DIXPA

LO QUE ARDE EN NOSOTRES

Lilith, Iván, Max y Juan Daniel

DIRECTORIO

Director Editorial
iEve González

Gerencia Editorial
Mariana Celis

Coordinador Editorial
Carlos Yabib

Jefe de Producción
Roger SH

Coordinación de Producción
Brenda Martínez de Ávila

Marketing Manager
Nelly Zava

Equipo Editorial
Ricardo Anima López
Martin Chukunu
Sally Talavera

Colaboradores
Erick De La Cruz
Emi García
Edgar González
David Juárez
Christel klitbo
Citlali Lee
Gael Morán
Regina Moreno
Mago Reyes
Abner Sánchez Fiz
Carla Soto
David Sula
Andrés Velasco
Karolina Ulloa
Daniel Ureña

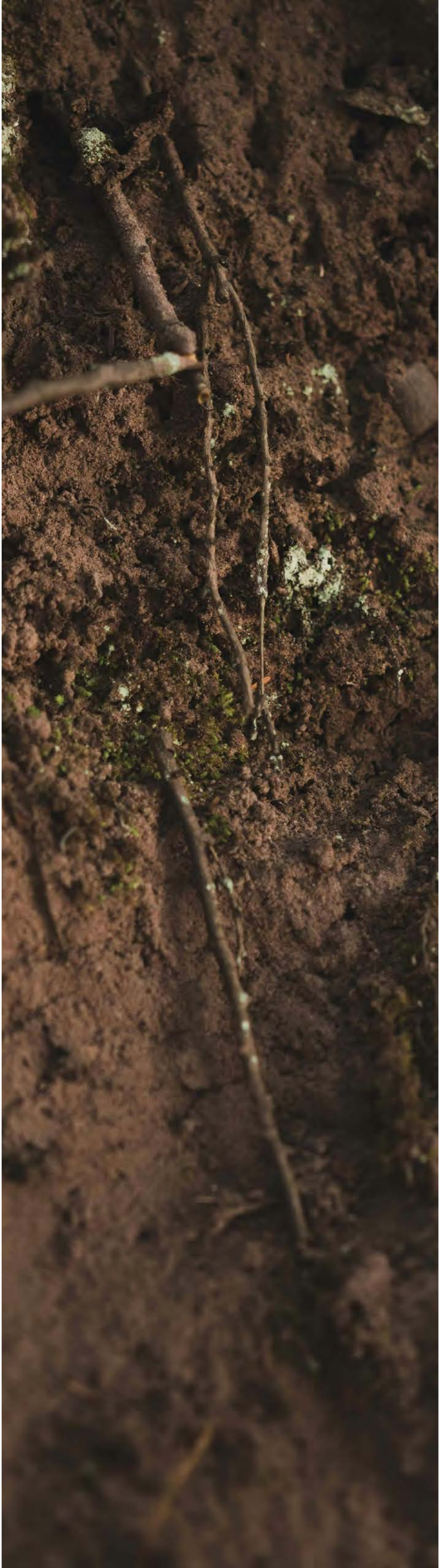
Diseño Editorial
Studio Shulo

AGRADECIMIENTOS
Patty González, Juan Carlos Ayvar,
Oscar Madrazo, Martha Claudia Moreno
y Gimnasio de Arte y Cultura.

Contacto
gerencia@dixpamag.com
comercial@dixpamag.com

https.//dixpamag.com

@dixpa.mag



Otoño siempre ha tenido algo distinto. Tiene ese aire fresco de cierre y comienzo que invita a mirar hacia adentro, a hacer pausas, a agradecer lo recorrido y a soltar lo que ya no vibra igual.

Este mes, más que celebrar un cumpleaños, celebro una evolución. Porque crecer —en lo personal y en lo profesional— no siempre se siente cómodo, pero siempre deja huella. He comprendido que los verdaderos cambios no llegan con ruido, sino con silencios; con decisiones pequeñas que van acomodando el alma y el rumbo.

Este año me ha retado, pero también me ha enseñado. He aprendido que crear también es una forma de sanar, y que cada proyecto puede ser una extensión de lo que somos: pasión, propósito y aprendizaje constante.

En Dixpa, ese crecimiento también se refleja. Cada historia, cada nota y cada imagen son el eco de una comunidad que se reinventa, que busca inspiración sin perder su esencia; que apuesta por la autenticidad, el bienestar y la belleza de las cosas simples. Hoy miro hacia adelante con gratitud.

Agradezco por las personas, los retos, las pausas y los nuevos comienzos. Por todo lo que ha florecido y por lo que está por florecer.

Octubre me recuerda que los ciclos no se cierran: se transforman. Y que florecer no depende de la estación, sino del valor de seguir creciendo, incluso en otoño.

Nelly Zava
Marketing Manager

INDEX

CTRL_ARS 06
Cristina no les da voz, las deja seguir hablando

CTRL_ENT 11
The Lumineers

DISIDENCIAS 17
Martha Graham Cracker

PASAPORTE 26
Islandia

ELLXS 33
Ana Sofía Gatica

Moda 44
Undressed de Roberto Merino

COVER 49
Lith Curiel, Max peña e Iván Martz

COVER 63
Juan Daniel García Treviño

FOLLERIA 73
Green Pets

ELLXS 75
Curvy Zelma

Bonito 87
Bienestar Holístico

ELLXS 89
Yudy Arias

MODA 96
Gimena Gómez

RECOMENDACIONES 102
Conejo Blanco, Conejo Rojo

EXPERIENCIAS 104
Dinamismos en Ling Ling

CONVOCATORIA

En Dixpa estamos en constante búsqueda de nuevas miradas fotográficas. Si eres fotógrafx, stylist, maquillista o modelo y deseas que tu trabajo forme parte de nuestra plataforma, te invitamos a enviarnos tu propuesta.

¿Qué estamos buscando?
Proyectos fotográficos que nos hablen desde lo íntimo, lo estético o lo político. Nos interesa tanto la moda como la calle, lo documental como lo performático. Valoramos el trabajo honesto, con intención visual y narrativa.

La convocatoria está abierta todo el año, sin límite de edad, nacionalidad o trayectoria. Algunos proyectos podrán ser seleccionados para publicación en nuestro número mensual digital, mientras que otros podrían difundirse en nuestras plataformas web o redes.

¿Cómo participar?
Envía de propuesta en un PDF en baja resolución que incluya:
Título del proyecto.
Créditos completos del equipo (styling, maquillaje, modelo, asistencia, etc.).
De 8 a 15 imágenes finales.

Acompaña tu envío con:
Una breve presentación personal (nombre completo y lugar de residencia). Y un párrafo corto que introduzca el proyecto.
Envíos al correo: **propuestas@dixpamag.com**
Asunto: Convocatoria + Tu Nombre

Si tu trabajo es seleccionado te contactaremos directamente para solicitar:
Las imágenes en alta resolución. Versiones en formato 9:16 y 4:5 (si el proyecto tiene fotos verticales).
Confirmación de los créditos finales y créditos de ropa (si aplica)

Gracias por compartir tu mirada con nosotrxs.

Cristina no les da voz, las deja seguir hablando

Por
Regina Moreno

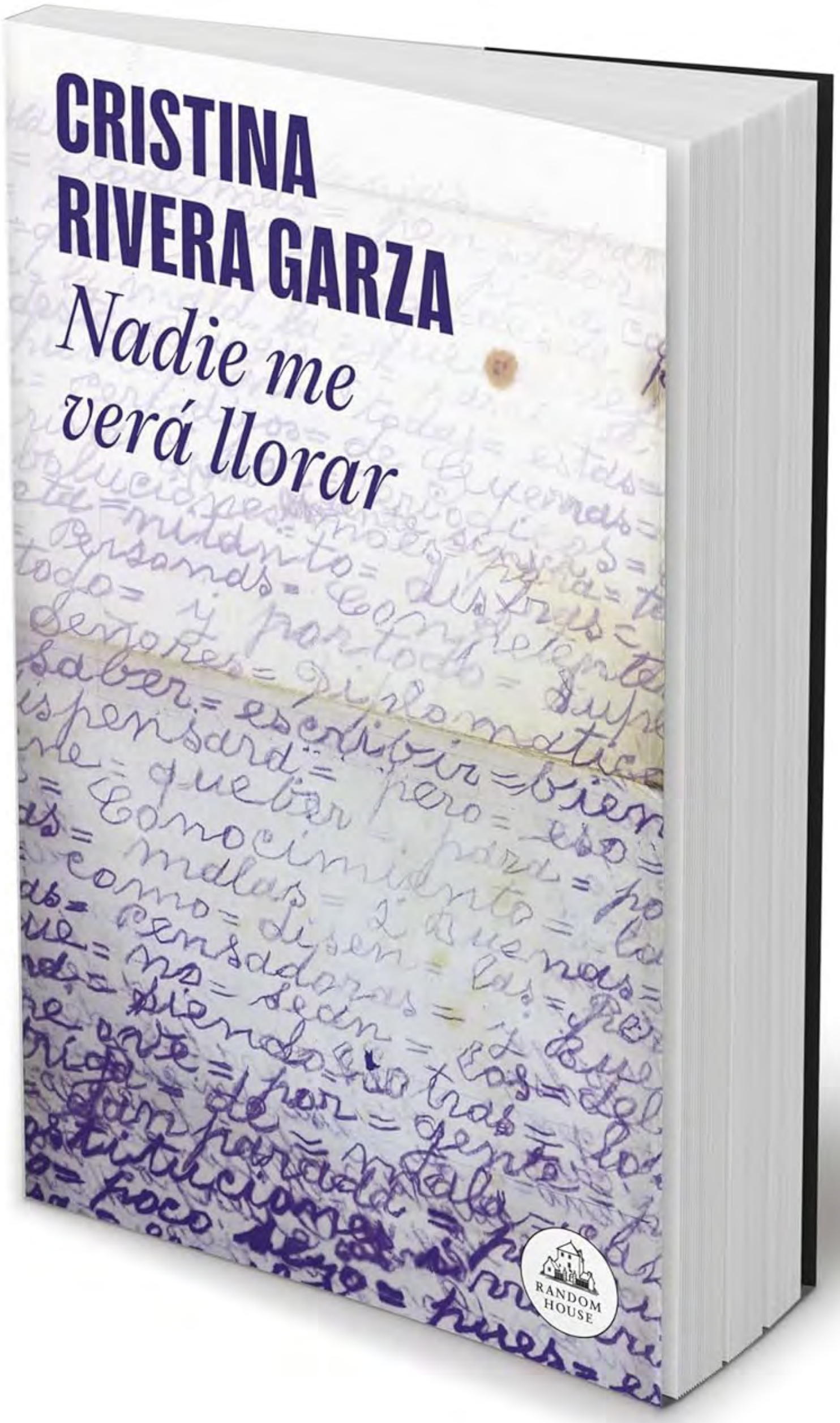
No sé si son sus lentes de diferentes colores, o su pelo largo y ondulado, o el hecho de que no se cubra las canas y éstas le brillen más que los mismísimos destellos de la plata, pero Cristina Rivera Garza es una mujer maravillosa. Y si, en la superficie, nos encontramos con su mirada franca, transparente y esa actitud despreocupada de quien no tiene la más mínima duda de ser ella misma, no podemos imaginar las flores que están creciendo constantemente en su interior. Afortunadamente, podemos ser testigos si nos animamos a entrar en el universo de sus libros.

En medio de este caos patriarcal, de tantas carencias, sufrimientos y desencuentros, de constantes —y pareciera que interminables— injusticias en nuestro país y en el resto del mundo, leerla es un oasis de poesía pura y flores que solo pueden sentirse en el abrazo de los versos tejidos en su literatura, tan políticos y necesarios, que hoy queremos hablar de ella y celebrar que esta escritora originaria de Matamoros, Tamaulipas, estuvo entre las favoritas para ganar el Premio Nobel de Literatura 2025 este octubre.

La energía en torno suyo se acumula este mes, pues cumplió 61 años de edad el día primero y también, el día 4, recordó a su hermana Liliana, a quien convirtió en símbolo de una profunda y dolorosa resistencia para las mujeres mexicanas a través de su obra *El invencible verano de Liliana*, publicada en 2021. En ella relata autobiográficamente su feminicidio —que hoy sigue impune— y quien este año habría cumplido 56 años.

Cristina vive en Estados Unidos desde hace tiempo. Ahí fundó el Doctorado en Escritura Creativa en Español de la Universidad de Houston, Texas, donde imparte cátedra, y estudió el doctorado en Historia Latinoamericana. El año pasado se cumplieron 25 años de la publicación de su primera novela, *Nadie me verá llorar* (1999), la cual tomó vida a raíz de su tesis doctoral sobre el manicomio La Castañeda, el hospital psiquiátrico construido en 1910 por Porfirio Díaz en el antiguo pueblo de Mixcoac —donde hoy se encuentran las unidades habitacionales Lomas de Plateros y la Unidad Torres de Mixcoac, en la Ciudad de México—, previo al estallido de la Revolución Mexicana. Este hospital se mantuvo activo hasta 1968 y en él fueron recluidos, en condiciones de abandono, miles de hombres y mujeres cuyos expedientes sobrevivieron a los años en el Archivo de la Secretaría de Salud. Fue ahí donde la escritora se encontró con la historia de Modesta Burgos, una mujer originaria de Veracruz que pasó 38 años en el manicomio, de quien pudo reconstruir parte de su vida y su pensamiento a través del archivo, para después volver a darle vida como protagonista de su novela.

Nadie me verá llorar refleja la vida de una mujer originaria de Papantla, Veracruz, en las décadas previas a la Revolución, cuyo padre dominaba el arte del cultivo de la vainilla, pero vivía esclavo de delirios y tormentos que lo hacían caer una y otra vez en el alcohol, manteniendo a ella y a su madre en un estado constante de carencias. Ese contexto los orillaría a separarse y a enviar a Modesta a la capital del país con un tío conservador, médico. En el viaje, Modesta conocería el amor, la compañía y la libertad, pero también el contexto hostil y real que vivían las mujeres de entonces, así como las minorías sociales, lo mismo que los muros de La Castañeda, donde fue encerrada a la fuerza.



La voz que da Cristina Rivera Garza a Modesta Burgos nos dirige nuevamente a lo invisibles que han sido las mujeres históricamente, rescatando su valía. Además, en esta reedición se añadieron los manuscritos originales de Modesta Burgos, así como otra propuesta de título del libro, mostrándonos el atractivo viaje de escritura de este texto. Sobre todo, la especial conexión que puede haber con una persona que ya no está a través de sus escritos, de su letra y del poder espiritual que ésta tiene en relación con nuestros seres queridos; método que la llevó también, cuenta, de la mano, al encuentro con el pensamiento y la esencia de su hermana al momento de construir su poderosa historia.

FULL*
PROGRAMA INTEGRAL DE
FORMACIÓN FOTOGRÁFICA
-INSCRIPCIONES
ABIERTAS
WWW.GIMNASIODEARTE.COM
@GIMNASIODEARTE
ESCUELA
SUPERIOR
DE CINE
GIMNASIO
ESCUELA DE FOTOGRAFIA
&ARTES VISUALES

The Lumineers

en el Pepsi Center

Por
Nelly Zava

Salí del concierto con la piel erizada y la sensación de haber vivido una experiencia que no se explica, sino que se siente. Estar ahí, frente a The Lumineers, no fue solo un show: fue un ritual compartido, un pacto silencioso entre la banda y el público, entre la melancolía y la euforia.

Llegué al Pepsi Center WTC la noche del viernes 17 de octubre. El recinto, con un tamaño suficiente para sentirse inmenso, pero con la disposición de audio necesaria para también ser íntimo, vibraba desde antes de que las luces bajaran. En cuanto la primera guitarra sonó, todos entendimos que habíamos cruzado una frontera invisible: habíamos entrado en su mundo.

Lo que se sintió estar ahí

Desde los primeros acordes, después de que Wesley Schultz y Jeremiah Fraites subieran al escenario, el aire se volvió denso: desbordado de emoción, pero contenido por la música. Hubo instantes donde el público se transformaba en un solo cuerpo: miles respirando al mismo ritmo, coreando, sintiendo.

Cuando tocaron "Ho Hey", el tiempo pareció detenerse. Esa canción, tan simple y tan humana, sonó con una intensidad que nos erizó la piel como si fuera la primera vez que la escuchábamos. Schultz, en alguna entrevista, contó que, al grabarla, decidieron no usar metrónomo para conservar la imperfección del momento. Y se nota que hay algo profundamente real en esa fragilidad.

Pero la noche subió de tono con "Ophelia" y "Cleopatra", dos himnos que suenan a libertad, pérdida y redención: cada letra tocó fibras que uno ni siquiera sabía que tenía. Luego llegó "Gloria", que Wesley cantó con una voz temblorosa, casi quebrada. La letra es una confesión sobre adicciones, amor y supervivencia que llenó el recinto con una energía particular: algo casi extraño, doloroso y luminoso. Por un momento, el silen-

cio fue incluso más potente que las notas. El viaje siguió con “Brightside”, “Stubborn Love”, “Angela” y otras joyas que hicieron que el tiempo dejara de medirse en minutos para convertirse en un espejo distinto: una historia compartida en voz alta.

Datos curiosos de la banda: The Lumineers nació como un proyecto entre dos amigos de Nueva Jersey: Wesley Schultz (voz y guitarra) y Jeremiah Fraites (percusión y piano).

Antes de llamarse así, pasaron por nombres poco glamorosos como Free Beer y Wesley Jeremiah (sí, “Cerveza Gratis”: perfecto para atraer público en los bares).

El nombre The Lumineers surgió por error: un locutor los presentó así en uno de sus primeros shows y, simplemente, decidieron quedárselos.

Su álbum debut *The Lumineers* (2012) tardó en despegar, pero una vez que lo hizo, se mantuvo 46 semanas en el Billboard 200.

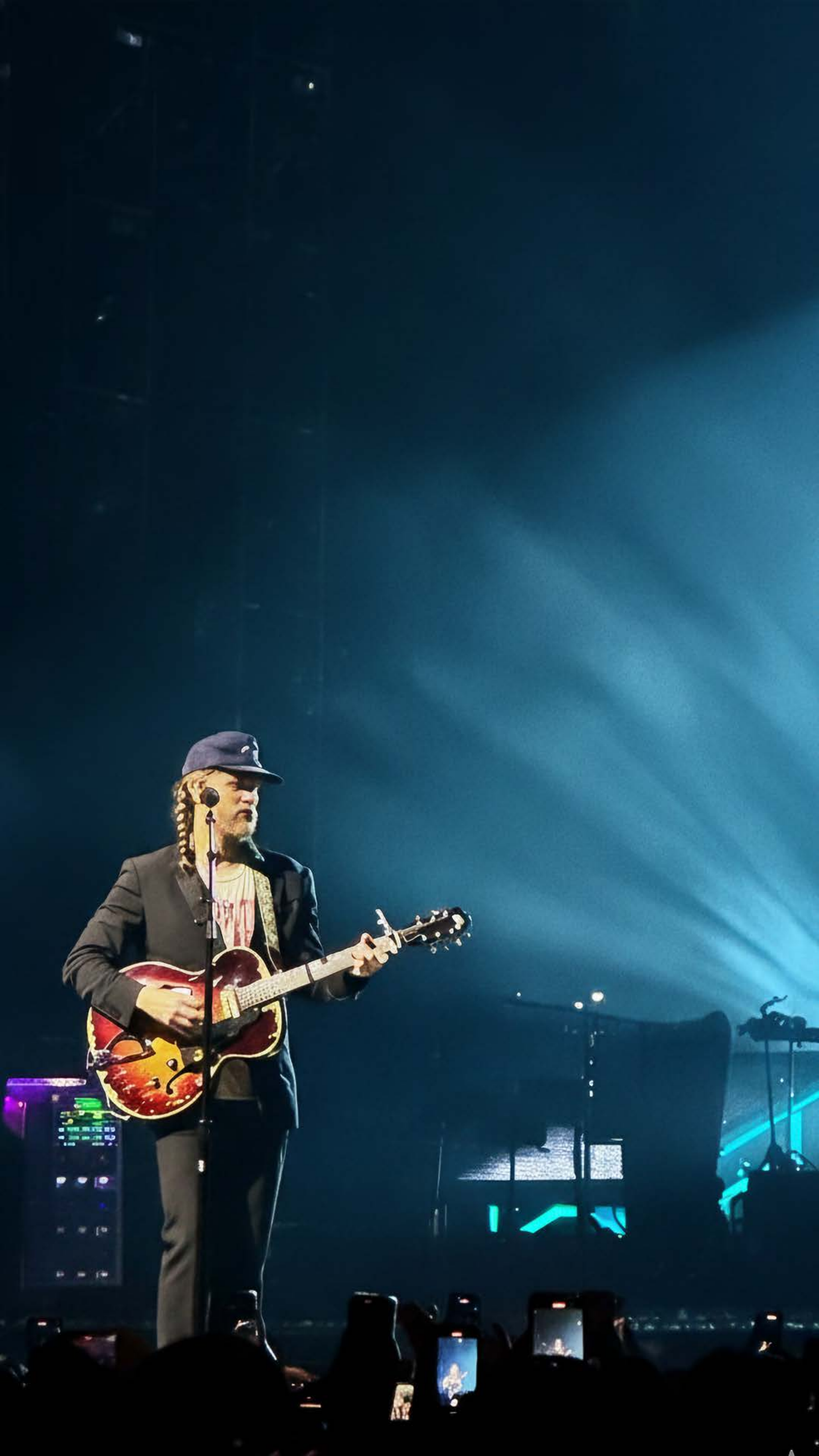
Su música es una especie de folk moderno con alma vieja, con letras sobre, pérdidas, amor, identidad, duelos y el paso del tiempo. Cada canción parece escrita con una herida abierta y una linterna en el corazón.

Lo que me llevo de esa noche Aprendí que no hay que subestimar las pausas, en especial porque hubo instantes donde el escenario se quedó casi vacío: solo ellos y una guitarra suave creando silencios más poderosos que cualquier explosión sonora.

También, que cuando el público canta al unísono, el concierto deja de ser un espectáculo y se convierte en una comunidad efímera, casi una familia improvisada que comparte memoria y emoción.

Y por último, que al escuchar sus canciones con audífonos, desenterré arpegios escondidos, percusiones suaves y pequeños detalles que parecían respiraciones y revivieron aquella noche desde otros ángulos.

Para el caso, no importa si fuiste el 17 o el 18. Lo que realmente importa es haber estado ahí, con el corazón abierto, porque los conciertos de The Lumineers no se terminan cuando apagan las luces, sino que siguen sonando en la cabeza, el pecho y en esa parte del alma donde guardamos los recuerdos que no queremos que se vayan.



f**king men

De Joe DiPietro

Dirección Sebastián Sánchez Amunátegui

David Montalvo

Mariano Aguirre

Pablo Perroni

DEL 3/OCT AL 4/ENE
VIE 20:30 | SAB 19:00
DOM 18:00

LLEGA UNA HORA ANTES A LA
MEN HOUR (PRESHOW)
Y DESPUÉS DISFRUTA DEL
FKING HOUR** (POSTSHOW)

FORO LUCERNA
LUCERNA 64, COL. JUÁREZ

impulse CIUDAD DE MÉXICO

Boletos en taquilla y ***ticketmaster.com.mx***

DISIDENCIAS

MARTHA GRAHAM CRACKER

Por
Mago Reyes

Fotografía
iEve González

MUAH
Joël Tello Signoret

En un tiempo donde el drag se ha convertido en un campo de batalla cultural y político, la artista Martha Graham Cracker —alter ego del actor y performer Dito Van Reigersberg— reivindica el poder del cabaret como espacio de verdad, humor y resistencia. Desde Filadelfia, su presencia escénica desborda energía, sensualidad y vulnerabilidad en partes iguales, conectando con el público a través de la música, la ironía y una humanidad radicalmente honesta.

En esta conversación con Mago Reyes, Martha habla sobre la construcción emocional de su personaje, el riesgo de ser artista drag en tiempos conservadores y la urgencia de mantener viva la imaginación como un acto político.

Mago Reyes - ¿Cuál es tu nombre y a qué te dedicas?

Martha Graham Cracker - Hola, mi nombre es Martha Graham Cracker y soy una artista drag de la ciudad de Filadelfia en los Estados Unidos.

MR - Tu presencia en el escenario mezcla comedia, tragedia y vulnerabilidad. ¿Qué significa para ti habitar a una Martha tan desbordada y, al mismo tiempo, con la capacidad para ser tan íntima?

MGC - Martha no es un personaje, simple y sencillamente, sino que es toda una persona repleta de muchos colores y matices que, quizá, se parecen un poco a los Dito Van Reigersberg, pero que también son muy diferentes. Para mí, toda esa variedad de colores es importante para que el público conozca más a Martha: tiene que haber una amplia gama de emociones y momentos teatrales atravesando la comedia, la tragedia y la vulnerabilidad. Por eso es tan vital que Marta sea tan tridimensional como cualquier persona real.

MR - En Cabaret Silencio, tu show fue un estallido de energía y seducción. ¿Cómo lees la vibra del público en cada ciudad para decidir qué versión de Martha mostrar?

MGC - Es, quizá, el ingrediente más importante de lo que hago: leer al público y ver quién quiere jugar, quién no quiere jugar, quién es tímido, pero sí quiere, y también quién es tímido y no quiere formar parte del show. Hay muchísimas maneras de jugar con el público, pero este ingrediente que te comento es crítico porque, si el público es un mar o un océano, yo estoy haciendo *surfing* con ayuda del público y mantengo el ritmo de mi acto gracias a las personas, así como lo haría gracias a las olas del mar. Enfrentarme con la realidad de lo que está ocurriendo es clave para mí: si la gente está aburrida, si la gente está muy emocionada, si es muy seria, si es muy borracha. Todos esos estados afectan e influyen en lo que yo hago en el momento como Martha.

MR - ¿Cómo construyes ese repertorio que se mueve entre la sensualidad, el rock y la vulnerabilidad?

MGC - Así como pasa con la amplitud emocional de Martha, también busco que la música que quiero presentar tenga una cierta amplitud y una variedad particular. Para el inicio, casi siempre quiero hacer algo con mucha fuerza y mucha energía: con mucho rock. Pero también quiero tener momentos íntimos donde haya variedad en cuanto a los artistas que interpreto y las canciones que mezclo. Creo que la palabra es coquetear. Hay muchas maneras en que Martha se relaciona con el público, pero la más importan-

te de ellas es la de coquetear. Por eso busco canciones que tengan ese tipo de matiz, ese tipo de color que me permita encontrarle los hilos a hombres y mujeres para conocerles mejor. Para acercarnos. De ahí viene una parte del carácter de Marta.

MR - ¿Hay algún tema que sueñes con llevar al terreno drag-cabaretero de la mano con Martha?

MGC - Ahora parece urgente hablar de lo que está pasando en los Estados Unidos y, al final de la presentación que hicimos en Cabaret Silencio, canté esta canción "Don't Dream It's Over" que tiene esta letra: they come / To build a wall between us / You know, they won't win (vienen / A construir una pared entre nosotros / sabes que no ganarán). Y es muy importante para mí enfrentar lo que está pasando. He estado en comunicación con una amiga mía que, en estos momentos tan extraños, insiste en el valor de decir la verdad de una forma muy clara y muy sencilla, una que, quienes hacen drag, puedan decir sin pelos en la lengua. Hablar de lo que está pasando y decir la verdad es lo que nos permite enfrentar lo que está pasando, pero debemos nombrarlo primero y ya entonces condenarlo. Otra cosa muy distinta es tener el poder de cambiarlo, por ejemplo, y esa parte sí que me frustra. Es muy difícil saber cómo cambiar la realidad o cómo cambiar la manera en que el sistema estadounidense está dominado por una minoría religiosa, conservadora y rica, que quiere controlar todos los recursos y todas las ideologías. Eso no es una democracia, pero bueno: se sabe que es deprimente.

MR - En Estados Unidos vemos un avance del conservadurismo que criminaliza el drag y los espacios queer. ¿Qué riesgos atraviesa hoy una artista drag al presentarse frente a una audiencia?

MGC - No lo sé exactamente. Parece que la cosa está cambiando día tras día y siempre tenemos que estar alertas de para ver lo que está pasando. Por ahora, lo más importante es luchar para que los artistas drag hablen de una forma honesta y libre de miedo, pero sí te mentiría si no dijera también lo impresionante que ha sido ver cómo los derechos humanos y hasta las garantías de la Primera Enmienda, donde se asegura el libre derecho a opinar, están en peligro. Por allá estamos bajo amenaza, así que espero que no perdamos más libertades y que los artistas drag, los espacios queer y quienes los frecuentamos mantenga-

mos nuestra seguridad. Sin embargo, especialmente con la gente trans, los políticos están usándola como recipiente de todas las culpas y ni yo ni las personas con criterio entendemos eso. Es una cosa cruel que impresiona mucho, en especial porque la comunidad trans no representa absolutamente ningún peligro y, de todos modos, estos políticos juran lo que dicen. No sé por qué los políticos conservadores tienen tanta nostalgia por los años cincuenta, donde, supuestamente, los hombres eran muy hombres y las mujeres muy mujeres. Es importante apoyar a los artistas drag y los espacios queer más que nunca y es necesario cuidar a nuestra comunidad en vivo y en directo, no solo en social media. La realidad es donde más podemos crecer, pero también donde más podemos protegernos.

MR - Si Martha Graham Cracker fuera congresista y pudiera hablar frente a quienes buscan prohibir el drag, ¿qué les diría?

MGC - Algo así me ocurrió, de hecho, aunque no fue con el Congreso, sino en una escuela cerca de Filadelfia, donde me invitaron a leerle un cuento a los niños y donde después me desinvitaron. Lo increíble fue que muchas familias sí se unieron para que yo hiciera la lectura, así que lo hicimos en Filadelfia para demostrar cómo aún hay muchas familias que quieren apoyar a los artistas drag. Es una cosa importante que tiene que ver con la imaginación, con los sueños de todos y con que cualquiera debería sentirse absolutamente libre para emocionarse o explorar los personajes que surjan en su cabeza. Al final de cuentas, son partes y ángulos distintos de una misma alma, que reconocen y dan cuenta de lo complejo que es el ser humano. A lo largo de toda nuestra historia, también, siempre se ha tenido una relación de humor y amor con el género: es importante a nivel cultural, claro, pero solo en épocas recientes se ha convertido en un problema que necesita soluciones definitivas. Si pudiera hablar frente al Congreso, yo les preguntaría en dónde están los ejemplos del daño o el peligro de un artista drag leyéndoles a los niños. Muchos dicen que hace daño, pero ¿daño en qué sentido? Nunca hay ejemplos ni casos definitivos, entonces yo les preguntaría: ¿qué es lo que se están imaginando?

MR - Desde tu experiencia, ¿qué papel juegan el cabaret y el drag en tiempos de crisis política?

MGC - El cabaret y el drag son artes que hablan del momento, por lo cual puede haber un artículo que salga ese día en el periódico y forme parte de lo que estamos hablando durante nuestro show. Para mí, contrario a una obra de teatro o una ópera, en el cabaret hay una manera de hablar con claridad sobre lo que nos está ocurriendo ese día, ese momento, en ese día, y nos conecta de lleno con el presente. Eso es muy importante para mí.

MR - ¿Qué lugar ocupa Filadelfia en tu identidad artística?

MGC - Filadelfia es un sitio genial porque yo creo que la habita gente que realmente aprecia el arte drag y lo ven como algo con la capacidad para entretener, pero también para hablar del momento que estamos viviendo y ser una resistencia contra las fuerzas políticas que nos atacan, nos rechazan o tratan de silenciarnos. Hay muchos artistas drag en la ciudad y creo que, como no es una ciudad tan grande como Nueva York, facilita la existencia de una comunidad más íntima, donde más artistas se apoyan entre sí.

MR - ¿Qué le dirías hoy al pequeño Dito si pudieras hablar con él?

MGC - Dito: no te preocupes. Es mucho más fácil decir eso desde la madurez, pero es que yo tenía mucho miedo y era muy tímido. Yo creo que, de alguna manera, Martha es una vía para que ese niño salga adelante sin tanto miedo ni timidez, para que pueda hablar con honestidad y franqueza. Yo he descubierto partes de mi coraje personal a través de este personaje de Martha, por ejemplo, y quizá si el niño Dito hubiera sido más atrevido, quién sabe cómo se hubieran dado las cosas. Pero no era su momento.

MR - ¿Algo con lo que quisieras cerrar?

MGC - Solo quisiera darle muchísimas gracias a ¡Eve, a Tareke, que hace Cabaret Silencio, y a todos los músicos que me acompañaron. Y espero, deseo, ¡anhelo!, poder volver a subir al escenario muy pronto y cantar otra vez con mis amigos en la hermosa Ciudad de México.

EXPERIENCIAS

ISLANDIA

Por
Nelly Zava

Hay viajes que te cambian, aunque no los busques. Islandia fue así: una llamada del alma. Trece días bastaron para entender que hay lugares donde la Tierra todavía late con fuerza, donde el viento parece tener voz y el silencio te enseña a escucharte.

Desde el primer día supe que este viaje iba a ser distinto de cualquier otro. Apenas llegué a Reikiavik, con su mezcla perfecta entre ciudad nórdica moderna y pueblo mágico cubierto de neblina, el cielo me regaló mi primera aurora boreal. Sentí que la naturaleza me estaba dando la bienvenida, como si me abrazara y dijera: “Te estaba esperando.”
Y continuó pasando día con día.

Conforme transcurrían las noches, el cielo seguía sorprendiéndome con luces que se movían en ondas verdes, hasta que una noche el cielo se tiñó de rosa y me regaló una de las cosas más bellas que he visto en mi vida. En ese momento me sentí amada por la naturaleza, como si el universo me estuviera hablando en su propio idioma.

Una vuelta completa a la isla

Recorrí la isla entera: desde el Golden Circle, con sus cascadas imponentes y géiseres que rugen con furia, hasta los Fiordos del Este, donde el paisaje parece no tener fin y las montañas se reflejan en el agua como espejos infinitos.

En el camino descubrí lugares que no solo se ven, sino que se sienten:
• Las cascadas, como Gullfoss y Skógafoss, te empapan el alma y te recuerdan que la fuerza descomunal también puede ser bella.
• La Playa negra de Reynisfjara, donde las olas rugen con fuerza y el mar parece contar historias antiguas.
• La Cueva de Hielo, dentro del glaciar Vatnajökull, es un mundo azul y silencioso que te deja sin palabras.
• La Playa de Diamantes, donde los trozos de hielo brillan sobre la arena oscura como joyas dejadas por el tiempo.
• Los fiordos, donde cada curva del camino es una postal viva.
• Y el Blue Lagoon, esa experiencia que te reconcilia con el cuerpo: agua caliente, vapor, y un cielo que no necesita filtro.

Entre nieve, ballenas y milagros cotidianos

Fue mi primera vez haciendo muchas cosas: vi ballenas tan de cerca que casi podía escuchar su respiración. Toqué la nieve por primera vez y sentí cómo se derretía en mis manos. Caminé entre bloques de hielo gigantescos y sentí la energía pura de la Tierra. Entré en aguas frías, salí tiritando, y luego me sumergí en termales que parecían un abrazo. Y mientras los días se acortaban hasta ser apenas unas horas de sol, aprendí a encontrar la luz en los pequeños momentos.

Consejos desde la experiencia:
• Vestirse por capas es más que un tip: es una estrategia de supervivencia.
• Los vientos pueden ser feroces, así que un buen rompevientos es tu mejor amigo.
• Hospédate lejos de las ciudades si quieres ver las auroras en todo su esplendor.
• Sí, Islandia es cara, pero cada lugar vale cada centavo y cada kilómetro recorrido.
• Y si puedes, haz el viaje completo en carretera: verás paisajes que parecen salidos de un sueño.

Islandia me cambió, me recordó que el lujo no siempre está en los hoteles o en los itinerarios perfectos, sino en los momentos que te sacuden el alma: en una aurora que se vuelve rosa, en el frío que te corta la cara: en el silencio que te obliga a estar presente.

Regresé distinta, mucho más agradecida. Con la certeza de que hay lugares donde el planeta todavía te ama de vuelta y que, cuando la naturaleza decide hablarte, lo único que puedes hacer es mirar hacia arriba. Y dejarte maravillar.

Sofía Álvarez | Iliana Fox | Moisés Arizmendi | Alejandro de Hoyos | Tulio Villavicencio

LA GALERÍA DE MI ABUELA

De Kenneth Lonergan

Traducción y dirección Joe Rendón

07 — 30 Nov.2025

CENTRO CULTURAL Y ACADEMICO TEATRO CASA DE LA PAZ UAM

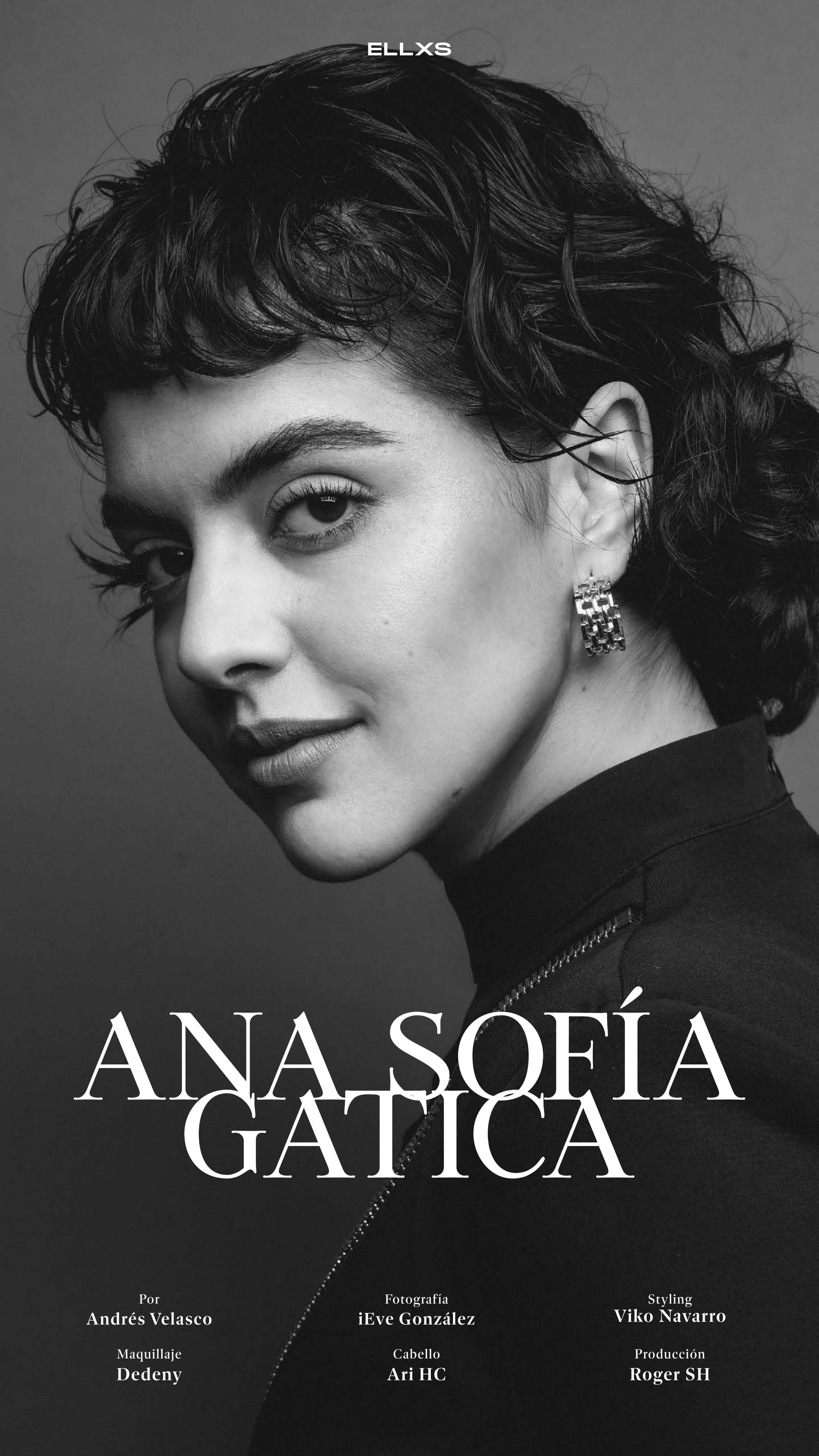
Cozumel 33, Col. Roma Norte, CDMX

HORARIOS: Jue y Vie 20:00 h – Sáb 19:00 h – Dom 17:00 h

Cuota de recuperación: $180.00 – Comunidad UAM, INAPAM y estudiantes $90.00

(Suspende Función Jueves 20/Nov)

Casa abierta al tiempo UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA | Cultura UAM | Centro Cultural y Académico Teatro Casa de la Paz



ANA SOFÍA GATICA

Por
Andrés Velasco

Fotografía
iEve González

Styling
Viko Navarro

Maquillaje
Dedeny

Cabello
Ari HC

Producción
Roger SH

Con una carrera que transita entre el teatro, la televisión y el cine, Ana Sofía Gatica se ha consolidado como una de las voces jóvenes más versátiles de la actuación mexicana. Desde su debut en *La obra que sale mal* hasta su reciente participación en *Cóyotl* y *Dinastía Casillas*, Gatica ha demostrado una sensibilidad que combina disciplina, curiosidad y una comprensión profunda del oficio actoral.

En conversación con Andrés Velasco, la actriz reflexiona sobre la transición del escenario a la pantalla, la importancia del riesgo en el proceso creativo y el valor de seguir contando historias que conecten con la realidad del país sin perder el asombro.

Andrés Velasco - Me gusta empezar las entrevistas preguntando: ¿quién eres y a qué te dedicas?

Ana Sofía Gatica - Soy Ana Sofía Gatica y soy actriz.

AV - Empezaste tu carrera de actuación en teatro y poco a poco te has ido adaptando más hacia los medios audiovisuales. ¿Cómo ha sido este proceso de pasar de la actuación en vivo a las series?

ASG - Ha sido un viaje muy interesante porque siempre que hablo de esto lo comparo un poco con aprender idiomas. A veces cometemos el error de pensar que si uno sabe actuar, sabe actuar en todos lados. Yo creo que cada formato tiene su idioma y tiene sus cualidades, pero para mí ha sido increíble poder descubrir tanto los momentos frustrantes como, al mismo tiempo, que este es un camino lleno de hallazgos.

Look @runway.boutiquepr
Joyería @becmodamx

AV - Empezaste tu carrera de actuación en *La obra que sale mal*, ¿cuál fue tu experiencia trabajando en esta obra?

ASG - Yo estuve en el elenco original, pero la diferencia, nada más y nada menos, fue que yo tuve la oportunidad de entrar justo después de que egresé de la carrera. Fue un paso muy importante en mi desarrollo profesional, pero también me hizo tener que avanzar a pasos agigantados para entender que uno siempre tiene un compromiso muy serio con el elenco y con el proyecto. Yo estaba trabajando con gente que llevaba haciendo teatro, mínimo, diez años, y no conforme con ello *La obra que sale mal* ha sido una de las tablas más grandes que he tenido y que repetí durante cinco años. En ese tiempo, adquirí una noción mucho mayor de la importancia de la repetición y de cómo, justo, puede llevarte a lugares interesantes si la sabes aprovechar. Sin duda, para mí, *La obra que sale mal* fue un parteaguas en mi proceso como actriz.

AV - Esta obra me gusta mucho porque la trama, justo, se alimenta mucho de esta posibilidad de que todo salga mal, al mismo tiempo que, como muchas obras, conlleva mucha precisión y cuidado para que no haya ningún accidente, que todo esté bien sincronizado. ¿Cuál dirías que fue tu mayor reto al participar en esta puesta en escena?

ASG - Entender la comedia desde el lugar de la seriedad. O sea, a veces la comedia se malinterpreta como algo fácil o que surge con algo tan sencillo como un pastelazo y no es así. Entre más seriedad le das a lo que a lo que estás contando, mayor posibilidad de comedia tiene. El *timing* siento que es importante, sobre todo en esta comedia que estamos haciendo, que es comedia de errores: es una sincronía que solo se puede desarrollar cuando estás en el presente y se logra a partir de la repetición. Eso es algo que me dio este proyecto: el cultivar esa sensibilidad y esa atención por el presente hacia lo que mis compañeros están haciendo y hacia todo lo que está sucediendo en escena. A pesar de que *La obra que sale mal* era una obra donde todo tenía que salir bien para que saliera mal, a veces no salía a la primera y debíamos ajustar las tuercas para que siempre se lograra lo que necesitábamos.

Look @runway.boutiquepr
Joyería @becmodamx

AV - Has participado en varias series, sobre todo para plataformas de *streaming*. ¿Consideras que este tipo de plataformas ayuda a los nuevos talentos?

ASG - Sí, la verdad es que yo estoy muy agradecida con Netflix porque es la plataforma que más ha confiado en mi trabajo: mis tres proyectos más grandes hasta ahora han salido ahí. En cuanto a las series como formato, sí tienen un impacto muy grande en el público y muchísima gente consume contenido en distintas plataformas, entonces el hecho de que nuestro trabajo se pueda poner en las pantallas de las casas a nivel mundial sí hace que nuestras carreras puedan crecer exponencialmente. Además, el hecho de que una productora o un equipo o un proyecto confíen en nosotros hace que podamos tener más oportunidades para seguir explorando los alcances y profundidades de una carrera que es bastante, bastante difícil al final de cuentas.

AV - En México, históricamente, tenemos como grandes superhéroes como el Santo o Blue Demon, pero ahorita también está por estrenarse *Batman Azteca* y también tenemos el ejemplo de *Cóyotl* dentro de esta narrativa. ¿Consideras que en México falta explorar un poco más esas narrativas de ciencia ficción o superheroísmo?

ASG - En lo personal, parte de las razones por las que amé formar parte de *Cóyotl*, y que me honran, fue que la considero una apuesta muy grande a nivel nacional de un género que no se explora mucho. Además, es carísimo tomar el riesgo porque es aventar una moneda al aire sin saber cómo lo va a recibir la gente, entonces eso lo vuelve más complicado todavía. El hecho de que le dieran vida a este proyecto y que yo pudiera ser parte de él me parece increíble y espero que nuestro país siga dándole cabida a más proyectos así, porque creo que somos muy buenos para contarlo.

AV - En nuestro país se está tratando de erradicar la violencia que causa, supuestamente, la música o los imaginarios de series o ambientes como los de *Cóyotl*, contextualizados dentro del mundo del narcotráfico. ¿Cómo dirías que este tipo de series, discursos o productos culturales ayudan a combatir ese rechazo para darle, más bien, una visibilidad distinta a la realidad que se vive en nuestro país?

ASG - Bueno, no sé si el objetivo de la serie sea, en realidad, el combatir ciertos discursos, presentar otros o plantear una posibilidad utópica de lo que todos quisiéramos que sucediera en el contexto en el que vivimos. Más bien, lejos de

convertirse en una contestación hacia una postura en particular, creo que *Cóyotl* propone el cumplimiento de una fantasía que todos, en mayor o menor medida, diría que hemos tenido sobre combatir al crimen organizado en nuestro país.

AV - También estrenó recién este octubre *Dinastía Casillas*: ¿qué nos puedes platicar de este nuevo proyecto?

ASG - Lo que les puedo platicar es que este ha sido otro de los saltos más grandes en mi carrera, porque no había hecho televisión: es un proyecto de Telemundo que, como es el spin-off del *Señor de los cielos*, tiene ya nueve temporadas construyendo un mismo universo y estamos partiendo de él para contar esta primera temporada de *Dinastía Casillas*. Es un proyecto muy vertiginoso, donde pasan muchísimas cosas y se pone muy buena la historia, además de ser impredecible también. Ha sido muy lindo interpretar a un personaje tan diferente de los que he hecho anteriormente, ya que es un agente de la DEA. También he conocido a mucha gente con quienes no había trabajado y de las que estoy aprendiendo mucho, como Roberto Sosa y Florencia Ríos.

AV - Has participado también en formatos de cine, pero entre ser actriz de teatro, series o cine, ¿cuál de estos formatos es en el que más has disfrutado participar?

ASG - Siempre respondo que lo que más amo hacer en la vida, y por eso empecé ahí, es el teatro. Aun así, para mí fue una sorpresa entrar al mundo audiovisual y descubrir que el cine me ha dado el punto medio entre el teatro y la televisión, en especial con todas las herramientas y formas de contar historias mediante distintas perspectivas de cámara o con todos los aditamentos que conforman un set. Al mismo tiempo, el cine se presta quizás a que haya procesos un poco más profundos y largos como lo hay en el teatro, entonces ha sido un territorio que me ha gustado muchísimo habitar y me gustaría seguirlo explorando. Hay muchos directores y directoras de cine con propuestas interesantísimas que toman muchos riesgos, ya no solo creativos, sino que tienen que ver hasta con la comercialización del producto. Al final, siento afinidad y ganas de seguir contando y buscando historias con las que me siento cómoda, con las que comparta la mirada de la directora o el director.

Look @taurous_mr
Aretes @tousjewelry

AV - Yo creo que ahorita estamos viviendo una buena época en el entretenimiento en México. Últimamente, han salido unas películas que me parecen fantásticas, así como series que son muy interesantes y otras tantas propuestas teatrales importantes. ¿Qué recomendaciones darías al público para seguir consumiendo estos tipos de entretenimiento hechos en México?

ASG - Eso es muy cierto: yo, últimamente, estoy muy clavada con el trabajo de Lila Avilés y el de Alejandra Márquez Abella, quien me encanta y es de mis cineastas favoritas. Hace poco estrenó un cortometraje llamado *La Ribera* que es increíble, pero también hay una película que se llama *La Paloma y el Lobo* en Amazon Prime, que también es una joya, de Carlos Lenin. Acabo de ver *Las Muertas*, también, y aunque acaba de estrenar, me pareció increíble el trabajo de todas. Hay muchos amigos ahí que admiro y desempeñan papeles memorables. En teatro recomendaría una obra que se llama *Pez Globo*, dirigida por Valeria Fabri, que es para niños e infancias, pero la verdad es que yo la he visto dos veces y la volvería a ver una tercera. Una opinión particular es que, en cuanto al teatro infantil, siento que lo hacemos a un lado, pensando que no está hecho para nosotros, los adultos, como público objetivo: sin embargo, hay cantidad de obras con distintos niveles de lectura más allá de lo que perciben los niños.

AV - Para terminar la entrevista, si pudieras hablar con Ana Sofía cuando aún era una niña, ¿qué le dirías?

ASG - Me diría que siguiera atravesando el mundo sin miedo y tomando los riesgos, que eso me llevará a lugares, a veces, increíbles, y otras, quizás, no tanto, pero que eso me permitirá no quedarme con las ganas de hacer, decir o contar historias. Me animaría para no tenerle miedo a los riesgos.

PABLO PERRONI

ANDREA DE FÁTIMA

JOSÉ RAMÓN BERGANZA

PAOLA ARRIOJA

DANIEL GARCÍA

PAOLA MADRIGAL

OMAR SAA Y PUNTA TACÓN PRODUCCIONES, PRESENTAN:

EL PECADO MEJOR COMETIDO

DE EMILIANO FERREIRA

DIRECCIÓN AMANDA FARAH

TODOS LOS MARTES 20:45 H

DEL 18/NOV AL 30/DIC

Boletos en taquilla y ***ticketmaster.com.mx***

LUCERNA 64, COL. JUÁREZ

UNDRESSED

LA VERDAD DEL ESTILO SEGÚN ROBERTO VERINO

Hay décadas que no se extinguen, sino que permanecen latentes, esperando el momento exacto para reaparecer con un nuevo significado. En su colección Otoño Invierno 2025, Roberto Verino convoca los años noventa no como un gesto nostálgico, sino como un acto de resistencia estética. Lo hace desde la madurez de quien ha comprendido que la verdadera renovación no consiste en la ruptura, sino en el regreso lúcido a la esencia.

El diseñador gallego, fiel a su pensamiento de que “la elegancia nace del interior”, articula en UNDRESSED —la campaña que enmarca la colección— una reflexión sobre la autenticidad como gesto político. En un presente saturado de artificio, Verino propone desnudar el estilo hasta su núcleo más elemental: la luz propia. Su discurso no es sólo visual, sino filosófico; se trata de una invitación a habitar la sobriedad como forma de libertad.

El evento de presentación, celebrado en el restaurante Amaral del Hotel Presidente Intercontinental, fue menos un desfile que una puesta en escena de atmósfera contenida y rigurosa. La disposición del espacio, los materiales nobles, el tono de los colores —marrones terrosos, verdes umbríos, blancos perlados y negros que parecen absorber el aire— construyeron un relato que se mueve entre la memoria y el porvenir. Allí, la sastrería se erigió como el eje simbólico: una gramática de líneas puras que no busca impresionar, sino afirmar.

Las chaquetas de corte masculino, los abrigos envolventes y las piezas funcionales para la vida urbana revelan la precisión de un oficio que ha aprendido a escuchar el cuerpo sin imponerle forma. La colección respira una tensión entre lo clásico y lo insurgente, una poética del equilibrio que recuerda que la fuerza interior no se grita, se sostiene.

Verino no cita los noventa para repetirlos, sino para reinterpretar su espíritu inconformista bajo un prisma contemporáneo. Si aquella década celebró la individualidad como desafío, hoy el diseñador la convoca para recuperar la idea de autenticidad como necesidad ética. De ahí que cada prenda dialogue con la pregunta esencial de la moda: ¿qué permanece cuando todo cambia?

UNDRESSED no es, entonces, sólo una colección; es un manifiesto silencioso sobre la desnudez del ser frente al exceso del tiempo. En la mirada de Verino, la moda vuelve a ser un arte de introspección: un espacio donde el vestir no oculta, sino revela.

COMETIERRA

Lilith Curiel, Max Peña e Iván Martz

Por
Daniel Ureña

Fotografía
iEve González

Styling
Viko Navarro

Grooming
Ibrahin Castillo

Cabello
Aída Ameyalli

Producción
Roger SH

Con una mezcla de realismo mágico y denuncia social, *Cometierra* llega a Prime Video como una de las producciones latinoamericanas más esperadas del año. Basada en la novela de Dolores Reyes, la serie transcurre en un territorio donde la tierra guarda memoria, y los desaparecidos aún tienen voz. Bajo la dirección de Daniel Burman, esta adaptación traslada la historia a México, sin perder la esencia poética y política que la convirtió en fenómeno literario.

Protagonizada por Lilith Curiel, y acompañada por Max Peña e Iván Martz, *Cometierra* explora la juventud, la pérdida y la búsqueda de justicia a través de una mirada profundamente humana. En esta conversación con Daniel Ureña, los actores hablan sobre su conexión con los personajes, los retos de interpretar una ficción marcada por la realidad y la manera en que la serie abre un diálogo urgente sobre memoria, esperanza y resistencia.

Total Look Malora Lab

Daniel Ureña - Qué gusto poder platicar con ustedes. Me emocioné mucho porque tuve oportunidad de ver los primeros capítulos de la serie y la verdad quedé bastante, bastante atrapado, entonces ya quiero que se estrene el 31 para poder verla completa. Pero bueno, comencemos: *Cometierra* es una historia muy poderosa que habla sobre las voces silenciadas, además de nuestra conexión extrasensorial que existe con la Tierra. ¿Qué fue lo primero que sentiste al leer el guión?

Lilith Curiel - Para mí fue como una conexión muy genuina, creo que por el hecho de haber leído el libro antes de conocer el proyecto y la idea del guion que tenían en Amazon. Me gusta mucho cómo hicieron esta adaptación porque, a pesar de que habla sobre temas tan fuertes y pesados, creo que lo llevan de una manera en la cual no te llegas a abrumar. Además, diría que va más dirigida a nosotros los jóvenes, aunque cualquier otra persona podría verla también para concientizarse sobre lo que pasa aquí en México, en Latinoamérica y el mundo. Me gustó mucho cómo se creó este equipo, la producción, cómo se dieron los acercamientos con Max, con Calaca, con Ailín y todos los demás. Fue algo muy padre.

DU - En tu caso, Max, ¿cómo llegó *Cometierra* a ti y qué fue lo que más te atrajo del proyecto?

Max Peña - *Cometierra* me llegó porque una persona me dijo que el papel quedaba mucho con mi personalidad. Lo que me atrajo fue toda la historia, realmente, y el cómo combinan la magia con el realismo. Siento que lo supieron desarrollar muy bien y esa combinación entre magia y crudeza está explorada con mucha habilidad.

DU - Iván, platícame, ¿qué fue lo que más te sorprendió de este universo de Cometierra cuando conociste el proyecto?

Ivan Martz - Lo que más me sorprendió de este universo fue cómo mostraban la crudeza de todo lo que pasaba en el barrio y la realidad que se vive hoy en día en muchos lugares. Por eso mismo, yo veía una responsabilidad muy grande de cada uno de mis compañeros al ponerse en los zapatos de sus personajes, porque teníamos que contar una historia con la que la gente se sintiera conectada con lo que estamos haciendo y con la realidad que se vive hoy en día.

A mí lo que me sorprendió fue el universo de cada personaje, así como el de Ailyn, que tiene ese don para ver a seres queridos desaparecidos, o el de Vero, que tiene todas estas esperanzas de que todo pueda salir bien. A mi personaje, Calaca, pues le toca estar ahí haciendo como un equipo para poder sumarse a todas las búsquedas de la serie. Me sorprendieron mucho los temas que abarca toda esta historia.

DU - Hablando de estos puntos tan delicados, ¿cómo creen que *Cometierra* pueda influir en la conversación sobre las desapariciones y la violencia en Latinoamérica? Sabemos que es una novela argentina adaptada a México, pero eso mismo nos lleva a entender la universalidad de todo el argumento. ¿Ustedes creen que esta serie y su mensaje puedan influir en México a través de la ficción?

Lilith C - Como lo estás mencionando, este es un proyecto cuyo original transcurre en Argentina, aunque me he dado cuenta de que muchas personas cuestionan el porqué se hizo la adaptación acá en México. Genuinamente, yo no siento que haya muchísima diferencia de barrio, vaya, y cualquiera que vea *Cometierra* se podría identificar por el tema del que está hablando. Me gusta mucho cómo se logró esa conexión de balance entre el feminicidio, las desapariciones y todo eso, y el realismo mágico. Creo que esta serie muestra también algo a los jóvenes para que podamos concientizarlos y posibilitemos el cambio.

Cometierra puede llevar la historia y hacer un universo y unas fantasías y unos escenarios en donde el público puede identificarse con alguno de los personajes o alguna de sus muchas historias. Me gusta mucho cómo marca el hecho de que no solamente es Aylín quien resuelve los problemas, sino que todas las personas alrededor de ella la ayudan a irse por ese camino para mejorar lo que está pasando.

Iván M - Aparte de que la serie está basada en la exitosa novela de Dolores Reyes, yo siento que no hay diferencia y siento que el público la podría recibir muy bien porque la historia está narrada de tal manera que no se pierde el drama sobrenatural ni el realismo mágico. No hay mucha diferencia en esa parte, porque se está contando tal y como es, y sí: hay unos pequeños detalles que cambian, pero yo siento que la gente puede recibir bien este universo que se adapta muy orgánicamente a México.

DU - También algo que pude notar al momento de estar viendo los episodios es que las dinámicas entre los personajes son muy intensas y se ven muy reales. ¿Cómo fue que lograron construir esta química entre todos ustedes?

Max P - Pues creo que nos llevamos muy bien y fuimos creciendo nosotros mismos con los personajes. Realmente hubo un compañerismo bastante fuerte entre los tres y es gracias a eso que empatizas con el personaje y creces con ellos.

Iván M - En el transcurso de todo este rodaje fuimos haciendo una amistad y no solo entre los personajes que, literal, llevan una amistad muy unida, sino que por fuera también me llevo bien con Max, con Lilith, y aunque tal vez no somos de la edad, siento que estamos en la misma onda y traemos pláticas similares. A mí se me hizo menos dura esa parte en la que, como soy muy tímido, creo que mis compañeros se dieron cuenta de eso al empezar y, pues nada, sí dije: "Tengo que abrirme". Me llevé muy bien con todos los del elenco y poco a poco yo digo que uno se va abriendo a conversaciones nuevas, ambientes nuevos y uno mismo va creando todo eso.

DU - Ya lo creo. Además, es un elenco muy variado, donde cada uno tiene sus experiencias, y se nota totalmente el profesionalismo. Mi siguiente pregunta va para Lilith: ¿A nivel actoral, cuál fue el mayor reto de construir un personaje tan introspectivo y místico?

Lilith C - Obviamente fue muy complicado porque yo realmente no tenía ninguna herramienta actoral que yo hubiera aprendido de antemano fuera de los talleres que llegué a tomar para el proyecto de *Cometierra*. A mi parecer, lo que muchos podrían pensar que fue complicado es el hecho de averiguar cómo comportarme al momento de comer tierra o algo así, pero realmente estuvo muy cómodo todo. En especial porque como yo no sabía cómo crear un personaje que no fuera yo, tuve que ponerme en los zapatos de alguien más y, literalmente, imaginar qué haría yo si me pasara esto, cómo reaccionaría, cómo trataría a los demás.

Pude identificarme muy bien con mi personaje, así como lo hice al leer la novela, en especial porque ciertas cosas que el personaje decía o hacía eran muy yo en cuanto a cómo se llevaba, por ejemplo, la escuela con sus mejores amigos, Vero y Calaca, o

con las chicas que la molestaban. Eran cosas con las que yo podía identificarme muy bien, pero se sentía, al mismo tiempo, como algo muy peligroso y malo porque cada que le pasaban cosas malas a mi personaje, a mí me afectaba. Era una especie de riesgo el abrirme y ponerme muy vulnerable para el personaje que al principio se ve como muy fuerte y rudo y que parece que nada le importa, pero es supervulnerable, emocional y se preocupa por absolutamente todo. Por otro lado, siempre quiere ayudar a sus amigos y a las personas que no lo son, entonces sí tuve que controlarme y recordar que no me estaba pasando nada a mí, que me relajara.

DU - Max, ¿qué desafíos encontraste al interpretar a un personaje que vive entre esta dualidad de dolor y de esperanza?

Max P - Yo creo que fue pesado interpretar un personaje que está pasando por tantas cosas, en especial porque no es nada raro, no es nada mágico ni es nada fuera de lo normal, sino que es algo que pasa y pasa todos los días. Es muy pesado ponerse en los zapatos de este personaje, de sentir todas tus emociones porque, pues, eso haces cuando estás interpretando: tienes que sentir todo lo que ese personaje siente y es complicado, pero a la vez estoy muy feliz y muy agradecido de haber tenido la oportunidad de encarnar a mi personaje.

DU - Iván, ¿cómo describirías a tu personaje y qué función dirías que tiene dentro de la historia?

Iván M - Yo lo describiría como noble y sociable. Lo podría describir de muchas formas, pero siento que lo que abarca mi personaje es que estaba en un mundo mítico en el que tenía que descubrir todo lo que hay fuera de su persona, y por eso pongo el énfasis en toda su búsqueda de identidad y justicia social. Tiene ahí como un toque de querer ser un chavo con una vida normal, pero cuyos obstáculos no se lo permiten y por eso busca refugio y compañerismo en esas personas a su alrededor.

DU - Ahora, para quien guste responder, ¿cuál dirían que fue la escena que más les pudo haber marcado? Ya sea por su dificultad, porque les hizo reconsiderar alguna idea o solo porque es la que más van a recordar.

Lilith C - Yo solo puedo decir que fue muy complicado el hecho de dirigir: hay una parte donde Aylin dirige el baile para la escuela y hubo un día en el que yo tenía que hacer cosas tan simples como decidir cómo bailar y, de repente, había bailarines profesionales siguiéndome. Yo apenas si había aprendido a bailar para la escena y sí pensé en cómo iba a sacar adelante aquello para que no fuera un revoltijo de emociones. Fue un cúmulo de ideas y energías que sentí y me acuerdo que ese día colapsé, pero al final pudimos adaptar la escena para que se viera que todos estábamos dando la orden del baile.

Iván M - La mía fue cuando, por primera vez, descubrí que el personaje tenía otra identidad fuera de este mundo. Yo, la verdad, no tenía ni idea de todo ese tema que implicaba explorar esa identidad, entonces solo te puedo decir que tiene relación con la brujería, los nahuales y la cultura mexicana. Me puse a investigar mucho de eso y, literal, si veía a un perrito en la calle, lo grababa para poder imitar sus expresiones o veía todo lo que hacía mi propio perro y cómo se comportaba. Entonces toda esa fuente de información yo la absorbí para construir esta otra identidad que tiene el personaje. Sí me daba algo de miedo porque tenía que abarcar esto de la brujería y los nahuales y sí me costó un poco, pero fue sobre todo porque yo no sabía cómo expresar ese tipo de identidad. Y hay una escena en particular donde el personaje descubre por primera vez ese mundo, que literal, es algo en lo que todavía pienso.

Max P - Yo te puedo decir que lo que más me marcó fue cuando terminó de desarrollarse la historia de Vero. Eso fue lo que me marcó.

DU - Les agradezco muchísimo su tiempo, de verdad, y ha sido un verdadero gusto platicar con ustedes. Estaremos pendientes del estreno de *Cometierra* el 31 de octubre en Prime y esperemos verlos pronto en muchos otros proyectos.

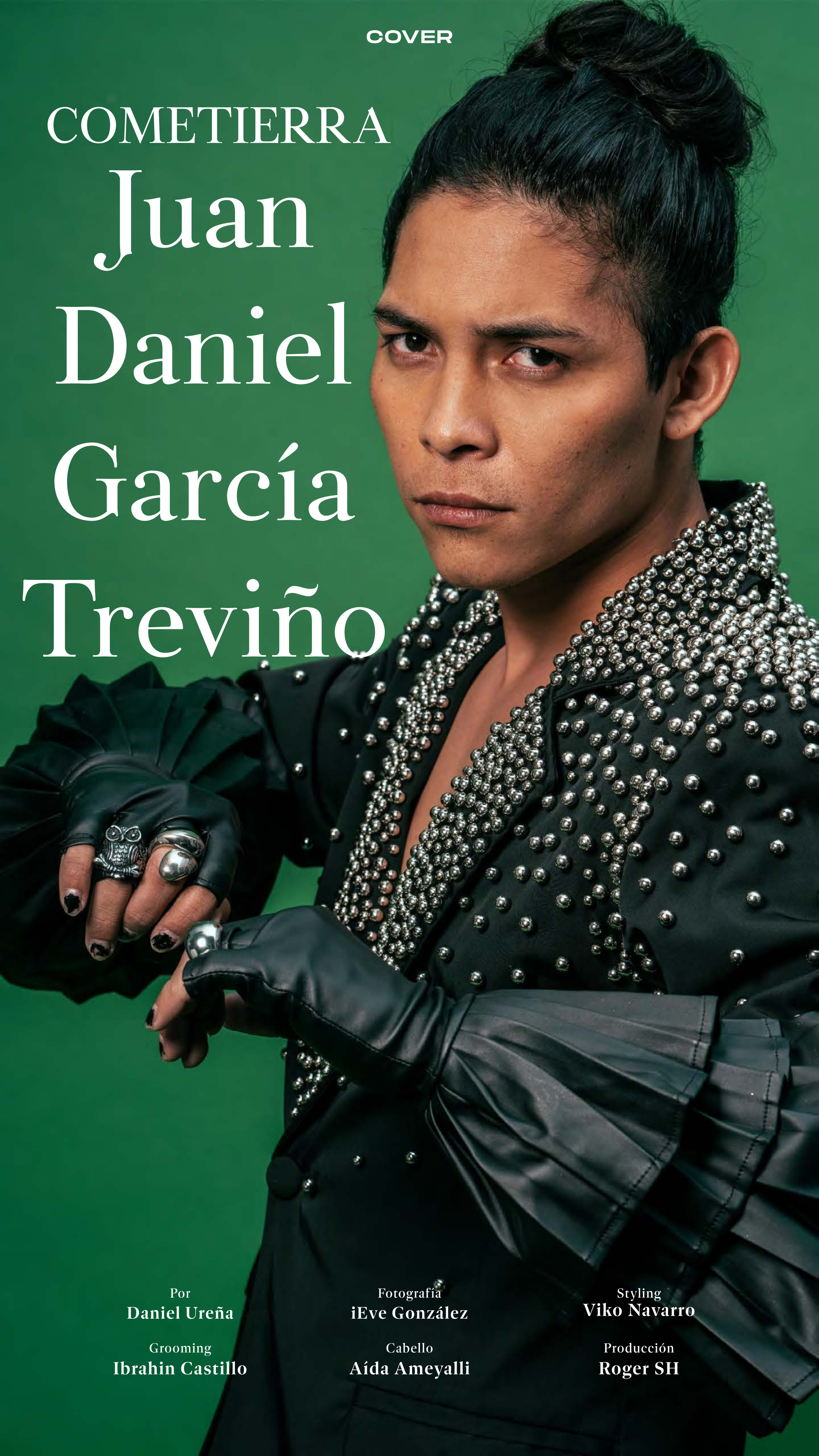
GALLETAS, BROWNIES Y EMPANADAS

CONTAMOS CON SERVICIO DE CATERING Y COFFEE BREAK

IG: @SULA_KITCHEN_

SULA KITCHEN

COMETIERRA Juan Daniel García Treviño



Por
Daniel Ureña

Fotografía
iEve González

Styling
Viko Navarro

Grooming
Ibrahin Castillo

Cabello
Aída Ameyalli

Producción
Roger SH

En cada proyecto que elige, Juan Daniel García Treviño reafirma que la autenticidad puede ser una herramienta de transformación. Desde su debut en *Ya no estoy aquí* —una película que redefinió la representación del norte de México en el cine contemporáneo— hasta su participación en *La civil*, su carrera ha estado marcada por una sensibilidad social poco común, un compromiso con las historias que surgen de los márgenes y una búsqueda constante de verdad.

Ahora, el actor regresa a la pantalla con *Cometierra*, una serie de Prime Video basada en la novela homónima de Dolores Reyes, que entrelaza realismo mágico, memoria y denuncia social. Bajo la dirección de Daniel Burman, *Cometierra* se adentra en los territorios donde lo espiritual y lo político conviven, ofreciendo un retrato poético y brutal de una juventud atravesada por la violencia, pero también por la esperanza.

Camisa @marcomanero
Pantalon @hypnosis.ort

Daniel Ureña - Tocayo, ya tuve la oportunidad de ver los primeros episodios de *Cometierra* y, la verdad, me parecieron increíbles y estoy muy emocionado por continuarla. Sin embargo, yéndonos de lleno a nuestra entrevista, es claro que vienes de proyectos muy potentes como *Ya no estoy aquí* y *La civil*, que tienen mucha carga social. ¿Qué te motivó a sumarte a la serie de *Cometierra*?

Juan Daniel García Treviño - Como lo acabas de mencionar, desde un principio, cuando hice mi primera película, recuerdo que me llegaron propuestas de todas partes, en especial de bastante cine comercial y hasta novelas. Me mandaron de todo, pero, gracias a Dios y al equipo que tengo, siempre he recibido ayuda para seleccionar los proyectos en los que debería estar; más que nada porque yo no estudié actuación y no me consideraba un actor en ese entonces, así que trataba de elegir aquellos proyectos donde sintiera mayor entrada y donde pudiera contar y acompañar mejor una historia. A mí, básicamente, me ha tocado contar las historias de donde vengo y eso es muy fuerte, también, porque me toca tomarlo con toda la seriedad y honestidad que estas historias muchas veces no han tenido. Sobre todo porque son proyectos con la capacidad de llegar a los barrios, a las comunidades donde se originaron las historias mismas, ¿no? Ya sabemos que *La, la, land* o cualquier otro proyecto audiovisual masivo se va a ver y será tratado por la industria de un cierto modo, pero yo estoy 100 % seguro de que hay otras historias con la capacidad para conectar con muchísima audiencia. "Cometierra", por ejemplo, llegará a todas las esquinas del mundo y lo hará de la mano de Lilith Curiel, quien interpreta a Aylin y es una chavita con mucha obra, mucho entusiasmo y muchas ganas de también contar estas historias que representan nuestro lugar de origen.

Yo siento que la totalidad de este proyecto tiene todas las cualidades por las que yo siempre me decanto y nada: me siento muy, muy honrado y muy feliz de trabajar en *Cometierra* porque, además, compartí espacios con Roberto Aguilar, que hace a Walter, y con quien desde hace mucho ya estábamos dice y dice: "carnal, hay que hacer un proyecto juntos". Cuando nos cayó este casting, me acuerdo de que me propusieron el personaje de Hernán y yo pregunté que quién hacía a Walter; fue cuando me dijeron que iba a ser Roberto y yo no lo dudé

ni un minuto. Somos jóvenes apasionados por lo que hacemos y queremos contar historias, así que *Cometierra* tiene todo nuestro corazón, nuestro espíritu y todas nuestras ganas de que se conozca este México de verdad.

DU - Justo tenía preparada otra pregunta de qué te atrae de trabajar con estas historias que retratan la vida real, pero ya me lo dijiste. Entonces quisiera pasar a esto que mencionas: ¿cuál es la dinámica en el set con un elenco tan joven y tan diverso, unos con más experiencia y otros con un poquito menos? Parece que todos se ven bastante integrados por esta química especial que se ve a través de la pantalla, pero ¿cómo fue para ti?

JDGT - Desde el casting yo sabía que Daniel Burman, con toda su buena vibra y su energía, iba a tener la sabiduría para crear una sinergia entre ser actores y ser contadores de historias. Veía a Lilith, también, supercomprometida desde un principio, pero preocupada porque tenía una responsabilidad muy grande de contar, pues, la tierra. Cuando vi a la gente poniendo tanto de sí, yo sí dije: "Pues quiero estar aquí también", y es que estas son las oportunidades que uno debe abrazar porque son circunstancias muy peleadas, muy especiales. Yo solo sabía que tenía que estar ahí y sumarme para aportarle algo a Lilith, a Max, en fin, pero las mismas ambiciones del proyecto luego nos hacían estar como frustrados en el set por la presión de contar esta historia o hacer una buena actuación. Y es que, o sea, hay quienes lo viven y hay quienes lo actúan. Muchísimos pueden actuar, pero en esta serie todos vivimos lo que nos pasa: lo hablé mucho con Calaca (Iván Martz) en su momento, y es algo que también experimenté en mi primera película porque, inconscientemente, con todos los nervios y la preocupación, veía a mis compañeros en el set y me preguntaba si en verdad estaba pasando algo o si sí lo estaban viviendo todo. Fue muy impactante el verme en una situación parecida al trabajar con este equipo y con mi papel de Hernán, el personaje que encarno en la serie.

Look @genarovidal
Guantes @monizencreaciones

DU - Y, por ejemplo, en todo esto de cómo ustedes proyectan la historia y no solamente la hablan o la actúan, sino que de verdad la transmiten, la proyectan o la sienten, ¿cómo crees que *Cometierra* aporta a la conversación sobre memoria y justicia social?

JDGT - Pues, en lo personal, me atrevo a decir que es algo que nos duele a todos. No es algo aislado y, más bien, es un problema que ha existido siempre y con el que personas de cierta edad crecimos desde siempre. El crecimiento de las redes sociales, por ejemplo, nos ha llevado a vivirlo de nuevas maneras, pero también a sentir todas esas pérdidas que, hasta cierto punto, teníamos olvidadas o apaciguadas. Todos lo contamos desde ahí y desde el hecho de que es un tema en el que ya todos estamos empapados: ya todos estamos atravesados por esto desde algún lugar, sean las redes sociales o los proyectos con los que nos involucramos profesionalmente. Entonces, bueno, hablamos de historias necesarias para México, más que nada, pero que nos duelen a todos. Y sobre nuestro trabajo en particular, siento que nuestra mayor responsabilidad estuvo en contar estos temas que son tan fuertes y tan presentes acá en México, pero que también son poco hablados. Es interesante que *Cometierra* decida abordarlos desde una ficción tan particular, pero eso solo demuestra todas las realidades que podemos deshebrar a través de una ficción tan entrañable que comienza cuando alzamos la voz.

DU - ¿Qué sientes al ver que hay plataformas como Prime Video que apoyan constantemente este tipo de historias o ficciones sociales, con poética narrativa, y que están ofreciendo un contenido más complejo que un simple entretenimiento para el público?

JDGT - Qué chido, la verdad. En lo personal, estoy muy agradecido de contar estas historias sagradas, sobre todo porque para mí ha sido muy simbólico este camino. Yo llego a mi colonia La Alianza Real, allá en Monterrey, y la gente me pregunta sobre eso todo el tiempo. A veces, no sé, pienso en que la gente no mira las películas mexicanas porque "solo" hablan, por decir, del narco, ¿sabes? Pero ese rechazo comienza con decisiones menos complejas, que bien pueden ser que en esas películas siempre se la pasan miserables. Todo. El. Tiempo. ¿Piensan que en el

barrio no nos divertimos? ¿Que no nos la pasamos bien y es puro para abajo todo el tiempo? Yo siento que *Cometierra* sí tendrá partes así, pero también tiene mucho entretenimiento porque es una serie tropical: donde los matices y los temas son fuertes en un momento y livianos en otro, como tantas cosas en México.

Yo siento que, cuando regrese a mi colonia y ya hayan visto esta serie, por allá se hablará de todo, ¿sabes? De lo chido, lo entretenido, de los problemas que hay en nuestro mundo, en fin. No solo va a quedarse en las pantallas, eso te lo puedo asegurar.

DU - Ya nada más para despedirnos, no sin antes agradecerte muchísimo por este tiempo y la generosidad de tus respuestas, una última pregunta: ¿qué consejo le darías a los jóvenes actores que quieren contar historias con propósito?

JDGT - Que sean ellos al 100 % y no busquen interpretar ni actuar. Tú ya eres diferente, entonces no necesitas tratar de inventarte un personaje que busque serlo. Si tú cuentas la historia, la historia misma se transforma y se vuelve otra. Entonces, que lo vivan realmente: lo que te decía ahorita, hay miles de actores que lo van a actuar y lo van a actuar muy bien, pero hay pocos que se atreven a vivirlo. Esa diferencia fue la que me abrió las puertas a mí en todos lados: tuve que ser yo y abrirle mi corazón a los personajes, prestarles ese cachito de mí, para llegar hasta acá.

Look @hypnosis.ort
Playera @cesaralderete

Green pets

Por
Nelly Zava

¿Quién necesita un gato cuando tienes una Monstera que te saluda cada mañana con una hoja nueva?

Las plantas se han convertido en las "mascotas verdes" de una generación que busca calma, conexión y propósito. No hacen ruido, no dejan pelo en el sillón, pero sí llenan los espacios (y la mente) de buena energía. Para muchos, cuidar plantas ya no es un hobby, sino una forma de cuidarse a sí mismos. Según estudios del Journal of Environmental Psychology, tener contacto diario con la naturaleza, incluso en forma de plantas de interior, reduce el estrés, mejora el ánimo y estimula la concentración. En otras palabras: mientras tú las riegas, ellas riegan tu salud mental.

El plant care se ha vuelto el nuevo "self-care": es ese momento en que desconectas del caos y conectas contigo mismo. Y no necesitas convertirte en jardinero experto, sino que basta con integrar pequeños rituales a tus días.

1. Mañanas con intención. Antes del café, rocía tus plantas y obsérvalas. Así, comenzarás el día cultivando algo vivo (además de tus pendientes).

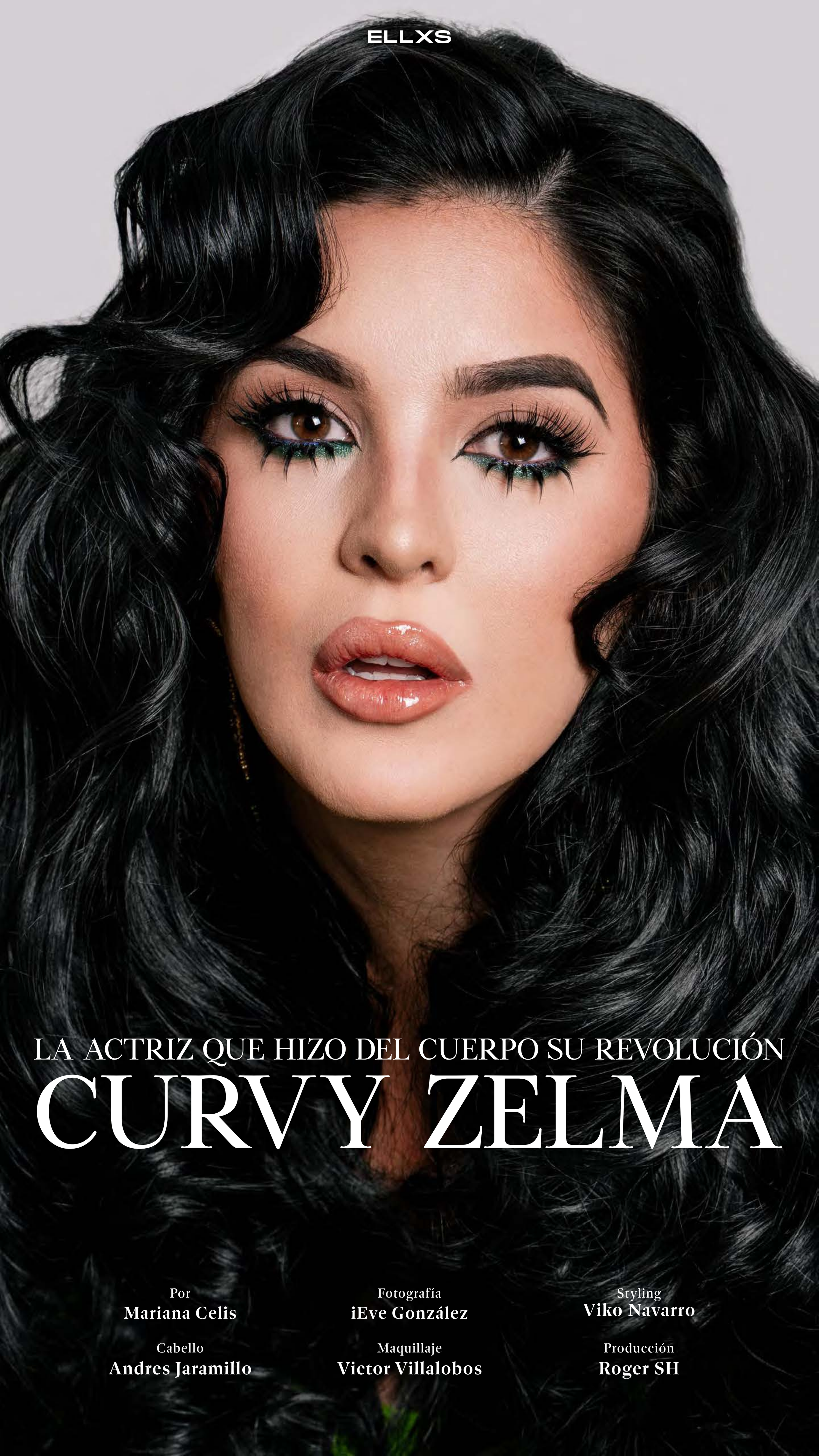
2. Riega sin prisa. Nada de "ah, se me olvidó desde la semana pasada". Tómatelo como parte de una meditación activa: observa cómo el agua recorre la tierra, huele ese aroma a humedad y respira profundo.

3. Música para florecer. Pon tu lista de reproducción favorita y deja que ambas, tú y tu planta, se carguen de buena vibra. (Sí, está comprobado que la música también las estimula).

4. Habla con ellas. No es locura, es conexión. Muchos botánicos aseguran que, al hablarles suavemente, las plantas crecen mejor (y tú sueltas tensión).

En resumen, ellas te necesitan, pero tú las necesitas más. Cuidar una planta no es solo ver cómo crece. Es recordarte, todos los días, que tú también puedes florecer si te das tiempo, luz y agua.

Las *green pets* nos enseñan lo esencial: que cuidar algo con amor, aunque sea pequeño, puede transformar todo tu entorno y tu ánimo. Así que, la próxima vez que alguien te diga: "¿por qué hablas con tus plantas?", respóndele con orgullo: Porque ellas también me escuchan.



LA ACTRIZ QUE HIZO DEL CUERPO SU REVOLUCIÓN

CURVY ZELMA

Por
Mariana Celis

Fotografía
iEve González

Styling
Viko Navarro

Cabello
Andres Jaramillo

Maquillaje
Victor Villalobos

Producción
Roger SH

Con una trayectoria que combina actuación, conducción, canto y reality shows, Curvy Zelma se ha consolidado como una de las voces más visibles del movimiento body positive en el entretenimiento mexicano. Su presencia en televisión ha sido un ejercicio constante de autenticidad y resistencia: desde sus primeros pasos en el CEA hasta su paso por Survivor México, Este es mi estilo y Top Chef VIP, ha enfrentado con humor y determinación los prejuicios que aún persisten hacia los cuerpos no normativos en los medios.

En esta conversación, Curvy Zelma reflexiona sobre sus inicios, el costo emocional de la exposición pública, la importancia de reconstruir la autoestima y los límites de una industria que aún confunde inclusión con corrección política. Entre anécdotas, autocrítica y optimismo, la actriz y conductora revela una certeza que guía su carrera: “No soy yo la que tiene que cambiar; son los proyectos los que deben abrirse a quienes somos diferentes.”

Vestido @liverpool_mexico
Mascada @proteomx
Zapatos @kurtgeiger

Mariana Celis - ¿Quién es Curvy Zelma y a qué se dedica? ¿Qué dirías que ha hecho?

Curvy Zelma - Bueno, yo soy Curvy Zelma y mi nombre real es Zelma Cheren. Soy una mujer de 34 años y desde chiquita he tenido una gran ilusión por la televisión, los medios y, debajo de todo eso, también del aplauso y el reconocimiento porque, en mi casa, no tuve mucho de eso. Vengo de una familia que vivió situaciones bastante complicadas, como cualquier familia en general, pero bueno: siempre tuve esa inquietud y esa ilusión por el espectáculo. Nunca fui una niña normal, o sea, nunca saqué como muy buenas calificaciones, no me iba bien en la escuela y llegué a sufrir bullying porque desde chiquita era gordita, pero siempre fui muy apasionada hacia lo que quería. Me acuerdo de una vez en que mi mamá me dijo "no hay dinero, así que a ver cómo lo consigues" y me puse a vender unas manzanas con caramelo. Tengo ahí mis heridas, vaya.

Soy un tipo de persona que, si quiero hacer algo, generalmente lo logro o doy todo de mí para que suceda. La vida me ha acercado buenas oportunidades, buenos programas, buenos realities y contactos que me han ayudado a salir adelante, pero también, con el paso del tiempo, me era necesario desarrollar alguna marca o distintivo propio, y esa terminaría siendo Curvy Zelma: una mujer que representa a otras mujeres y hombres de talla grande en televisión y otros medios audiovisuales. Día con día van mejorando las cosas y ya hay mucha más inclusión, pero incluso durante una época tan reciente como lo es algún momento de mi vida, recuerdo haber llegado al CEA de Televisa y no fui lo suficientemente delgada para poder hacer telenovelas o participar en otras cosas, ¿no? Siempre se me pedía verme de una manera o llegar a cierto peso o complexión que a mí, desde siempre, me cuesta mucho trabajo lograr. No es que no pueda, pero no es algo que digas "qué fácil se me da". Entonces, bueno, con el tiempo y diferentes cosas me di cuenta de que estar como estoy y ser como soy ya era suficiente, que ya no era necesario buscar o hacer más para encajar. Poco a poquito fui tomando una actitud donde yo decía "bueno, yo no soy yo la que tiene que cambiar" y, más bien, les tocaba a los productores y proyectos. Fui entrando en realities, estuve como conductora y reportera de un programa de deportes que se llama *Ponte Fit*, pasé a hacer un musical que se llamaba *En*

un cuento de horror e hice gira por China, Corea, Broadway y México. Me di cuenta de que también me gustaba cantar, me hice conductora de deportes en MVS, en un programa llamado *Locas por el fútbol* y bueno. Enfrenté algunas situaciones como que en el programa de *Ponte fit* me molestaba mucho la gente porque no entendían cómo una chica gorda podía decirle a alguien que hiciera ejercicio, por decirte algo. Desde ahí le sumé el Curvy a mi nombre porque, a ver, si no puedes contra ellos, únetelés. Hoy en día ya no me importa ni es un tabú para mí, ni mucho menos.

Empecé a generar una aceptación de que era más grande que los demás y que eso no tenía nada de malo y ya: con el tiempo gané un reality en TV Azteca, pasé por *Buscando a Timbiriche, la Nueva Banda*, hice *Survivor México* y llegué a la semifinal en la primera temporada, gané *Quiero cantar*, de TV Azteca, y de ahí pasé a Telemundo. El penúltimo que hice se llama *Los 50* y hace poco salí de *Top Chef VIP*. Vienen más cosas para mí y tengo muchos planes, pero

Dios quiera que se puedan hacer y siga con esta posibilidad de poner por adelante mis sueños, metas y pueda seguir diciéndome que sí puedo hacer las cosas, soy buena, soy capaz y puedo lograr mis sueños. Yo siempre había querido salir en la tele y quería el abrazo y el reconocimiento familiar que no había disfrutado, pero también, aunque está un poco más lejano, quisiera poder representar a más personas e inspirar a otras tantas para hacer lo necesario y que triunfen y digan: "yo soy como Zelma y quiero ser así y llegar ahí: sí se puede, venga". Ser esa inspiración es lo que más me ha satisfecho en esta carrera.

MC - Escuchando un poco tu historia y todo este camino que ya has recorrido, ¿hubo algún momento en el que dudaste si convenía el seguir en la actuación, el modelaje o en el medio en general?

CZ - Sí, siempre, siempre. Yo incluso tengo mis épocas de seguridad y luego de mucha inseguridad. Es algo de lo que vas a dudar siempre, pero por eso tú tienes que irte construyendo fuerte y cultivar la autoestima. Sobre todo porque no es como si fuera una pastilla que se toma y ya: por siempre positiva. No, mana, o sea, es algo que tienes que pulir todos los días y recordarte a diario: eres valiosa, se vale perder, que también es una carrera particular, donde son más los nos que los sí, y a

veces eso frustra mucho. Si tú recuerdas cuánto vales y divorcias eso de cómo te ves, el trabajo que tienes, los shows que logras y el saldo que tienes en tu cuenta, entiendes la importancia de seguir siendo el tipo de persona que ya te conforma. Valoras cuáles son tus pensamientos, quiénes son tus amistades, qué es lo que tienes en tu corazón o cómo te presentas como ser humano. Eso te recuerda de qué eres capaz y que puedes hacer muchas cosas, así haya veces donde no te va a tocar el puesto de tus sueños, tu trabajo o el novio de fantasía: aun así, si tú tienes un buen referente de ti misma, la mayoría del tiempo vas a tomar solo lo positivo y verás cómo casi todo te suma.

En este último reality de cocina, por ejemplo, yo no paraba de ponerme en duda y de pronto sí me pregunté: "¿Pero por qué estoy tan insegura?" Y la respuesta, claro, es porque estaba haciendo algo que realmente no dominaba y me estaba costando trabajo. Entonces, aunque sentí como si me cayera, me tocó seguir creyendo y seguir intentando porque, si ya había llegado ahí, era por algo. Te tienes que levantar y volver a confiar. Esa es una de las cosas más importantes, sobre todo en carreras artísticas o creativas, porque puedes estar, como te dije, muy involucrado con el rechazo y la decepción.

MC - Retomando un poco de tu activismo sobre el body positive, ¿qué crees que todavía le falta al medio artístico mexicano con respecto a la representación de mujeres o personas en general de talla grande?

CZ - Lo principal sería no hacer de la inclusión algo obligatorio: muchos espacios quieren tenerla en cuenta, pero ni siquiera es porque te quieran a ti, ¿me explico? Solo la misma etiqueta de lo pet friendly o lo gay friendly: quieren representación solo por tenerla, para evitarse la reprobación de "ay, ellos no representan: discriminan". Lo que falta, pienso, es más una raíz para entender cuán vil y desmoralizadora es la gordofobia, en especial porque no solo ataca a la tele, mana. Yo conozco gente trabajando con productos de belleza a quienes les dijeron: "Si estás gordito, no se te puede dar la chamba porque no das la imagen de alguien que se cuide o merezca trabajar en esto". Entonces, si las empresas cambian esa raíz y entienden que la gente existe con todos tamaños, colores y formas, y que es necesario cultivar ese sentimiento de identificación, de que no hay una sola belleza o

una sola forma de ser bonito o ser aceptable o ser lo correcto, que no existe eso, bueno...

Necesitamos más chances para personas diferentes, con más tallas, más formas, más colores, para que cualquiera pueda sentirse visto y aceptado sin importar el espacio. Así como pasa con la vida, que está colmada de variedad. O sea, Dios es tan inteligente y tan fregón que, si volteas a ver el reino animal, las flores o los paisajes, ninguno es igual al resto y eso está bien. No es más bello un tucán que un delfín: son diferentes. Si el tema se aborda de raíz, con toda su seriedad, no veo difícil que la gente entienda por qué no solo debería hacerse por cumplir o solo por ser curvy friendly.

MC - Claro, en especial porque luego se borran diferencias o se combinan términos, como pasa entre lo curvy y lo plus size, dificultando algo tan sencillo como conseguir ropa.

CZ - Yo he sido tanto curvy como plus y sí puede costar mucho, mucho trabajo hasta el simple hecho de tener un novio, mana, o no sentirte insegura. Es rudo, rudo, rudo y la gente no lo entiende, entonces ojalá que lleguemos a ese ejercicio donde el resto se pueda poner un poquito más en el lugar de ciertas personas. Hay mucha falta de inclusión en general, como sucede con las personas de talla baja: ahorita, siguiendo esa línea, está padre que Abelito esté en *La casa de los famosos* para darle mayor visibilidad a esa población. Nos falta mucho, pero cada vez veo a más chicas curvy o plus en proyectos audiovisuales y a mí me da mucho gusto.

MC - También pensaría que por eso fue tan importante tu victoria en *Este es mi estilo*, porque se sintió como un parteaguas dentro de los realities de belleza. ¿Qué significado tuvo para ti este triunfo?

CZ - Híjole, no, para mí fue, de verdad, un reconocimiento muy grande porque sí: en cosas de belleza no encuentras a la gordita y, más bien, siempre están las tallas cero o doble cero que hicieron todo para llegar ahí. Entonces, ganar me hizo sentir que en verdad me estaban apoyando sin limitaciones del tipo de cuánto pesaba o cómo me veía: lo hicieron solo por mi talento y por toda la promesa que vieron en él. Gracias a eso terminé abriéndole un campo a otras chicas a quienes les gustaba la moda y que, después de ver el programa, decidieron también estilizarse a su manera, ¿no? Para mí, nun-

ca debemos esperar al día de mañana, porque no sabemos ni siquiera si habrá un día de mañana. Si hoy te quieres poner el bikini, agarra el méndigo bikini y póntelo. Tú crees que te van a estar criticando o que te van a ver feo y sí, por desgracia siempre hay gente así, pero tú, al hacerlo y soltar tu cuerpo y decidir que te vas a poner esto o aquello porque quieres sentirte libre: no manches. Suceden cosas muy bonitas.

Y es que, del otro lado, por ejemplo, me ha pasado que la gente celebra a más no poder cuando bajas de peso, como ahora que estuve en Top Chef. Bajé bastante, pero porque andaba en chinga, de un lado para otro, con el pelo cayéndose por estrés, o sea. No fue la forma más sana y la gente no sabes cuánto me felicitaba. Yo no me clavo, porque sé que esto a mí me dura dos segundos y sé que me voy a esponjar, pero tengo claro quién soy y sigo siendo igual de valiosa en cualquier tamaño en el que esté. Si fuera el caso contrario, en verdad te traumarías, mana. Dirías, híjole, no, es que ahorita ya me veo bien, ya soy suficiente y ya puedo vivir o tener al novio, pero no es cierto: todo eso lo puedes tener desde ahorita. Ser gordo no te quita nada, de verdad. Yo, por ejemplo, tengo a mi novio y él me conoció más gordita todavía y así le gusté y así me quiso, pero ahora que bajé, pues, también me quiere y sabe que probablemente vuelva a subir de peso.

Luego las personas te dicen cuánto les gustas o cuánto te quieren o te desean o que no imaginas lo mucho que significas para ellas, pero se terminan alejando o se deciden por alguien casi idéntico a ti, solo que con una talla diferente. En casos así, yo considero mejor agradecerle la claridad a quienes rechazan nuestro cuerpo porque es gente que no quieres en tu vida y que no te quiere por quién eres, sino por cómo te ves y nada más.

MC - Retomando estos comentarios que dices que te han hecho ahora que estuviste en Top Chef, ¿cómo manejas las críticas o los comentarios que a veces no son tan positivos en redes sociales? En especial porque no son solo se centran en el trabajo, sino que se van hacia la persona o juzgan aspectos físicos y pueden ser muy hirientes.

CZ - La verdad es que ya he hecho varios realities, ya trabajé en televisión, ya estuve en un programa con Rafa Mercadante en *La rueda de la suerte* y demás. Imagínate cuántos comentarios no te

llegan: terminas por curtirte. Ya conozco este medio en cuanto a que ya sé cómo van a ser y cada día te sorprende que hay gente tan fea por ahí que se dedica a tirarte mucho odio y, de verdad, hay veces donde ni siquiera puedes creerlo, pero hasta parece que les pagan. Entonces, bueno, me he enterado alguna vez de situaciones donde, si alguien no te quiere y está en redes o hace reality o televisión o lo que sea en medios, he sabido que compran bots o le pagan a algún grupo para que te escriban cosas feas.

En fin: te sorprendería a lo que llega a la maldad, pero yo lo que hago es que no me lo tomo personal porque sé quién soy, cómo soy, qué hago, qué no, y sé que mi valor no está en algo físico ni nada externo. A mí me gusta la mujer que soy, me gusta cómo me veo y, bueno, yo me quiero a mí. Mi idea es que, si yo me acepto, ya no necesito la aceptación de nadie más: mucho menos de alguien en redes sociales que ni siquiera la cara te da o se esconde tras un perfil falso. El consejo para las chavitas y los chavitos que están formando sus redes y demás sería, pues, borrar, bloquear o restringir, que es generalmente lo que yo hago. Necesitan no caer en esos comentarios inflamatorios y desagradables, la verdad, y enfocarse en los positivos, en especial porque a veces sí, se te olvida lo bueno porque lo malo te abruma. A veces, obviamente, duele más porque uno también tiene su ego y quiere ser aceptado, pero es todo un tema, mana.

MC - Continuando con esto de *Top Chef*, ¿cómo fue tu experiencia cocinando bajo presión con las cámaras? ¿Qué te dejó este proyecto?

CZ - Pues fue una experiencia muy divertida e intensa. Fue fascinante poder descubrir el mundo de la comida desde otra perspectiva, desde cómo un platillo viene no solo de un sitio, ¿no? O sea, como por ejemplo, unos chiles en nogada llevan todo un proceso y unas especificaciones, desde de dónde viene el chile, de dónde viene la nogada, de dónde viene la nuez, la granada, en fin. Fue una experiencia de muchos meses que se volvió bastante larga, para serte honesta, porque de un momento a otro ya habíamos pasado mucho tiempo juntos, pero igual fue muy padre y muy diferente. A mí me encanta la comida al grado de que me puede fascinar, pero de cocinar a que te guste hacerlo, bueno, son dos cosas muy diferentes. Yo no me daba, te lo juro, más de dos semanas como límite y hasta

dije: "pues voy a agarrar otros proyectos porque no voy a llegar muy lejos", y pasaba una semana y pasaba otra y otra más y ahí seguía. Conocí gente increíble como Lorena Herrera, con la que ahora tengo una amistad padrísima, que nunca me hubiera imaginado. Estuve con Elvis Crespo, Sergio Sendel, el señor Sergio Goyri, en fin. Fue precioso estar cerca de ellos porque son muy grandes celebridades, como el señor Sandarti, y pude darme cuenta de cómo la gente más chingona, para mi gusto, son quienes tienen una gran trayectoria y no se les ha subido la fama a la cabeza ni se han olvidado de dónde vienen o quiénes son. Hice muchas amistades, pero también coincidí con gente muy detestable. Esa es la realidad y se me hizo difícil que me tiraran tanto, me criticaran o quisieran hacerme sentir mal todo el tiempo. Gracias a Dios, saqué esa parte luchona mía adelante contra todo pronóstico y toqué las puertas de la semifinal, pero ya ando de regreso y puedo decir que ya sé hacer un chile en nogada, por ejemplo.

Esta experiencia, además, me reconectó con mi gusto por los postres y eso me llevó a pensar en desarrollar algo relacionado con mi hermana, que ella sí es repostera real y estudió su carrera como chef y todo. Estoy en pláticas con ella para ver si nos inventamos algo alrededor de los postres, que tanto me llenan el alma. Entonces, de la crítica o las burlas, ay, no: a mí, de los momentos más difíciles, siempre me ha salido algo increíble y estoy segura de que va a ser igual en esta ocasión.

MC - Ya nada más para terminar, si volvieras al comienzo de tu carrera, ¿qué consejo te darías a ti misma?

CZ - ¡Ay, qué bonito! Me diría que el camino no va a ser tan fácil, que no me van a querer tanto como me gustaría, ni me irá tan bien como yo quisiera en algunos momentos, pero que necesita tener paciencia. Y en ese lapso, puede hacer lo necesario para aceptarse, amarse, valorarse y cuidarse mucho. Al final del día, la única persona con la que siempre vamos a estar hasta el final de nuestros días vamos a ser nosotros mismos. Entonces que, mientras mejor sea esa relación, mejor le va a ir en la vida. Y que cuando logre entender que ser única y diferente es nuestro mayor superpoder, eso nos hará libres y borrará nuestras limitaciones. Que podrá actuar, cantar, modelar, tener una pareja y hacer una vida tan feliz como ni se imagina.

SALVATORE
BARBER CREW
Citas. 55 7258 0295
Manizales 1007, Lindavista Norte
GAM - CDMX

BIENESTAR HOLÍSTICO

Por
Nouvelle Spa

Si crees que tu piel solo necesita cremas y mascarillas, te tengo una sorpresa: tu piel escucha y reacciona a todo lo que vives. Tu estrés, tus hábitos, tus emociones. Y sí: esto tiene sustento científico.

Cuando estamos estresados, el cuerpo activa la respuesta de lucha o huida, liberando cortisol y otras hormonas. Estas sustancias pueden aumentar la inflamación, desequilibrar la barrera cutánea y agravar condiciones como acné, rosácea o brotes.

En estudios clínicos se ha observado que el estrés crónico ralentiza la reparación de la piel y empeora la cicatrización. Así que sí: lo que comes, cómo duermes, cuánto caminas o meditas, todo esto y más puede reflejarse en tu piel.

Bienestar holístico = cuidar cuerpo, mente y piel

Este principio representa la integración de hábitos que nutran tu interior para lograr resultados en la piel mediante cosas como:

• Descanso de calidad: La regeneración celular ocurre de manera más pronunciada durante el sueño. Dormir mal impacta en la luminosidad y firmeza del cutis, así como también puede provocar arrugas prematuras.

• Alimentación consciente: Nutrientes, antioxidantes, probióticos; lo que sea que pongas dentro, importará para cuidar del exterior de ti.

• Movimiento / ejercicio: Sobre todo porque mejora la circulación, es un *detox* natural y libera las tensiones acumuladas.

• Meditación y manejo del estrés: Actividades como la respiración controlada, el yoga o las pausas conscientes ayudan a bajar el cortisol y calmar la piel reactiva.

• Cuidado con intención: Los tratamientos en el spa (masajes, drenaje linfático, faciales), deben considerarse aliados para cuando tu piel los necesita y no solo como parches constantes.

Porque el bienestar no se trata solo de rutinas o productos, sino de crear momentos que te devuelvan al presente, en Nouvelle Med Spa cada visita se convierte en una experiencia sensorial que equilibra piel, mente y energía.

No son únicamente rituales de belleza: son recordatorios de que cuidarte también te ayuda a sanar. Cuando la piel se relaja, el alma también lo hace.

DEL YOGA AL LIDERAZGO CONSCIENTE

YUDY ARIAS

Por
Mariana Celis

Fotografías Cortesía
Pipe Saa

Reconocida por su energía magnética y su trayectoria multifacética, Yudy Arias ha construido una carrera que trasciende la televisión y el espectáculo para situarse en el terreno del bienestar y la conciencia personal. Modelo, presentadora, instructora de yoga y empresaria, la colombiana ha sabido integrar la disciplina espiritual con la visión empresarial, creando un estilo propio que combina cuerpo, mente y propósito.

Arias, quien también acompañó los primeros pasos artísticos de su sobrino Maluma, ha transformado su experiencia en una plataforma de enseñanza y autoconocimiento. Desde Miami, impulsa proyectos que vinculan la meditación, el networking y la creatividad, con la convicción de que el crecimiento personal y el éxito profesional no son caminos separados.

Mariana Celis - ¿Quién es Yudy Arias?

Yudy Arias - Es una reconocida instructora de yoga, empresaria y coach colombiana, conocida también por ser tía del cantante Maluma, a quien apoyó en sus inicios artísticos. Además de ser una figura influyente en el mundo del *wellness* y la espiritualidad, a lo largo de su carrera ha combinado su pasión por el crecimiento personal con el arte y los negocios, convirtiéndose en una mentora para artistas y emprendedores, promoviendo un estilo de vida basado en la autenticidad, la salud mental y el empoderamiento.

MC - Inicias como modelo y, posteriormente, das tus primeros pasos como presentadora. ¿Cómo se van sumando los diferentes aspectos que hoy integran tu carrera?

YA - Comencé como modelo y como conductora de televisión hace más de 20 años en Medellín, Colombia. De ahí se fueron presentando muchísimas oportunidades, como trabajar en el proyecto personal de Maluma, mi sobrino, o irme a vivir a los Estados Unidos, donde he trabajado en Univisión. Además de mis apariciones en la pantalla chica, también me formé como instructora de yoga en meditación, y por ahí comenzó mi camino espiritual hasta llegar al punto donde pude darle clase a muchas celebridades y artistas. En este momento, por ejemplo, hago algunas clases magistrales, además de gestionar ciertos bazares que llamo "yoga, meditación y networking", donde mezclo los talentos personales y los emprendimientos con la espiritualidad.

MC - ¿Qué decisiones difíciles tuviste que tomar para mudarte de Colombia a Miami y ahí reinventarte profesionalmente?

YA - Honestamente, me gustan los cambios siempre que sean para progresar. Obvio que no tengo problemas con desacomodarme un poco, siempre que eso me lleve a evolucionar y avanzar. Hace 11 años fue cuando comencé a vivir en Miami y pensé, todo el tiempo, que lo hacía por un bien mayor. Cuando tomé la decisión inicial, lo hice para ayudar en la carrera de mi sobrino, pero después de eso elegí quedarme en los Estados Unidos, que ha sido un país hermoso conmigo, en donde tengo una comunidad muy grande y especial.

MC - Al dedicarte a algo tan íntimo como el coaching y el yoga, ¿cómo sincronizas tu voz interna con las demandas externas, dígase clientes, audiencias, negocios?

YA - Creo que he logrado el equilibrio correcto entre yoga, meditación y los negocios: es una combinación entre algo más terrenal, más aterrizado o relacionado con la tierra en sí, y la vida espiritual, que es un poco más próxima al aire. Combinar ambas cosas representa un equilibrio perfecto, además, porque me recuerda que todos vivimos en este plano terrenal, pero que también tenemos un cuerpo cuya dualidad es, al mismo tiempo, física y etérea.

MC - Al guiar a otros, ya sea a través del coaching, el yoga o la espiritualidad, ¿hay algún reto personal con el cual te enfrentes?

YA - La verdad, sí: siempre que estoy trabajando en otros, siento como si estuviera atravesando una terapia para mí misma. Y también, siempre que enseño, yo aprendo; o cuando estoy repitiendo mantras para otros, me los estoy repitiendo para mí misma; al igual que cuando estoy enseñando sobre el amor propio, siento cómo me estoy amando a mí misma. Yo creo que esa ambivalencia también ha formado parte del éxito fundamental en mi práctica y me ha ayudado a reconocer muchos errores y defectos personales gracias a estarlos buscando en terceras personas.

MC - Habiendo sido parte del crecimiento profesional de artistas internacionales como Maluma, ¿qué aprendizajes obtuviste al trabajar tan de cerca en la industria musical?

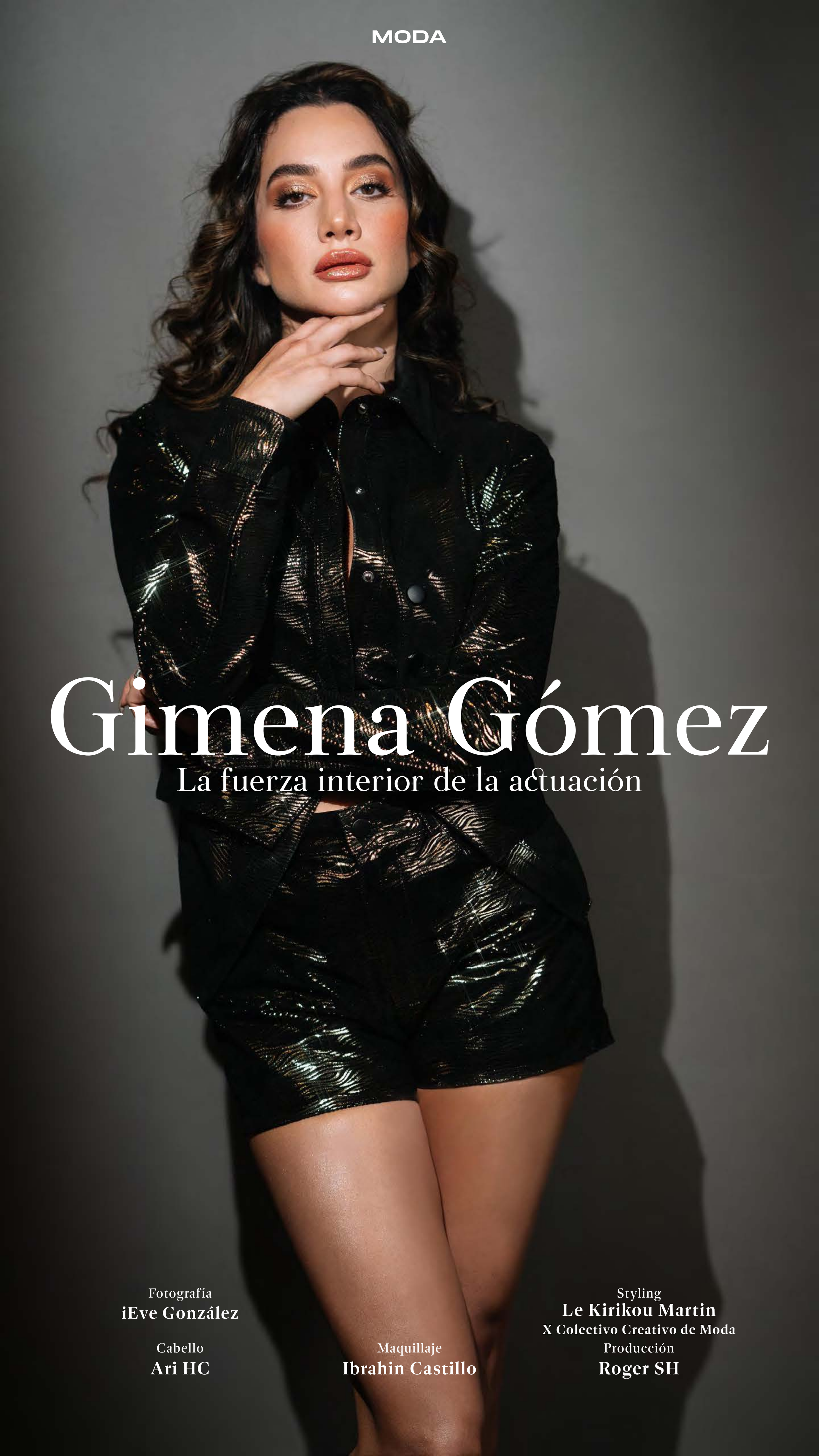
YA - Me involucré con la industria musical por más de 17 años y le debo mucho en el tema personal, sobre todo: crecí junto al reguetón, sobre todo porque vivía en Colombia, y casi diría que nací al mismo tiempo que él y que el resto de la música urbana. Soy cercana a muchos otros artistas, en realidad, y es algo que me ha llenado de mucha motivación y mucha felicidad: ha sido un camino precioso, este de ser mentora y coach de muchos de ellos, así que estoy agradecida por todas mis oportunidades en este medio. Como les sucede a muchas personas, siento un privilegio profundo de tener amigos importantes o que han logrado muchísimas cosas en su ramo, incluyendo a mi sobrino, que es un ejemplo para mí con todo el tiempo, la disciplina, el amor y constancia que ha puesto para llegar hasta donde está.

MC - ¿Cuál ha sido la propuesta o proyecto que más te ha sacado de tu zona de confort, pero que hoy en día puedes decir: "valió absolutamente la pena"?

YA - Que me haya sacado de mi zona de confort, creo que ninguno: todos los trabajos que alguna vez he hecho han sido buscados por mí y he aceptado hacerlos porque he querido y los he preferido. Si acaso, tal vez te diría que el separarme un poco de la industria cuando mi sobrino creció un poco más. Esa situación, hasta el momento, sí puedo decirte que me sacó un poco del confort porque ya estaba muy involucrada con el medio. Ya amaba la industria y el medio musical, entonces, bueno: salirme de ahí como para darle espacio a él para que siguiera creciendo de la mano de otros managers representó algo fuerte para mí y marcó mi crecimiento personal de una manera muy definitiva.

MC - Si pudieras enviar un mensaje a tu yo de hace 20 años, ¿qué le dirías?

YA - A mi yo de 20 años le diría que se atreva un poco más, que aprenda más idiomas y que no tenga miedo de nada. Que todo estará bien. Siempre.



Gimena Gómez

La fuerza interior de la actuación

Fotografía
iEve González

Cabello
Ari HC

Maquillaje
Ibrahin Castillo

Styling
Le Kirikou Martin
X Colectivo Creativo de Moda

Producción
Roger SH

Vestido Angel Grave

Vestido Angel Grave

Total Look Emilio Bautista

CONEJO BLANCO CONEJO ROJO

UN IMPERDIBLE PARA 2026

Por
David Juárez

Cada noche algo diferente puede pasar: esa es la magia de *Conejo blanco, Conejo rojo*. La función que presencié fue protagonizada por el actor Daniel Cervantes, también conocido por su personaje “Nayeli” en Tiktok. Fue grato conocer esta faceta de Daniel, ya que no le reconocí sino hasta el final de la obra. Era su primera vez haciéndola y, como me enteraría también después, sería la única. Cada actor o actriz que aparece en *Conejo blanco, Conejo rojo*, solo puede hacerlo una vez en la vida: esa es una de las reglas del autor, el iraní Nassim Soleimanpour, y es esto lo que la vuelve irrepetible. No hay ensayos, no hay director. Solo el actor sube al escenario, recibe un sobre cerrado con el guion, lo abre frente al público y todo comienza.

Daniel se notaba nervioso y, la verdad, ¿quién no lo estaría en su lugar? Sin embargo, conforme avanzaron los minutos, ese nervio se volvió parte del encanto. Su interpretación fue honesta, valiente y muy divertida. Supo sostener el ritmo, reaccionar al texto, y jugar con el público, que también es una parte importante de la apuesta escénica: había risas constantes, participación genuina y una energía muy viva en la sala, donde se sentía como si todos estuviéramos en la misma página. Fue esa complicidad que solo se genera cuando todos saben que lo que está ocurriendo no se va a repetir jamás.

La obra ha dado la vuelta al mundo: se ha presentado en más de 25 países, y figuras como Whoopi Goldberg (*Ghost*), Nathan Lane (*The Birdcage*) o Cynthia Nixon (*Sex and the City*) han tomado el reto. En México, ha tenido otras temporadas en La Teatrería con actores y actrices como Litzy, Regina Voce o Andrea Legarreta. Pero lo más impresionante es que, sin importar quién esté al frente, cada función tiene su propio espíritu.

En lo personal, nunca había visto algo así. Es mi primera función de teatro experimental, pero también me gustó justo por eso: porque no sabes qué viene, y, aun así, la persona que se para sobre el escenario te entrega algo tan humano y arriesgado como tantas otras obras que llevan consigo meses de preparación.

¿La volvería a ver? Definitivamente. Me encantaría verla con otros actores, porque estoy seguro de que cada quien imprime una parte de su personalidad en el guion, y no sobra repetir que eso es lo más fascinante de esta obra.

CUANDO LA DANZA IRRUMPE EN LA MESA

DINAMISMOS, de Diego Vega Solorza, en Ling Ling

Fotografías Cortesía

El restaurante Ling Ling se convirtió en escenario de DINAMISMOS, una intervención coreográfica del artista Diego Vega Solorza que llevó el lenguaje del cuerpo a un territorio poco habitual: la mesa, el pasillo, la mirada cercana. En este takeover, realizado el pasado 1º de octubre, el coreógrafo mexicano exploró su idea del cuerpo como escultura en movimiento, transformando el entorno íntimo del restaurante en una experiencia sensorial y viva.

Lejos de concebir el espacio reducido como una limitación, Vega Solorza lo asumió como punto de partida: “El restaurante me llevó nuevamente a esa forma de mostrar el cuerpo… más que verlo como limitante, lo pensé como una invitación a contener la danza”, explicó.

La cercanía se volvió parte esencial del gesto: el público y los intérpretes compartieron respiración, temperatura y energía, disolviendo las fronteras tradicionales entre espectador y performer.

Con esta acción, Ling Ling reafirma su compromiso con el arte contemporáneo, abriendo su espacio a propuestas que desafían las convenciones y celebran la fusión entre arte, cuerpo y gastronomía.

dix·pa / *v.i.* **1** Del náhuatl sonar como algo que se revienta: *Lámâr imarejâlyo poxsan tajpalej, este dixpa iga motatzînaqui ipan lamârtên* [Las olas del mar tienen mucha fuerza, hasta suenan como algo que se revienta al chocar contra la playa]