

SOMOS EL EQUIPO

# AGRI Dulce

“Así sabe la transformación”

NO. 6 - NOV - 2024



SIGUENOS



[agridulcetransformacion.mx](http://agridulcetransformacion.mx)

Fotografía: Pablo Castañeda

¡Bienvenidos a esta nueva edición de nuestra revista Agridulce! En esta entrega, nos sumergimos profundamente en el poder del trabajo en equipo y la unión de objetivos, explorando cómo la colaboración puede llevarnos a alcanzar metas que, de otro modo, parecerían inalcanzables.

Hoy en día, el camino hacia el bienestar no es una travesía solitaria; es un sendero enriquecido por las manos y los corazones de quienes comparten nuestros valores y nuestra visión. Desde el fortalecimiento de la comunicación hasta el cultivo de una confianza genuina, cada artículo de esta edición busca resaltar la importancia de crear conexiones significativas que nos impulsen hacia un bien común.

Esperamos que las historias y consejos compartidos aquí inspiren y motiven a cada uno de ustedes a buscar ese espacio de colaboración y crecimiento colectivo, recordándonos que, en la transformación y el bienestar, realmente somos más fuertes juntos.

*Brenda Soriano*

Directora Editorial



# INDICE



DALE CLICK A LA SECCIÓN PARA IR DIRECTO AL ARTÍCULO O A LA CASITA PARA REGRESAR AQUÍ



Salud

Radiante

MakeUp

Emoción Arte

Finanzas

Cosmovisión

Bienestar

Agridulce

Sexo

Destinos

La Entrevista

Biohack90

Alquimia

Consciente

Voces de Triunfo

# LAS ALAS DE UN AVE MORIBUNDA

“Una historia que te invita a resignificar tu vida”

LAS ALAS DE UN AVE MORIBUNDA



ADQUIERE TU LIBRO

Por Brenda Soriano



REPRODUCE EL PRIMER CAPÍTULO DE LA NOVELA



**Sospecha  
del Recién  
Nacido de**

**Cardiopatía  
Congénita**



Aproximadamente entre 8 y 12 de cada mil recién nacidos vivos presentan cardiopatías congénitas. Estas constituyen un problema de salud pública y son una causa importante de mortalidad en menores de cinco años.



# CardioPlebes

Dr. Moisés Glez. Cárcamo

Pediatría - Cirugía Pediátrica - Cirugía Cardíaca Pediátrica

## Certificaciones

- Consejo Mexicano de Cirugía del Tórax
- Consejo Mexicano de Cirugía Pediátrica
- Consejo Mexicano de Certificación en Pediatría



Es fundamental que los médicos de primer contacto estén capacitados para detectar estas cardiopatías de forma temprana y derivar a los pacientes para un tratamiento oportuno. Algunos síntomas y signos que deben ser evaluados incluyen:

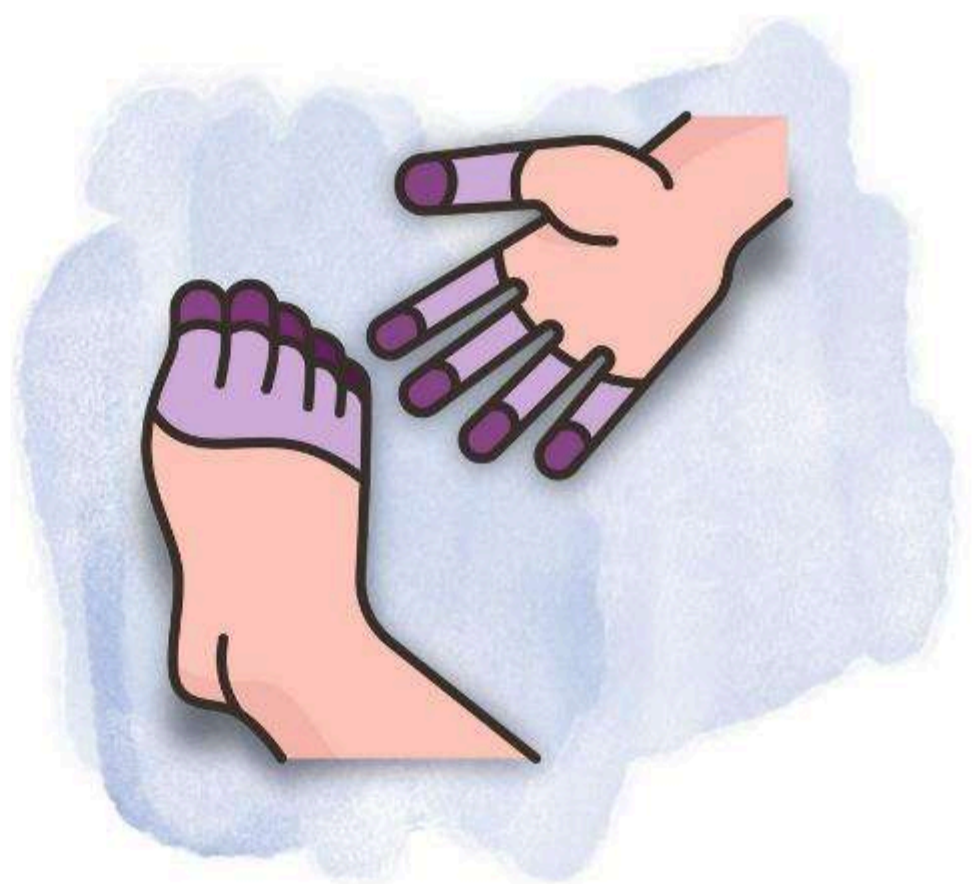
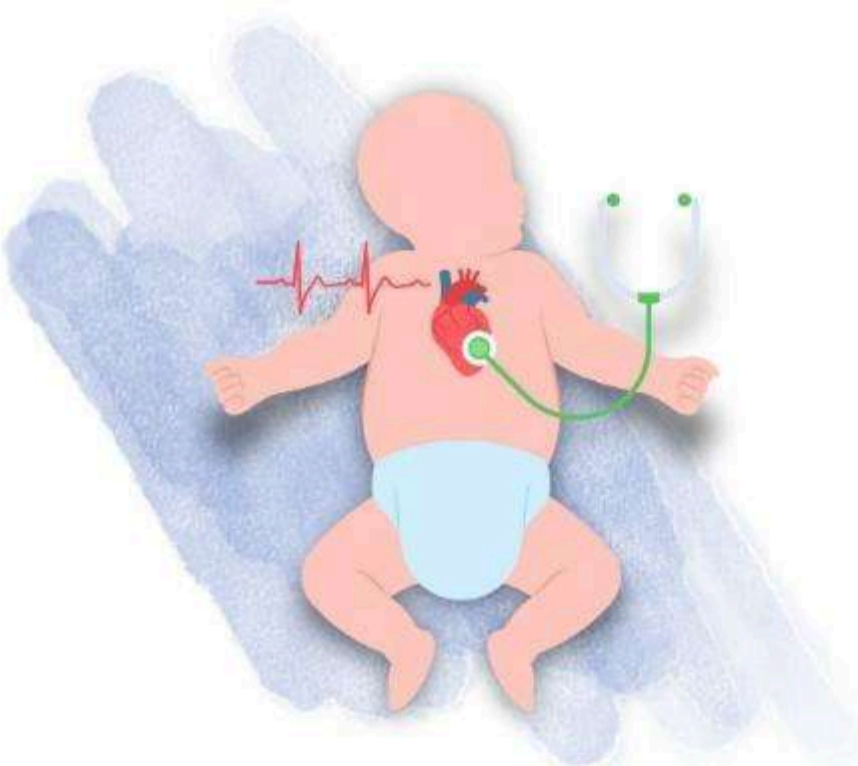
- **Soplo**

- **Insuficiencia cardíaca**



- **Arritmias**

- **Cianosis**



Si se presenta alguno de estos síntomas, el médico debe investigar la posible existencia de una cardiopatía congénita.

# Signos y Síntomas

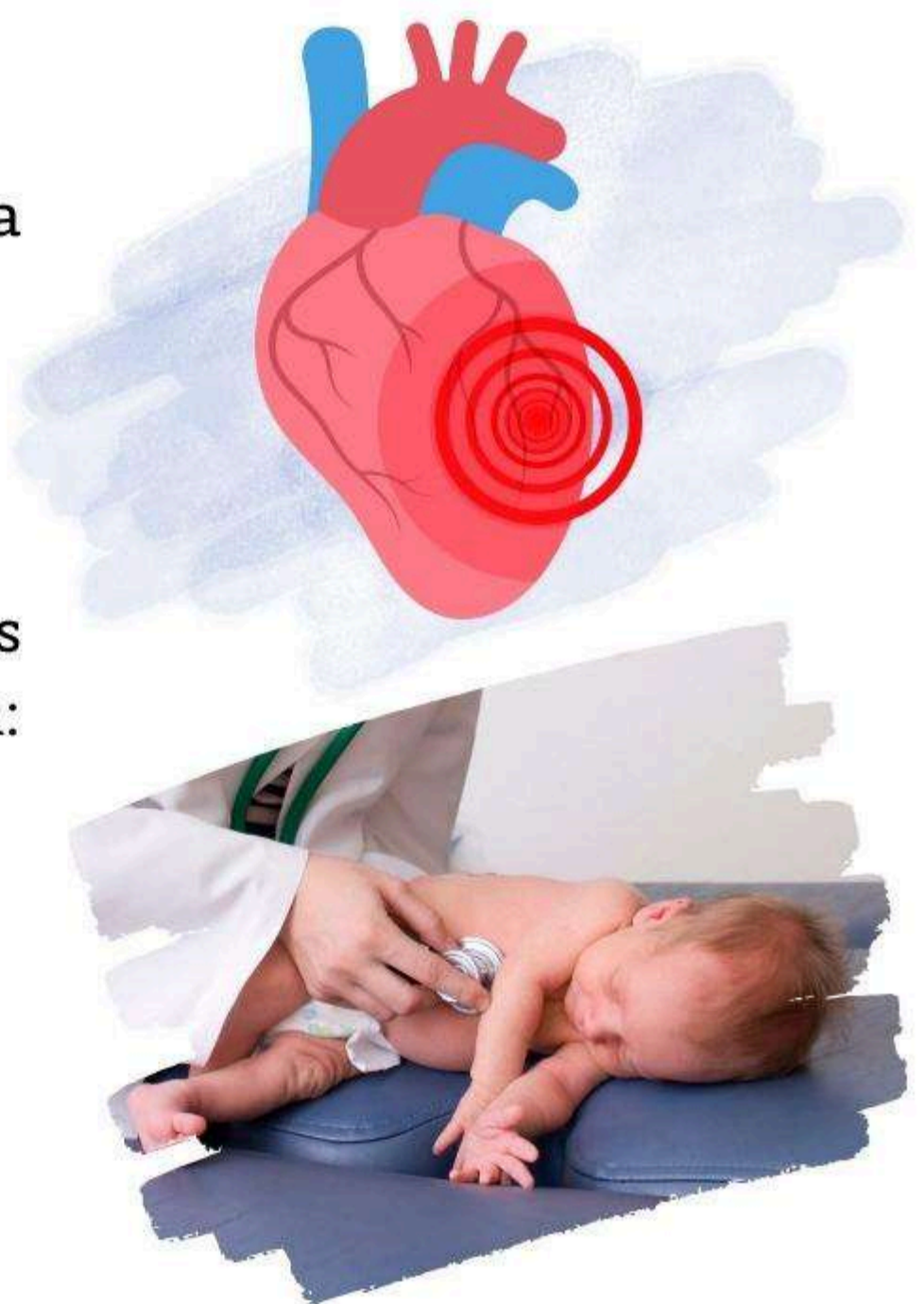
## • Soplo

Un soplo es un sonido acústico causado por la turbulencia de la sangre al pasar a través de una estructura del corazón o vaso sanguíneo. Existen soplos inocentes, que son hallazgos comunes en la consulta pediátrica (del 60 al 90% de los pacientes pueden presentarlos sin que implique enfermedad), y soplos patológicos, los cuales pueden indicar una cardiopatía. Estos últimos en recién nacidos suelen estar asociados a dificultades para la alimentación y el aumento de peso.

## • Insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca es una condición clínica en la que el corazón no puede bombear suficiente sangre a los tejidos del organismo. En niños, la causa principal de insuficiencia cardíaca son las cardiopatías congénitas. Un paciente con insuficiencia cardíaca puede variar de asintomático a un estado de choque. Los síntomas comunes en pediatría incluyen:

- Dificultad para respirar
- Sudoración excesiva
- Fatiga
- Alimentación en pausas
- Baja ganancia de peso



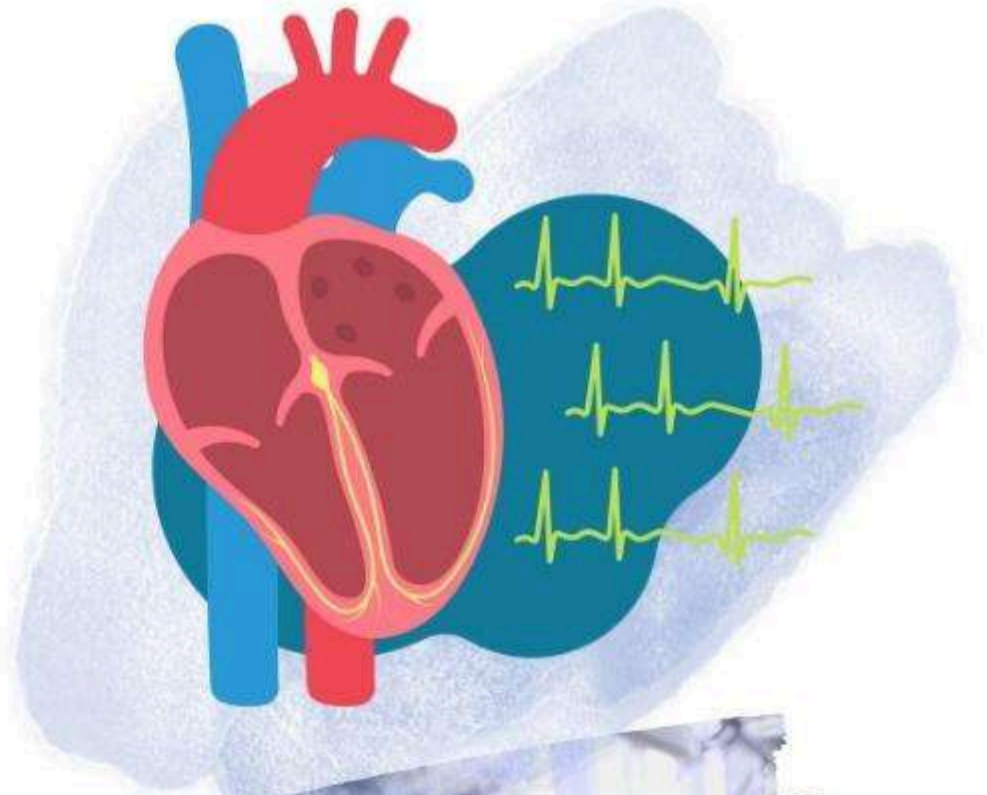


Las arritmias se presentan comúnmente como:

- Palpitaciones (sensación de latidos fuertes del corazón)
- Dolor precordial
- Síncope (pérdida temporal de conciencia repentina)

Aunque un porcentaje bajo de estos síntomas se asocian con cardiopatías congénitas, deben evaluarse.

## • Arritmias



## • Cianosis

La cianosis es la coloración azulada de los lechos ungueales y puede tener origen pulmonar o cardíaco en niños.





CardioPlebex



# REGISTROS AKÁSHICOS

AGENDA TU CITA



Síguenos



## Transforma la conexión con tus seres queridos

¿Te sientes confundido sobre el rumbo de tu relación o amistad? ¿Quieren mejorar su vínculo, pero no saben por dónde comenzar?

Con una sesión de Registros Akáshicos enfocada en parejas y amigos, encontrarán juntos las respuestas a sus inquietudes, comprendiendo los desafíos y lecciones de su relación. Este espacio seguro les permitirá descubrir aspectos profundos de cada uno, revelando cómo apoyarse mutuamente en su crecimiento y evolución. Conocerán los pasos a seguir para sanar, fortalecer su lazo y alcanzar una conexión más auténtica y duradera.

Radiante



# Alisados Permanentes

Una Solución Duradera para el Cabello Liso

El alisado permanente es una técnica profesional que modifica la estructura interna del cabello, dejándolo completamente lacio y manejable durante varios meses. Ideal para quienes buscan un cambio duradero, este método transforma el estilo capilar de forma prolongada mediante el uso de productos químicos especializados.

# TIPOS DE ALISADO



## • Alisado Japonés

Este tratamiento utiliza una solución química con ingredientes activos como agua y moléculas de oro. Luego, el cabello se plancha con placas de cerámica y se sella con un neutralizador, logrando un alisado intenso y duradero.

## • Keratina Brasileña

Más que alisar profundamente, la keratina brasileña trata la cutícula capilar, haciéndola más tersa, brillante y libre de frizz. Es ideal para quienes buscan un alisado más natural.

## • Alisado de Bótox Capilar

Aunque el nombre pueda confundir, el bótox capilar no contiene toxina botulínica. Este tratamiento usa ingredientes nutritivos para mejorar la salud del cabello y ofrecer un efecto alisador, sin cambios químicos profundos.



# Cuidados Post-Tratamiento



- **Evita el lavado inmediato**

Tras realizarte un alisado permanente, no laves el cabello de inmediato. Es ideal esperar entre 24 y 72 horas para que los productos químicos terminen de actuar y sellen completamente la nueva estructura capilar.



- **Usa productos adecuados**

Debido al cambio en la estructura capilar, es posible que el alisado permanente deje el cabello algo debilitado. Te recomendamos usar un sistema de lavado sin sales ni parabenos, y aplicar una mascarilla capilar de 2 a 3 veces por semana.



# DURACIÓN DEL ALISADO

El alisado permanente suele durar de cuatro a seis meses, aunque la duración exacta puede variar según el tipo de cabello y el mantenimiento que se le brinde. Dale a tu cabello los cuidados necesarios para que mantenga su nuevo aspecto liso y saludable por más tiempo.



**Valeria**  
**Quintana**

Estilista

Sígueme



# DOLORES NO SE AHOGA

PLAY

CONTINUAMOS

Spotify





Escucha la Playlist

PLAY

Spotify

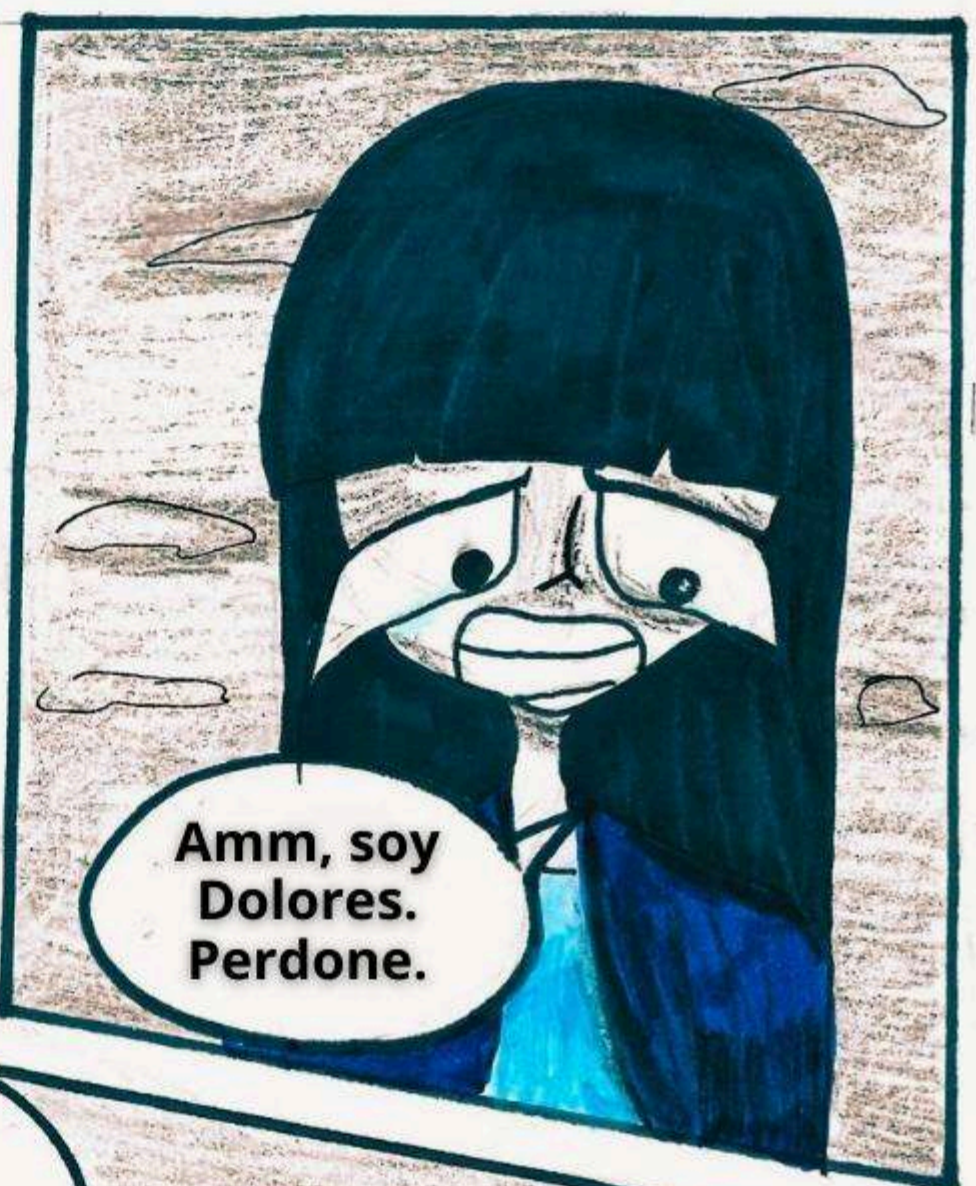
Buenas tardes,  
señorita... disculpe,  
pero ¿qué hace  
aquí?



Escucha la Playlist

PLAY

Spotify



Escucha la Playlist

 **PLAY**

 Spotify



Me presento, soy Mar.



¿Qué te duele? Parece que tienes mucho que decir.

En ese momento, todo dejó de parecer ser invisible.



A veces duelen cosas que simplemente pasan, ¿sabes?

Lo sé, y es inevitable sentirlo, casi como la luz del sol.

Escucha la Playlist

PLAY

Spotify



Escucha la Playlist

PLAY

Spotify



Escucha la Playlist



Valeria  
Ramírez

Artista Plástico

Sígueme





# Reduciendo nuestra huella ecológica

La huella ecológica es una herramienta que nos ayuda a identificar cómo nuestro estilo de vida impacta al medio ambiente. Nos da una referencia de cuántos recursos naturales utilizamos diariamente, considerando que dichos recursos son proporcionados por la naturaleza y su resiliencia depende de nuestro ritmo de consumo.

## Diagnóstico inicial: el primer paso

Para hablar sobre cómo reducir nuestra huella ecológica, es importante hacer un diagnóstico, similar a lo que hacen los médicos: primero revisan cómo estamos para sugerir medidas y tratamientos para mejorar.

Te invitamos a responder el siguiente cuestionario (disponible en varios idiomas) para conocer tu huella ecológica: [Calculadora de huella ecológica](#). Responde con honestidad y, siempre que puedas, agrega detalles para mejorar la precisión.

**Realiza el cuestionario dándole click**





Created and powered by



¿CUÁL ES TU

# Huella Ecológica?

¿Cuántos planetas usaríamos si todo el mundo viviera como tú?  
¿Cuál es tu Día de Sobregiro personal?



TOMAR EL PRIMER PASO





## Interpretando los resultados

### ✓ 1. Día de Sobregiro Personal

El "día de sobregiro personal" indica la fecha en que se agotarían los recursos disponibles para un año si todos consumiéramos como tú. Si, por ejemplo, tu fecha de sobregiro es el 17 de julio, significaría que los recursos para el año se agotarían antes de finalizarlo.

### ✓ 2. Cantidad de Planetas

Este valor indica cuántos planetas necesitaríamos si todos viviéramos como tú. Si el cálculo da más de un planeta, significa que estamos demandando más recursos de los que la Tierra puede proveer anualmente.

### ✓ 3. Gráfica de Consumo de Territorio

La gráfica circular muestra cómo utilizamos el territorio (zonas de cultivo, suelo edificado, áreas de pastoreo y pesca, entre otros) para cubrir nuestras necesidades.

### ✓ 4. Gráfica de Barras por Áreas de Consumo

Aquí encontrarás la huella dividida en categorías de consumo: comida, abrigo, movilidad, bienes y servicios. En la parte inferior, se presenta la huella de carbono, que representa las toneladas de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) emitidas por nuestras actividades.

La huella de carbono es crucial, ya que estos gases de efecto invernadero contribuyen al calentamiento global y al cambio climático. Si el porcentaje de carbono es alto, estamos aumentando estos efectos en el planeta.





## Reduciendo nuestra huella: cambios posibles

Revisar la gráfica y observar en qué áreas están más elevadas las barras puede ayudarte a identificar dónde puedes hacer cambios. Aunque cambiar hábitos puede ser difícil, los cambios graduales pueden generar resultados visibles que nos motiven a seguir progresando.

### ✓ Cambios en el transporte

Es preferible optar por medios colectivos como camiones y taxis, en lugar de usar vehículos individuales como motos y coches. Si usamos el auto solo cuando es necesario y lo compartimos cuando es posible, reducimos la huella en este ámbito.

### ✓ Consumo de artículos y productos

Reducir los residuos es posible al tomar decisiones conscientes al comprar. Optar por productos locales, artesanales o con menos empaques ayuda. Además, evitar modas innecesarias y reparar lo que tenemos reduce significativamente nuestra huella. Como en la película Wall-E, recordemos que la basura también ocupa espacio, ¿verdad?

### ✓ Alimentación sostenible

Reducir el consumo de carnes, pescados y lácteos, que demandan más recursos para su producción, es clave. Consumir productos locales y frescos no solo beneficia directamente a los productores, sino que nos da certeza sobre la procedencia de nuestros alimentos.

### ✓ Energía en el hogar

Preferir energías renovables es una excelente opción. Los calentadores solares de agua, en lugar de gas o electricidad, y los paneles solares fotovoltaicos son opciones cada vez más accesibles y financiadas mediante empresas o programas públicos.



## Conclusión: Cambios voluntarios y congruentes

Es importante que los cambios que decidamos sean voluntarios y congruentes con nuestro estilo de vida. Cada quien puede decidir en qué área reducir su huella para contribuir colectivamente a la resiliencia del planeta.

*"Transformemos nuestra relación con nuestra Pachamama".*



**Fátima  
Lodoza**

Economista y  
Docente  
Universitaria

Esíbeme



Somos

AGRI

Dulce



Un equipo talentoso y apasionado que se une para ofrecerte contenido inspirador en cada edición.

# Porque así sabe la transformación

Bienvenidos a una edición especial de AGRIDULCE, un espacio donde cada sección cobra vida gracias al talento y la dedicación de nuestros colaboradores. En esta ocasión, abrimos nuestras páginas para presentar al equipo detrás de cada palabra, imagen y proyecto que nos hace únicos. Nuestro equipo trabaja apasionadamente para ofrecer una experiencia que va más allá de lo convencional, con temas que invitan a explorar y reflexionar.

Cada colaborador aporta su visión y estilo, enriqueciendo con su particular sensibilidad y experiencia cada rincón de esta revista. Desde las secciones más íntimas hasta las más dinámicas, hemos unido esfuerzos para conectar con ustedes, nuestros lectores. Hoy queremos que nos conozcan un poco más, que sientan la esencia de quienes dan forma a AGRIDULCE y descubran lo que hace tan especial a este proyecto. Gracias por ser parte de esta travesía, ¡bienvenidos a la familia AGRIDULCE!



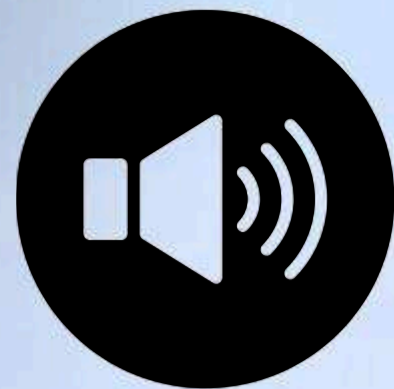




# Dirección Editorial

**Brenda  
Soriano**

Consultora en  
Bienestar



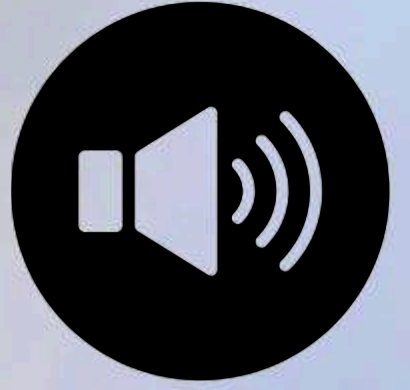
Conócame



# Dirección Creativa

## Hublester Lodoza

Diseñador de la  
Comunicación  
Gráfica



Conóceme





# Consciente

Paola  
Solis

Facilitadora  
de Conciencia



Conóceme



# Cosmovisión

**Fátima  
Lodoza**

Economista y  
Docente  
Universitarias



Conóceme



# Alquimia

## Jazael Lozada

Consulttor



Conóceme





# Radiante

## Valeria Quintana

Estilista



Conócame





# Finanzas

Lizbeth  
Gutiérrez

Asesor Financiero



Conóceme



# La Entrevista

**Angy  
Carranza**

Experta en  
Redes Sociales



Conócame





# Bienestar

## Paola Miranda

Directora de  
UNIKA Studio  
de Belleza y Salud



Conócame



# Emoción Arte

Valeria  
Ramírez

Artista Plástico



Conóceme



**Sexo**

**Reyna  
Vidal**

Sexóloga



Conócame

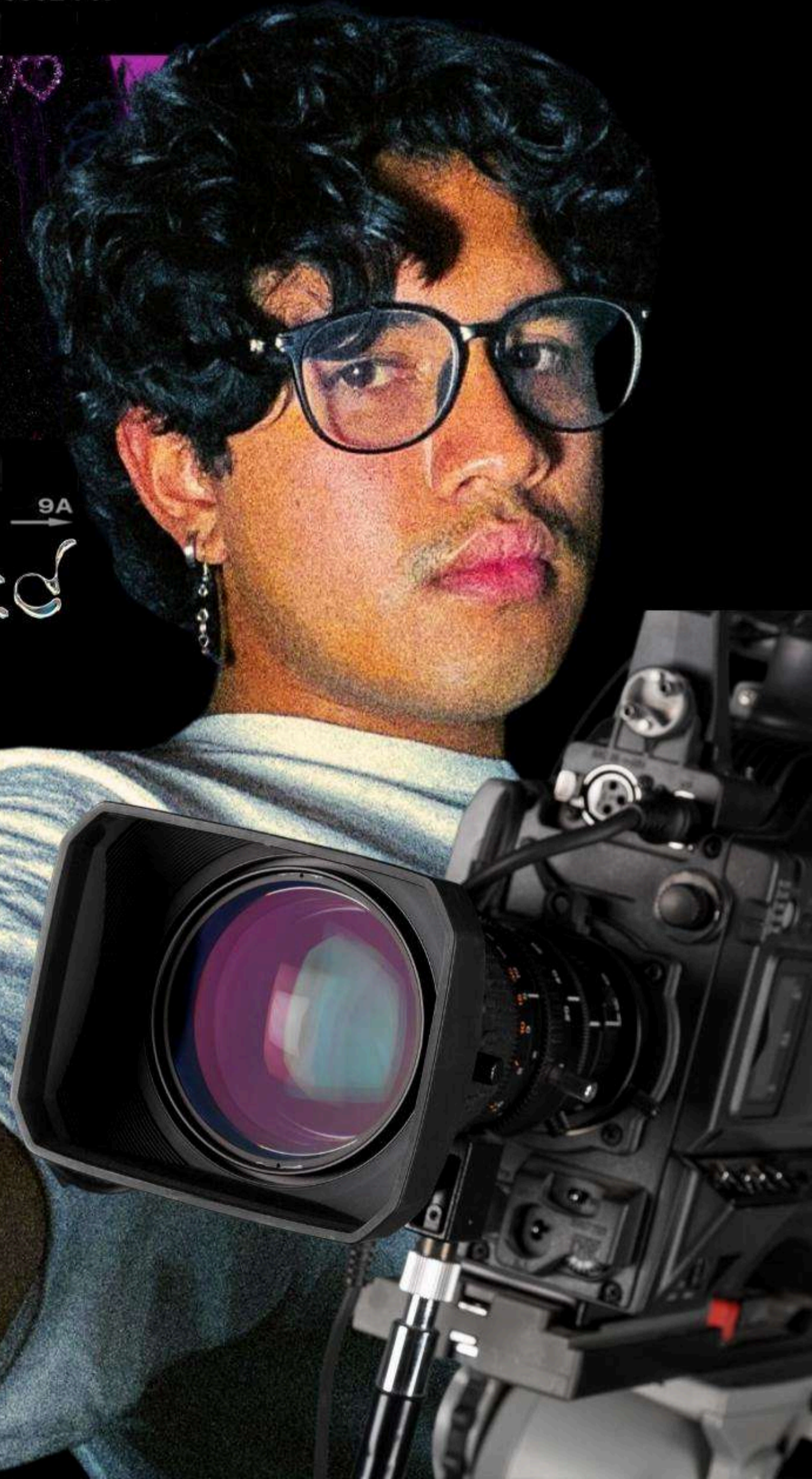






Pablo es quien hizo posible esta sesión fotográfica de **Agridulce**

9 KODAK 5062 PX



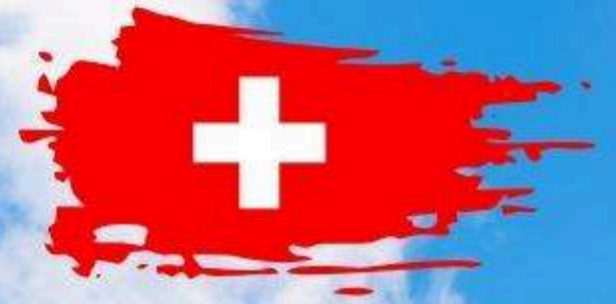
9 9A  
anothe.r.d

Pablo Castañeda  
Filmmaker // Fotógrafo





Destinos



# SUIZA

## Un Destino de Maravillas Naturales y Secretos Únicos

Situada en el corazón de Europa, Suiza es un país que maravilla por su asombrosa belleza y sus datos fascinantes que la hacen un lugar único en el mundo. Conocida por sus montañas, sus relojes y su chocolate, aquí hay algunas curiosidades que harán que te enamores de este destino alpino.



# La Tierra de los Cuatro Idiomas

A pesar de su pequeño tamaño, Suiza alberga cuatro lenguas oficiales: alemán, francés, italiano y romanche, un idioma raro que solo habla el 0.5% de la población. Es impresionante cómo estos idiomas coexisten en un país tan diverso y organizado.

# El País de los Alpes

A pesar de su pequeño tamaño, Suiza alberga cuatro lenguas oficiales: alemán, francés, italiano y romanche, un idioma raro que solo habla el 0.5% de la población. Es impresionante cómo estos idiomas coexisten en un país tan diverso y organizado.



## Un Hogar para la Paz

Suiza es famosa por su neutralidad en conflictos internacionales, y su ciudad de Ginebra es la sede de la Cruz Roja y la ONU, junto a otras 200 organizaciones de paz. Suiza es una nación comprometida con la estabilidad y la ayuda humanitaria, y el mundo entero confía en su imparcialidad.

## Paraíso de los Relojes

Con más de 500 años de tradición relojera, Suiza es la cuna de los relojes más finos del planeta. Marcas como Rolex, Patek Philippe y Omega no solo son símbolos de precisión, sino también de una tradición artesanal impecable.

## El Chocolate Suizo

Los suizos llevan el chocolate a otro nivel. Desde que Daniel Peter inventó el chocolate con leche en 1875, Suiza ha sido pionera en técnicas de producción que han conquistado a los amantes del chocolate en todo el mundo. Se estima que cada suizo consume unos 10 kg de chocolate al año, ¡uno de los promedios más altos del mundo!

## La Mayor Reserva de Agua Dulce de Europa

Con más de 1,500 lagos y glaciares impresionantes, Suiza contiene la mayor reserva de agua dulce de Europa. El majestuoso Lago Lemán es uno de los lagos más grandes y bellos, compartido con Francia, y sus aguas son tan claras que puedes ver hasta el fondo en muchas partes.

# El Tren Más Empinado del Mundo

El funicular de Stoos en Suiza tiene la inclinación más pronunciada del mundo, con un ángulo de hasta 47.7 grados. Este sistema es una obra maestra de la ingeniería que permite a los pasajeros vivir una experiencia única en el trayecto a las montañas suizas.

¿Te gustaría conocer estos maravillosos lugares?  
Acompáñanos en un grupo pequeño y privado.

Contáctanos para mayores informes

**AMiGOS**  
INTERNATIONAL  
TRAVEL  
305-593-8044  
www.amigos-travel.com



INFORMES



# ALDEA YAAKUN

— THE JUNGLE EXPERIENCE —



Aldea Yaakun es el desarrollo ecoturístico que te brinda la oportunidad de invertir en la Riviera Maya, destino favorito a nivel nacional e internacional. Te ofrece lotes de 450m<sup>2</sup>, caseta de seguridad, ciclovía, zonas comerciales, restaurantes, gimnasio al aire libre, alberca, áreas deportivas y 2 hermosos cenotes.

Contacta ahora para conocer el plan de financiamiento sin intereses y todos los detalles de tu mejor inversión.

Ubicación | Plusvalía | Opciones de Construcción | Desarrollo Sustentable



INFORMES

BIOHACK  90

FIN DEL  
RECORRIDO

RETO  
90  
DÍAS

#salud #bienestar #fitness #belleza  
#saludable #nutricion #covid  
#medicina #vida #vidasana #gym  
#health #amor #deporte #venezuela  
#colombia #fit #quedateencasa  
#entrenamiento #vidasaludable  
#natural #ejercicio #familia #dieta  
#coronavirus #motivacion #healthy  
#mujer



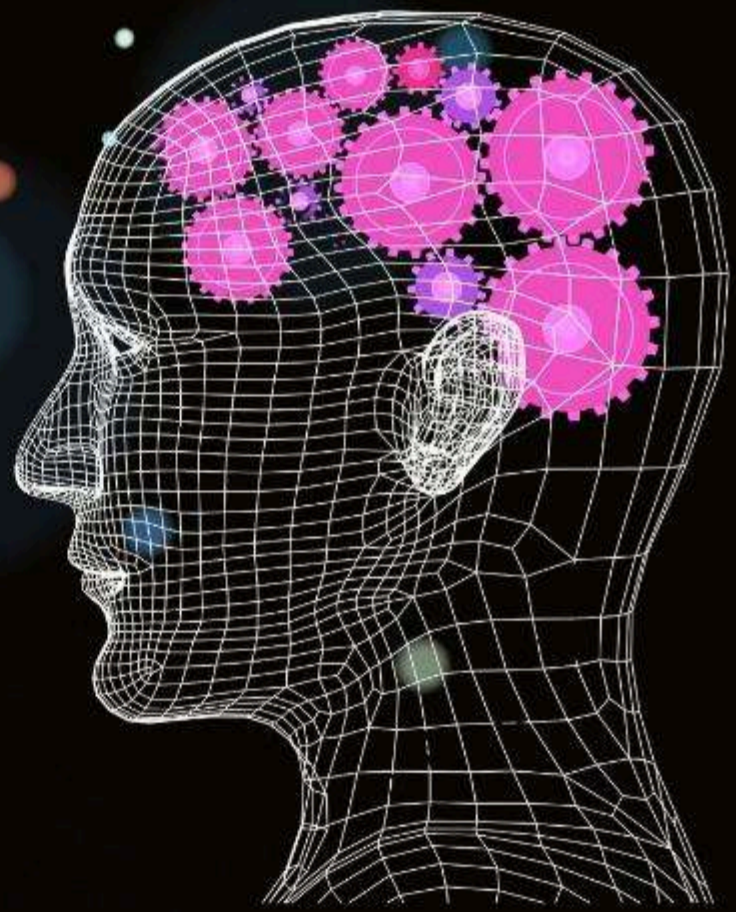
## Querida comunidad,

Hoy cerramos un ciclo increíble, un recorrido de 90 días que nos ha llevado a redescubrir nuestro potencial y transformar nuestras vidas a través del biohacking.

Desde el primer día, nos comprometimos a explorar el poder de la alimentación consciente. Juntos aprendimos a elegir los alimentos que nutren nuestro cuerpo de manera óptima, respetando nuestros ritmos biológicos. A través de la construcción de hábitos saludables, comenzamos a reprogramar nuestras rutinas diarias para alinearlas con nuestros objetivos de salud y bienestar.

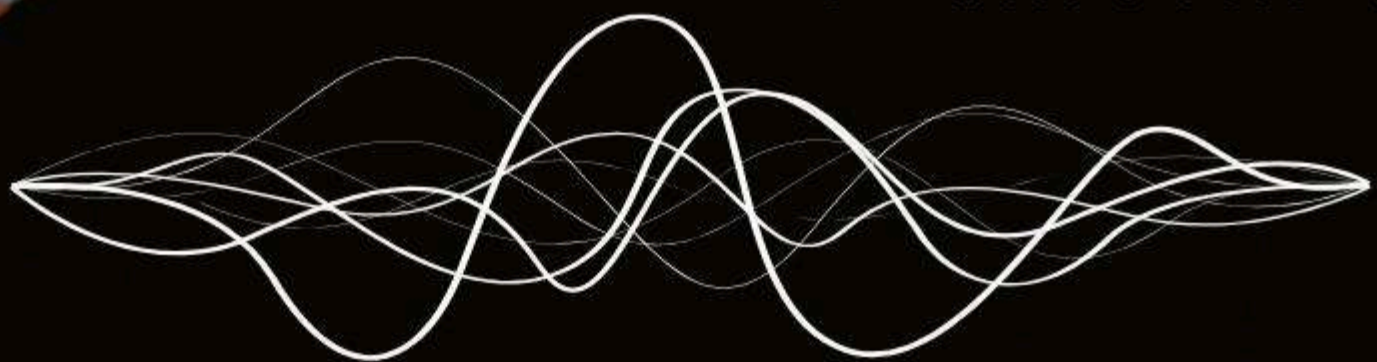






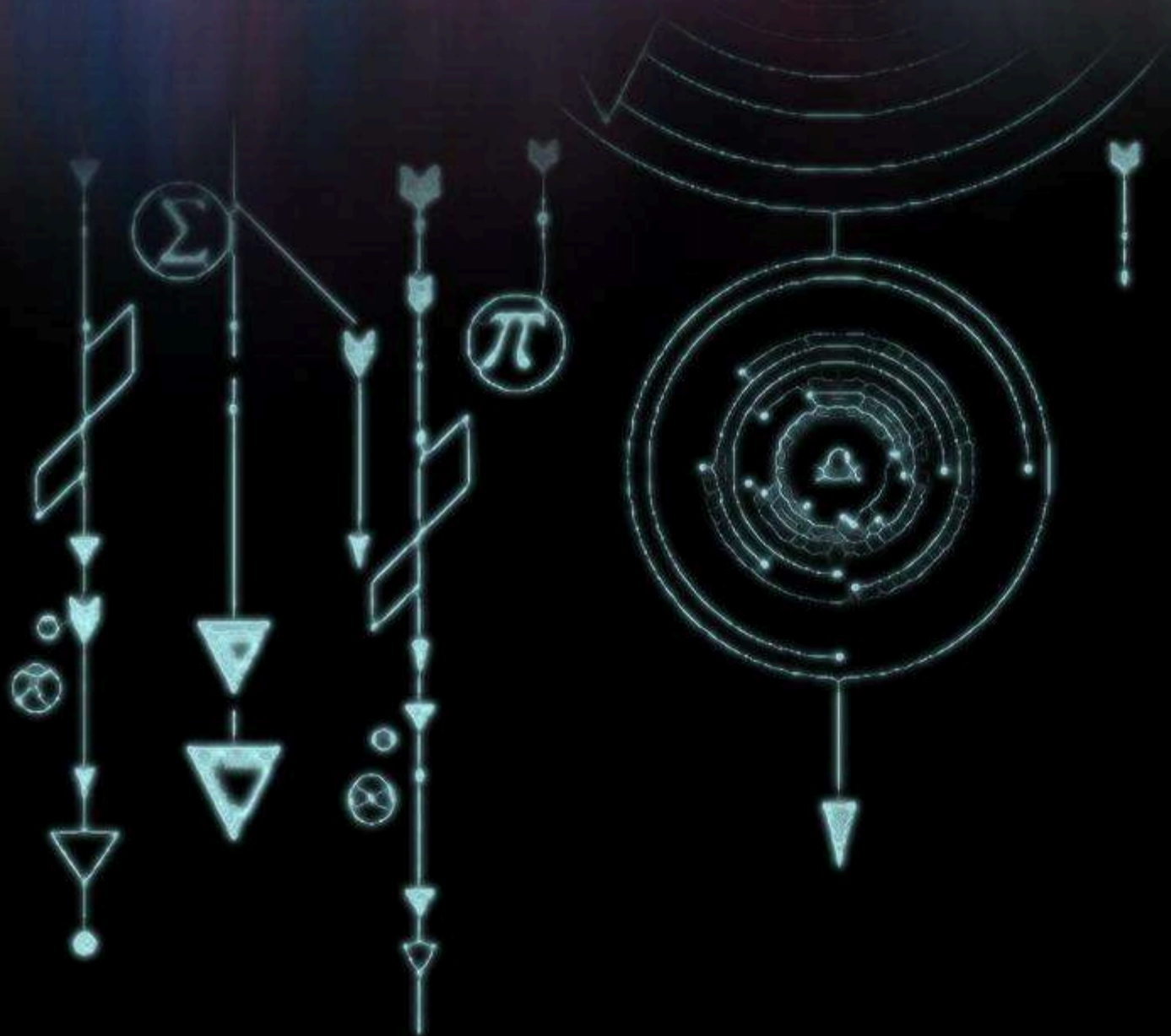
Este reto no solo ha sido sobre cambios físicos, sino también sobre profundizar en el entendimiento de nuestro ser, conectando con la epigenética, la ciencia que nos demuestra que somos más que nuestros genes. A través de esta poderosa herramienta, aprendimos que nuestras elecciones diarias tienen el poder de modificar nuestro entorno interno y externo.

Exploramos la medicina cuántica, donde la energía y la frecuencia juegan un papel esencial en nuestro equilibrio y bienestar. Nos dimos cuenta de que somos energía en movimiento, y que cada pequeño ajuste tiene un impacto profundo en nuestro sistema.



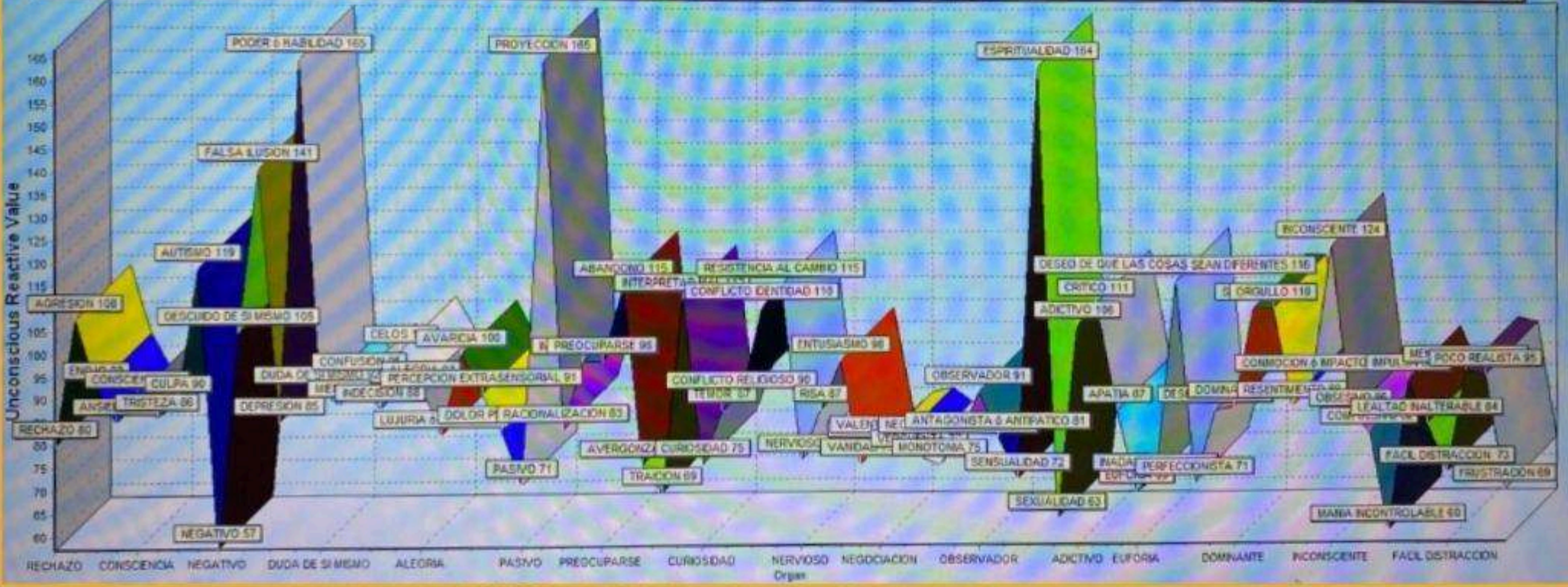
## La importancia del sueño reparador

No podemos dejar de mencionar la importancia del sueño reparador, una pieza clave en nuestro camino de transformación. Descubrimos cómo optimizar nuestros ciclos de sueño para regenerar nuestro cuerpo y mente, y así poder vivir con más energía, claridad y enfoque.



### Emotion Imponderable Reaction

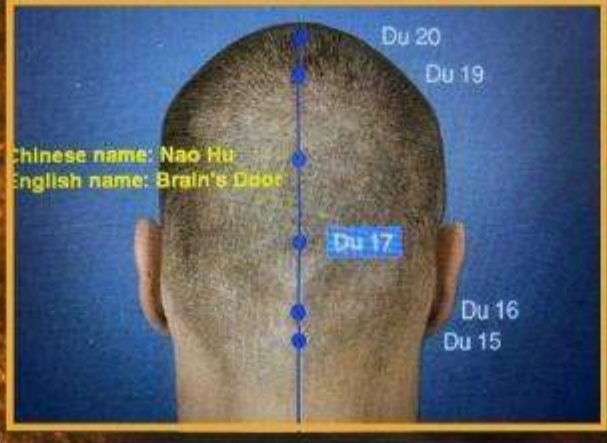
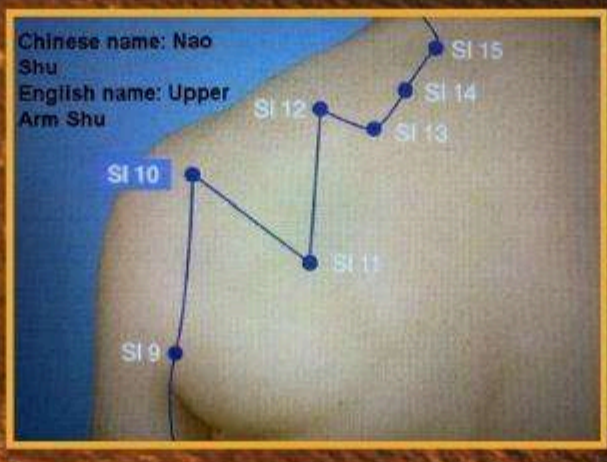
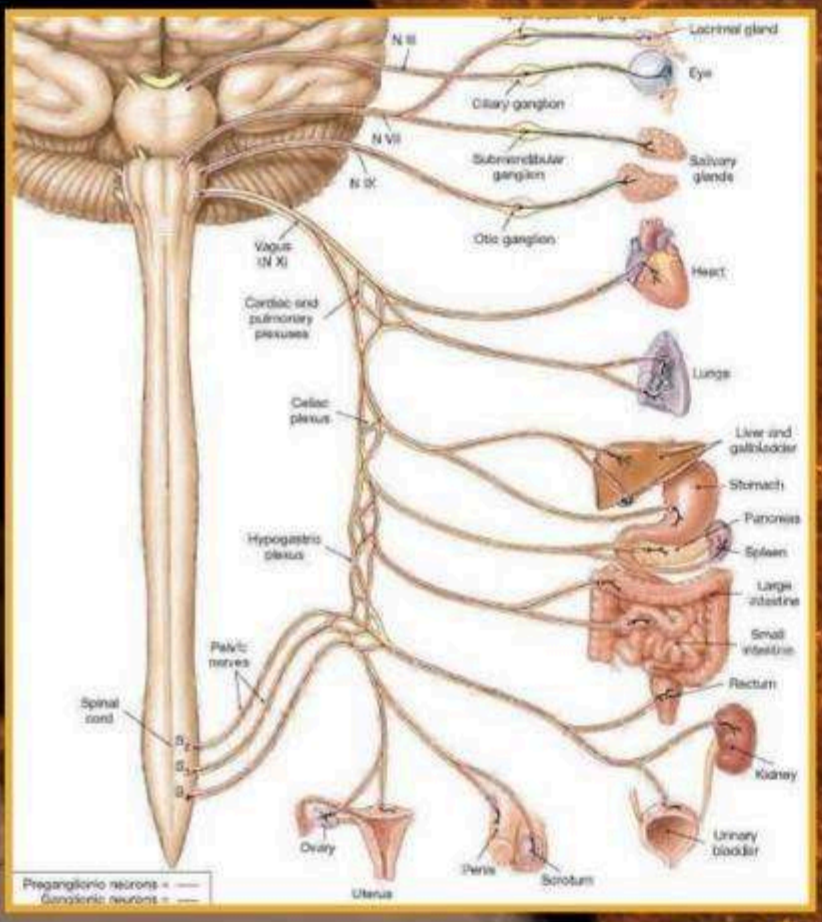
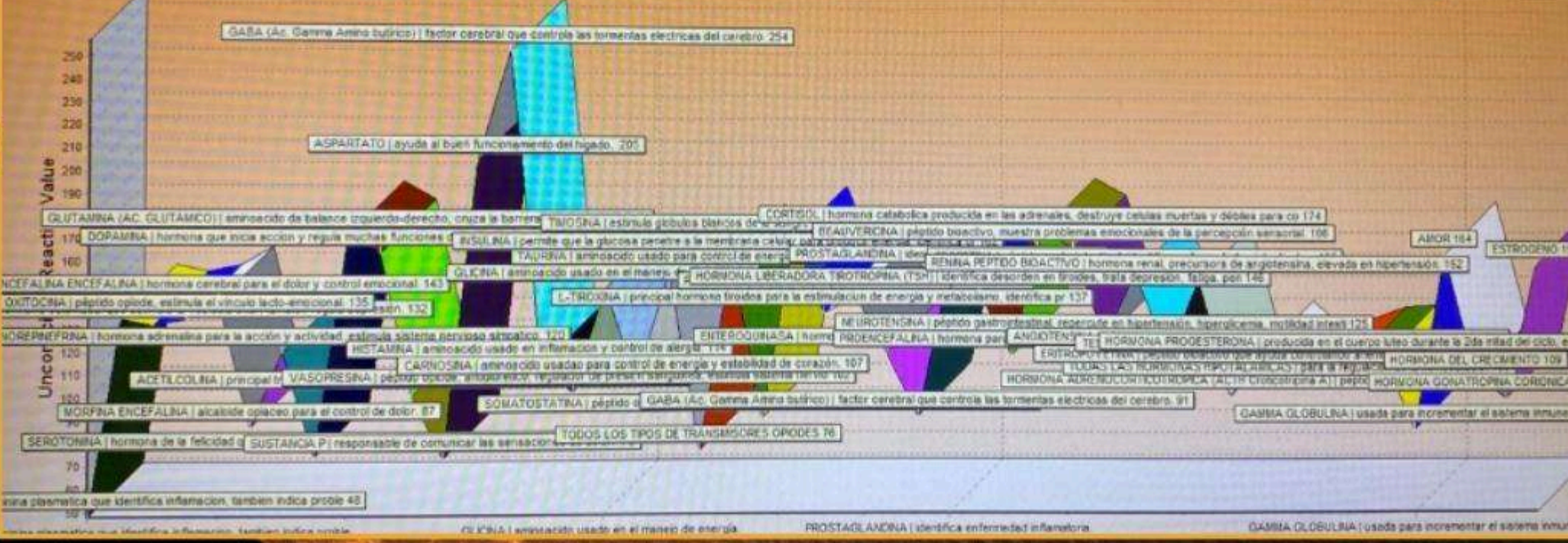
PROYECCION	165	RACIONALIZACION	83	IMPUDENCIA	90	PREOCUPARSE	96	ABANDONO	115
AVERGONZARSE	75	TRACION	69	INTERPRETAR MAL	112	CURIOSIDAD	112	TEMOR	87
CONFLICTO RELIGIOSO	90	CONFLICTO IDENTIDAD	110	RESISTENCIA AL CAMBIO	115	NERVIOSO	76	RISA	87
ENTUSIASMO	98	VANDAD	75	NEGOCIACION	79	VALENTIA O CORAJE	80	VERGUEZA	77
MONOTONIA	75	NECESIDAD DE CAMBIAR	89	OBSERVADOR	91	ANTAGONISTA O ANTIPTICO	81	SENSUALIDAD	72
ESPIRITUALIDAD	104	SEXUALIDAD	63	ADCTIVO	109	CRITICO	111	APATIA	87
EFORIA	80	SUMISO	72	DESEO DE QUE LAS COSAS SEAN DIFERENTES	116	PERFECCIONISTA	110	DESESPERANZA	87
DOMINANTE	80	OBSESIVO	124	ORULLO	110	RESENTIMIENTO	88	CONMOCION O IMPACTO	94
INCONSCIENTE	84	FACIL DISTRACCION	73	MENTE ENFOCADA	62	MANIA INCONTROLABLE	60	IMPULSIVO	94
LEALTAD INALTERABLE	84				90	POCO REALISTA	95	FRUSTRACION	89



17/03/2024 Oscar Jazael Dominguez Lozada

### Neurotransmitter EPR

PROSTAGLANDINA   identifica enfermedad inflamatoria	154	HORMONA LIBERADORA TIROTROPINA (TSH)   identifica desorden en tiroides, trata depresión, fatiga, pen	140
PROLACTINA   hormona para control emocional y del dolor	118	CORTISOL   hormona catabólica producida en las adrenales, destruye células muertas y débiles para co	174
BRADICININA   péptido bioactivo, muestra problemas emocionales de la percepción sensorial	106	NEUROTENSINA   péptido gastrointestinal, repercute en hipertensión, hipercolesterolemia, motilidad intest	125
SECRETINA   péptido gastrointestinal, identifica enfermedades intestinales	151	INHIBIDOR ENZIMÁTICO ANTI-DOLOR   para regular dolor	118
RENINA PEPTIDO BIOACTIVO   hormona renal, precursora de angiotensina, elevada en hipertensión	152	HORMONA ADRENOCORTICOTROPICA (ACTH Crostotropina A)   péptido bioactivo	100
ANGIOTENSINA   péptido bioactivo, hormona relacionada con el estrés y presión sanguínea	119	TODAS LAS HORMONAS HIPOTALAMICAS   para la regulación de la homeostasis	100
ERITROPOYETINA   péptido bioactivo que ayuda controlando anemia y formación glóbulos rojos en sangre	111	TESTOSTERONA   hormona sexual masculina, identifica agresión e irritabilidad, de características sex	116
HORMONA PROGESTERONA   producida en el cuerpo luteo durante la 2da mitad del ciclo, estimula el per	117	GAMMA GLOBULINA   usada para incrementar el sistema inmune	85
AMOR	164	HORMONA DEL CRECIMIENTO	100
HORMONA GONADOTROPINA CORONICA HUMANA	99	ESTROGENO	159



# FUNDADORES

BRANDON ALONSO SUSTAITA

OSCAR JAZAEL DOMINGUEZ LOZADA

Visítanos

Síguenos



# Constelaciones Familiares y la Energía de Noviembre:

## Un Tiempo de Reflexión

¿Sabías que estamos intrínsecamente conectados con las generaciones que nos preceden? Sus experiencias, sufrimientos y decisiones pueden influir profundamente en nuestra vida actual. A menudo, repetimos patrones que no nos pertenecen, como el sufrimiento emocional, la pobreza, los conflictos en las relaciones o incluso enfermedades físicas. Esto puede suceder como una forma inconsciente de mantenernos leales a ellos o de restaurar un equilibrio roto en el sistema familiar.

La energía del mes de noviembre facilita el contacto más profundo con estos ancestros. Es el momento ideal para explorar, a través de las constelaciones familiares, cómo sus historias influyen en nuestra vida y cómo podemos honrarlos sin cargar con sus destinos.



# Honrar y Sanar el Pasado:

## La Sabiduría de las Constelaciones Familiares

Uno de los principios fundamentales de las constelaciones familiares es que cada miembro de la familia tiene un lugar y una dignidad que deben ser respetados. Cuando un miembro de la familia es excluido, olvidado o tratado injustamente, otros miembros, en generaciones posteriores, pueden cargar inconscientemente con su destino. Esto puede manifestarse en forma de dificultades en la vida personal o profesional, problemas de salud o conflictos internos.

Durante noviembre, muchas personas sienten una necesidad intuitiva de reconectar con sus raíces y con aquellos que les precedieron. Esta reconexión puede ser una oportunidad para sanar heridas familiares, especialmente aquellas relacionadas con exclusiones, secretos familiares o traumas no resueltos. A través de las constelaciones, podemos identificar a esos ancestros olvidados o rechazados, devolverles su lugar en el sistema familiar y liberar la energía atrapada que influye en nuestra vida actual.



# Temas Comunes de Sanación en Noviembre

Al trabajar con constelaciones familiares durante noviembre, ciertos temas tienden a emerger con más fuerza, debido a la energía de reflexión y conexión ancestral propia de este mes:

## Sanar la Relación con los Padres y Abuelos:

La relación con nuestros padres y abuelos es el punto de partida en las constelaciones familiares. Es común que las personas sientan resentimientos, dolores o heridas profundas hacia sus figuras parentales. Noviembre, con su enfoque en los antepasados, es un tiempo propicio para abordar estas relaciones y permitir que el amor fluya de manera más libre y saludable.

## Liberar el Dolor de Generaciones Pasadas:

A través de las constelaciones familiares, muchas personas descubren que llevan el dolor de generaciones anteriores: guerras, migraciones forzadas, pérdidas traumáticas o injusticias no resueltas. En noviembre, al conectar con el legado de los ancestros, es posible liberar ese dolor y dejar que el sistema familiar encuentre un nuevo equilibrio.



### Reintegrar a los Excluidos:

Es común en las constelaciones familiares descubrir que un miembro de la familia ha sido excluido o marginado, ya sea por razones de moralidad, vergüenza o circunstancias dolorosas. En este mes de recuerdo, es un momento adecuado para reconocer a esos miembros olvidados y devolverles su lugar en el sistema, restableciendo el orden familiar.

### Sanar el Dolor por Pérdidas No Resueltas:

La muerte y la pérdida no siempre son procesadas de manera adecuada en las familias. Noviembre, con su simbolismo de honor a los fallecidos, ofrece una oportunidad para sanar los duelos no resueltos y liberar las emociones estancadas asociadas a ellos. Este proceso puede traer una profunda paz al sistema familiar y a las generaciones presentes.



¿Estás listo y eliges comenzar a sanar tu sistema?

¡Contáctame!  
Será un placer acompañarte en tu proceso.



**Paola  
Solis**

Facilitadora  
de Conciencia

Sígueme



Sígueme



MAKE

UP

SESSION





En la edición de este mes, la revista Agridulce dedica un espacio especial al arte del maquillaje, destacando a cinco maquillistas excepcionales. Estas talentosas profesionales aportaron su experiencia y estilo personal para realzar la belleza de nuestro equipo de colaboradoras durante una sesión de fotos. Su habilidad, atención al detalle y profesionalismo se reflejaron en cada look, aportando un toque único a las imágenes que acompañan esta edición. Les rendimos homenaje en esta mención especial, agradeciendo su talento y contribución para hacer de esta sesión una experiencia inolvidable.





# IZTIY FUENTES

Maquillaje Profesional  
&  
SPA Manos Y Pies



**Sigue mi trabajo y  
agenda una cita**



AP

Angélica Paredes

Make up artist



Sigue mi trabajo y agenda una cita



Además de ser un elemento estético, el maquillaje es una herramienta que empodera y expresa individualidades. Cada una de las maquillistas invitadas a esta sesión no solo dominó técnicas de alta precisión, sino que también logró captar y reflejar la esencia de cada colaboradora. Desde estilos clásicos y naturales hasta propuestas más audaces y creativas, cada look contribuyó a una narrativa visual que representa la diversidad de personalidades en el equipo de Agridulce. Nos sentimos profundamente agradecidos de contar con profesionales que, a través de su arte, han elevado esta edición a otro nivel, y queremos invitarlos a conocer un poco más sobre el trabajo de cada una de estas artistas.



lg

LETICIA GARCÍA

Makeup Artist



Sigue mi trabajo y agenda una cita



# SHANE

*by Ary Stefanon*

B e a u t y S t u d i o



**Sigue mi trabajo y agenda una cita**



Para cerrar este especial de maquillaje, queremos recordar también el trabajo artístico que ha venido destacándose desde la edición anterior. En esa ocasión, nuestra directora fue transformada en una impresionante catrina, símbolo que honró la tradición y la identidad cultural con un toque espectacular y contemporáneo. Este esfuerzo reafirma la pasión y creatividad que nuestro equipo y colaboradoras depositan en cada edición. La dedicación de las maquillistas para capturar el espíritu de Agridulce a través de su arte no solo realza la belleza individual de cada rostro, sino que construye un lenguaje visual que conecta con cada uno de nuestros lectores. Gracias por ser parte de esta experiencia y permitirnos compartir con ustedes esta celebración de talento y expresión.





Cynthia Santana  
MAKEUP • STUDIO



**Sigue mi trabajo y agenda una cita**





HAZ CRECER TU DINERO EN

# CANCÚN

## RENTA DE LOCALES

- ✓ 1. SIN COMPETENCIA CERCANA.
- ✓ 2. FÁCIL ACCESO POR CARRETERAS.
- ✓ 3. AMPLIO ESTACIONAMIENTO.



VER UBICACIÓN



Ideal para  
franquicias y  
cadenas

PUNTA LAK'IN

CANCÚN



WHATSAPP



LLAMAR



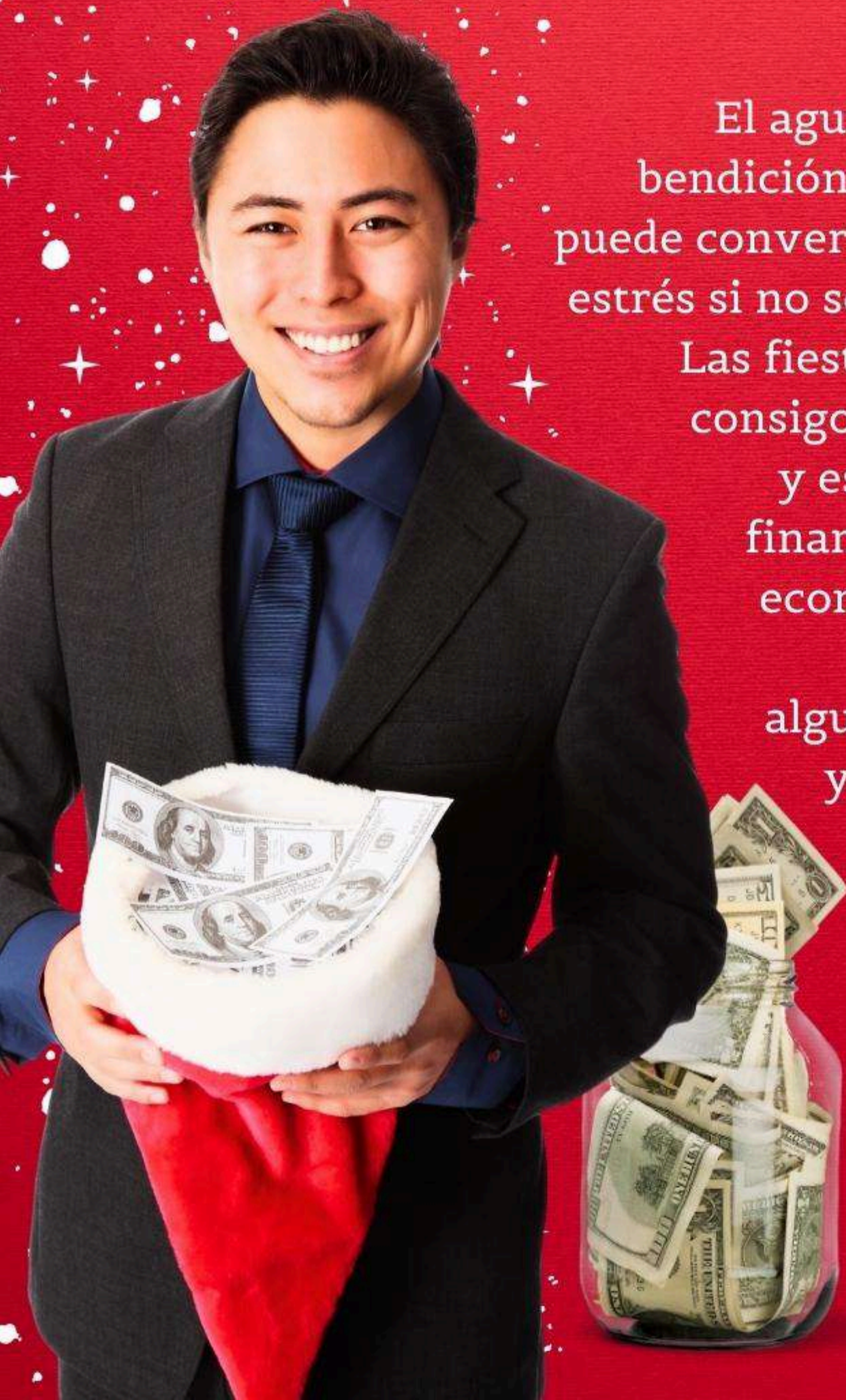
# MAXIMIZA TU AGUINALDO

## Evita Errores Comunes y Aplica Estos Consejos Prácticos

El aguinaldo llega como una bendición a finales de año, pero puede convertirse en una fuente de estrés si no se maneja con cuidado.

Las fiestas decembrinas traen consigo muchas tentaciones, y es fácil caer en errores financieros que afectan tu economía durante meses.

Aquí te compartimos algunos errores comunes y cómo evitarlos, para que disfrutes sin comprometer tu bienestar financiero.



## 1. No Gastes el Aguinaldo en su Totalidad

Es fácil dejarse llevar por el entusiasmo de las fiestas y gastar todo el aguinaldo en regalos, cenas o viajes. Sin embargo, uno de los errores más comunes es no dejar nada de ese dinero para el ahorro o gastos a largo plazo. Recuerda, el aguinaldo no es un ingreso extra; es parte de tu salario, y gastarlo todo de golpe puede desequilibrar tus finanzas.

### Consejo:

**Divide tu aguinaldo en tres partes:**

- Ahorro.
- Gastos importantes (como deudas o seguros).
- Entretenimiento o regalos.

Así disfrutas el presente sin comprometer tu futuro.

## 2. Evita Endeudarte en Exceso con las Compras Navideñas

Las promociones y descuentos pueden hacer que compres más de lo que tu presupuesto permite. Sin embargo, endeudarte en esta temporada puede significar cargar con esas deudas todo el año siguiente, sumando intereses y estrés.

### Consejo:

Define un presupuesto para los regalos y gastos navideños, y respétalo. Utiliza el dinero que ya tienes, como tu aguinaldo, en lugar de recurrir a tarjetas de crédito o financiamientos que no puedas pagar rápidamente.

### 3. No Descuides tus Deudas

Durante las festividades, es fácil olvidar las obligaciones financieras. Dejar de pagar o postergar deudas puede generar intereses y afectar tu historial crediticio. Aprovecha el aguinaldo para poner al día tus compromisos.

#### Consejo:

Antes de pensar en los gastos de las fiestas, revisa si tienes deudas pendientes. Destina una parte de tu aguinaldo a pagar esas deudas, sobre todo las que tienen tasas de interés más altas.

### 4. Haz un Fondo de Emergencia

Uno de los mayores errores es no tener un fondo de emergencia. Cualquier imprevisto, como una reparación del coche o un gasto médico, puede surgir en cualquier momento. Sin un colchón financiero, podrías endeudarte más.

#### Consejo:

Ahorra al menos un 10% de tu aguinaldo en un fondo de emergencia. Este dinero debe estar disponible para cuando lo necesites, pero fuera de alcance para evitar gastarlo en caprichos.



## 5. Evita los “Gastos Hormiga” en las Fiestas

Durante las reuniones y compras navideñas, es fácil caer en los “gastos hormiga”: pequeñas compras impulsivas que, cuando se acumulan, pueden hacer un gran agujero en tu presupuesto.

### Consejo:



Lleva un control de los pequeños gastos durante las fiestas y busca maneras de reducirlos. Organiza intercambios de regalos o cenas compartidas para distribuir los costos.

## 6. Planifica tus Metas Financieras para el Año Nuevo

Otro error común es no aprovechar el aguinaldo para planificar a futuro. Este ingreso puede ser el punto de partida para alcanzar metas importantes, como ahorrar para una meta, crear un fondo para la educación de los hijos, o incluso invertir para tu retiro.

### Consejo:

Establece metas financieras claras para el próximo año y usa una parte de tu aguinaldo para impulsarlas. Busca asesoría de un experto para estructurar un plan que te acerque a esos sueños a largo plazo.



## Ideas de Regalos para Aprovechar tu Aguinaldo

- **Seguro de Vida:** Protección para ti y tranquilidad para tu familia ante cualquier imprevisto.
- **Seguro de Gastos Médicos:** Acceso a atención médica privada sin preocupaciones financieras.
- **Plan Educativo:** Garantiza el futuro académico de tus hijos.
- **Plan de Ahorro para el Retiro:** Asegura hoy un retiro tranquilo para ti o tus seres queridos.



### **Bonus:**

¡Aprovecha beneficios fiscales! Con estos regalos, podrías tener una mayor recuperación de impuestos en 2025.

Las fiestas decembrinas están llenas de alegría, pero también pueden ser una trampa para nuestras finanzas si no actuamos con cautela. Este año, haz que tu aguinaldo sea el mejor regalo: invierte en la protección de tu familia con un seguro de vida, asegura el futuro de tus hijos o regálate un retiro sin preocupaciones. Lo que hoy decidas, mañana será tranquilidad.



**Liz**  
**Gutiérrez**

Asesor Financiero

Sígueme

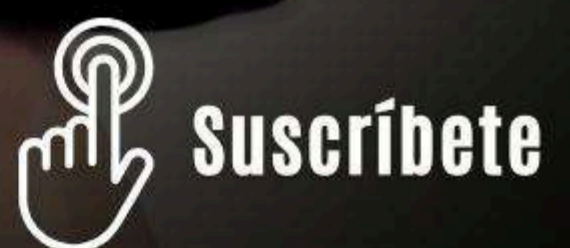
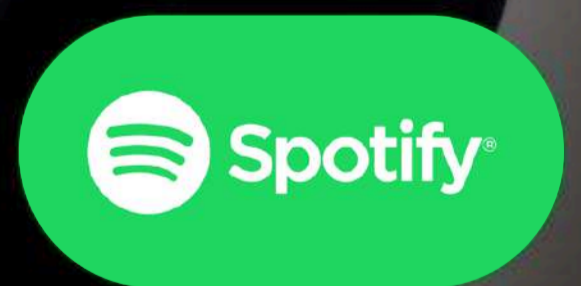


Sígueme





*Brenda Soriano*





# Descubre el Poder del Rejuvenecimiento Facial

Visualizarte más joven puede impactar positivamente en tu actitud, energía, autoestima y relaciones. Afortunadamente, la medicina estética continúa evolucionando, y hoy existen múltiples opciones de rejuvenecimiento facial que logran resultados naturales y visibles. ¡Es momento de conocerlas!

## ¿Qué es el Rejuvenecimiento Facial?

El rejuvenecimiento facial es el proceso de restaurar una apariencia joven y fresca en el rostro, algo que naturalmente se pierde con el tiempo debido a factores genéticos y ambientales. Estos factores —como la exposición al sol, el tabaquismo y una nutrición deficiente— afectan tanto la piel como los tejidos subyacentes, provocando flacidez, arrugas, pérdida de volumen y otros cambios en la estructura facial.





# Mitos y Realidades del Rejuvenecimiento Facial

¿Solo existen procedimientos quirúrgicos?

**X Mito**

Además de las opciones quirúrgicas, existen tratamientos no quirúrgicos que han ganado popularidad en los últimos años. Estos procedimientos logran excelentes resultados con menores riesgos y un tiempo de recuperación reducido.

## ¿El rejuvenecimiento facial tiene beneficios más allá de la estética?



**Realidad**

No solo mejora la apariencia externa, sino que también revitaliza la textura y luminosidad del rostro, hidrata la piel, combate la flacidez, estimula la producción de colágeno y reduce arrugas. La combinación de técnicas es una práctica cada vez más común para maximizar los resultados.

## ¿Los tratamientos están condicionados por la edad?



**Mito**

Aunque muchos profesionales recomiendan comenzar entre los 25 y 30 años, lo más importante es la valoración individualizada de cada piel. Así se determina el tratamiento adecuado según las necesidades específicas de cada persona.

## ¿Los tratamientos faciales son los más comunes?



**Realidad**

Así es. Existen diversos tratamientos faciales no quirúrgicos que mejoran la salud de la piel y estimulan la circulación sanguínea. Estos incluyen técnicas como limpieza profunda, exfoliación, hidratación, microdermoabrasión y tratamientos específicos para acné, arrugas y pigmentación desigual.

## ¿No se puede recuperar el contorno facial?

**✘ Mito**

Existen técnicas como los hilos tensores que eliminan la flacidez y tensan la piel. Estos hilos biocompatibles no requieren mantenimiento y permiten levantar áreas como las cejas, pómulos y papada.

## ¿Existen infiltrados con sustancias naturales?

**✔ Realidad**

Sí, los tratamientos faciales actuales emplean sustancias biodegradables y reabsorbibles como el ácido hialurónico y el ácido poliláctico. Técnicas como la bioplastia, o "lifting líquido", ayudan a eliminar arrugas, mejorar la flacidez y restaurar volúmenes en zonas como labios, mentón y pómulos.



# La Importancia del Rejuvenecimiento Facial en el Bienestar

En una sociedad donde la apariencia física tiene un peso significativo, el rejuvenecimiento facial se convierte en una herramienta clave para mantener una imagen juvenil, saludable y radiante. La medicina estética actual ofrece una variedad de soluciones que se adaptan a las necesidades de cada rostro.



**¡Reserva tu Cita y Descubre un Nuevo Tú!**

Soy Pao Miranda, y en definitiva, rejuvenecer tu rostro es posible y está a tu alcance. Agenda tu tratamiento facial en nuestro Studio de Belleza y Salud, donde te haremos sentir única y cuidaremos de tu bienestar.



**Pao  
Miranda**

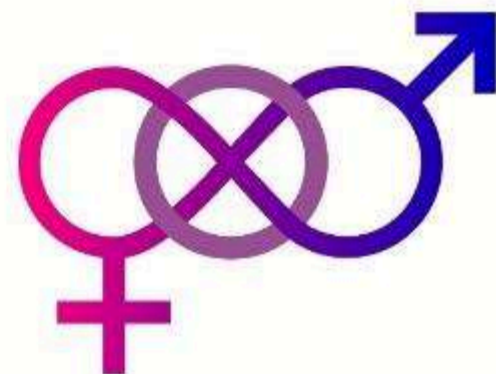
Directora de  
UNIKA Studio de  
Belleza y Salud

Sígueme



Sígueme





# La Bisexualidad, la Gran Invisible

## Transformación de los Conceptos de Orientación Sexual

Los conceptos de bisexualidad y heterosexualidad han cambiado significativamente, convirtiendo a la orientación sexual en "El gran tema". ¡Y, por supuesto, que lo es! Los seres humanos somos seres sexuales durante toda nuestra vida, pero ¿qué pasa con la orientación sexual?

Hace algunos años, la bisexualidad se entendía como la atracción sexual y romántica tanto hacia hombres como hacia mujeres. Sin embargo, en los últimos casi quince años, el concepto ha evolucionado. Hoy en día, la bisexualidad es más amplia, con fronteras en constante expansión.

B I S E X U A L



# ¿Qué Es la Bisexualidad en la Actualidad?

La bisexualidad actualmente se define como la atracción por más de un género. Pero, ¿qué significa género? La identidad de género no se limita a lo masculino y lo femenino. Al nacer, se nos asigna un sexo biológico según nuestros órganos reproductores y cromosomas; sin embargo, el género es una construcción legal, social y psicológica.

## Diversidad de Identidades de Género

El género se relaciona con cómo nos identificamos socialmente y es un aspecto íntimo y único de cada persona. Entre las identidades de género se encuentran:

- Hombre

- Mujer

- Transgénero

(no se identifica con el sexo de nacimiento)

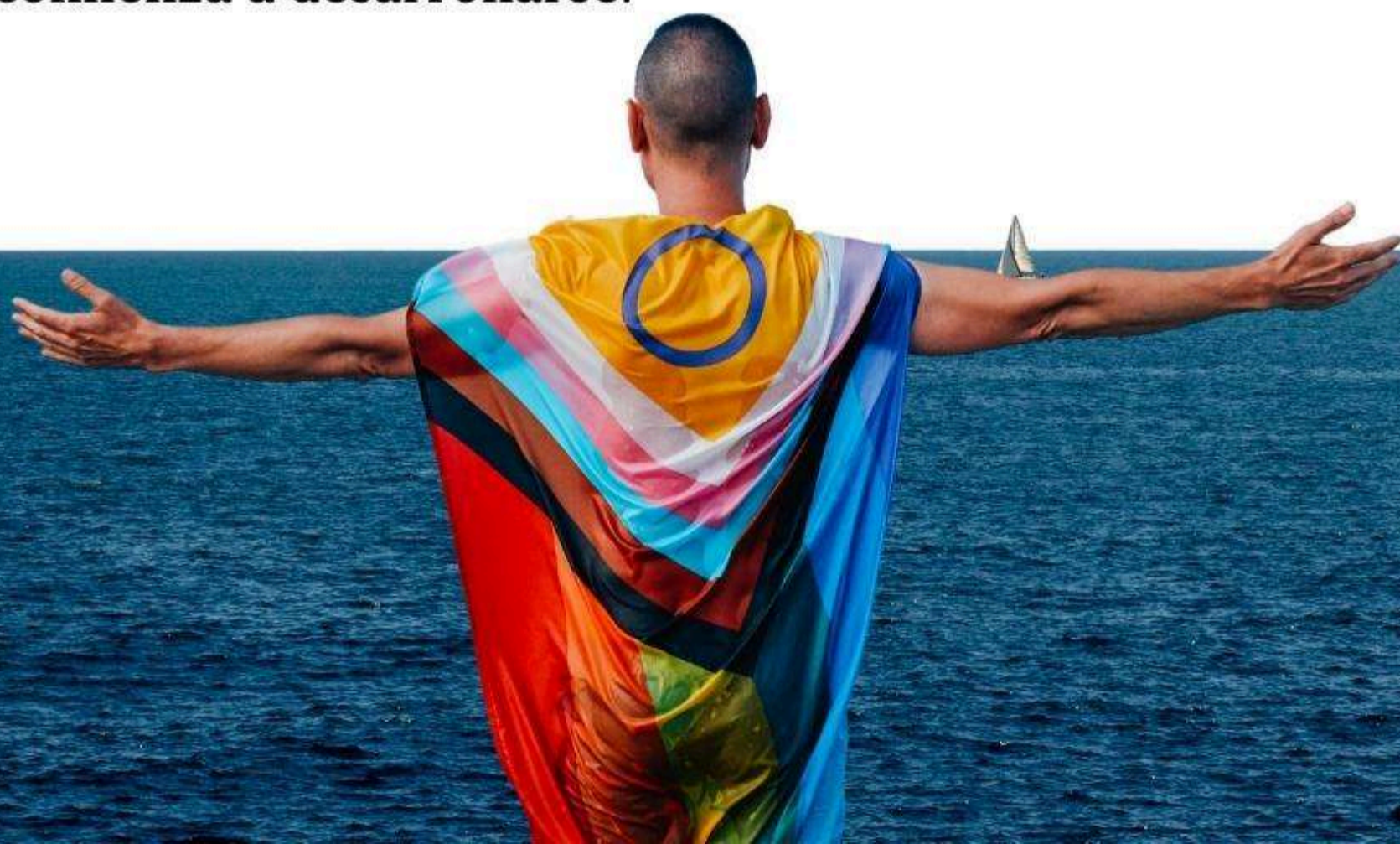
- Género no binario

(no se considera ni masculino ni femenino)

- Queer

(trasciende las etiquetas de masculino/femenino)

Estas categorías hacen relevante el respeto por la identidad de género, especialmente en la niñez, cuando comienza a desarrollarse.



# ¿Se Ampliará la Bisexualidad a Otras Orientaciones?

Quizá podríamos incluir en el futuro una tercera orientación: "diversexualidad" (las comillas son mías). Hoy existen varias orientaciones sexuales reconocidas, como heterosexualidad, asexualidad, pansexualidad, bisexualidad, gay y lesbiana.

Prometo que en otro artículo abordaremos más sobre cada una de ellas para despejar dudas y, ¡que despierten tu curiosidad! También puedes preguntarnos en nuestras redes sociales.

## Ejemplo de Atracción y Complejidad Sexual

Para ilustrar mejor este tema, imagina que te atrae alguien a quien ves en un podcast o blog, aunque tú te considerabas atraído únicamente por cierto tipo de personas con características específicas. Esta atracción diversa refleja que nuestras emociones, pensamientos y psiques están llenos de dimensiones complejas. Puedes sentirte atraído por alguien fuera de los cánones tradicionales de tu preferencia, ya sea como parte de una fantasía o en una dimensión estética de apreciación.



## Un Poco de Historia: Transformaciones Sociales en el Género y la Sexualidad

¿Recuerdas haber visto en tus libros de historia a hombres con peluca, tacones y maquillaje? En las monarquías de los siglos XVII y XVIII, estos elementos simbolizaban elegancia y belleza.

Estos ejemplos históricos muestran cómo las normas de género y las percepciones de la belleza han cambiado a lo largo de los años, revelando una mayor comprensión y aceptación de nuestra propia diversidad.





# La Bisexualidad, de la Invisibilidad a la Revolución de las Diversidades

La bisexualidad pasó de ser una orientación sexual considerada como "indefinida" y relegada a la invisibilidad, a una que abre el panorama de atracción entre lo masculino y lo femenino, e incluye todos los matices intermedios de la diversidad sexual.

## La Complejidad del Sexo y las Dimensiones Humanas

Es interesante notar que existen siete dimensiones del sexo: cromosómica, génica, gonadal, hormonal, órganos sexuales internos y externos, y cerebral. Cada una presenta diferencias particulares y complejidades propias. Cuando sumamos factores como sistemas de creencias, historia, cultura, lengua y tradiciones, ¡las posibilidades de expresión y orientación sexual se vuelven infinitas!

### ¡Nos Vemos en el Próximo Número!

Nuestro próximo número promete ser muy interesante. No dudes en contactarnos para cualquier duda, ¡estamos aquí para ti!



**Reyna  
Vidal**

Sexóloga

Sígueme



La Entrevista



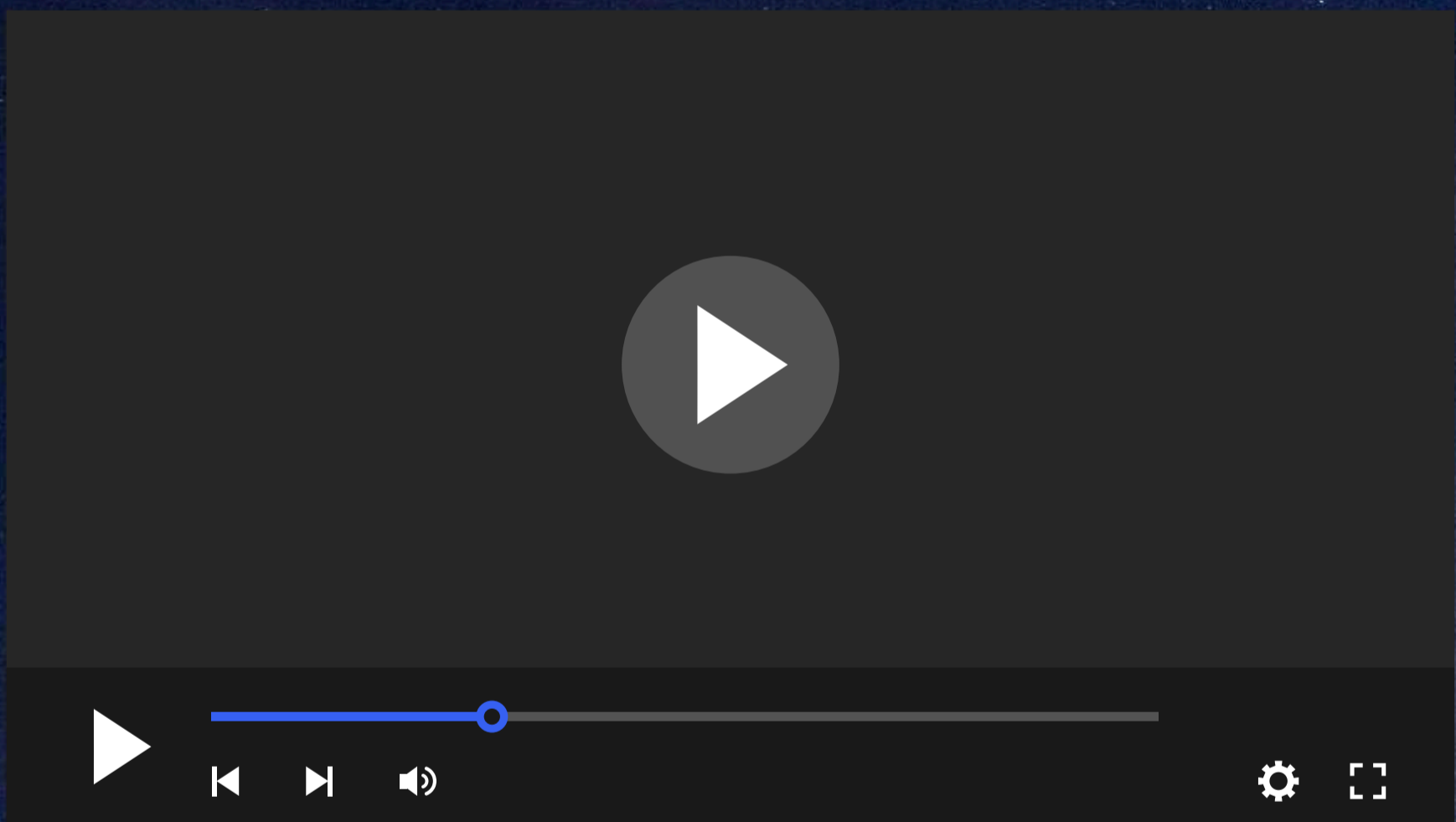
# Liliana Guerra

Facilitadora en Constelaciones Familiares



Angy:

En esta ocasión especial, te presentamos una entrevista interactiva en video con Liliana Guerra, quien nos comparte su experiencia y trayectoria como facilitadora en constelaciones familiares. A lo largo de esta conversación, Liliana nos invita a conocer más sobre su profesión, el enfoque profundo de esta práctica y el impacto transformador que ha tenido en la vida de quienes la han experimentado. Prepárate para un recorrido lleno de sabiduría y empatía, donde descubriremos cómo las constelaciones familiares pueden ayudarnos a comprender y sanar nuestras relaciones y vínculos emocionales.



**Angy**  
**Carranza**

Experta en  
Redes Sociales

Sígueme



Sígueme



# RECOMENDACIONES



**INNOX**

Joyería



**Chic & Nice**

Accesorios de moda



**Reconexión de mi  
feminidad**

**Taller en línea**

Imparte Brenda Soriano

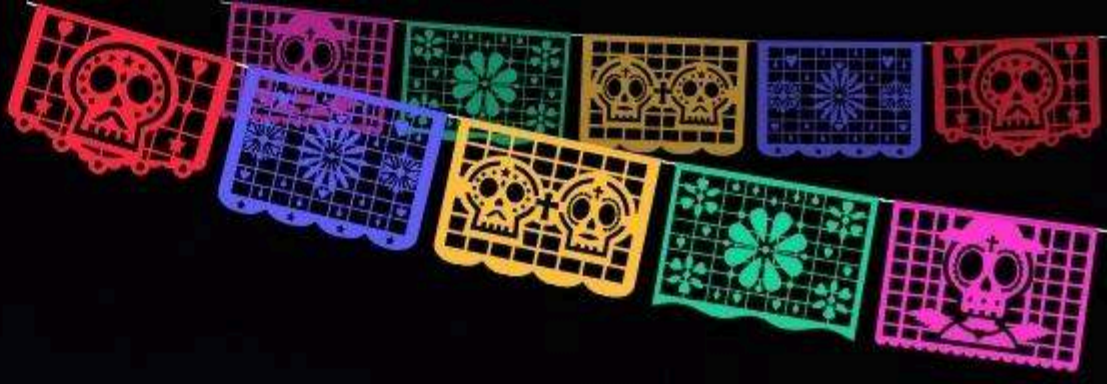


**Taller virtual**

**El Sendero del Ermitaño**

Imparte Jazael Lozada

**"Hemos comprobado la calidad de sus productos, servicios y atención. Por eso, te los recomendamos con total confianza."**



# Día de Muertos

## Los mundos después de la muerte

Según el Códice Florentino y el texto de la Historia General de las Cosas de la Nueva España, los mexicas creían en varios mundos donde iban los muertos según las circunstancias de su fallecimiento:

### Tlalocan:

Morada de Tlaloc (dios del agua y la lluvia), donde iban aquellos que morían por causas relacionadas con el agua.


### Paraíso oriental:

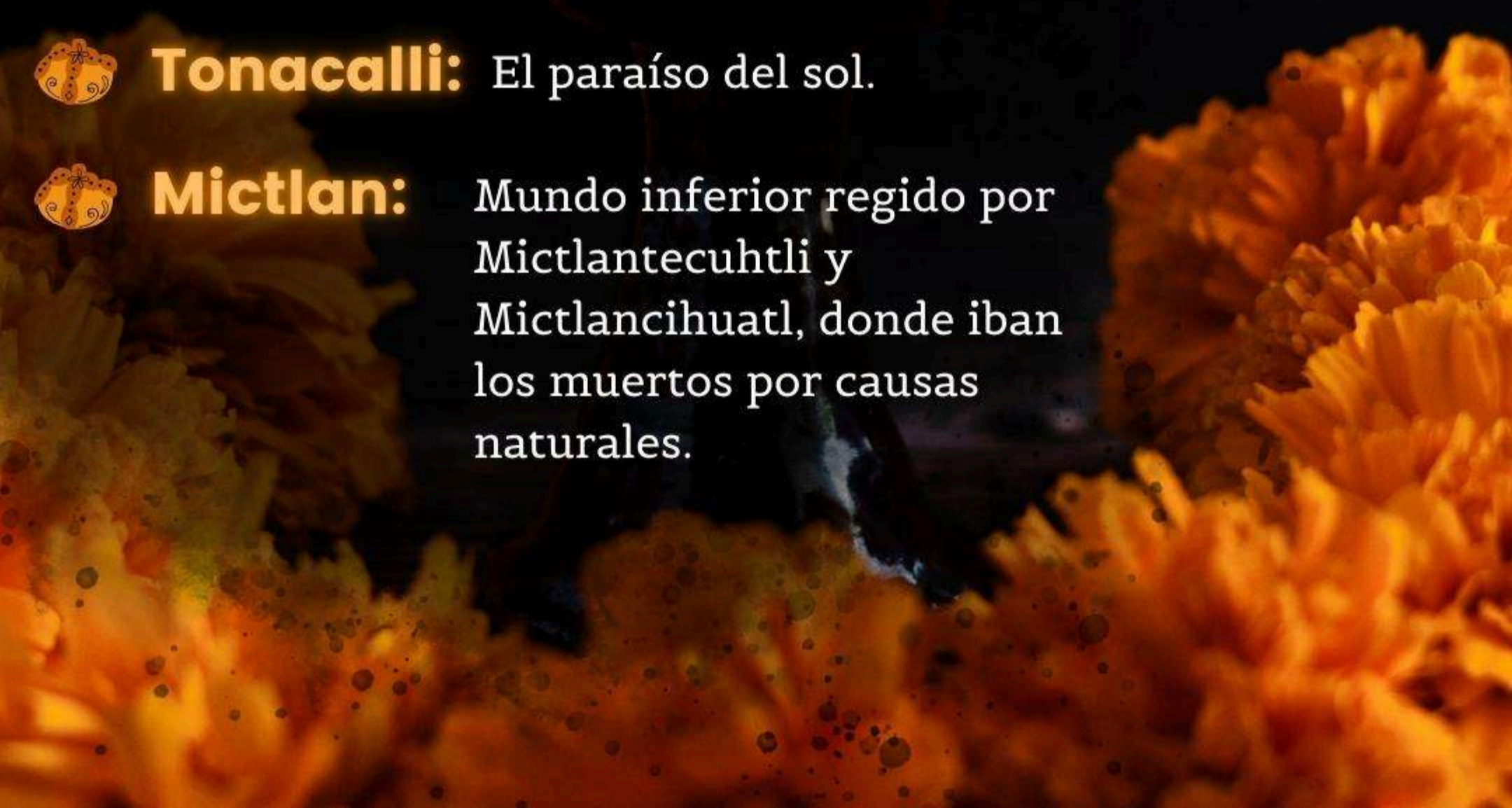
Hogar de los guerreros caídos en batallas y sacrificados al sol (Tonatiuh).

### Paraíso occidental:

Lugar donde reposaban las mujeres que fallecían en el parto, llamadas Cihuateteos.

### Tonacalli: El paraíso del sol.

 **Mictlan:** Mundo inferior regido por Mictlantecuhtli y Mictlancihuatl, donde iban los muertos por causas naturales.



**Huitzilopochtli**  
God of War and Sun

**Tezcatlipoca**  
God of Destiny and Fortune



**Tlaloc**  
God of Rain

**Quetzalcoatl**  
God of Civilisation  
and Order



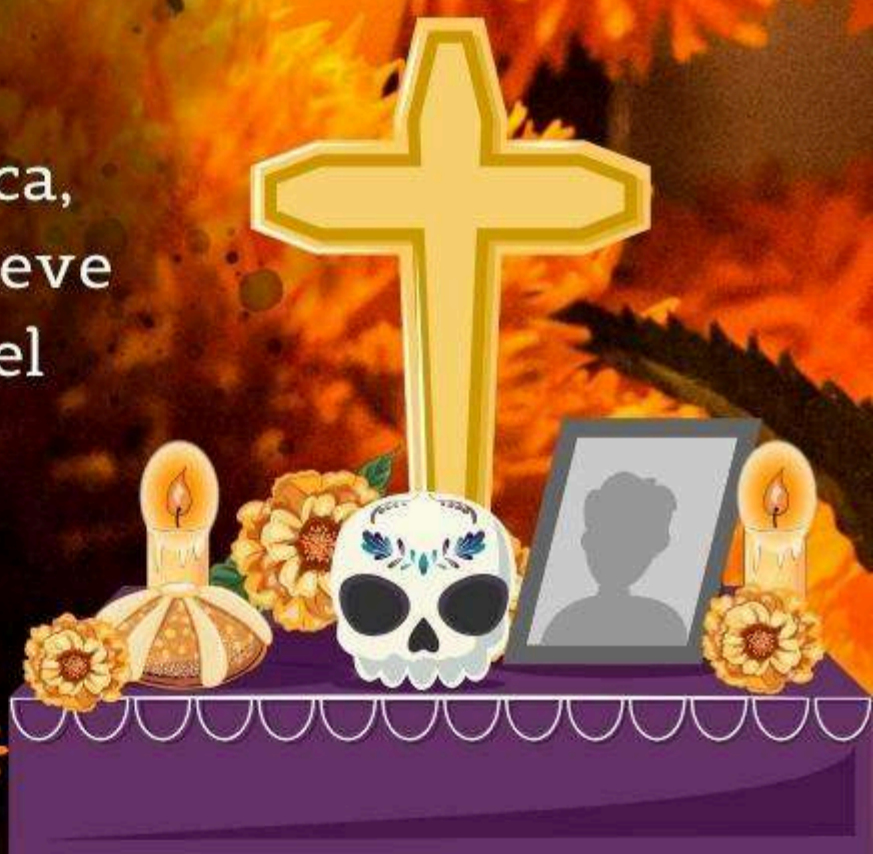
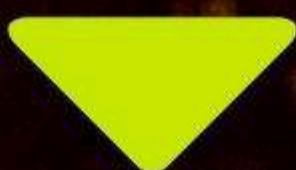
## La ofrenda a los muertos

Para llegar al Mictlan, los difuntos enfrentaban múltiples retos, como atravesar montañas que se cerraban, luchar contra una lagartija gigante y cruzar el río Chiconahuapan montados en un perro Itzcuintle. Las ofrendas, hechas tanto el día de su muerte como durante las festividades, les proporcionaban fuerza para su tránsito al inframundo.



## Día de Muertos

De acuerdo con la mitología mexicana, los muertos debían superar los nueve niveles del Mictlán para alcanzar el descanso eterno:



## 1. Itzcuintlan

El lugar de los perros, donde un xoloitzcuintle ayuda a cruzar el río Chiconahuapan.

## 2. Tepectli Monamictlan

El lugar de los cerros que se juntan, donde se hallaban formaciones rocosas que chocaban entre sí.

## 3. Iztepetl

El lugar de los pedernales filosos, una montaña plagada de rocas afiladas que los muertos debían atravesar.

## 4. Itzehecayan

El lugar de los vientos de obsidiana, donde el frío y el hielo complicaban el camino.

## 5. Paniecatacoyan

El lugar donde la gente vuela como banderas, dominado por fuertes vientos que levantaban a los viajeros.

## 6. Timiminaloayan

El lugar donde la gente es flechada, donde arqueros invisibles atacaban a los difuntos.

## 7. Teocoyohuehualoyan

El lugar donde los jaguares devoran los corazones. Aquí los viajeros enfrentaban a Tepeyollotl, Señor de los Jaguares.

## 8. Izmictlan Apochealolca

La laguna de aguas de humo, donde las almas eran arrastradas por corrientes oscuras.

## 9. Chicunamictlan

El último nivel, rodeado de niebla, donde los difuntos meditaban sobre su vida y finalmente alcanzaban la apoteosis, liberándose de toda atadura y descansando eternamente.



Esoterismo

# Historia de la flor de cempasúchil

## La leyenda de Xochitl y Huitzilin

Hay una antigua leyenda azteca que cuenta el amor de Xochitl y Huitzilin, quienes desde niños juraron amarse eternamente. Con el tiempo, la guerra separó a los enamorados, y Xochitl recibió la triste noticia de la muerte de su amado en batalla. Desconsolada, rogó al dios Tonatiuh que los mantuviera juntos para siempre.

Tonatiuh, conmovido por los ruegos, transformó a Xochitl en una hermosa flor del color del atardecer: el cempasúchil. Poco después, un colibrí apareció y comenzó a extraer el néctar de la flor. Era Huitzilin, quien desde el más allá había regresado para estar junto a su amada. Así, su amor vivirá por toda la eternidad.



**Jazael  
Lozada**

CONSULTOR

Sígueme



Sígueme





**Entrevista a**

# **Denice Cobayassi**

**Actriz de Doblaje y Directora del  
Estudio **MadeInSpanish****

Denice Cobayassi, actriz de doblaje y directora del estudio MadeInSpanish, ha dado vida a personajes icónicos en películas y series. En esta entrevista, comparte sus experiencias y los retos que ha enfrentado en su destacada carrera dentro del doblaje mexicano.

## **¿Cómo influyó tu entorno familiar en tu decisión de seguir esta carrera?**

Totalmente. Mi papá, desde muy pequeña, me llevaba a los llamados para acompañarlo. Ni siquiera recuerdo desde cuándo. Lo veía hacer a Oso Yogui y a Tom Cruise (Top Gun), que era el galán de moda en ese momento, entre muchos otros. Yo decía: "Ah sí, es mi papá", sin darle demasiada importancia, pero mis amigas se volvían locas, ¡y eso sí me llamaba la atención! Después comprendí por qué; es un mundo mágico.

Con el paso del tiempo, mi papá fundó una empresa de doblaje. Debía tener como seis años cuando empecé a verlo dejar su alma en el trabajo. Ya a los 16, a pesar de anhelar con todo mi corazón ser actriz de teatro, decidí seguir sus pasos, y sin darme cuenta, me fui involucrando cada vez más en la empresa. Así, los papeles importantes llegaron solos. La vida me puso frente a un micrófono desde que tengo memoria y nunca me ha alejado de él. Gracias al doblaje tengo lo que tengo y soy quien soy. No conozco más, y todos los días agradezco que hoy, toda mi familia sea parte de este extraordinario pasatiempo que nos da sustento. Mis hijos, mi marido y yo somos orgullosamente parte de la gran familia del doblaje mexicano, ¡el mejor del mundo! Soy Denice Cobayassi, actriz, directora y empresaria de doblaje, a mucha honra.

## **Has trabajado en películas, series animadas, anime y telenovelas turcas. ¿Qué medio disfrutas más y por qué?**

Todos los medios son maravillosos; cada uno se convierte en el vehículo para llegar al alma de otra persona. Pero lo que más disfruto es la fantasía en cualquiera de sus formas y facetas. Me encanta ser la pirata temida pero deseada, como en Black Sails, o la princesa empoderada como en Once Upon a Time. Todos los días tengo la oportunidad de ser alguien diferente y darle vida a miles de historias que nunca podría vivir en carne propia. ¡Eso es lo que más disfruto!

## De todos los personajes que has doblado, ¿cuál te ha marcado más a nivel personal y profesional?

Hay dos personajes que me han marcado infinitamente. El primero es **Paris, de Gilmore Girls**. Fue el personaje más difícil que he doblado por la cantidad de palabras que dice en menos de un minuto, una de sus características más importantes. Además, en ese momento estaba embarazada de siete meses, lo que limitaba mi capacidad pulmonar. Terminé de grabar el último episodio un día antes de dar a luz a mi hijo; fue toda una aventura y por eso le tengo un cariño muy especial.

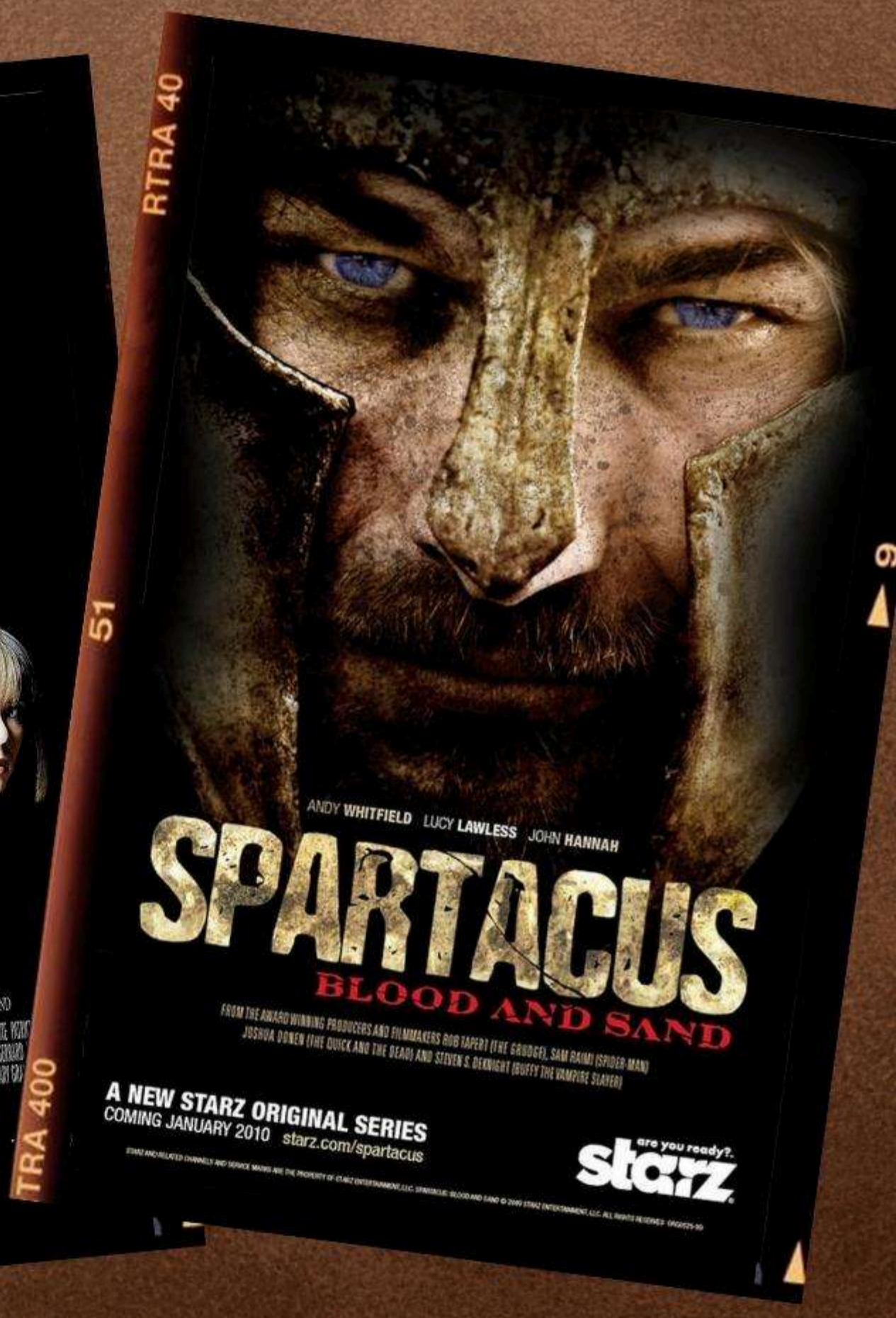
El segundo personaje es **Mary Margaret, "Blanca Nieves" en Once Upon a Time**. Me dio la oportunidad de ser una princesa de cuento: dulce, empoderada, humana pero fantástica. Es, sin duda, uno de los personajes que más he disfrutado.



## ¿Qué desafíos has enfrentado al dirigir el doblaje de producciones como *Scream 3* o *Espartaco: Sangre y Arena*?

*Scream* fue una de mis primeras direcciones y la trabajé con Disney. Fue un proyecto divertido pero frustrante, ya que el lenguaje fue muy limitado porque se dobló para una barra familiar, con mucha censura. Adaptar los chistes para que no salieran del contexto sin ofender ni ser vulgares fue un gran reto. No estoy segura de haberlo logrado al 100%, pero el resultado es digno.

En *Espartaco*, en cambio, tuve mucha más libertad, ya que el cliente pidió seguir la línea fuerte del proyecto. Fue un trabajo exquisito, al igual que *The Tudors* y *Los Borgia*. En esos proyectos, además de dirigir a grandes actores y escenas magníficas, tuve la oportunidad de dar vida a líderes fascinantes de la historia universal. Siempre me queda un gran sabor de boca al terminar estos proyectos; puse mi corazón en cada episodio y eso se nota.



**Tu carrera también incluye la traducción y adaptación de guiones. ¿Cómo equilibras estos roles con la actuación y dirección?**



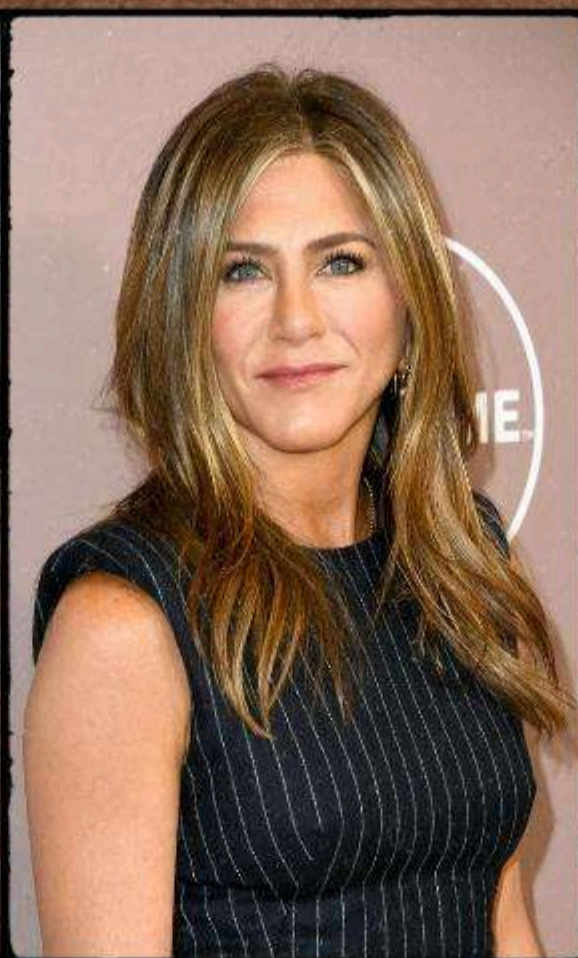
Soy actriz de profesión, estudié en Francia y hablo fluidamente inglés, francés y español. Esto me permite hacer traducción y adaptación, aunque es la parte más difícil, ya que ahí comienza la magia. Si no hay un buen libreto adaptado, el proyecto se vuelve más difícil y puede no quedar como debe. Por eso ya intento no hacerlo y dejarlo a quienes realmente saben y pueden dedicar el tiempo necesario. Como directora, una buena traducción hace todo más fácil, ya que podemos enfocarnos en los tonos, la actuación y la coordinación con el actor, ingeniero y director, aunque no se conozcan. Es un trabajo en equipo, y eso es lo que hace posible la magia del doblaje.

**Has doblado a actrices como Scarlett Johansson, Jennifer Aniston y Neve Campbell. ¿Cómo logras capturar la esencia de sus interpretaciones?**

Ellas me dan la pauta siempre. No vengo a crear nada; ellas ya lo crearon. Mi tarea es darle vida en otro idioma, respetando sus características y bases de actuación. Mi padre siempre decía: "Solo vele la cara". No necesitan que les ayudes; su actuación ya es suficiente. El doblaje trata de engrandecer su trabajo sin opacarlo, y eso es lo que hace el proceso tan complicado y especial.



Scarlett Johansson



Jennifer Aniston



Neve Campbell

## ¿Qué impacto ha tenido el doblaje en la representación del cine internacional en México, especialmente con las telenovelas turcas?

El doblaje hace que mucho contenido, que de otra forma sería difícil de entender o acceder, esté al alcance de todos. Las telenovelas turcas o los doramas (novelas coreanas) están de moda porque nos muestran una dinámica de sociedad diferente. Localizarlas nos da una sensación de cercanía y empatía. Sin el doblaje, estas series no tendrían tanto éxito en México, eso es un hecho.

## ¿Cómo ves la evolución del doblaje en México en los últimos años y cómo te has adaptado a los cambios tecnológicos?

Hoy el doblaje es muy diferente al de hace 20 años. Antes se grababa todo en una sola toma porque el carrete de película se quemaba con tantas pasadas. Ahora usamos programas como Pro Tools, lo que nos permite repetir las tomas. Además, ahora es posible grabar a distancia, algo que se popularizó durante la pandemia, aunque no estoy segura de que me guste. La IA nos trae retos constantes. Intentar evitarla es inútil; es mejor adaptarse y trabajar de la mano con ella.

## ¿Cuál es tu proceso creativo cuando asumes la dirección de un proyecto? ¿Cómo trabajas con los actores para lograr la mejor interpretación?

Primero veo el proyecto completo y pienso en los actores para cada personaje, buscando más una compatibilidad actoral que de voz. Al llegar el actor, le explico lo que quiero de él y grabamos. Me gusta grabar primeras tomas, pues muchas veces son las más naturales y se escuchan mejor, aunque algunos actores prefieren ensayar. Depende mucho del proceso de cada quien.



## Si pudieras regresar al pasado y hablar con tu yo más joven, ¿qué consejo le darías en cuanto a la carrera de doblaje?

Esta carrera es tan noble que, si realmente la quieres y eres constante y perseverante, lo vas a lograr. Aquí el talento es importante, pero no es clave para el éxito. Conozco compañeros que no son talentosos, pero sí muy dedicados, y hoy son grandes actores. Yo me diría: "No te desesperes, niña. Todo pasa por algo, y al final la vida no te da lo que quieres, sino lo que necesitas. Sé constante y disfrútalo; así lo demás llegará solo. Lograrás ser inmensamente feliz haciendo que te escuchen en miles de hogares en el mundo. Sonríe, porque eso es muy especial. Nunca pierdas de vista que lo que haces es magia y, sobre todo, sé agradecida".

Estoy inmensamente agradecida con la vida por haberme puesto en este extraordinario mundo del doblaje, y lo disfrutaré y honraré hasta el último día de mi vida.

*Denice Cobayassi*



**Es hora de verte en acción Denice!**



Paris Geller  
(Chicas Gilmore)



Ramona Nowitzki  
(La Teoría del Big Bang)





¡Felicidades!



STUDIO  
**unika**  
BELLEZA Y SALUD

Pao Miranda

Y EL EQUIPO DE **STUDIO UNIKA**  
POR LA RECIENTE APERTURA  
EN SU NUEVO DOMICILIO.

REVISTA

**AGRI**  
*Dulce*

“Así sabe la transformación”

