



# Episodios

## Junio 2026

**Junio 2026**  
**DESTELLOS SONOROS**

**Contenido**

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Junio 2026.....          | 3  |
| Sábado 06/05/2026 .....  | 3  |
| Domingo 07/06/2026 ..... | 5  |
| Sábado 13/06/2026 .....  | 6  |
| Domingo 14/06/2026 ..... | 8  |
| Sábado 20/06/2026 .....  | 9  |
| Domingo 21/06/2026 ..... | 11 |
| Sábado 27/06/2026 .....  | 12 |
| Domingo 28/06/2026 ..... | 15 |

## Junio 2026

Sábado 06/05/2026

### Post 28 - 🧠 AUTOCUIDADO

Relaciones

📻 Martha Debayle (radio 📻)

📌 "¿Cómo y por qué se rompen los vínculos entre hermanos?"

👤 Con Marcela Escalera

📅 Lunes 27 de Abril del 2026

🕒 Duración: 31 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Desde rivalidades que empiezan en la infancia, comparaciones, celos y diferencias de personalidad, hasta conflictos no resueltos que se arrastran por años y explotan en la adultez Marcela Escalera comenta estos temas.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/222624170>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/3Ld6dprscTjSHmHqDgbGWH?si=uyJs1vHJQ5erErk5W11HGw>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/c%C3%B3mo-y-por-qu%C3%A9-se-rompen-los-v%C3%ADnculos-entre-hermanos/id553271510?i=1000763899247>

Reacciona a cada publicación con:

☀️ = Me gusta

☁️ = No me desagrada

☁️ = No me gusta

❄️ = Me sorprendió

---

📖 Más sobre VINCULOS en <https://unavidaconsol.com/vinculos>

**Post 29 - 🧑🏻🧑🏻🧑🏻 AUTOCUIDADO**

Relaciones

📻 Martha Debayle (radio 📻)

📌 "Seguro médico: el gasto que te salva la vida y la cartera"

👤 Con Carlos Latorre

📅 Lunes 20 de Abril del 2026

🕒 Duración: 46 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Nadie quiere pensar en enfermedades o accidentes... hasta que pasan. Y ahí es donde un seguro médico deja de ser un gasto y se convierte en lo que realmente es: un salvavidas financiero. En este episodio hablan de por qué tener un seguro no es lujo, es estrategia: cómo te protege ante gastos médicos mayores, evita que pongas en riesgo tu patrimonio.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/222098897>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/3lV6ptXAJXb5feQlYfeTI2?si=VZ7k6A0ySr6PhtOcXBX4HA>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/seguro-m%C3%A9dico-el-gasto-que-te-salva-la-vida-y-la/id553271510?i=1000762455611>

Reacciona con 🌟👍👎👏

📖 Más sobre VINCULOS en <https://unavidaconsol.com/vinculos>

**Post 30 - 🏆 TEMA DE MODA**

Futbol, Deporte

📻 Martha Debayle (radio 📻)

📌 "Otro futbol posible", el libro que quiere cambiar el futbol"

👤 Con Paulina Chavira y Tito Garza

📅 Martes 12 de Mayo del 2026

🕒 Duración: 22 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Presentan su nuevo libro sobre cómo se puede cambiar el futbol y convertirlo en un juego libre de insultos y violencia en las tribunas. Me parece una propuesta interesante.

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/223696944>

LINK SPOTIFY:

 [https://open.spotify.com/episode/1QXfU6N28VUNyK7WMhHk6g?si=4qPQsGh-Rh2ZZeEeJqw\\_eg](https://open.spotify.com/episode/1QXfU6N28VUNyK7WMhHk6g?si=4qPQsGh-Rh2ZZeEeJqw_eg)

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/otro-futbol-posible-el-libro-que-quiere-cambiar/id553271510?i=1000767450050>

Reacciona con 🌟👍👎🌟

 Más sobre AURORAS en <https://unavidaconsol.com/innovacion-solar/>

**Domingo 07/06/2026**

### **Post 31 - 🧘 ESPIRITUALIDAD**

Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯 Domingo de reflexión

🕯 Conversaciones del Alma con Durga Stef

📌 "No necesitar a nadie es una herida"

📅 28 de Abril del 2026

⏱ Duración: 22 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

La autosuficiencia emocional, cuando viene del miedo, no es fortaleza. Durga nombra algo que casi nadie dice en voz alta — y que toca de cerca a muchos.

📺 Prefieres VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=sijW8rXGflk>

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/conversaciones-del-alma-con-durga-stef/episode/222685324>

LINK SPOTIFY:

 <https://open.spotify.com/episode/4C3EsSiJRu16Bfe556Pr7P?si=Lv5zoPLgQ1ShqcJRrThsjQ>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/no-necesitar-a-nadie-es-una-herida/id1480768149?i=1000763924820>

**ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.**

Reacciona con 🌞🌧️🌨️❄️

📖 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en <https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/>

Sábado 13/06/2026

### 📅 **Curso 1 – Entrenamiento (Reto de verano)**

Salud / Ejercicio / Fitness

🗓️ ¿Ya conocen el Summer Body 2026 de Martha Debayle?

🏋️ 4 semanas de fuerza, disciplina y nutrición para sentirte más fuerte, más segura y más espectacular.

📅 Inicia el 16 de julio

Hay 3 tracks según tu etapa y estilo de vida:

🧠 **POWER UP** — Para las que quieren empezar con rutina

→ 💰 \$300 MXN · Premio 🏆: \$13,000 MXN en cash

💪 **STRONGER** — Entrenamiento de fuerza con Einar Pro + hipopresivos + plan de alimentación.

→ 💰 \$550 MXN · Premio 🏆: \$25,000 MXN en cash

🌸 **MENOPAUSE** — Diseñado especialmente para perimenopausia y menopausia, con endocrinóloga incluida

→ 💰 \$1,100 MXN · Premio 🏆: \$50,000 MXN en cash

¿CÓMO FUNCIONA?

1.- **INSCRÍBETE** - Regístrate y desbloquea el acceso a todos tus entrenamientos de Einar Pro e Irene Abadi, todo tu plan de alimentación, recetas y menús de Bea Boullosa y Nicolás Mier y todos tus ejercicios de hipopresivos con Michelle Weil.

2.- **ON DEMAND** ¿Cómo y cuándo los haces? = A tu tiempo, a tu ritmo y desde donde estés.

3.- **¿QUÉ NECESITAS?** = Pelota, tapete de yoga, ligas y mancuernas.

💡 Por qué lo comparto:

Porque yo lo hice y me encanto. Además más de 70 mil mujeres ya han hecho Summer Body y 8 de cada 10 salieron sintiéndose más fuertes y con más energía. No es un reto para verte bien en fotos — es para construir fuerza para el futuro.

🔗 <https://marthadebayle.hotmart.host/summer-body-2026>

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/226878739>

LINK SPOTIFY:

 <https://open.spotify.com/episode/7db2Ppit0zBdNrDygyrlcQ?si=IHlkRelbQkSvRxWz2oBD5A>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000774090615>

Reacciona con 🌟👍👎🌟

---

 Más sobre AUTOCUIDADO en <https://unavidaconsol.com/vida-saludable/>

### **Post 32 - 🧠 AUTOCUIDADO**

Autoconocimiento / Salud

 Martha Debayle (radio 📻)

 "TDAH en adultos: el trastorno lleno de mitos ¡no todo es ser un caos!"

 Con Marcela Escalera

 Lunes 11 de Mayo del 2026

 Duración: 34 minutos

 Por qué lo recomiendo:

En este episodio hablan del TDAH en adultos: cómo se manifiesta, por qué afecta el trabajo, relaciones y autoestima, y qué pasa cuando llevas años creyendo que eres "desordenado" o "flojo", cuando en realidad tu cerebro funciona distinto.

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/223613970>

LINK SPOTIFY:

 <https://open.spotify.com/episode/45DhzeX3KycmaX90stB17J?si=iGu6OWH2Q3ChRSIRioMTNw>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/tdah-en-adultos-el-trastorno-leno-de-mitos-no-todo/id553271510?i=1000767249830>

Reacciona con 🌟👍👎🌟

---

 Más sobre Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en <https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/>

**Post 33 - 🎧 TEMA DE MODA**

Ciudades

🎧 Martha Debayle (radio 📻)

📌 "Ciudades que no están hechas para vivir"

👤 Con Jafet Quintero

📅 Martes 19 de Mayo del 2026

🕒 Duración: 41 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

En este episodio hablan de las ciudades que dejaron de construirse pensando en humanos: espacios donde el estrés, el ruido, la contaminación y la desconexión social están afectando nuestra salud mental, física y emocional. Y reflexionan con la pregunta ¿En qué momento las ciudades dejaron de ser para vivir y se convirtieron en máquinas de sobrevivencia?

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/224218536>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/3Z8DW8NYf0kGDfkCe7eEcV?si=XQffkiThSvmn7E70-rtSgg>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/ciudades-que-no-est%C3%A1n-hechas-para-vivir-martes-19-de/id553271510?i=1000768614693>

Reacciona con 🌞🌧️🌨️❄️

📖 Más sobre AURORAS en <https://unavidaconsol.com/innovacion-solar/>

Domingo 14/06/2026

**Post 34 - 🧘 ESPIRITUALIDAD**

Autocuidado / Desarrollo personal / 🕒 Domingo de reflexión

🎧 Conversaciones del Alma con Durga Stef

📌 "Lo que nadie te ha contado de tu proceso espiritual"

📅 26 de Abril del 2022

🕒 Duración: 37 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

En este podcast Durga Stef nos platica como esa luz que creemos que tenemos que buscar afuera ya es la esencia de nuestro ser.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/conversaciones-del-alma-con-durga-stef/episode/219091015>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/6MyFgCdKnxzNpGSIClCSRg?si=h6KbPTh3Tpubbb7cTZIR2A>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/lo-que-nadie-te-ha-contado-de-tu-proceso-espiritual/id1480768149?i=1000558771262>

---

📖 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en <https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/>

Sábado 20/06/2026

### Post 35 - 🧑‍🤝‍🧑 VÍNCULOS

Relaciones / Familia / 🌈 21 de Junio 2026 (efeméride) ⓘ

🎙 Martha Debayle (radio 📻)

📌 "Los padres que nos hubiera gustado tener"

👤 Con Marcela Escalera

📅 Miércoles 25 de marzo del 2026

🕒 Duración: 34 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

En este episodio hablan de algo que todos hemos pensado alguna vez: los padres que nos hubiera gustado tener. Esos que imaginamos más comprensivos, más presentes o menos exigentes. Pero, ¿qué hacemos con esa idea cuando ya somos adultos? ¿Cómo sanamos lo que nos faltó y dejamos de repetir patrones?

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/220107295>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/4cby1C1rQyJ1CeP24z6gDm?si=JDPuZMeISWYh3bzUsSJAYg>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/los-padres-que-nos-hubiera-gustado-tener-mi%C3%A9rcles/id553271510?i=1000757339892>

Reacciona con ☀️🌧️❄️

---

 Más sobre FAMILIA en <https://unavidaconsol.com/familia/>

### Post 36 - VÍNCULOS

Relaciones / Familia /  21 de Junio 2026 (efeméride)  / CHARLA SOLAR

 Martha Debayle (radio )

 "Lo que nadie nos dijo de ser papás: Papás primerizos preguntan, papás veteranos responden"

 Con Leo Kourchenko, Ilan Kats y Juan Garibay

 Jueves 18 de junio del 2026

 Duración: 55 minutos

 Por qué lo recomiendo:

En este episodio papás expertos comparten sus ideas, sentimientos y responden preguntas a papás primerizos, me pareció una charla divertida y tierna.

 Prefieres VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=ka5KfojDI6g>

 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/226434937>

LINK SPOTIFY:

 <https://open.spotify.com/show/40y17ac2O4ILlp9n62PErK?si=a8b416fb92104c1a>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/lo-que-nadie-nos-dijo-de-ser-pap%C3%A1s-pap%C3%A1s-primerizos/id553271510?i=1000773317425>

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌧️❄️

---

 Más sobre FAMILIA en <https://unavidaconsol.com/familia/>

**Post 37 - 🎧 TEMA DE MODA**

Política / Deporte

🎧 El hilo (Radio Ambulante Studios)

📌 "A pesar de la FIFA: las cosas que el fútbol conserva"

👤 Con Juan Villoro

📅 Viernes 19 de junio del 2026

🕒 Duración: 48 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

El Mundial más grande y caro de la historia llegó en medio de restricciones migratorias, tensiones diplomáticas y un espectáculo cada vez más controlado por intereses comerciales. Y, sin embargo, como hemos visto en la última semana, millones de personas siguen organizando sus días —y sus ilusiones y expectativas— alrededor de un partido de fútbol.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/el-hilo/episode/226466545>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/6TlvKjNTZKRyhMBOHHTOOF?si=IlGK3FaIQD--TAV47TA95A>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/a-pesar-de-la-fifa-las-cosas-que-el-f%C3%BAAtbol-conserva/id1504713161?i=1000773377001>

Reacciona con 🌞🌧️🌨️❄️

📖 Más datos en <https://unavidaconsol.com/innovacion-solar/>

Domingo 21/06/2026

**Post 38 - 🧘 ESPIRITUALIDAD**

Autocuidado / Desarrollo personal / 🕒 Domingo de reflexión

🎧 Intención del Día con Roxana Castaños

📌 "Lazos de amor"

📅 26 de Febrero del 2025

🕒 Duración: 3 minutos

**Junio 2026**  
**DESTELLOS SONOROS**

💡 Por qué lo recomiendo:

En este podcast Roxana Castaños nos da pequeñas reflexiones para iniciar tu día.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/intencion-del-dia/episode/193088513>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/2vtpn1be7WH1b4jyn6Fg77?si=igHrwnYKTImX0lwBgKJURw>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/lazos-de-amor/id1549538907?i=1000696211882>

---

📖 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en <https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/>

Sábado 27/06/2026

**Post 39 - 👤 VÍNCULOS**

Familia / Crianza

🗣️ Martha Debayle (radio 📻)

📌 "¿Cómo tener una buena relación con los hijos este año?"

👤 Con Marcela Escalera

📅 Miércoles 24 de Enero del 2026

🕒 Duración: 39 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Porque no existe el manual perfecto para ser mamá o papá, pero sí hay formas más conscientes de relacionarse con los hijos. Se puede escuchar mejor, poner límites con amor y fortalecer el vínculo todos los días para tener una mejor relación con ellos.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/214938642>

LINK SPOTIFY:

🔗 [https://open.spotify.com/episode/73C2ofeVdFFsByRGcisklZ?si=3GenqWNkRoa24mZDziCT\\_g](https://open.spotify.com/episode/73C2ofeVdFFsByRGcisklZ?si=3GenqWNkRoa24mZDziCT_g)

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000745188356>

**📅 Curso 2 – Taller 1: BBVA EduFin (Educación financiera para jóvenes)**

Finanzas / Familia / Adultez

🏠 ¿Y si este verano tu hija o hijo aprendiera sobre dinero en la Torre BBVA?

🏠 Una experiencia exclusiva para jóvenes de 12 a 17 años sobre educación financiera digital, ciberseguridad y manejo del dinero.

📅 Verano 2026 · Fecha asignada por mail

📍 Torre BBVA México, CDMX

**¿CÓMO FUNCIONA?**

1.- REGÍSTRATE — Si tu hija o hijo tiene una cuenta Link Card BBVA, o le contratas una desde tu app, puedes obtener una entrada doble al evento.

2.- GRATUITO — El evento no tiene costo. Solo necesitas residir en CDMX o Estado de México.

3.- ¿QUÉ INCLUYE? = Talleres de educación financiera digital, ciberseguridad, manejo del dinero y una visita guiada a la Torre BBVA.

**⚠️ Requisitos**

→ Menores entre 12 y 17 años + 1 adulto acompañante (+18 años)

→ Residencia en CDMX o Estado de México

→ Invitación personal, única e intransferible

→ La fecha y horario los asigna BBVA y no tienen opción a cambios

**💡 Por qué lo comparto:**

Porque las conversaciones sobre dinero merecen empezar antes — y este verano BBVA le da a tus hijos un espacio real para aprenderlo. Educación financiera desde jóvenes es uno de los mejores regalos que podemos darles.

Te puedes registrar aquí 📍:

🔗 [https://www.icursos.mx/bbva/?a1=talleres&calmodo=lista&anio=2026&periodo=7&utm\\_source=ActiveCampaign&utm\\_medium=email&utm\\_content=%C2%BFY%20si%20este%20verano%20tu%20hija%20o%20hijo%20aprendiera%20sobre%20dinero%20en%20la%20Torre%20BBVA%3F&utm\\_campaign=ALIANZA%20BBVA%20%20VERANITO%20EDUFIN%20%28Duplicar%29#top](https://www.icursos.mx/bbva/?a1=talleres&calmodo=lista&anio=2026&periodo=7&utm_source=ActiveCampaign&utm_medium=email&utm_content=%C2%BFY%20si%20este%20verano%20tu%20hija%20o%20hijo%20aprendiera%20sobre%20dinero%20en%20la%20Torre%20BBVA%3F&utm_campaign=ALIANZA%20BBVA%20%20VERANITO%20EDUFIN%20%28Duplicar%29#top)

Y aquí tienes más información sobre este tema:

🔗 <https://www.bbva.mx/educacion-financiera/chavos.html>

Reacciona con 🌟👍🏠📅

📺 Más sobre PREVISION en <https://unavidaconsol.com/prevision/>

## RESUMEN SOLAR DE JUNIO 2026

Junio fue el mes de los vínculos que nos forman y nos transforman. Hablamos de hermanos, de padres que no tuvimos y de los que sí somos, de ciudades que ya no nos cuidan, del cerebro que funciona distinto y de la autosuficiencia que a veces esconde una herida. Entre episodios prácticos, reflexiones espirituales y hasta una charla tierna de papás primerizos, el mes nos recordó que relacionarnos mejor — con los demás y con nosotros mismos — siempre tiene por dónde empezar.

El episodio que más me dio vueltas en la cabeza fue este:

 Conversaciones del Alma con Durga Stef

✦ "No necesitar a nadie es una herida"

🕒 22 minutos

Porque toca algo que casi nadie dice en voz alta: que la independencia emocional, cuando viene del miedo y no de la plenitud, no es fortaleza — es una herida disfrazada de autosuficiencia. Durga lo nombra con una claridad que duele un poco y libera mucho.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/conversaciones-del-alma-con-durga-stef/episode/222685324>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/4C3EsSiJRu16Bfe556Pr7P?si=Lv5zoPLgQ1ShqcJRrThsjQ>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/no-necesitar-a-nadie-es-una-herida/id1480768149?i=1000763924820>

✳️ ¿Cuál fue tu favorito del mes?

✳️ ¿Hubo alguno que te sorprendió?

---

Cuéntame 

 <https://unavidaconsol.com/destellos-sonoros/>

**Domingo 28/06/2026**

**Post 41 - 🧭 ESPIRITUALIDAD**

Autocuidado / Desarrollo personal / 🕒 Domingo de reflexión

🎧 Agradecida Podcast con Mar del Cerro  
📌 "Mis 5 minutos para soltar expectativas"  
📅 Día #301 - 17 de Noviembre del 2024  
⏱ Duración: 7 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Este episodio es una invitación a dedicarte 5 minutos para soltar las expectativas que puedas estar cargando sobre ti misma y sobre los demás. Y descubrir cómo liberarte del supuesto control, dejar de lado las expectativas, y abrirte a aceptar el momento presente tal y como es.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/agradecida-podcast/episode/186289112>

LINK SPOTIFY:

🔗 [https://open.spotify.com/episode/5lxybN7UjMqNLOIU8nXtD5?si=Vck27I29SFe1il\\_V-AaZeg](https://open.spotify.com/episode/5lxybN7UjMqNLOIU8nXtD5?si=Vck27I29SFe1il_V-AaZeg)

LINK APPLE PODCAST:



---

📖 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en <https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/>