



Episodios

Julio 2026

Julio 2026
DESTELLOS SONOROS

Contenido

Julio 2026	3
Sábado 04/07/2026	3
Domingo 05/07/2026	7
Sábado 11/07/2026	8
Domingo 12/07/2026	10
Sábado 18/07/2026	11
Domingo 19/07/2026	14
Sábado 04/07/2026	15
Domingo 05/07/2026	19
Sábado 11/07/2026	20
Domingo 12/07/2026	22
Sábado 18/07/2026	23
Domingo 19/07/2026	26
Sábado 25/07/2026	27
Domingo 26/07/2026	31

Julio 2026

Sábado 04/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 04/07/2026

SABADO TEMATICO: ALCOHOL

Post 41 - 🏍️ AUTOCUIDADO

Salud / Adicciones

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)

📌 "¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando dejas de tomar alcohol?"

👤 Con Mario Santana

📅 Viernes 9 de Enero del 2026

🕒 Duración: 21 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

En este episodio Mario explica qué le pasa al cuerpo cuando dejas de tomar desde la primera semana.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/214582958>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/3vGm3OWKWYtlt5Va0OcKI?si=NKa05e7RQE-UIZDGOExTRA>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000744488422>

Reacciona a cada publicación con:

☀️ = Me gusta

☁️ = No me desagrada

☁️ = No me gusta

✳️ = Me sorprendió

🌟 = Si es tu favorito del mes

📖 Más contenido de SALUD en <https://unavidaconsol.com/vida-saludable/>

Post 42 - 🎧 AUTOCUIDADO
Salud / Alcohol / Adicciones

🎧 Martha Debayle (radio 📻)
📌 "El alcohol daña el cerebro incluso después de dejarlo"
👤 Con Dr. Santiago Canals
📅 Jueves 17 de Abril del 2025
⌚ Duración: 22 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Un estudio realizado en España por el Dr. Santiago Canals, muestra que el alcohol aumenta su capacidad adictiva al cambiar la estructura cerebral y que estos cambios permanecen durante las seis primeras semanas de abstinencia.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/196614251>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/2Xkc8nxsVZuO5zb7Nvoscm?si=nBm1wUI1SOiZbb8Y02SCjA>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000703897485>

Reacciona con 🌟👍👎🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

📁 Más contenido de SALUD en <https://unavidaconsol.com/vida-saludable/>

Mas contenido del tema...

* 💎 JOYA REDESCUBIERTA*
Salud / Alcohol / Adicciones

🎧 Martha Debayle (radio)
📌 "El alcohol y el cerebro de los adolescentes"
👤 Con Silvia Cruz Martín del Campo
📅 Lunes 9 de septiembre de 2013
⌚ 25 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Me parece que el conocimiento es poder y ayuda a tomar mejores decisiones.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/144344355>

Este episodio no esta disponible en SPOTIFY y APPLE PODCAST.

🎙 Martha Debayle (radio 📻)

📌 "Niños y alcohol"

👤 Con Silvia Cruz Martín del Campo y Mauricio Soriano

📅 Jueves 27 de marzo de 2014

🕒 Duración: 45 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Es importante estar conscientes de este tema.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 https://www.ivoox.com/ninos-alcohol-jueves-27-marzo-de_mf_2966863_feed_1.mp3

Este episodio no está disponible en SPOTIFY y APPLE PODCAST.

Post - 🧑🏻 VÍNCULOS

Psicología / Mundial de futbol 2026

🎙 Martha Debayle (radio 📻)

📌 "¿Por qué el mundial saca lo peor de nosotros?"

👤 Con Dr. Pablo León (Neurólogo psiquiatra)

📅 Jueves 2 de julio del 2026

🕒 Duración: 34 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

¿Por qué personas completamente tranquilas terminan gritando, llorando, abrazando desconocidos o haciendo cosas que jamás harían en otro contexto? En este episodio hablan de la desindividuación: el fenómeno psicológico que hace que el Mundial saque una versión distinta de nosotros. Porque cuando millones comparten la misma emoción, el cerebro deja de pensar como individuo, y empieza a actuar como parte de la multitud.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/227462403>

LINK SPOTIFY:

 https://open.spotify.com/episode/5yxnaB7Te6PF5IT93jMTRi?si=N8XpuqWEQtGaN-G_jPZ7uA

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000775226979>

Reacciona con 🌟🌧️☁️🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

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

Post 43 - 🎧 TEMA DE MODA
Alcohol / Dato curioso

🎧 Martha Debayle (radio 📻)
📌 "Las 10 bebidas con más alcohol del mundo"
👤 Con Jesús Diez
📅 Viernes 14 de Marzo del 2025
🕒 Duración: 23 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Continuando con el tema de este sábado, el enólogo Jesús Diez habla sobre las bebidas con más alcohol del mundo.

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/194242503>

LINK SPOTIFY:

 https://open.spotify.com/episode/6lkR6XWkxpDANE3ju5PBkN?si=b0aK8ErSSxmsTRq1ivTF_Q

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000699217185>

Reacciona con 🌟🌧️☁️🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

 Más contenido en <https://unavidaconsol.com/auroras-del-pensamiento/>

Post 44 - 🌐 EL MUNDO HOY

Desastres naturales / Crisis

🎧 El hilo (Radio Ambulante Studios)

📌 "Venezuela, el desastre natural y las heridas históricas"

👤 Con Susana Arroyo y Boris Muñoz

📅 Viernes 03 de Julio del 2026

🕒 Duración: 59 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

El doble sismo que sacudió Venezuela el 24 de junio tuvo una densidad de destrucción altísima. Las estimaciones más conservadoras de los daños y las víctimas son alarmantes, pero además impactan en una sociedad que ya venía sufriendo el colapso del Estado en cámara lenta, y que ha vivido un exilio de proporciones bíblicas.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/el-hilo/episode/227496847>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/2PI0g1BNElp6q0SXIfZFT2?si=ExecKzVuRB-Ed-TV-x1P0Q>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/venezuela-el-desastre-natural-y-las-heridas-hist%C3%B3ricas/id1504713161?i=1000775320231>

Reacciona con 🌟🌧️☁️🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

📖 Más contenido en <https://unavidaconsol.com/auroras-del-pensamiento/>

Domingo 05/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 05/07/2026

Post 45 - 🧘 ESPIRITUALIDAD

Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯 Domingo de reflexión

🎧 Intención del Día con Roxana Castaños

📌 "Gobierno mi mente"

📅 16 de Septiembre del 2025

🕒 Duración: 5 minutos

Julio 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/206781753>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/4mio5QhHM7AmyBojMllb2t?si=0QnFJISwQ6mzZLnVhb5RbQ>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/gobierno-mi-mente/id1549538907?i=1000727039804>

Reacciona con 🌟🌧️🌞 y si es tu favorito del mes con 🌟

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

Sábado 11/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 11/07/2026

Post 46 - 🎧 AUTOCUIDADO

Leyes, Previsión - 🌟 12 de julio (Día del abogado)

🎧 Martha Debayle (radio 📻)

📌 "Todo sobre la voluntad anticipada"

👤 Con Ana Mary Kudisch

📅 Lunes 24 de Marzo del 2025

🕒 Duración: 22 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Ana Mary explica que es la voluntad anticipada, porque es recomendable tenerla y como se hace.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/194941454>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/3ktJ0JQalHUF8K60dxc4p?si=VV8N9Hu7SmO4izthg0FoHQ>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/todo-sobre-la-voluntad-anticipada-lunes-24-de-marzo-del-2025/id553271510?i=1000700645723>

Reacciona con ☀️🌧️❄️ y si es tu favorito del mes con ⭐

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

Post 47 - 🌿 TEMA DE MODA
Fanatismo / Neurociencia

 Martha Debayle (radio )
 "La neurociencia del fanatismo"
 Con Pablo León
 Lunes 15 de junio del 2026
 Duración: 24 minutos

 Por qué lo recomiendo:
¿Son de los que lloran, gritan o se enojan por un partido de fútbol? En este episodio hablan de la neurociencia del fanatismo y de cómo, durante 90 minutos, la emoción puede secuestrar por completo a la razón.

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/226172215>

LINK SPOTIFY:

 <https://open.spotify.com/episode/1zWqjCslnhq69ZZ1rUq wzH?si=yYXDywDoTqiReCdpKBExw>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/la-neurociencia-del-fanatismo-lunes-15-de-junio-del-2026/id553271510?i=1000772859022>

Reacciona con ☀️🌧️❄️

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

Domingo 12/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 12/07/2026

Post 48 - 🗨️ ESPIRITUALIDAD

Desarrollo personal / 🗣️ ENTREVISTA / 📅 Domingo de reflexión

🗨️ META Conciencia con Silvia Serrano

📌 "El mundo es tuyo, solo tienes que elegirlo"

👤 Susi Cabello

📅 24 de Agosto del 2023

⌚ Duración: 36 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Es una amena conversación sobre nuestras decisiones.

📺 Prefieres VIDEO.-

https://youtu.be/wD_rOT3AWjM?si=yhFWthfEBZVSA4Aw

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/meta-conciencia/episode/171530102>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/1IHkNdLB1hbe61PIJIES34?si=kfESQ1KCRfmbq3S9sNfojg>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/el-mundo-es-tuyo-solo-tienes-que-elegirlo-meta/id1568713899?i=1000625528282>

Reacciona con 🌟👍👎🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

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

Sábado 18/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 18/07/2026

Post 49 - 🗣️ AUTOCUIDADO

Salud / Mujer

👤 La Meno con Mónica Castañeda, Claudia Silva y Adri Esteva

📌 "¡Cuida y FORTALECE tu PISO PÉLVICO! Estas son las señales de que está DÉBIL"

👤 Dra. Edna Cortés

📅 09 de Julio del 2026

⌚ Duración: 43 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Antes y durante la MENOPAUSIA, el piso pélvico debe ser ejercitado. Se trata de un sostén importantísimo de nuestro cuerpo que muchas veces no sabemos cómo cuidar.

📺 Prefieres VIDEO.-

<https://youtu.be/HMfGvHoh7Eo?si=a7TC8k8-XvaPZ8yV>

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/la-meno/episode/228183414>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/4TfpxMxIOcniGHMFZ3PREN?si=DGXGWVBHTSGqdVzGQJ4EsQ>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/cuida-y-fortalece-tu-piso-p%C3%A9lvico-estas-son-las-se%C3%B1ales/id1611746921?i=1000776207816>

Reacciona con 🌟👍👎🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

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

Post 50 - 👤 VÍNCULOS

Resiliencia / Crianza / Transición

🔊 Calladitas No con Eva Marcuschamer y Diana Cover

🌟 "Acompañar a tu hijo puede transformarte"

👤 Jana Monroy

📅 EP 78 - 30 de Junio de 2026

⏱ Duración: 53 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

En este episodio Jana Monroy platica sobre cómo enfrentó, a los 25 años y recién comprometida, un diagnóstico de lupus eritematoso y trombocitopenia aguda, y cómo decidió construir su propia versión de la vida en lugar de vivir desde el miedo. También del divorcio que la llevó a reinventarse por completo tras la infidelidad de su esposo, y de cómo acompañó a su hija Miranda en su transición para convertirse en su hijo Mateo.

📺 Prefieres VIDEO.-

<https://youtu.be/aCFDZwZxl3g?si=Kr0di-F4dRiJJWx>

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/calladitas-no/episode/228308665>

LINK SPOTIFY:

🔗 https://open.spotify.com/episode/7p5Wy8elha5ZiAqXL1w1vw?si=04c_blpcQuK9_zb7chl_ixw

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/78-acompa%C3%B1ar-a-tu-hijo-puede-transformarte-jana/id1792238644?i=1000776902777>

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con 🌟👍👎🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

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

Julio 2026
DESTELLOS SONOROS

📖 Curso 4 – Taller de journaling (Se Regalan Dudas <https://seregalandudas.com>)
Journaling / Desarrollo personal / Autocuidado / Salud emocional

📌 "En este cuerpo también es verano" — Un taller íntimo de journaling con Ash
🕒 2 horas para escribir sobre la relación con tu cuerpo, las historias que heredamos y cómo empezar una conversación distinta — con más ternura, más libertad y más permiso para vivir.

📅 Sábado 25 de julio · 10:00 a.m. (CDMX)

🖥️ Online en vivo · Grabación disponible durante un mes

¿DE QUÉ SE TRATA?

Ash, de Se Regalan Dudas, nos invita a escribir sobre todo lo que hemos pospuesto esperando que el cuerpo cambiara para empezar a vivir. Dos horas para soltar las historias heredadas, abrirse al gozo y al placer, y descubrir cómo disfrutar el cuerpo que sí tienes — el de ahorita.

💰 Costo

\$25 USD Un solo pago

¿QUÉ NECESITAS?

- Tu cuaderno favorito y algo con qué escribir
- Conexión a internet
- Ganas de escribir sin filtros

💡 Por qué lo comparto:

Porque Ash tiene una manera de nombrar las cosas que pocas veces nos decimos en voz alta. Si alguna vez has esperado a "estar lista" para vivir algo, este taller es para ti.

Te puedes registrar aquí 📌:

🔗 https://taller.ashleyfrangie.com/?ml_sub=3054660131053638802&ml_sub_hash=a7t3&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=asi_nuestro_verano&utm_term=2026-07-16

Reacciona con 🌟🌧️🌧️🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

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

Domingo 19/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 19/07/2026

Post 51 - 🙏 ESPIRITUALIDAD

Autocuidado / Desarrollo personal / 🗓 Domingo de reflexión

🗣 Intención del Día con Roxana Castaños

✦ "Amor aceptación y gratitud"

📅 23 de Febrero del 2026

⏱ Duración: 4 minutos

💡 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/217765389>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/3ei5iM6dwWKN7Nk9zNRtLS?si=0f954e67e3ba41f5>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/amor-aceptaci%C3%B3n-y-gratitud/id1549538907?i=1000750980856>

Reacciona con 🌟🌧🌞🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

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

Sábado 04/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 04/07/2026

🌿 SABADO TEMATICO : ALCOHOL 🍷🍹🍺

Post 41 - 🚴 AUTOCUIDADO

Salud / Adicciones

🎙 Martha Debayle (radio 📻)

📌 "¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando dejas de tomar alcohol?"

👤 Con Mario Santana

📅 Viernes 9 de Enero del 2026

🕒 Duración: 21 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

En este episodio Mario explica qué le pasa al cuerpo cuando dejas de tomar desde la primera semana.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/214582958>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/3vGm3OWKWYtlt5Va0OckI?si=NKa05e7RQE-UIZDGOExTRA>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000744488422>

Reacciona a cada publicación con:

☀ = Me gusta

☁ = No me desagrada

☁ = No me gusta

✳ = Me sorprendió

★ = Si es tu favorito del mes

📖 Más contenido de SALUD en <https://unavidaconsol.com/vida-saludable/>

Post 42 - 🚴 AUTOCUIDADO

Salud / Alcohol / Adicciones

🎙 Martha Debayle (radio 📻)

📌 "El alcohol daña el cerebro incluso después de dejarlo"

👤 Con Dr. Santiago Canals

📅 Jueves 17 de Abril del 2025

🕒 Duración: 22 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Un estudio realizado en España por el Dr. Santiago Canals, muestra que el alcohol aumenta su capacidad adictiva al cambiar la estructura cerebral y que estos cambios permanecen durante las seis primeras semanas de abstinencia.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/196614251>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/2Xkc8nxsVZuO5zb7Nvoscm?si=nBm1wUI1SOiZbb8YQ2SCjA>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000703897485>

Reacciona con 🌟👍👎🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

📁 Más contenido de SALUD en <https://unavidaconsol.com/vida-saludable/>

Mas contenido del tema...

* 💎 JOYA REDESCUBIERTA *

Salud / Alcohol / Adicciones

🎙 Martha Debayle (radio)

📌 "El alcohol y el cerebro de los adolescentes"

👤 Con Silvia Cruz Martín del Campo

📅 Lunes 9 de septiembre de 2013

🕒 25 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Me parece que el conocimiento es poder y ayuda a tomar mejores decisiones.

Julio 2026
DESTELLOS SONOROS

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/144344355>

Este episodio no esta disponible en SPOTIFY y APPLE PODCAST.

 Martha Debayle (radio )

 "Niños y alcohol"

 Con Silvia Cruz Martín del Campo y Mauricio Soriano

 Jueves 27 de marzo de 2014

 Duración: 45 minutos

 Por qué lo recomiendo:

Es importante estar conscientes de este tema.

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://www.ivoox.com/ninos-alcohol-jueves-27-marzo-de mf 2966863 feed 1.mp3>

Este episodio no esta disponible en SPOTIFY y APPLE PODCAST.

Post -  VÍNCULOS

Psicología / Mundial de futbol 2026

 Martha Debayle (radio )

 "¿Por qué el mundial saca lo peor de nosotros?"

 Con Dr. Pablo León (Neurólogo psiquiatra)

 Jueves 2 de julio del 2026

 Duración: 34 minutos

 Por qué lo recomiendo:

¿Por qué personas completamente tranquilas terminan gritando, llorando, abrazando desconocidos o haciendo cosas que jamás harían en otro contexto? En este episodio hablan de la desindividuación: el fenómeno psicológico que hace que el Mundial saque una versión distinta de nosotros. Porque cuando millones comparten la misma emoción, el cerebro deja de pensar como individuo, y empieza a actuar como parte de la multitud.

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/227462403>

LINK SPOTIFY:

 https://open.spotify.com/episode/5yxnaB7Te6PF5lT93jMTRi?si=N8XpuqWEQtGaN-G_jPZ7uA

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000775226979>

Reacciona con 🌟🌧️☁️🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

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

Post 43 - 📻 TEMA DE MODA

Alcohol / Dato curioso

📻 Martha Debayle (radio 📻)

📌 "Las 10 bebidas con más alcohol del mundo"

👤 Con Jesús Diez

📅 Viernes 14 de Marzo del 2025

🕒 Duración: 23 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Continuando con el tema de este sábado, el enólogo Jesús Diez habla sobre las bebidas con más alcohol del mundo.

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/194242503>

LINK SPOTIFY:

 https://open.spotify.com/episode/6lkR6XWkxpDANE3ju5PBkN?si=b0aK8ErSSxmsTRq1ivTF_Q

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000699217185>

Reacciona con 🌟🌧️☁️🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

 Más contenido en <https://unavidaconsol.com/auroras-del-pensamiento/>

Post 44 - 🌐 EL MUNDO HOY

Desastres naturales / Crisis

📻 El hilo (Radio Ambulante Studios)

Julio 2026
DESTELLOS SONOROS

📌 "Venezuela, el desastre natural y las heridas históricas"

👤 Con Susana Arroyo y Boris Muñoz

📅 Viernes 03 de Julio del 2026

🕒 Duración: 59 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

El doble sismo que sacudió Venezuela el 24 de junio tuvo una densidad de destrucción altísima. Las estimaciones más conservadoras de los daños y las víctimas son alarmantes, pero además impactan en una sociedad que ya venía sufriendo el colapso del Estado en cámara lenta, y que ha vivido un exilio de proporciones bíblicas.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/el-hilo/episode/227496847>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/2PI0g1BNElp6q0SXIfZFT2?si=ExecKzVuRB-Ed-TV-x1P0Q>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/venezuela-el-desastre-natural-y-las-heridas-hist%C3%B3ricas/id1504713161?i=1000775320231>

Reacciona con 🌧️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con ⭐

📖 Más contenido en <https://unavidaconsol.com/auroras-del-pensamiento/>

Domingo 05/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 05/07/2026

Post 45 - 🙏 ESPIRITUALIDAD

Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯️ Domingo de reflexión

🙏 Intención del Día con Roxana Castaños

📌 "Gobierno mi mente"

📅 16 de Septiembre del 2025

🕒 Duración: 5 minutos

💡 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/206781753>

LINK SPOTIFY:

 <https://open.spotify.com/episode/4mio5QhHM7AmyBojMllb2t?si=0QnFJISwQ6mzZLnVhb5RbQ>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/gobierno-mi-mente/id1549538907?i=1000727039804>

Reacciona con ☀️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con ⭐

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

Sábado 11/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 11/07/2026

Post 46 - 🎧 AUTOCUIDADO

Leyes, Previsión - 🕒 12 de julio (Día del abogado)

 Martha Debayle (radio 📻)

 "Todo sobre la voluntad anticipada"

 Con Ana Mary Kudisch

 Lunes 24 de Marzo del 2025

 Duración: 22 minutos

 Por qué lo recomiendo:

Ana Mary explica que es la voluntad anticipada, porque es recomendable tenerla y como se hace.

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/194941454>

LINK SPOTIFY:

 <https://open.spotify.com/episode/3ktJ0JQalHUF8K60dxc4p?si=VV8N9Hu7SmO4izthg0FoHQ>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/todo-sobre-la-voluntad-anticipada-lunes-24-de-marzo-del-2025/id553271510?i=1000700645723>

Reacciona con ☀️🌧️❄️ y si es tu favorito del mes con ⭐

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

Post 47 - 🎧 TEMA DE MODA
Fanatismo / Neurociencia

🎙 Martha Debayle (radio 📻)
📌 "La neurociencia del fanatismo"
👤 Con Pablo León
📅 Lunes 15 de junio del 2026
🕒 Duración: 24 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
¿Son de los que lloran, gritan o se enojan por un partido de fútbol? En este episodio hablan de la neurociencia del fanatismo y de cómo, durante 90 minutos, la emoción puede secuestrar por completo a la razón.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/226172215>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/1zWqjCslnhq69ZZ1rUqwzH?si=yYXDywDoTqiReCdpKBExw>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/la-neurociencia-del-fanatismo-lunes-15-de-junio-del-2026/id553271510?i=1000772859022>

Reacciona con ☀️🌧️❄️

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

Domingo 12/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 12/07/2026

Post 48 - 🗨️ ESPIRITUALIDAD

Desarrollo personal / 🗨️ ENTREVISTA / 🗨️ Domingo de reflexión

🗨️ META Conciencia con Silvia Serrano

📌 "El mundo es tuyo, solo tienes que elegirlo"

👤 Susi Cabello

📅 24 de Agosto del 2023

⌚ Duración: 36 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Es una amena conversación sobre nuestras decisiones.

📺 Prefieres VIDEO.-

https://youtu.be/wD_rOT3AWjM?si=yhFWthfEBZVSA4Aw

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/meta-conciencia/episode/171530102>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/1IHkNdLB1hbe61PIJIES34?si=kfESQ1KCRfmbq3S9sNfojg>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/el-mundo-es-tuyo-solo-tienes-que-elegirlo-meta/id1568713899?i=1000625528282>

Reacciona con 🌟🌧️🌧️🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

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

Sábado 18/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 18/07/2026

Post 49 - 🗣️ AUTOCUIDADO

Salud / Mujer

👤 La Meno con Mónica Castañeda, Claudia Silva y Adri Esteva

📌 "¡Cuida y FORTALECE tu PISO PÉLVICO! Estas son las señales de que está DÉBIL"

👤 Dra. Edna Cortés

📅 09 de Julio del 2026

🕒 Duración: 43 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Antes y durante la MENOPAUSIA, el piso pélvico debe ser ejercitado. Se trata de un sostén importantísimo de nuestro cuerpo que muchas veces no sabemos cómo cuidar.

📺 Prefieres VIDEO.-

<https://youtu.be/HMfGvHoh7Eo?si=a7TC8k8-XvaPZ8yV>

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

🎧 <https://podcastaddict.com/la-meno/episode/228183414>

LINK SPOTIFY:

🎧 <https://open.spotify.com/episode/4TfpxMxIOcniGHMFZ3PREN?si=DGXGWVBHTSGqdVzGQJ4EsQ>

LINK APPLE PODCAST:

🎧 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/cuida-y-fortalece-tu-piso-p%C3%A9lvico-estas-son-las-se%C3%B1ales/id1611746921?i=1000776207816>

Reacciona con 🌟👍👎🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

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

Post 50 - 👤 VÍNCULOS

Resiliencia / Crianza / Transición

📌 Calladitas No con Eva Marcuschamer y Diana Cover

🌟 "Acompañar a tu hijo puede transformarte"

👤 Jana Monroy

📅 EP 78 - 30 de Junio de 2026

⏱ Duración: 53 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

En este episodio Jana Monroy platica sobre cómo enfrentó, a los 25 años y recién comprometida, un diagnóstico de lupus eritematoso y trombocitopenia aguda, y cómo decidió construir su propia versión de la vida en lugar de vivir desde el miedo. También del divorcio que la llevó a reinventarse por completo tras la infidelidad de su esposo, y de cómo acompañó a su hija Miranda en su transición para convertirse en su hijo Mateo.

📺 Prefieres VIDEO.-

<https://youtu.be/aCFDZwZxl3g?si=Kr0di-F4dRiJJWx>

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/calladitas-no/episode/228308665>

LINK SPOTIFY:

🔗 https://open.spotify.com/episode/7p5Wy8elha5ZiAqXL1w1vw?si=04c_blpcQuK9_zb7chl_ixw

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/78-acompa%C3%B1ar-a-tu-hijo-puede-transformarte-jana/id1792238644?i=1000776902777>

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con 🌟👍👎🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

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

Julio 2026
DESTELLOS SONOROS

📖 Curso 4 – Taller de journaling (Se Regalan Dudas <https://seregalandudas.com>)
Journaling / Desarrollo personal / Autocuidado / Salud emocional

📌 "En este cuerpo también es verano" — Un taller íntimo de journaling con Ash
🕒 2 horas para escribir sobre la relación con tu cuerpo, las historias que heredamos y cómo empezar una conversación distinta — con más ternura, más libertad y más permiso para vivir.

📅 Sábado 25 de julio · 10:00 a.m. (CDMX)

📺 Online en vivo · Grabación disponible durante un mes

¿DE QUÉ SE TRATA?

Ash, de Se Regalan Dudas, nos invita a escribir sobre todo lo que hemos pospuesto esperando que el cuerpo cambiara para empezar a vivir. Dos horas para soltar las historias heredadas, abrirse al gozo y al placer, y descubrir cómo disfrutar el cuerpo que sí tienes — el de ahorita.

💰 Costo

\$25 USD Un solo pago

¿QUÉ NECESITAS?

- Tu cuaderno favorito y algo con qué escribir
- Conexión a internet
- Ganas de escribir sin filtros

💡 Por qué lo comparto:

Porque Ash tiene una manera de nombrar las cosas que pocas veces nos decimos en voz alta. Si alguna vez has esperado a "estar lista" para vivir algo, este taller es para ti.

Te puedes registrar aquí 📌:

🔗 https://taller.ashleyfrangie.com/?ml_sub=3054660131053638802&ml_sub_hash=a7t3&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=asi_nuestro_verano&utm_term=2026-07-16

Reacciona con 🌟🌧️🌧️🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

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

Domingo 19/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 19/07/2026

Post 51 - 🙏 ESPIRITUALIDAD

Autocuidado / Desarrollo personal / 🗓 Domingo de reflexión

🗣 Intención del Día con Roxana Castaños

✦ "Amor aceptación y gratitud"

📅 23 de Febrero del 2026

⏱ Duración: 4 minutos

💡 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/217765389>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/3ei5iM6dwWKN7Nk9zNRtLS?si=0f954e67e3ba41f5>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/amor-aceptaci%C3%B3n-y-gratitud/id1549538907?i=1000750980856>

Reacciona con 🌟🌧🌧🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

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

Sábado 25/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 25/07/2026

* 🌟 SABADO TEMATICO: VEJEZ / RETIRO 🧑 🏠 💰 🧑 *

Post 52 - 🎧 AUTOCUIDADO

Vejez / Crisis

📌 La Pinche Complejidad con Nicolás Alvarado de El Heraldo podcast

📌 "El costo de la vejez: ¿el mundo está preparado para una crisis de natalidad?"

👤 Con Valeria Moy

📅 16 de Julio del 2026

🕒 Duración: 57 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

El mundo está envejeciendo, y probablemente más rápido de lo que imaginamos. ¿A qué retos se enfrenta un planeta que se hace viejo? Sobre este tema hablan en este episodio, sobre los desafíos que se acercan, y también de las acciones que se pueden tomar para vivir mejor sin importar la edad.

* 📺 Prefieres VIDEO.-*

https://youtu.be/U_b0GV12UQ?si=XPWe4LeF5IkLKcLB

* 🎧 Prefieres AUDIO.-*

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/la-pinche-complejidad-con-nicolas-alvarado/episode/228435768>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/1lp2YGNCMovav4ZqNWIDrV?si=parmEARQTWCpiEKP4Nhj7g>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/el-costo-de-la-vejez-el-mundo-est%C3%A1-preparado/id1653037387?i=1000777173884>

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con 🌟👍👎🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

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

Post 53 - 🎧 AUTOCUIDADO

Previsión / Retiro / Vejez / Finanzas

🎧 El dinero no viene con instrucciones con Ricardo Gómez y Brenda Chavero

📌 "Inversiones para el Retiro Episodio 1"

📅 EP 38 - 22 de Abril del 2020

🕒 Duración: 28 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Ricardo y Brenda hablan acerca de los fondos de inversión para el retiro. Y recomiendan agendar una asesoría financiera gratis en <https://networth.mx/> con asesores financieros expertos para retiro, e inversiones en la bolsa de valores.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/el-dinero-no-viene-con-instrucciones/episode/226811733>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/3Gn0FyM3jOnDvsjyHOn9vX?si=Ym4WRJowQ7Oad2sBF40jXQ>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/inversiones-para-el-retiro-episodio-1-38/id1475734014?i=1000474415113>

Reacciona con 🌟👍👎👏 y si es tu favorito del mes con 🌟

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

Post 54 - 🎧 AUTOCUIDADO

Previsión / Retiro / Vejez / Finanzas

🎧 El dinero no viene con instrucciones con Ricardo Gómez y Brenda Chavero

📌 "Inversiones para el Retiro Episodio 2"

📅 EP 39 - 29 de Abril del 2020

🕒 Duración: 26 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Ricardo y Brenda hablan acerca de los fondos de inversión para el retiro. Y recomiendan agendar una asesoría financiera gratis en <https://networth.mx/> con asesores financieros expertos para retiro, e inversiones en la bolsa de valores.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/el-dinero-no-viene-con-instrucciones/episode/226811730>

LINK SPOTIFY:

 <https://open.spotify.com/episode/79sYUqwP4JqUY0Pg54BE27?si=yLdtDjVDQw-tpJPxPoYTMg>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/inversiones-para-el-retiro-2do-episodio-39/id1475734014?i=1000474415112>

Reacciona con 🌟🌧️🌞 y si es tu favorito del mes con 🌟*

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

Post 55 - 🎧 AUTOCUIDADO

Previsión / Retiro / Vejez / Finanzas

 Revolución de la Riqueza con Javier Morodo

 "Cómo ahorrar más sin sentirlo: el método que puede triplicar tu retiro"

 19 de Julio del 2026

 Duración: 38 minutos

 Por qué lo recomiendo:

En este episodio Javier explica Save More Tomorrow, el programa de Richard Thaler (premio Nobel) que multiplicó por 4.5 el ahorro de millones de trabajadores en Estados Unidos y por qué México ya tiene los rieles para hacerlo pero le falta apretar el botón.

📺 Prefieres VIDEO.-

https://youtu.be/d5R9Jvod_FI?si=uHSmy18ldxgJto9H

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/revolucion-de-la-riqueza/episode/228585696>

LINK SPOTIFY:

 <https://open.spotify.com/episode/2JNY4mzyS7uoNMwUyp8Jiq?si=RwgCboQIRw6JiVSHyCSd7A>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/278-c%C3%B3mo-ahorrar-m%C3%A1s-sin-sentirlo-el-m%C3%A9todo-que/id1567968618?i=1000777425045>

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con 🌟🌧️☁️🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

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

Post 56 - 🔥 TEMA DE MODA
Política / Geopolítica / China

🎧 El hilo (Radio Ambulante Studios)
📌 "China vs. USA: la nueva lucha por el control en América Latina"
👤 Con Marusia Musacchio
📅 Viernes 24 de junio del 2026
🕒 Duración: 47 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio se tiene una conversación con Marusia Musacchio, investigadora y analista internacional especializada en Asia, para entender cómo interpreta China ese avance agresivo de Estados Unidos sobre la región y qué margen real tienen los gobiernos de la región en medio de esa disputa.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/el-hilo/episode/228937630>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/2GOfoS99rA7wITfi2CY5sE?si=2-tFPKOtS1OQreX3SknKZQ>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/china-vs-usa-la-nueva-lucha-por-el-control-en/id1504713161?i=1000778161626>

Reacciona con 🌟🌧️☁️🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

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

Domingo 26/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 26/07/2026

Post 57 - 🧘 ESPIRITUALIDAD

Fortuna / Estrategias espirituales / 📅 Domingo de reflexión

🎧 Medita Podcast con Mar del Cerro

🌟 "Estrategias espirituales para crear fortuna en tu vida"

👤 Jessica Vázquez

📅 EP087 - 23 de Septiembre del 2019

⏱ Duración: 41 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Porque la fortuna no es solo suerte — también se construye desde adentro. Jessica Vázquez comparte estrategias concretas para alinear tu energía, tu mentalidad y tus acciones con lo que quieres atraer a tu vida. Un episodio que combina espiritualidad con intención práctica, perfecto para pensar en tu retiro desde otro lugar.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/medita-podcast/episode/228772033>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/4FDklwqQURMAoDjcZGha56?si=YvaRgXVMTtSeyfSe76ZP0w>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/mdt087-estrategias-espirituales-para-crear-fortuna/id1234030579?i=1000450987071>

Reacciona con 🌟🌤🌧🌸 y si es tu favorito del mes con 🌟

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