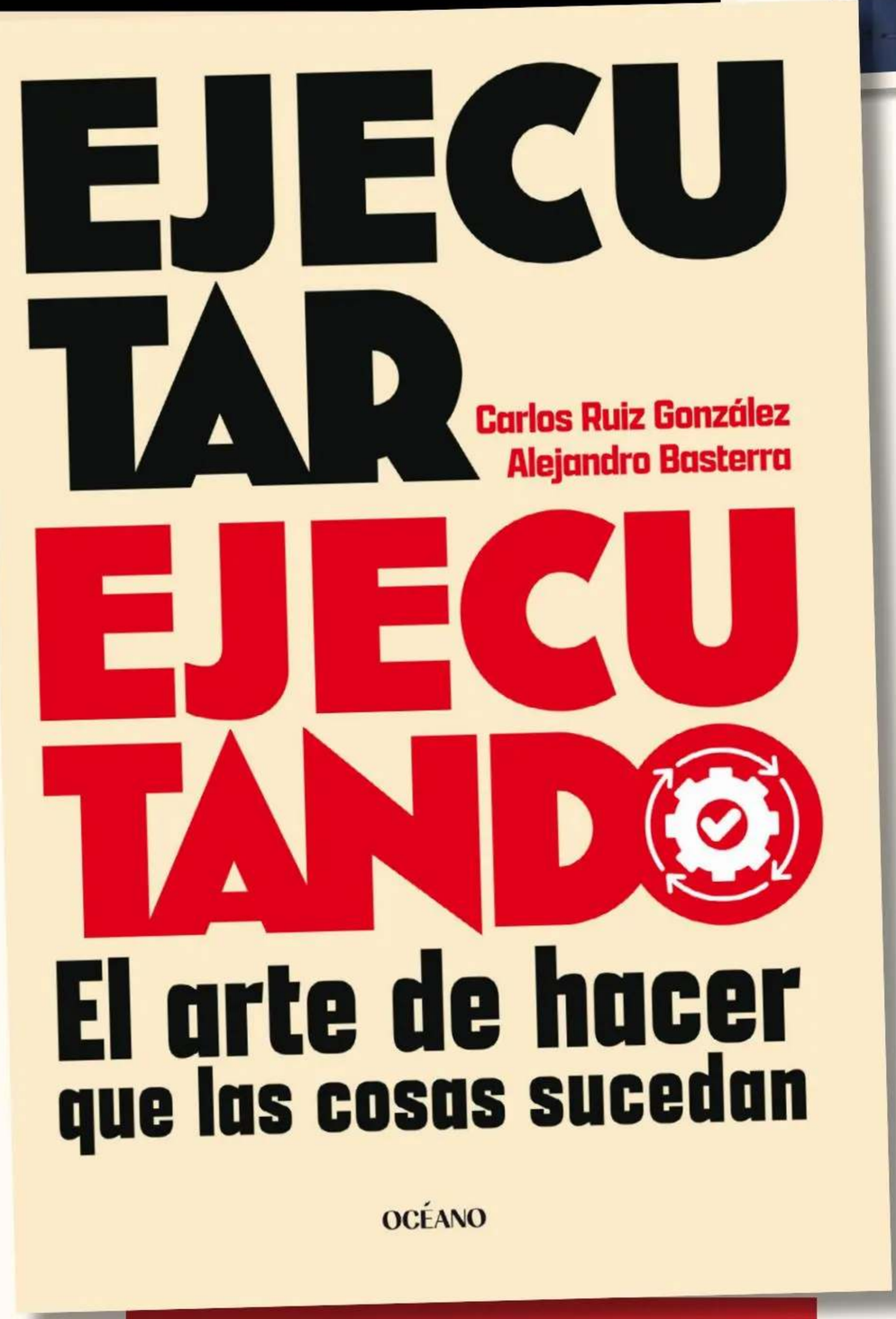


CRYOGLOW

Con CryoGlow de Shark Ninja puedes integrar fácilmente una rutina de bienestar facial con tecnología de vanguardia. Esta máscara LED con enfriamiento inteligente es perfecta para reducir el estrés, las líneas de expresión y la fatiga del rostro. Sus luces LED de grado clínico estimulan la producción de colágeno, y su sistema InstaChill ayuda a descongestionar la zona de los ojos, aportando una sensación inmediata de frescura.

UN PEQUEÑO PASO QUE MARCA LA DIFERENCIA





Título: *Ejecutar ejecutando: El arte de hacer que las cosas sucedan*
Autores: Carlos Ruiz González y Alejandro Basterra
Editorial: Océano
Páginas: 216

Mario Rojas R.

Es frecuente hacer planes y no llevarlos a la práctica. Si bien el libro *Ejecutar ejecutando: El arte de hacer que las cosas sucedan* se refiere al mundo empresarial, sus autores, Carlos Ruiz González y Alejandro Basterra, aseguran que sus enseñanzas pueden aplicarse en la vida diaria.

Ambos autores consideran que este título cubre una necesidad importante, pues en el mercado hay muchos libros sobre cómo planear, pero es casi nula la bibliografía respecto a hacer realidad esos proyectos.

Carlos Ruiz nos comparte algunos puntos esenciales que se abordan en este texto escrito a cuatro manos.

La esencia de este libro es que las cosas no se queden en el papel, sino que se lleven a cabo...

Exacto. El problema de las escuelas de negocios, hablo por la herida porque yo trabajo en una, les enseñamos a las personas a que planeen muy bien, aprenden sistemas de planeación estratégica, cómo hacer un diagnóstico y determinar un modelo de negocios, pero enseñamos poco de cómo implementar ese proyecto y en realidad la parte importante de la dirección es la ejecución. A los directores los califican no por cómo piensan, sino por lo que hacen, por cómo actúan, entonces creemos que el libro cubre una necesidad importante: dar herramientas para ejecutar. Dar ese pequeño paso hace toda la diferencia.

Además está escrito con un lenguaje muy llano, asequible...

A veces los académicos buscan un lenguaje rebuscado, complejo, quieren parecer expertos y utilizan figuras abstractas; aquí es al contrario, nos interesa que cualquier persona sea capaz de aplicar lo que dice el libro, porque la ejecución no sólo es un problema para directivos de empresas, también es para los líderes de equipo, para quienes tienen una función, las amas de casa y para la ejecución personal.

Pero no existe una receta para llevar a cabo la ejecución...

Por supuesto que no, de hecho, lo que hacemos en el libro es dar varias opciones de cómo hacerlo dependiendo del contexto en el que te encuentres. No hay recetas y por eso es tan complicado, pero nosotros vamos haciendo como un traje a la medida y diseñando su ejecución. La ejecución es un trabajo en equipo.

¿Y sabemos trabajar en equipo?

El trabajo en equipo es como el liderazgo: hay gente a la que se le da muy natural, pero también es una habilidad que se puede adquirir, ¿cómo?, confiando en las personas, diciéndoles qué quieres exactamente de ellas, que ellas compartan sus objetivos contigo. Y una cosa muy importante: que haya seguridad psicológica, es decir, que las personas del equipo se sientan con la libertad de opinar sin miedo a represalias, que digan lo que piensan abiertamente; si se da eso, el equipo se vuelve más eficaz.

¿Por qué las cosas se quedan en el papel y no se llevan a la práctica?

Puede ser por distintas causas: quizás el objetivo no se estableció de manera clara, no se comunicó bien, no se dio seguimiento a las personas que eran claves para que las cosas salieran, o tal vez no se hizo una evaluación adecuada de los recursos que se necesitaban. Siempre hay razones, pero hay que adelantarse y tratar de solucionar antes de que se presenten.

De hecho, ustedes hablan de prever esas posibles fallas, en algo que llaman premortem...

Exacto. Adelantarse a los acontecimientos es fundamental, prever qué puede pasar y estar listo para afrontarlo. Séneca decía: la oportunidad aparece cuando uno está preparado. No es que de pronto toquen a tu puerta y te digan aquí está, al contrario, decía un amigo que las oportunidades las reparten a las 7 de la mañana en el Periférico. Quien está preparado es quien las recibe.

Tan importante es el trabajo en equipo como el liderazgo, ¿cierto?

Por supuesto, es fundamental porque se refiere a esa actitud que permite que la gente lo siga a uno; un buen líder logra eso mediante la escucha y la empatía cuando asume como propias las aspiraciones y anhelos de todos. Liderar es escuchar, cuando un líder logra hacer suyos los anhelos y deseos puede llevar a su equipo a donde sea.

¿Qué sucede cuando no se ejecutan los planes?

Ejecutar es muy importante, porque si no se llevan a cabo se pierden oportunidades, se desmotiva la gente y se mina la confianza. Ejecutar es obtener victorias pequeñas, quizá pocas, pero constantes, y eso le da confianza al equipo.

KIA SPORTAGE 2026

Primer contacto con la nueva versión híbrida

Kia eligió un escenario de contrastes para mostrarnos su renovada Sportage 2026: desde las calles de Oaxaca capital hasta las curvas y pendientes rumbo a Zicatela, pasando por caminos irregulares, tramos de autopista y clima cambiante. Todo eso sirvió como campo de pruebas para conocer la versión X-Line HEV.

Visualmente, esta nueva Sportage tiene una identidad más definida. El frente se muestra robusto con faros verticales LED y la parrilla tipo Tiger Nose estilizada, mientras que en la parte trasera las calaveras horizontales le dan continuidad visual. La versión X-Line añade acabados exteriores más oscuros, protectores inferiores tipo skid plate y rines específicos.

Por dentro encontramos una cabina bien distribuida, con doble pantalla curva de 12.3 pulgadas, nuevo sistema ccNC Lite, conectividad inalámbrica para Apple CarPlay y Android Auto, aire acondicionado automático bizona y un sistema de audio Harman Kardon de ocho bocinas que suena con definición y volumen notables.

La gama está compuesta por cuatro versiones: EX, EX Pack, SXL y X-Line HEV. Las tres primeras montan un motor 2.5L GDI atmosférico de 187 hp y 178 lb-ft con transmisión automática de 8 velocidades.

La X-Line HEV, que fue la que probamos, utiliza un motor 1.6 litros turbo asistido por un motor eléctrico, con una potencia combinada de 227 caballos y 258 lb-ft, y transmisión automática de 6 relaciones. Kia declara un rendimiento combinado de 23.7 km/l.



Más de 230 kilómetros desde Oaxaca hasta la costa fueron suficientes para entender a fondo el carácter dinámico de esta nueva versión híbrida. Lo primero que queda claro es que la Sportage X-Line HEV está pensada para el confort, pero eso no significa que se sienta desconectada o torpe: la puesta a punto logra un equilibrio interesante entre suavidad de marcha y control del chasis.

En ciudad, los resortes suaves permiten absorber baches, topes y juntas sin golpeteos secos. En tanto, los amortiguadores hacen el trabajo fino, manteniendo el auto plantado sin rebotes innecesarios.



EX: $643,900
EX Pack: $702,900
SXL: $762,900
X-Line HEV: $880,900

En conclusión, Kia Sportage 2026 no sólo estrena tren motriz híbrido, sino también un diseño más expresivo y un enfoque claro en el confort y el desempeño.

HORÓSCOPOS

ARKANO EZAEL©

WWW.YOUTUBE.COM/C/ARKANOEZAEL

ARIES
21 de mar./20 de abr.

No te preocupes si pasas por una crisis financiera. Confía en que el dinero que sale de tu billetera vendrá a ti de nuevo multiplicado.

TAURO
21 de abr./20 de may.

Se augura una racha de éxito, ya sea que entres a trabajar o al fin puedas comprarte una casa o un auto.

GÉMINIS
21 de may./20 de jun.

Semana de mucho éxito en todo lo que emprendas. Se augura un ascenso o un aumento de sueldo en tu trabajo.

CÁNCER
21 de jun./22 de jul.

Si estás buscando empleo, es buen momento para entrevistas y reuniones. Días favorables para abrir tu propio negocio.

LEO
23 de jul./22 de ago.

Serán días difíciles en los que tendrás que cuidar lo que dices. Evita conflictos, la diplomacia es la clave.

VIRGO
23 de ago./22 de sept.

Las cosas no están saliendo como las planeaste, pero no te preocupes, recuerda que Dios nunca llega tarde.

LIBRA
23 de sept./22 de oct.

Puede ser que por el momento no veas recompensa a tus esfuerzos, pero no te preocupes, recuerda que el que persevera, alcanza.

ESCORPIÓN
23 de oct./22 de nov.

No has dormido bien en los últimos días. Ello se debe a que le estás dando vueltas y vueltas a las ideas en la cabeza.

SAGITARIO
23 de nov./21 de dic.

Son tiempos de avance en lo laborar y económico. Acepta con confianza las oportunidades que se te ofrezcan.

CAPRICORNIO
22 de dic./20 de ene.

Deja atrás el miedo, confía en ti. Buen momento para hacer nuevas propuestas de negocios. Tendrás mucho éxito.

ACUARIO
21 de ene./19 de feb.

Puede ser que tu relación de pareja o tu trabajo ya no te hagan sentir lleno. Tal vez busques algo que te permita crecer.

PISCIS
20 de feb./20 de mar.

Cambia tus rutinas, busca nuevas actividades. El romance está a la vuelta de la esquina, pero no te has dado cuenta.

Papas locas con aderezos

INGREDIENTES:

2 tazas	Papas Congeladas de Estados Unidos (cortes recto, reja, curly, gajo)

Para el dip de mayonesa con cilantro:

2 cdas	cilantro finamente picado
1 1/2 tazas	mayonesa
1/2	ajo finamente picado
	sal y pimienta
1/2 taza	cátsup
1/2 taza	mostaza

Para el guacamole:

3	aguacates
1/4	cebolla picada
2	chiles verdes picados
4 cdas	jugo de limón
	sal y pimienta
1 cda	aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Directamente del congelador, coloca las papas en una charola y hornea a 180°C por 20 minutos. En un recipiente, integra perfectamente los ingredientes para el dip de cilantro. En otro recipiente, machaca los aguacates con ayuda de un tenedor e integra los ingredientes restantes para el guacamole. Sirve las papas en una charola y añade recipientes pequeños con los diferentes aderezos.

Margarita de sandía

INGREDIENTES:

2 oz	Zignum Silver
1 oz	granadina
1 oz	agua
1 rebanada	sandía sin semillas
	hielo

PREPARACIÓN:

Mezcla los ingredientes. Licua. Sirve en un vaso escarchado. Decora con un pedazo de sandía.



SUDOKU

		4				6		
7	2						8	
	6	8	7				4	
		7	5	3				
6	8						3	
2			8			7		5
	5			4		3	9	
4				8				2
8		3	2	5			7	

6	7	4	1	5	2	3	9	8
2	1	5	9	8	3	6	7	4
8	9	3	7	4	6	2	5	1
5	6	7	4	9	8	1	3	2
4	3	9	2	7	1	5	8	6
1	2	8	6	3	5	7	4	9
9	4	7	5	3	6	8	2	1
6	8	5	1	7	2	9	3	4
2	3	1	8	9	4	7	6	5
1	5	2	6	4	7	3	9	8
4	7	6	3	8	9	5	1	2
3	1	4	9	2	8	6	5	7





¿Qué es el Fentanilo?

Una droga sintética que **te engancha a la primera**
y la ponen en otras sustancias para hacerlas más adictivas

¿Cómo lo distribuyen?

- Pastillas azules
- Polvo blanco
- Goteros para los ojos

¿Cómo te daña?

- Provoca ataques cardiacos y paros respiratorios
- Mata tus neuronas y el cerebro
- Te destruye los músculos y el cuerpo

Aléjate de las drogas

Si necesitas ayuda, llama a: Línea de la Vida 800 911 2000

Infórmate:
lineadelavida.gob.mx

Gobierno de México

Semanario EstiloDF