



Episodios

Agosto 2026

Contenido

Agosto 2026	3
Sábado 01/08/2026	3
Domingo 02/08/2026	5
Sábado 08/08/2026	6
Domingo 09/08/2026	9
Sábado 15/08/2026	11
Domingo 16/08/2026	14
Sábado 22/08/2026	16
Domingo 23/08/2026	18
Sábado 29/08/2026	19
Domingo 30/08/2026	21

Agosto 2026

Sábado 01/08/2026

Fecha de publicación: Sábado 01/08/2026

Post 58 - 🧠 AUTOCUIDADO

Psicología / Salud / Adicciones / Emociones

🗣️ Martha Debayle (radio 📻)

📌 "Dopamina: ¿por qué ya no nos emociona nada?"

👤 Con Dr. Pablo León (Neurólogo psiquiatra)

📅 Lunes 18 de Mayo del 2026

🕒 Duración: 41 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

¿Se han dado cuenta que cada vez necesitamos más estímulos para sentir emoción? Más likes, más series, más compras, más café, más scroll y aun así, ¿nada nos entusiasma igual? En este episodio Pablo León explica por qué nos está pasando esto.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/224143719>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/0mNTleDo0rha2bN0mBdxMK?si=Auyc3TN1RDunGjjLBndW3w>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000768444116>

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

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

Post 59 - 🎧 TEMA DE MODA
Salud / Medicamentos / GLP-1

🎧 Martha Debayle (radio 📻)
📌 "¿Qué onda con los GLP-1?"
👤 Con Dr. Fernando Pérez Galaz
📅 Martes 9 de Septiembre del 2025
🕒 Duración: 48 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
El Dr. Fernando, médico cirujano especialista en cirugía del aparato digestivo y cirugía bariátrica, responde todas las dudas sobre los GLP-1, es decir el Ozempic, Wegovy, Mounjaro y otras marcas más.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/206346861>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/5QHsNi7ZH7gldLDYEtgCF?si=ASowFMgiRWiEYN7DoOIPqQ>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000725794341>

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

📚 Más contenido en <https://unavidaconsol.com/vida-saludable/>

Post 60 - 🎧 TEMA DE MODA
Salud / Medicamentos / GLP-1

🎧 Martha Debayle (radio 📻)
📌 "¿Qué onda con los GLP-1?"
👤 Con Dr. Fernando Pérez Galaz
📅 Jueves 30 de julio del 2026
🕒 Duración: 51 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

El Dr. Fernando, médico cirujano especialista en cirugía del aparato digestivo y cirugía bariátrica, responde todas las dudas sobre los GLP-1, es decir el Ozempic, Wegovy, Mounjaro y otras marcas más.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/229400993>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/5QHsNi7ZH7gldLDYEtgCF?si=OozKg44oS2S9Yli-DpxG6Q>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000779164690>

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

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

Domingo 02/08/2026

Post 61 - 🙏 ESPIRITUALIDAD

Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯 Domingo de reflexión

🗣 Conversaciones del Alma con Durga Stef

📌 "Corazón abierto en el sufrimiento"

📅 12 de Septiembre del 2022

⏱ Duración: 28 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Durga plantea una reflexión profunda sobre la resiliencia y la compasión ante las dificultades.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/conversaciones-del-alma-con-durga-stef/episode/212898209>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/7po6GZJltRC944PK0N52dx?si=6nkien65QH-M9-cgqXVUSQ>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/coraz%C3%B3n-abierto-en-el-sufrimiento/id1480768149?i=1000579224488>

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

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

Sábado 08/08/2026

Post 62 -  AUTONOMÍA

Negocios / Finanzas / Inversiones

 Hágle como quiera con José Rodríguez, César "El Corretario" y Juan de Ávila

 "La trampa del FLIPPING"

 EP. 87 - 03 de Junio del 2026

 Duración: 57 minutos

 Por qué lo recomiendo:

Se puso de moda hacer "flipping". Una práctica entre los jóvenes desempleados que no tienen dinero y buscan con inversionistas comprar casas viejas y feas de palabra, remodelarlas y revenderlas a un precio más caro. El consejo es: no te metas en estos esquemas porque puedes perder mucho dinero.

 Prefieres VIDEO.-

https://youtu.be/cet_rX1l_IM?si=zRkJi7cNMMYMcqY8

 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/hagale-como-quiera/episode/227657159>

LINK SPOTIFY:

 https://open.spotify.com/episode/5BYkdcQzkKPgwH4yRqhm8E?si=bRI0_Gy3TRCnvdCDfOGiLA

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/la-trampa-del-flipping-ep-87/id1797109290?i=1000770971027>

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Post 63 - 🧑‍🤝‍🧑 VÍNCULOS

Desarrollo personal / Autogestión

📌 Calladitas No con Eva Marcuschamer y Diana Cover

📌 "Madurez Emocional - Autonomía, respeto y amor"

📅 EP 60 - 17 de Febrero de 2026

⏱ Duración: 44 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

En este episodio Eva y Diana exploran las 15 reglas fundamentales para construir relaciones desde la madurez emocional. Hablan sobre cómo amar profundamente sin perderte en el proceso, cómo elegir al otro cada día sin dejar de elegirte a ti mismo, y por qué la fusión con la pareja es el enemigo del amor maduro.

📺 Prefieres VIDEO.-

<https://youtu.be/mhhM-Aa51Hw?si=5bZMRGJfxBgi5zyi>

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/calladitas-no/episode/217543296>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/38S7rAQUkrJ1vuJdNMpdGJ?si=OVyMbdXuRLeppNlpRGkaYw>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/60-madurez-emocional-autonom%C3%ADa-respeto-y-amor-calladitasno/id1792238644?i=1000750589470>

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/>

Post 64 - 🧠 AUTOCAIDADO

Salud emocional / Amor / Relaciones

🗣️ Se Regalan Dudas con Lety & Ash

📌 "¿Cómo navegar la incertidumbre amorosa?"

👤 Con Tere Díaz

📅 Episodio 440 – 01 de Agosto del 2026

🕒 Duración: 1 hora 21 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Un episodio se platica sobre el valor que le damos a tener una relación amorosa, las expectativas que le ponemos a nuestras parejas y qué podemos aprender de la soltería.

📺 Prefieres VIDEO.-

<https://youtu.be/-6HqAwYfVvY?si=3hZJE6RyFF9JaXLZ>

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/se-regalan-dudas/episode/229548368>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/6kNHLHczQUDRIDDkeC2KWs?si=0843aa25e9494a5a>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/episodios-favoritos-440-c%C3%B3mo-navegar-la-incertidumbre/id1416903369?i=1000779493869>

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

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

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

Domingo 09/08/2026

Post 65 - 📖 ESPIRITUALIDAD

Amor propio / Meditación / 🕯 Domingo de reflexión

📱 META Conciencia con Silvia Serrano

📌 "Meditación guiada AMOR PROPIO"

📅 Episodio 02 - 28 de Febrero del 2021

🕒 Duración: 11 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Meditación guiada para el amor propio. Aprender a amar tu cuerpo con este ritual de amor propio. Una meditación para amarte y mejorar tu autoestima. Amar tu cuerpo y tu mente es fundamental para encontrar la paz y el equilibrio.

📺 Prefieres VIDEO.-

<https://youtu.be/uBCdeXVpX9I?si=-X9FaXqvYafZrtR2>

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/episode/https%3A%2F%2Fchrt.fm%2Ftrack%2F45EC4A%2Fopp3.dev%2F%2Ftraffic.megaphone.fm%2FMETACON3538485610.mp3%3Fupdated%3D1739356006&podcastId=4824056>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/1CzRWctwWwWh7WwRKT4ETA?si=shTQerlhRgS8U24R6lLtJQ>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/meditaci%C3%B3n-guiada-amor-propio-10-minutos-encuentra/id1677219619?i=1000604201752>

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/>

Agosto 2026
DESTELLOS SONOROS

Post 66 - 🧘 ESPIRITUALIDAD

Amor propio / Afirmaciones / 🕯 Domingo de reflexión

🧘 META Conciencia con Silvia Serrano

📌 "Afirmaciones AMOR PROPIO"

📅 Episodio 01 - 27 de Febrero del 2021

⏱ Duración: 10 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Amarnos a nosotras mismas, aceptar nuestro ser de manera incondicional, es la base para ser capaces de amar todo lo que existe a nuestro alrededor. Afirmaciones de amor propio para mejorar tu autoestima. Elimina los pensamientos negativos.

✓ Afirmaciones para aumentar tu felicidad y mejorar tu fuerza de voluntad.

✓ Afirmaciones positivas para mejorar tu autoestima y aceptarte tal y como eres.

✓ Enamórate de ti con estas afirmaciones de amor propio para escuchar todos los días.

📺 Prefieres VIDEO.-

<https://youtu.be/78-bkNMnuDM?si=asR4qr8QveSvIJIH>

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/episode/https%3A%2F%2Fchrt.fm%2Ftrack%2F45EC4A%2Fop3.dev%2Ffe%2Ftraffic.megaphone.fm%2FMETACON8915284465.mp3%3Fupdated%3D1739354461&podcastId=4824056>

LINK SPOTIFY:

🔗 https://open.spotify.com/episode/15Fr6AHnhqrBgg8FArhQGR?si=6w_kgVXnRm-nkliYjChpXA

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/afirmaciones-amor-propio-elimina-los-pensamientos-negativos/id1677219619?i=1000604201812>

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/>

Sábado 15/08/2026

Post 67 -  AUTONOMÍA

Finanzas / Independencia / Autonomía

 Maldita Pobreza con Liliana Olivares y Jimena Gómez

 "Te decimos qué tienes que hacer para retirarte a los 30"

 Episodio 356 – 11 de Agosto del 2026

 Duración: 53 minutos

 Por qué lo recomiendo

En este episodio nos cuentan del método FIRE: cuánto tendrías que ahorrar, invertir y dejar de gastar para poder retirarte MUCHO antes de lo normal. ¿Sí funciona? ¿Es realista? ¿Tendrías que vivir a base de atún y no volver a pedir un Uber? 😊 Y, sobre todo, ¿vale la pena?. Qué tendrías que hacer para intentarlo y si el sueño de retirarte joven es tan bonito como suena.

 Prefieres VIDEO.-

<https://youtu.be/aErZcYAv5R8?si=UbOaik929EMMV5uL>

 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/maldita-pobreza/episode/230195974>

LINK SPOTIFY:

 https://open.spotify.com/episode/3TSGcCIIXU15nCW9JrF5tR?si=tPP2-Md_S-6Gg66_D1DRSA

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/te-decimos-qu%C3%A9-tienes-que-hacer-para-retirarte-a-los-30/id1569209840?i=1000782750055>

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

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

 Más contenido en <https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/>

*Post 68 🧑‍🦱 VÍNCULOS *

Mascotas / 🐾 17 de Agosto (Día del veterinario)

🎙 Martha Debayle (radio)

📌 "Estos son los accidentes más comunes en perros"

👤 Con Ernesto Ávila

📅 Martes 5 de mayo del 2026

🕒 28 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Es muy útil saber cómo reaccionar ante los accidentes más frecuentes de nuestras mascotas.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/223222369>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/30iLr5WE9RdwoEkjkAzgYU?si=49cbcf63a6bf4de7>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/estos-son-los-accidentes-m%C3%A1s-comunes-en-perros-martes/id553271510?i=1000766315412>

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

📁 Más contenido de VINCULOS en <https://unavidaconsol.com/vinculos/>

Post 69 - 🌿 TEMA DE MODA

Salud / Medicamentos / GLP-1 / Tendencias / Negocio

🎙 Chisme Corporativo con Rosalaura López y Macarena Riva

📌 "Cómo 3 palabras en una etiqueta crearon una industria de millones"

📅 10 de Agosto del 2026

🕒 Duración: 1 hora 21 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

En este episodio analizan el fascinante y polémico mundo de los péptidos, desde la ciencia básica que explica cómo funcionan moléculas como el retatrutide hasta el sofisticado mercado gris que mueve cientos de millones de dólares a nivel global.

📺 Prefieres VIDEO.-

<https://youtu.be/TEEkhdzGbp8?si=23gd7APrTVEUvPad>

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/chisme-corporativo/episode/230161649>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/0pzJDt83BP719zITOAapXt?si=33c6c827a10247af>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/c%C3%B3mo-3-palabras-en-una-etiqueta-crearon-una-industria/id1738102823?i=1000782124368>

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

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

📅 Curso 5 – Taller Se Puso Rara La Vida (en el amor)

Vínculos / Relaciones de pareja

💖 ¿Distinta cara, distinto nombre... mismo patrón?

📺 Taller en vivo de 3 horas para entender tu estilo de apego y aprender a relacionarte diferente

📅 5 de Septiembre, 2026 — 10:00 AM a 1:00 PM (CDMX)

🎧 100% online, en vivo (Se Regalan Dudas × Ivana de la Paz)

¿QUÉ INCLUYE / CÓMO FUNCIONA?

- 1.- 3 horas en vivo con Ivana, Lety y Ash (no es una grabación)
- 2.- Workbook descargable con ejercicios de los 3 momentos: Todo pasa / Quedarte contigo / Soltar sin pelear con lo que fue
- 3.- Grabación disponible por 1 mes si no llegas a tiempo
- 4.- Espacio para compartir y preguntar en vivo

💰 Costo → \$50 USD (pago único)

💡 Por qué lo comparto:

Cambia la persona y la historia se repite — casi siempre son patrones de apego que aprendimos hace mucho. Este taller no es terapia, pero sí un espacio guiado con respaldo profesional para nombrar el patrón y empezar a soltarlo.

Te puedes registrar aquí 📍:

🔗 <https://amor.seregalandudas.com/>

📺 Prefieres VIDEO.-

<https://youtu.be/mADwOoxGsPU?si=JA7SHzw6fM3OSQDA>

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/se-regalan-dudas/episode/230162782>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/3su9wP29syjXr5WqbvKhxH?si=e117b2a1bbab4d58>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/qu%C3%A9-tipo-de-apego-tienes-y-c%C3%B3mo-afecta-tus/id1416903369?i=1000782123362>

Reacciona con ☀️🌧️🌫️❄️

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

Domingo 16/08/2026

Post 70 - 🧘‍♀️ ESPIRITUALIDAD

Autocuidado / Desarrollo personal / 🕒 Domingo de reflexión

🗣️ Consciente tu día con Durga Stef

📌 "Aprendiendo a ser humanos"

📅 Episodio 89 - 12 de Julio del 2023

🕒 Duración: 7 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Este episodio Durga comenta ¿Cómo podemos aprender realmente a ser humanos?, una de las respuestas que Durga propone es que se trata de usar herramientas y métodos para que podamos conscientemente atravesar nuestras emociones, como los seres humanos que somos, y no para dejar de sentirlas.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/consciente-tu-dia-con-durga-stef/episode/227754743>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/7gCA8YKCMdGQnvVwsQUvmV?si=b7642a29866a4759>

Agosto 2026
DESTELLOS SONOROS

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/episodio-89-aprendiendo-a-ser-humanos/id1662374155?i=1000616645594>

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

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

Post 71 - 🧘 ESPIRITUALIDAD

Autocuidado / Desarrollo personal / 📅 Domingo de reflexión

🗣️ Consciente tu día con Durga Stef

📌 "Aprendiendo a ser humano"

📅 15 de Diciembre del 2020

🕒 Duración: 35 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Este episodio nos brinda una perspectiva distinta de lo que conocemos como ser espiritual. Nos recuerda que más allá de querer estar en un estado elevado, lo que realmente nos dará la felicidad, es ser libres estemos donde estemos. Ser libres involucra dejar de empujar las cosas aun cuando parezcan poco espirituales. La realidad es que mientras sigamos empujando algo, todavía estamos atrapados.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/conversaciones-del-alma-con-durga-stef/episode/229720744>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/4bf1Fat1B0pBcqXVsyn8Hq?si=617eb5fd31aa4a7d>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/aprendiendo-a-ser-humano/id1480768149?i=1000502513325>

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

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

Sábado 22/08/2026

Post 72 - 🌍 EL MUNDO HOY

Fenómenos climáticos / El niño

🎧 El hilo (Radio Ambulante Studios)

📌 "El súper niño: una amenaza conocida, un mundo distinto"

👤 Con Christian Domínguez Sarmiento

📅 Viernes 21 de Agosto del 2026

🕒 Duración: 32 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

El niño es un fenómeno que conocemos desde hace siglos en América Latina, pero algunos de sus episodios más extremos sucedieron en las últimas tres décadas: cosechas perdidas, inundaciones, deslaves, sequías, migraciones masivas y enfermedades. El mundo que habitamos ha cambiado desde el último super niño.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/el-hilo/episode/231614921>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/10zHnyAtSfK2tNmo6CjyJD?si=Bi-dAAB5RBW1ko2l4ebylQ>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/el-superni%C3%B1o-una-amenaza-conocida-un-mundo-distinto/id1504713161?i=1000784783233>

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

📖 Más contenido en <https://unavidaconsol.com/temas/>

Post 73 🌐 EL MUNDO HOY

Fenómenos naturales / Temblores

🎙 Martha Debayle (radio)

📌 "¿Por qué está temblando tanto? ¿Va a temblar en México?"

👤 Con Jafet Quintero

📅 Jueves 13 de Agosto del 2026

⏱ 24 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

En este episodio platican sobre cómo funcionan las placas tectónicas y qué tan cierto es que un terremoto en otro país puede anunciar uno en México.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/230372776>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/29IUusxtVbUirP1jjL85f?si=X4rhM0AnTbO6BGl2cC9JMQ>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000783197359>

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

📖 Más contenido en <https://unavidaconsol.com/temas/>

📅 Curso 6 – Evento 1: BBmundo bootcamp 2026

Vínculos / Crianza y familia

👤 ¿Lo estoy haciendo bien? ¿Será normal? ¿Quién tiene razón?

👤 Un día completo de conferencias, circuito de aprendizaje y asesorías express con especialistas en crianza.

📅 3 de Octubre de 2026 — 7:30 am a 5:20 pm

📍 Altto San Ángel, Ciudad de México (presencial)

🔗 <https://maps.app.goo.gl/vBoyYxvb96PiEEsy8>

¿QUÉ INCLUYE / CÓMO FUNCIONA?

1.- 8 conferencias magistrales con especialistas (psicología, pediatría, nutrición, primeros auxilios y más)

Agosto 2026
DESTELLOS SONOROS

- 2.- Circuito de aprendizaje: elige 4 estaciones temáticas (finanzas familiares, alimentación, sueño infantil, culpa, disciplina, pareja, entre otras)
- 3.- Asesoría express 1-1 de 10 minutos con el especialista que elijas (cupos limitados)
- 4.- Taller de primeros auxilios pediátricos
- 5.- Box lunch y coffee break de cortesía; espacio sin costo para cuidado de niños (cupos limitados)

📌 Costo → Preventa (19-31 agosto): \$948 individual · *Fase 1 (1-16 sept)*: \$1,150 individual / \$1,950 pareja · *Fase 2 (17 sept-3 oct)*: \$1,380 individual / \$2,400 pareja

💡 Por qué lo comparto:

Cuando eres mamá o papá no necesitas cien opiniones, necesitas saber en quién confiar. Es un espacio con respaldo profesional real para resolver dudas de crianza con especialistas, no con mitos — y para encontrar comunidad en el camino.

🔗 <https://bbmundobootcamp.com/>

Puedes escuchar más detalle del evento aquí 📌:

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/231228462>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/3H5dqeBtP7j0YXw1J0IDTZ?si=w-zkS0eZQ8mYBruEMMS5TQ>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000784422973>

Reacciona con 🌟👍👎👏

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

Domingo 23/08/2026

Post 74 - 📌 ESPIRITUALIDAD

Autocuidado / Desarrollo personal / 📌 Domingo de reflexión

📌 Conversaciones del Alma con Durga Stef

📌 "El momento presente, el antídoto a la ansiedad"

📅 09 de Agosto del 2021

🕒 Duración: 26 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

En ocasiones, este sentimiento que dejamos por visto en lugar de trabajarlo, nos ocasiona ansiedad acumulada y no sabemos qué hacer con ella. Este episodio Durga explora las herramientas que nos traen al momento presente y cómo es justamente la presencia en nuestras vidas, cuerpo y mente, la medicina más poderosa contra la ansiedad.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/conversaciones-del-alma-con-durga-stef/episode/227312264>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/6X3FfVv7YxofSQuUeOZfhP?si=Q00Z400MQLqUNBu89lhfdw>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/conversaciones-del-alma-con-durga-stef/id1480768149?i=1000531517276>

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

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

Sábado 29/08/2026

Post 75 - 🤖 AUTONOMÍA

Trabajo / Futuro / IA

🗣️ Santiago Bilinkis – Futuro en Construcción

📌 "Tu mentalidad de 2026 te puede dejar sin trabajo"

📅 06 de Marzo del 2026

🕒 Duración: 26 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

En este episodio Santiago analiza: qué está pasando actualmente con la IA y el empleo, por qué la pregunta no es "¿desaparece mi profesión?" sino algo más importante. El impacto inesperado en los trabajos de nivel inicial, la situación surrealista de las entrevistas laborales con IA y qué dicen los premios Nobel y los CEOs (y por qué se contradicen). Es un contenido provocador para mantenernos vigentes y conscientes de las transformaciones tecnológicas del año actual.

Agosto 2026
DESTELLOS SONOROS

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/santiago-bilinkis-futuro-en-construccion/episode/218660085>

LINK SPOTIFY:

 <https://open.spotify.com/episode/6aJz3aqm1iv1XJ5VS9CLIE?si=YxQnHpnT3e1CBkBgjTCAw>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/tu-mentalidad-de-2026-te-puede-dejar-sin-trabajo/id1467493626?i=1000753680781>

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

 Más sobre TRABAJO en <https://unavidaconsol.com/tu-primer-trabajo/>

Post 76 - 🧩 AUTONOMÍA
Trabajo / Futuro / IA

 Chisme Corporativo con Rosalaura López y Macarena Riva
 "La ola de despidos tech: mitos, realidades y excusas corporativas"
 24 de Agosto del 2026
 Duración: 1 hora 14 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio analizan la aparente contradicción que vive la industria tecnológica actual, donde empresas multimillonarias reportan ingresos récord mientras anuncian despidos masivos justificándolos bajo el argumento de la inteligencia artificial.

📺 Prefieres VIDEO.-
<https://youtu.be/F9n3EXKOSI0?si=TgMx1XqZ2PrNPurh>

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/chisme-corporativo/episode/231779493>

LINK SPOTIFY:

 <https://open.spotify.com/episode/2RjKX87vn3Of1peCVWFugE?si=967aba08f9734e00>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/la-ola-de-despidos-tech-mitos-realidades-y-excusas/id1738102823?i=1000785684134>

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

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

📖 Más sobre TRABAJO en <https://unavidaconsol.com/tu-primer-trabajo/>

Domingo 30/08/2026

Post 77 - 🧘 ESPIRITUALIDAD

Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯 Domingo de reflexión

🕯 Consciente tu día con Durga Stef

🌟 "La magia que existe"

📅 Episodio 127 - 24 de Agosto del 2023

🕒 Duración: 5 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

En este episodio Durga platica sobre como muchas veces cuando queremos comenzar con un nuevo proyecto, un nuevo trabajo, o queremos hacer algo que posponemos y posponemos, como escribir un libro, ese proyecto que quieres ejecutar, pero la mente no deja de sobrepensar, no deja de decirnos todos los posibles escenarios que podrían salir mal y nos autosabotea antes de haber iniciado.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/consciente-tu-dia-con-durga-stef/episode/223293310>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/7zP97qgyslmgLWrDDsOEdu?si=6tP3pG-2QwiGmE9tIRzpVQ>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/episodio-127-la-magia-que-existe/id1662374155?i=1000625545919>

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

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