



Prensa Acuario

NÚMERO 02 / FEBRERO 2020

RAFA *Valdez* y la radio



MC. LUIS GERARDO ANDRADE
LOS MITOS DE LA PSICOTERAPIA



SEBASTIÁN MIRANDA
LA VOZ DEL ROMANTICISMO

TECATE
PAL
NORTE
—2020—

THE STROKES

VIERNES 20 DE MARZO

EL TRI FOSTER THE PEOPLE IGGY AZALEA JUANES LOS AUTÉNTICOS DECADENTES
MON LAFERTE* MORAT PAULO LONDRA SUM 41 THE WHITEST BOY ALIVE
CALONCHO* DUKI ECKO ED MAVERICK ELY GUERRA* ENJAMBRE KINKY KONGOS LILA DOWNS
LOS CADETES DE LINARES LOS INVASORES DE NUEVO LEÓN MI BANDA EL MEXICANO DE CASIMIRO
RODRIGO Y GABRIELA SAM FELDT TECHNICOLOR FABRICS TODOS TUS MUERTOS VICETONE WALKER & ROYCE
BRATTY* DISIDENTE DRIMS GHETTO KIDS GIRL ULTRA LOUISAHHH LUCYBELL (SECRET SHOW)* MELY CANTÚ
MICHIKO MI SOBRINO MEMO* NATHAN BARATO OSO HUMPHREY PLUKO SHECO SIMIHAZE SUNNY URBOI

SÁBADO 21 DE MARZO

TAME IMPALA

ALEJANDRO FERNÁNDEZ ANDRÉS CALAMARO BABASÓNICOS DADDY YANKEE
GALANTIS JUANES* LOS CLAXONS* MGMT MILKY CHANCE SETH TROXLER
CHETES* CLAIRO CROOKED COLOURS DANNY OCEAN DIVISIÓN MINÚSCULA ELDERBROOK
ELLIOT MOSS ELSA Y ELMAR* HELLO SEAHORSE! KLINGANDE LAS VÍCTIMAS DEL DR. CEREBRO
LA LEYENDA LA SONORA DINAMITA LAUREN LANE LAUV LOS CAFRES RAUL HERNÁNDEZ
SASHA SLOAN SHIBA SAN SITA ABELLÁN THOMAS JACK VACACIÓN: CALONCHO + EL DAVID AGUILAR
BABY2000 CID CRAY GERA MX INSTITUTO MEXICANO DEL SONIDO INSITE JULIAN LAMADRID* LEON LEIDEN
LOS ROMÁNTICOS DE ZACATECAS* MEDASIN MCDAVO MIA & ROBS MIRÁ MIRÁ MORALITY NOAH PINO PALO
PEQUEÑO FÉNIX SOLAR THAT'S NICE TONY TRUE AND THE TIJUANA TRES USTED SEÑALEMELO UZIELITO MIX

ARTISTAS EN ORDEN ALFABÉTICO (*) SHOW ACÚSTICO

MONTERREY, MEXICO

WWW.PALNORTE.COM

ticketmaster.com.mx



MENSAJE DEL DIRECTOR

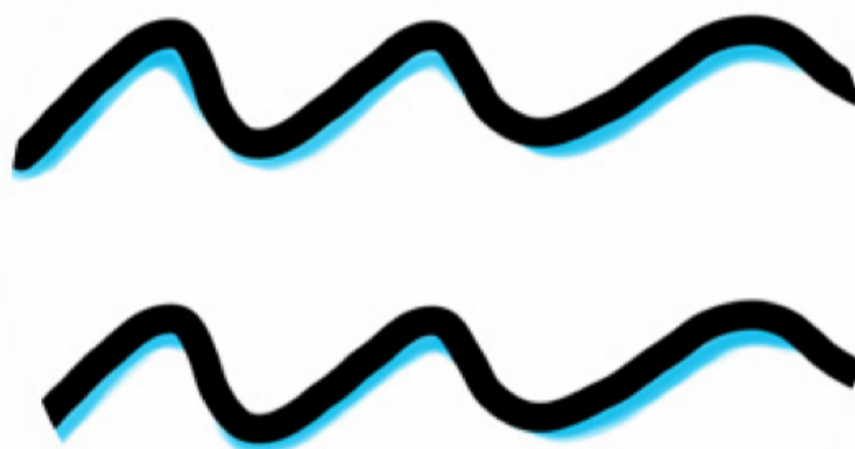
Síguenos



LA DISCIPLINA, RESPONSABILIDAD Y PERSEVERANCIA SON COSAS FUNDAMENTALES PARA QUE CUALQUIER PROYECTO O SUEÑO SE HAGA REALIDAD, HOY LES ESCRIBO ESTAS LÍNEAS DESDE UNO DE MIS SUEÑOS QUE YA SE HIZO REALIDAD Y EN EL CUAL SE HAN SUMADO NUEVAS PERSPECTIVAS DE VER LA VIDA JUNTO CON PERSONAS INCREÍBLES QUE AHORA COLABORAN CON NOSOTROS PARA LLEVARLES A USTEDES INFORMACIÓN DE PRIMERA MANO.

OTRA DE LAS COSAS QUE DESEO PONER EN CLARO, ES QUE LES AGRADEZCO A CADA UNO DE USTEDES LECTORES QUE NOS CONFIARON EL PRIMER MES MINUTOS DE SU TIEMPO AL LEER NUESTRA REVISTA, Y SOBRETUDO AGRADECEMOS SUS BUENAS CRÍTICAS PARA ESTE SUEÑO QUE APENAS COMIENZA.

ELIZABETH ORTIZ



DIRECTORA GENERAL
ELIZABETH ORTIZ

RELACIONES PÚBLICAS
EDNA DINORA RODRÍGUEZ

DIRECTORA CREATIVA/ EDITOR EN JEFE
Y. ADRIANA PÉREZ HAM

GERENTE DE VENTAS
ROSA MARÍA MÍRELES

DISEÑO
JESÚS ABREGO PARRA

COLABORADORES
IGNACIO MORALES
LUIS GERARDO ANDRADE

CONTACTO

PUBLICIDAD@PRENSAACUARIO.COM
Y/O
PRENSAACUARIO@OUTLOOK.COM



1^{er}
aniversario
JUNTOS

2x1
TACOS AL PASTOR

¡CELEBRA CON NOSOTROS!

(VALIDO SOLO EL 7 DE FEBRERO 2020 EN TACOS ESTILO AL PASTOR EN EL RINCON VEGANO DEL MERCADO DEL CHORRO ENTRE ISAAC GARZA Y DOCTOR COSS (4,35 km), 64018 MONTERREY, N.L.)

f [FACEBOOK.COM/CALACAVEGANA](https://www.facebook.com/CALACAVEGANA)

5HISTORIAS DE NUESTROS LECTORES

10EL AMOR MÁS FAMOSO DEL MUNDO

13¿SABÍAS QUE...?

15ENTREVISTA RAFA VALDEZ



INDEX



LOS 5 MITOS DE LA PSICOTERAPIA 21

CONSIENTE-MENTE..... 25

ENTREVISTA SEBASTIÁN MIRANDA..... 28

HISTORIAS DE NUESTROS LECTORES.

Olvidé decirte que nos quedaron varios pendientes, que en mi lista aún tengo el café por la mañana acompañado de esas donitas que solo tu conoces y que en mi vida había probado.

Que me quedé con ganas de volver por un par de cervezas y boneless en Sayulita. Así como invitarte de nuevo a bailar a ese antro mientras tu esperabas viéndome trabajar con tal de estar conmigo.

Ya no nos esperan esas cabañas a las que prometimos volver el invierno siguiente,

En mi cajón se quedaron los boletos para ese concierto de tu artista favorito que serían sorpresa por tu cumpleaños, en mi cabeza aún suena comethru canción que escuchábamos la primera vez que me subí a tu auto y tú favorita del momento.

Pensé que contigo funcionarían cada uno de mis intentos y que rendirse no era una opción, que deseaba por lo menos cinco vidas en donde el destino nos haría coincidir y disfrutar muchos momentos juntas.

Nunca te dije que tenías un sabor único en los labios, que en ti sentí que había encontrado la composición perfecta de toda mi alegría, que mi paisaje favorito era tu cara iluminada con el sol camino a casa.

No me he podido quitar la costumbre de pensar en querer escribirte cuando algo bueno me pasa, sigo yendo al café que era tu favorito, a pesar que ya lo compartes con alguien más y que nunca hay nada nuevo.

Me faltó decirte algunas palabras, como que me quedaste debiendo un millón de besos, una fiesta de cumpleaños sorpresa, una cena de navidad, un abrazo de año nuevo, un hogar. ..

Este es mi último escrito relacionado a ti.
Tal vez nos faltó suerte, ganas o quizá un poco de ambas.



Mi primer amor, para siempre.

Nuestra historia... bueno es algo irreal para cualquier persona que no cree en el primer amor, no es precisamente de las que se cuentan rápido, todo empezó en aproximadamente septiembre 2001 😊 cuando él me "chistó" para saber mi nombre, yo no lo tome tan enserio, iba corriendo hacia mi casa, le dije soy Yaresi y tú? Alejandro, bueno nos vemos me tengo que ir bye ... algo sin significado, días después nos presentó un amigo, Américo para ser precisos, que gracias a él, nuestras vidas cambiaron intensamente, el venía de una relación no tan corta y yo venía de una muy corta, pero divertida.

Nos hicimos novios, abajo de aquel árbol, que ya fue tirado, un viernes 30 de noviembre 2001 ❤️. Somos vecinos de la misma colonia, nunca fuimos juntos a la misma secundaria, ni a la misma prepa, ni mucho menos a la misma facultad, somos de edades diferentes pero tiempo después nos dimos cuenta que estuvimos en la misma primaria y que en algún momento él y yo nos tuvimos que topar, por mi prima "jajajaja" y ojo aquí, todo a sido un amor tan diferente, no creo en las promesas, no creo en la unión libre y creo en las tradiciones.

Siempre me decía.. cuando entres a la prepa me vas a dejar, después me dijo cuando entres a la facultad me vas a dejar, después el destino me llevo a vivir 2 años fuera de Monterrey y que creen? Tampoco lo pude dejar jajajaja

Pasamos por muchas aventuras, peleas, discusiones, alegrías, emociones, a lo largo de 18 años de noviazgo... increíble pero cierto!!! Pero como dice Mario Casas, de los mil amores que tendrás en la vida, solo hay uno bueno que te marca, y que se te queda clavado tan fuerte, tan fuerte, que no hay manera de sacarlo y eso es Alejandro Herrera para mi 😍❤️

Este 19 de Octubre 2019, se dio el mejor día de mi vida, me propuso matrimonio en el lugar más hermoso que pudo haber escogido, junto al mar azul y hermoso de la Riviera Maya 😍 jamás imagine que este día llegaría después de tanto tiempo, jamás pensé que en estos momentos estuviera preparándome para la boda de mis sueños 😍

Te veo en unos meses Cancun, de nuevo, para que seas el fiel testigo de un inicio de nuevas aventuras!



**Save the date. 3 de Octubre 2020 ❤️
Yaresi Briceño & Alejandro Herrera.**

LA CHICA QUE SIEMPRE SOÑÉ.

En el pasado había tenido unas muy malas experiencias en cuanto a amor se trataba, esas relaciones habían logrado sacar de mi el peor lado, me había hecho rebelde y un poco irresponsable, también me habían convertido en alguien un poco desconfiado y me mantenía a la defensiva ya que las mentiras y el engaño se habían hecho presentes. Todo fue hasta diciembre del 2016, que conocí a una niña inteligente, muy aplicada en sus estudios, primer lugar de generación, en la facultad siempre en cuadro de honor, responsable, linda, cariñosa, bonita, muy linda en todos los aspectos y fue cuando dije WOW, simplemente me di cuenta que yo había estado mal tiempo atrás, realmente existía la chica que siempre soñé y qué tal vez llegué a pensar que no llegaría a mi, recuerdo que desde el primer momento que comencé a platicar con ella supe que quería estar con ella, me gustaba y deseaba que fuera mi novia, se que suena algo irreal pero la magia del amor sucede cuando menos lo esperas y es justo cuando te llega una persona hecha a tu medida. Esa magia siguió su curso y el pasado 26 de diciembre cumplí con la chica de mis sueños mis primeros 3 años de relación, su nombre es Nathyeli, y estoy

sumamente agradecido con ella y con la vida por haberla puesto en mi vida.

GABO & NATHYELI



Soy un hombre de 45 años, Casado y con dos hijos. Hace algunos años conocí en un viaje de negocios a una linda ejecutiva y esos tres días de convivencia fueron suficientes para descubrir que éramos almas gemelas. A partir de ahí cada año nos citábamos el mismo mes, el mismo día y hasta en el mismo hotel. Así pasaron 5 años hasta que los dos decidimos dar por terminada nuestra relación.

Para ambos fue un dolor profundo el decirnos adiós, pero comprendimos que no podíamos lastimar a quien amábamos, era tan intenso nuestro amor que preferimos conservar esos momentos bellos y prohibidos.

Hace unos meses, en uno de mis viajes de negocios la volví a ver, nos miramos por unos instantes, sentí morir cuando un joven la abrazó llamándola "mamá", ella a lo lejos me sonrió, de repente un hombre se acercó a ellos y la besó en la mejilla. Era su esposo.

La vi radiante y feliz alejarse, ahí comprendí que la vida es así, a veces simplemente llegamos tarde a la vida de alguien más.



Julio.

Soy Joaquín de los Cabos, me gusta mucho surfear y pasar largas horas a la orilla de la playa, yo era lo que dicen "un chavo normal", como cualquier otro, tenía una novia , la más linda del mundo hasta que un día conocí algo diferente, conocí a Alberto, un chavo con los mismos gustos que yo, nos hicimos buenos amigos, nos divertíamos mucho surfeando.

Un día, era su cumpleaños y nos fuimos a un bar a festejar solo el y yo, pasamos horas tomando y platicando hasta que ya muy noche me pidió lo acompañara a su depa para seguir la fiesta, ya estando ahí, solo recuerdo que las cosas empezaron a pasar bien rápido, el inició todo, nos besamos hasta terminar en la cama, ya el resto para que se los cuento. Estuvimos así por tres meses de nuestra relación a escondidas mientras yo seguía con mi novia, pero pues llegó el momento en el que me armé de valor y le confesé a mi novia que era gay, que hacía poco lo había descubierto y no la quería lastimar.

Le dije que la amaba pero de otra forma, no de hombre a mujer. Me era difícil explicar. Para que contarles tanto, al final de cuentas terminamos siendo buenos amigos ella y yo, yo aún sigo con Alberto y creo que aquí me quedaré siempre, a ella no le fue tan mal, ya esta casada y tiene un niño.



cordelia baker

Postres ideales
para toda ocasión

feliz
cumpleaños



Pedidos:



Cordelia.Baker



(81)1290-2370



EL "AMOR" MÁS FAMOSO DEL MUNDO

ELIZABETH ORTIZ

El icónico monumento de "LOVE", de la famosa Gran Manzana, el estado de Nueva York, está situado en la esquina de la Avenida de las Américas mejor conocida como la Sexta Avenida con la calle 55, y es una de las esculturas más fotografiadas de la isla de Manhattan.

La creación de esta escultura tuvo su origen en 1964 y fue diseñada por Robert Clark conocido también como Robert Indiana por ser este el estado donde nació.

El diseño consistente en la palabra "LOVE" (AMOR en el idioma inglés) escrita en letras mayúsculas y con la letra O inclinada hacia la derecha se ha convertido en un famoso icono Pop.

En 1973, el Servicio Postal de los Estados Unidos utilizó el diseño para poner en circulación un sello con un valor facial de ocho centavos, el primero de la serie conocida como "love stamps".



Indiana no registró su obra. Por ello, la imagen ha sido reproducida innumerables ocasiones en esculturas, carteles, postales para el día de San Valentín e infinidad de artículos que se puedan encontrar.





XV



A & J

\$750

CADA LETRA SOLAMENTE PINTADA

\$1500

CADA LETRA PINTADA CON LUZ LED

\$1800 CORAZON Y (&)

0%
DESCUENTO

A PARTIR DE

10 PIEZAS

RENTA

dependiendo la cantidad de letras es el costo un ejemplo 5 letras por **\$1500**
en todas las rentas se cobra un costo extra de flete, dependiendo el de tu evento
se solicita un **50% de deposito** para poder agendar tu evento.

CONTÁCTANOS 8126685637 / 8110363763



DISEÑO GRÁFICO &

e-Learning

PARA TU NEGOCIO

Implementa experiencias de diseño y aprendizaje con soluciones e-learning personalizadas.

CONÓCENOS

818 023 0810



¿Sabías que?

EDNA DINORA

ALFABETOS

Todos los alfabetos principales del mundo han tenido su origen en un alfabeto inventado hace más de 3,600 años en el Oriente Medio y que se conoce como el Alfabeto Semítico Septentrional.

El primer alfabeto nació cuando los pictogramas se convirtieron en símbolos que representaban sonidos y todos derivan del semítico del norte, que se creó hacia el 1700 a. C. en el mediterráneo. Dicho sistema preparó el terreno para el fenicio, que sería el primer gran alfabeto basado en fonemas. Ello condujo al desarrollo del alfabeto hebreo. Los alfabetos europeos (a través del griego) y los asiáticos (a través del arameo)

ROMANO ACEPCHO	SEMÍTICO DEL NORTE	FENICIO	HEBREO BIBLICO	ARABICO	HEBREO RABINICO
A	alef	𐤀	א	أ	א
B	beth	𐤁	ב	ب	ב
G	gimel	𐤂	ג	ج	ג
D	dabab	𐤃	ד	د	ד
H	he	𐤄	ה	ه	ה
W	waw	𐤅	ו	و	ו
Z	zayin	𐤆	ז	ز	ז
H	cheth	𐤇	ח	ح	ח
T	toh	𐤈	ט	ط	ט
Y	yud	𐤉	י	ي	י
K	kaf	𐤊	כ	ك	כ
L	lamed	𐤋	ל	ل	ל
M	mem	𐤌	מ	م	מ
N	nun	𐤍	נ	ن	נ
S	samech	𐤎	ס	س	ס
O	ayin	𐤏	ע	ع	ע
P	pe	𐤐	פ	پ	פ
S	tsade	𐤑	צ	س	צ
Q	qof	𐤒	ק	ق	ק
R	resh	𐤓	ר	ر	ר
S	shin	𐤔	ש	ش	ש
T	tau	𐤕	ת	ط	ת

BRAILLE

Lo creó en 1821 el pedagogo francés Louis Braille, que era ciego desde los tres años. Se basaba en un sistema que había creado Charles Barbier con el fin de permitir que el ejército napoleónico se comunicara en silencio en plena oscuridad. Louis Braille lo mejoró al introducir las características celdas con seis puntos en relieve que hoy siguen constituyendo la forma estándar de la comunicación escrita entre invidentes.

A	B	C	D	E	F	G
H	I	J	K	L	M	N
O	P	Q	R	S	T	U
V	W	X	Y	Z		

MORSE

En las décadas de 1830 y 1840, el artista e inventor estadounidense Samuel Morse desarrolló su famoso alfabeto de puntos y guiones, que asignaba los códigos más cortos a las letras de uso más habitual.

El primer e histórico mensaje en morse "What hath god wrought?" ("¿Qué ha hecho Dios?"), se envió el 24 de mayo de 1844.

A	B	C	D	E	F	G
H	I	J	K	L	M	N
O	P	Q	R	S	T	U

RAFA VALDEZ

EL PRODUCTOR MÁS CREATIVO DE LA RADIO

ELIZABETH ORTIZ



FOTO ELIZABETH ORTIZ

@rafavm1654

- Productor de EXAFM 97.3, Maestro de Locución, Locución Avanzada,
- Producción de Audio y Producción de Contenido en el Centro de
- Capacitación de MVS, es la voz comercial de diferentes Plazas
- Comerciales en la Ciudad de Monterrey, Casas de Empeño, Marcas de
- Refresco y Director General de la Agencia de Publicidad llamada Yecla
- Marketing.

Rafael Valdez Muñoz, nacido en San Nicolás de los Garza, Nuevo León, Rafa, como se le conoce en el mundo de la radio, desde muy pequeño se consideró una persona muy creativa a la que se le complicaba transmitir a la gente todas las ideas que tenía en la cabeza. Recuerda que en ocasiones cuando jugaba con sus luchadores, él les creaba uniformes de fútbol y narraba los partidos que hacía con sus figuras de juguete, un poco más grande, Rafa se juntaba con sus primos y realizaban obras de teatro, pero su momento decisivo fue cuando formó parte de un grupo de la iglesia en donde tenía la libertad de explotar su creatividad y lo plasmaba al grabar videos de los grupos de la iglesia, y al hacer algunas lonas. Rafa reconoce que aunque haya sido la primera vez en donde lo dejan plasmar su creatividad, sus habilidades se las debe más a sus padres que aunque no comparten profesión, le dieron a Rafa la oportunidad de explotar su creatividad desde muy pequeño, le dieron la oportunidad de explorar el mundo hasta descubrir lo que verdaderamente le apasionaba.

"Aunque de alguna manera si batallé porque mis papás están dedicados al ramo de la medicina, mi papá es Cirujano

Pediatra, y mi mamá estudió primero Terapia Física y hace poco psicología, entonces pues no tenía nada que ver con medios de comunicación ni nada con lo que hago actualmente, y si fue como un paso raro, yo me di cuenta que quería como expresar y crear cosas, entonces estaba literal entre estudiar medicina o comunicación. Me decidí por la carrera de comunicación porque me apasionan mucho dos cosas, como el pensamiento del ser humano y el ver como de alguna manera tú puedes impactar en el pensamiento del ser humano por medio de un mensaje". Comenta Rafa Valdez.

Una vez terminada la carrera en la UANL, uno de los deseos de Rafa Valdez, era ser productor de televisión, su padre tenía algunos contactos en medios pero el mismo Rafa se considera una persona muy

orgullosa, y desea abrirse paso por si solo gracias a sus capacidades y su propio esfuerzo, obviamente en su camino se topó con muchas personas a las cuales les aprendió y que le ayudaron a abrirse paso; "La carrera sola me fue encaminando por donde tenía que llevarme, recuerdo que mientras aún estaba en la universidad, un semestre yo le bajé al ritmo para poder hacer las prácticas, y fue cuando en facebook vi una vacante para prácticas en radio, era para estar en "La Mejor Fm 92.5", yo ya había tenido acercamientos con Televisa, TvNuevo León y TvAzteca, pero nunca había tenido un trabajo formal, solamente había trabajado con proyectos."

Finalmente Rafa Valdez, había sido entrevistado en MVS para "La Mejor Fm" una estación grupera de la Ciudad de Monterrey. "En la entrevista me preguntaron



FOTO CENTRO DE CAPACITACION MVS



FOTO CENTRO DE CAPACITACION MVS

el por qué quería estar ahí, y yo siempre he sido muy honesto y le dije que porque quería conocer gente que me ayudara a crecer y así poder llegar yo a la televisión que era en donde yo quería estar, y como muchos de MVS estaban en Televisa y mi meta también era estar ahí. Una vez que me entrevistaron, la chava me pregunta que cuando podía empezar y yo le dije que ese mismo día, solo ocupaba un papel, yo se lo tuve listo y me dijo que tenía dos horarios, yo le dije que me diera en el que me fuera a contratar, la chava me dijo te veo muchas ganas, felicidades te quedaste y empecé a trabajar ese mismo día que fue la entrevista." Dice Rafa.

Después de esto, Rafa conoció en la radio, un mundo con el cual quedó fascinado, ahí encontró mucho significado de partes de su vida, encontró la forma de poder transmitir la creatividad que de niño le había sido complicada de transmitir, a pesar de que la televisión le sigue gustando, la idea de poder hacer sentir a las personas y hacerlas imaginar a través de una canción, un sonido o un efecto,

el que las personas pongas imagen a sus sonidos que el les presenta, es algo que verdaderamente lo motiva y apasiona. "Me gusta cuando las personas se imaginan por la voz la apariencia de cada locutor y que al conocerlo es totalmente diferente a lo que pensaron, y eso es la magia de la radio, eso es lo que me apasiona más y por eso estoy aquí." Agrega Rafa.

Antes de los eventos masivos y después de las prácticas profesionales, Rafa comenzó en su primero empleo que fue como operador de audio, que es la persona encargada de la consola, apoyando al locutor y a cargo de los micrófonos, revisando canciones, comerciales, etc. Seguido de esto Rafa pasó a lo que hoy es. A lo largo de su carrera, ha estado en decenas de programas colaborando como operador o locutor y en algunos otros como productor, algunos de los programas son; "El Placer de Vivir" con el Dr. Cesar Lozano, "La Mañanita Morning Show" en Exa, "Sonny" en Exa. De los proyectos más grandes en los que Rafa ha estado como productor, es el "Pal'Norte", programa transmitido

desde la estación "EXAFM" de la Ciudad de Monterrey a 29 ciudades de la República Mexicana.

Rafa Valdez espera algún día poder trabajar en la radio de Estados Unidos por dos razones; que el mundo de la radio es totalmente diferente a cómo se vive en el país y porque el estilo de vida americano es algo que le agrada mucho. "Siempre he sido muy fanático de escuchar radio de otros países, me gusta mucho la radio de Holanda y Estados Unidos, en Holanda no le entiendo nada al idioma pero me fijo más en las producciones y en el contenido, y de Estados Unidos siempre me ha gustado o más bien me gustaría participar en algún programa de allá" dice Rafa.

El reconocimiento de su trabajo y de sus producciones de calidad es algo que a Rafa le gustaría que las personas reconocieran, a pesar de ser una persona que no menciona mucho ser productor de radio, le gustaría que su capacidad en cuanto a producción radiofónica, y su nombre, Rafa Valdez, estuviera posicionado.



FOTO ELIZABETH ORTIZ





FOTOS EDNA DINORA



FOTOS EDNA DINORA



FOTOS EDNA DINORA

Otra de las aspiraciones de este gran productor, es participar en eventos de índole nacional, que aunque ha estado ya en unos como el "Sensation" y "Pal'Norte", aspira poder viajar a un evento fuera de la ciudad e inclusive del país, como el "Coachella". "Son maneras distintas de trabajar, y eso es lo que yo deseo conocer, las ideologías que cada ciudad o país tiene a la hora de realizar sus eventos" agrega Rafa.

El hecho de que las actividades de un productor para los radioescuchas no sea algo que se mencione con frecuencia, es algo que a Rafa le agrada, al punto de saber que "está en los focos pero fuera de ellos", esto se debe a que Rafa considera que tiene la libertad de moverse por sus lugares de preferencia en la Ciudad sin que las personas reconozcan a un productor, el hecho de que dentro del mundo radiofónico reconozcan la labor del productor, es más que suficiente. "No busco tanto un reconocimiento del público sino personal, y siendo sinceros, también busco una satisfacción de mis padres, porque ellos me dieron todo lo que yo tengo ahorita, muchas de las partes de la motivación que yo tengo es ser mejor o darme una vida mejor de la que ellos me dieron"

A lo largo de estos 10 años de carrera, Rafa Valdez nos comenta que los medios están evolucionando, y mientras sigan evolucionando no morirán. "El hecho está en este medio del cual me entrevistas, comenzó como un medio impreso y ahora lo puedes encontrar dentro de una página de internet y por supuesto que la radio también está evolucionando, llegaron los podcasts, por el lado de apps de música y en redes sociales también, pero si creo que los errores a los que uno se puede enfrentar pues son normales, porque vas evolucionando y conociendo, pero al menos yo cuido mis redes sociales que aunque no sea una figura pública por si las dudas cuido mis redes sociales y solo comparto cosas que deseo compartir y creo que gracias a las redes sociales es que las personas se están animando a criticar y yo pienso que ellos creen que al exponer su ideas, es la verdad absoluta y eso en mi opinión es malo, porque nadie tenemos una verdad absoluta, y nadie está bien o mal simplemente hay opiniones diferentes." Agrega Rafa.

Alguno contenidos en sus producciones, han generado molestias en una cierta cantidad de radioescuchas, pero Rafa defiende la idea de que al menos a una persona de los miles de personas que escuchan radio, le interesa el tema que se trate en ese momento; "Algo que siempre he dicho es que cuantas personas no manejan ya un celular que te diga la hora, pero en radio se me hace importante también mencionar la hora, porque al menos una persona le interesa saber la hora en ese momento, y solo por esa persona debemos de hacerlo, así que lo mismo manejo en los contenidos, si un tema es realmente de interés para un porcentaje de radioescuchas, el tema se debe de hablar, porque siempre habrá críticas y malos comentarios, y si uno se rige por ese tipo de comentarios, no se va a lograr nada" comenta Rafa.

Los obstáculos han estado presentes en su carrera de productor; "Hay una competencia muy alta, lo cierto es que en medios de comunicación tradicionales y digitales hay gente que ni siquiera tiene la profesión y se dedica a esto, y aunque sea respetable ese es un problema, al menos con la profesión de mi papá, nadie puede hacer el trabajo de un médico más que otro médico, en cambio si mucha gente podría hacer el trabajo de un productor sin ser comunicólogo, o de producción de medios audiovisuales o cualquier licenciatura que va enfocada a esto, y al estar más abierto el abanico de oportunidades, este me representa el primer obstáculo que veo y el que creo se hace cada vez más grande, el segundo que veo es que las oportunidades son muy pocas y realmente se tienen que aprovechar y se tiene que estar preparado para cuando llegue el momento" agrega Rafa.

La oportunidad de ser productor, se le presentó a Rafa cuando su ahora compañero de producción le pidió

ayuda con unos proyectos, mientras el realizaba las tareas que le habían asignado, el jefe de la estación se detuvo junto a Rafa y le preguntó sobre sus habilidades con el trabajo de producción; "Unos meses después se acercó conmigo y me dijo; Oye te quiero hacer una propuesta, ya vi que si le sabes y estoy interesado en que seas productor, y es ahí donde les digo qué hay que estar en el momento indicado en el lugar indicado".

Reconoce haber vivido celos, gente que realmente se molesta porque llegó a ser productor muy joven y muchos tenían en su momento una carrera de más de 18 años de experiencia y/o trayectoria en radio, Rafa quien contaba con apenas tres años y ocho meses, había comenzado su faceta de productor y era cuando algunas personas que no estaban de acuerdo con su crecimiento prematuro, le apagaban las consolas y nadie le quería explicar si le surgían algunas dudas en el momento. Sin embargo nos cuenta la otra cara del mundo de la comunicación, el lado en donde existen personas que realmente te apoyan y te guía por donde te puedas ir en tus proyectos; "Siempre va a haber gente que te ayude y gente que no, yo nunca me enfoqué en los que no me ayudaron, solo me enfoqué en los que me ayudaron, busqué la manera de retribuirles esas confianzas, si un jefe me daba la oportunidad de trabajo, yo

buscaba no decepcionarlo y hacer mi mejor esfuerzo."

Dos personas con quien Rafa está agradecido por la oportunidad que le dieron y de quienes aprendió las bases de la radio fueron; Angie Hernandez y Oscar Muzquiz, la Señora Evelia que fue quien lo contrató para MVS RADIO, Pepe Lara, a quien lo reconoce como su padre dentro de los medios, el fue quien le enseñó y le sigue enseñando en su carrera, estando ahí para el y poderlo apoyar en sus proyectos, Richi González, Carlos Nájera, Peperico Rodríguez de "La MejorFm", Dr. Cesar Lozano, Alex Merla, Karla Panini y Jaír Villarreal, son algunos nombres de quienes Rafa aprende y en quienes se apoya hoy en día.

Valdez, sin duda ha logrado abrirse paso en la radio, por su conocimiento, responsabilidad y profesionalismo, no ha dejado que los logros lo enaltezcan ni que las derrotas lo hundan, es un productor con una carrera sólida que a base de esfuerzo y sacrificio ha logrado posicionarse como el productor en el que esperaba convertirse, además de ser una persona de la cual se puede aprender mucho, le gusta compartir su conocimiento con las personas que desean aprender.

Por último, este carismático productor, deja un mensaje a las nuevas generaciones de comunicólogos; "Mucha gente se han acercado conmigo y ha tenido la oportunidad de decirme; Oye yo quiero hacer lo que tú haces, me gustaría hacer en algún momento lo que tú haces, quiero ser como tú.

Yo no soy una persona a perfecta en lo absoluto, tengo todos los defectos del mundo, pero lo que yo si veo es que últimamente la gente está menos propensa al fracaso, los corren de un trabajo y creen que su carrera se terminó en eso o buscan tener el éxito muy rápido y muy accesible, yo en donde estoy ahorita me ha costado 10 años, no ha sido nada fácil y todos los



FOTO CENTRO DE CAPACITACION MVS

días me levanto recordando cómo empecé, y sabiendo que todavía me falta mucho camino para llegar a donde quiero llegar, hay veces que la gente quiere obtener lo que yo tengo en cuatro meses, seis meses, un año pero terminan cayendo porque se dan cuenta de que no es fácil, que cuesta su tiempo y creo que el mejor consejo que les puedo decir es que la diferencia entre una persona que le va bien y una persona que le va mal son tres cosas; Estar bien mentalmente y en espíritu, con tus seres queridos, con tu vida fuera del trabajo, eso es lo primordial, segundo; El profesionalismo, va a haber mucha gente que quiera hacer lo que tú quieres y va a haber mucha gente que ya está haciendo lo que tú quieres, pero si tú eres profesional, tú vas a destacar de los demás. Y por último es la disciplina, esto es de estar aguantando, comencé trabajando gratis y fines de semana en madrugadas, hay que ser constante y no bajar tu ritmo ni tu ánimo. Yo he tenido situaciones difíciles con una de las personas que más me ha ayudado que es Pepe Lara. Yo quería su puesto y estuve a punto de obtenerlo y lo contrataron a él, al principio me frustré pero él me llenó de aprendizaje, yo soy muy creyente y sé que Dios puso esa coincidencia en mi vida al decirme que aún no estaba listo, pero me puso a alguien para que esa persona me enseñara lo que necesitaba. En lugar de desanimarme, seguí luchando hasta que lo logré"



FOTO ELIZABETH ORTIZ



AUDITORIO
PABELLÓN M

Boletos en
ticketmaster.com.mx

LOUIS
C.K.

FEB. 5. 2020



DAVID ZEPEDA
ARACELY ARÁMBULA
ANASTASIA ACOSTA

Por qué los hombres
aman a las
CABRONAS

GIRA 2020

12 DE FEBRERO

Nuestros Conciertos Mas Románticos del Año
INSPECTOR

Con Skarino



14
de Febrero

NATALIA JIMÉNEZ

MEXICO DE MI FAMILIA TOUR



21.Feb.20

PLATANITO
LOS LUNATIC
HEAVY TOUR

28 DE FEBRERO
MONTERREY, N.L.
AUDITORIO PABELLON M



MANUEL
CARRASCO
GIRALACRUZDELMAPA



09
FEBRERO

LA
MOLE



15
FEBRERO

FORO
DiDi

Benet
PRISMA
TOUR



29
FEBRERO

Boletos en ticketmaster.com.mx

20 JUNIO 2020

MONTERREY

MÉXICO

NORTEX

Victoria

RAMÓN AYALA LA MAFIA

BOBBY PULIDO SIGGNO LALO MORA

SÓLIDO SALOMÓN ROBLES CONTROL

LOS TIRANOS COSTUMBRE PACO BARRÓN

CABALLO DORADO NEGAMI FABIÁN MURILLO

¡Y MÁS POR ANUNCIAR!

BOLETOS EN SAHARIS Y NORTEX.MX

PRIMETIME



5 MITOS SOBRES LA PSICOTERAPIA.

MC. LUIS GERARDO ANDRADE
RODRÍGUEZ

Luis Andrade egresó de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León en el 2011 y posteriormente egresó de la Maestría en Ciencias con orientación en Psicología de la Salud de la misma universidad en el 2015. Actualmente se dedica a la consulta privada de psicología clínica en la que tiene más de 6 años de experiencia. Se especializa en psicoterapia individual, de adolescentes, de pareja, hipnoterapia y asesoramiento psicológico en enfermedades crónicas.



La psicoterapia es una profesión alrededor de la cual se ha formado una variedad de creencias populares, que en ocasiones resultan incorrectas. Esto se debe a diversos factores, pero creo que uno de los principales es que los mismos psicoterapeutas lo hemos permitido. Por este motivo, me he dado a la tarea de encontrar y opinar acerca de algunos de los mitos sobre psicoterapia que frecuentemente se escuchan en nuestra sociedad. Esclarecer las falsas creencias sobre la psicoterapia beneficia tanto a los psicoterapeutas como a la comunidad, pues es una profesión indispensable para el bienestar individual y social.

Mito no. 1: "Si vas a psicoterapia y no te funciona, entonces no puedes ser ayudado"

Cada psicoterapeuta es único, independientemente de la corriente teórica que utilice. Por lo tanto, cada uno tiene su estilo particular y observa cosas diferentes en sus pacientes. En la entrevista inicial, tú también puedes entrevistar al psicoterapeuta y preguntar por su forma de trabajar, que busca lograr en sus pacientes, cómo describe su estilo, cómo pretende alcanzar su objetivo en la psicoterapia, etc. Si estás de acuerdo con sus respuestas, puedes acceder a iniciar un proceso de psicoterapia.

Sabes que estás con el psicoterapeuta adecuado para ti cuando te sientes a gusto con su trabajo y tu vida mejora satisfactoriamente. De no ser así, puedes comentárselo y buscar una solución o buscar otro Psicoterapeuta que te ofrezca el tipo de ayuda que buscas.

Mito no. 2: "La Psicoterapia con una orientación psicoanalítica siempre es muy larga y sus resultados aparecerán muy lentamente"

El Psicoanálisis trabaja sobre la demanda particular del paciente y sus objetivos relacionados. Si bien, es imposible realizar un psicoanálisis completo sobre una persona, hacer un análisis de su demanda sí es posible. Dado a que el proceso psicoanalítico depende de la demanda, entonces durara tanto como el paciente lo desee y progresara tan rápido o tan lento como el paciente se mueva.

Las demandas de análisis van y vienen, así que no podemos hablar de un psicoanálisis eterno, pero sí de periodos de análisis en los que el

paciente puede entrar y salir cuando así lo desee.

Mito no. 3: "No debo relacionarme de ninguna manera con mi psicoterapeuta fuera del consultorio"

Un Psicoterapeuta no es un compañero de trabajo, ni un conocido, ni un amigo, ni un coach, ni un familiar, ni un amante, ni un extraño... entonces, ¿qué es?. Esta incógnita puede generar angustia y provocar incomodidad cuando hay un contacto personal fuera del consultorio.

Yo propongo dividir la relación entre psicoterapeuta y paciente en dos niveles que funcionan constantemente y operan simultáneamente. Es decir, el nivel "psicoterapéutico" y el nivel "humano".

En el nivel psicoterapéutico, el afecto entre el psicoterapeuta y su paciente es tomado como un canal mediante el cual, el psicoterapeuta puede obtener, analizar e interpretar información sobre el paciente, con la finalidad de facilitar los cambios terapéuticos que este busca.

El nivel humano se mantiene funcionando a la par. En dicho nivel, desaparecen las etiquetas y ya no hay ni "psicoterapeuta" ni "paciente", sino solamente dos seres humanos. Entonces, la relación adquiere las características afectivas que tiene cualquier relación entre dos humanos.

El afecto del nivel "humano" permite que surja el nivel "psicoterapéutico" y a la vez lo sostiene. Sin embargo, ambos trabajan de forma paralela y uno no interfiere en la función del otro.

No hay necesidad de angustiarse y huir del Psicoterapeuta si tienes en cuenta que es un humano como tú, el cual puede estimarte o tú puedes estimar como a cualquier otro ser humano.

Mito no. 4: "La psicoterapia es muy costosa"

Si analizamos el término "costoso" nos daremos cuenta de que se trata de un concepto relativo y circunstancial. Por ejemplo, pagar \$1000.00 por un chicle nos puede resultar costoso, pero pagar \$1000.00 por una casa nueva, ¡sin duda nos parecerá una ganga! Entonces, veremos que la definición de "costoso" está ligada a la relación Costo-Beneficio de cada asunto en particular.

Lo mismo sucede en el caso de la psicoterapia, la cual tiene un costo, y este se percibirá bajo o alto dependiendo de los beneficios que se obtengan de ella.

Mi recomendación es probar, observar la relación costo-beneficio que se presenta y evaluar si la psicoterapia que llevas te resulta muy costosa, de costo justo o si en realidad es una ganga.

Mito no. 5: "La salud mental no es una prioridad"

La palabra "prioridad" hace referencia a la importancia de la anterioridad de una cosa con respecto a otra. Asimismo, la importancia es un concepto relativo cuyo significado depende del contexto en el que se utilice. Por tal motivo, las prioridades son diferentes y únicas para cada persona.

No puedo decidir cuáles deben ser las prioridades de la gente, pero si puedo explicar porque la Salud Mental es una prioridad para mí.

Nuestro bienestar integral proviene de nuestra adecuada salud física y mental. Si se pierde la salud mental, también se pierde el bienestar integral, dando como resultado un deterioro en la calidad de vida en general.

La salud física y la salud mental interactúan y dependen una de la otra. Es por esto que, una mente saludable generará ciertos hábitos de comportamiento que influirán positivamente en la salud física y el bienestar integral.

Una salud mental adecuada promueve los buenos hábitos alimenticios, de higiene, de sueño y de auto cuidado, lo que se verá reflejado en una buena salud física. Del mismo modo, la salud mental promueve una buena autoestima, lo que favorece la correcta expresión y autorrealización de la persona.

La salud mental está ligada a TODOS los aspectos del ser humano, por lo que su estado afectará de forma positiva o negativa al bienestar integral. Por esta razón considero a la salud mental como una prioridad, la cual puede atenderse en psicoterapia cuando se crea necesario.

Referencias:

Imagen recuperada de <http://centroga.es/node/18> el 21 de agosto de 2016.

MACHACA



27 JUNIO 2020





NEWPHORIA



NEWPHORIA



NEWPHORIA



NEWPHORIA



NEWPHORIA



NEWPHORIA

NEWPHORIA

Pashminas de casimir, suaves, elegantes, grandes, cálidas y lisas con estilo para este invierno.

por sólo

\$399

Consíguelas directamente en el instagram oficial:  [@newphoriamx](https://www.instagram.com/newphoriamx)

RECIBE UN **20% DE DESCUENTO** MENCIONANDO ESTA PUBLICIDAD



IGNACIO MORALES

Consciente, del latín *consciens*, participio del presente activo de *conscīre*. "saber perfectamente" Una palabra que solemos usar (irónicamente) inconscientemente.

Bienvenidos a esta sección llamada consiente-Mente, donde espero consentir su mente, a través de conocimiento acerca de cómo funciona y cómo puedes jugar con ella para explotar tu capacidad mental al máximo y por supuesto, aprender a tomar mejores decisiones.

Cabe mencionar que todo lo que lees aquí será contenido basado en investigaciones, publicaciones y teorías científicas sobre el comportamiento humano, arquitectura de decisiones entre otras. Conocimiento que les debemos a Premios Nóbel como Daniel Kahneman y Richard Thaler.

Para ir calentando motores, veremos 3 preguntas muy simples, con las que probaremos qué tan consciente estás, de los juegos que te hace tu cerebro. Nota, ninguna de estas preguntas es capciosa.

Comencemos rápidamente con el primer reto mental:

RETO 1

En un lago hay una superficie cubierta de nenúfares (tipo de planta donde se sientan las ranas en los lagos) y cada día esa extensión dobla su tamaño. Si tarda 48 días en cubrir el lago, ¿cuánto tarda en cubrir la mitad del lago?



Cabe recalcar que 9 de cada 10 personas obtiene la respuesta incorrecta a este segundo reto mental. Esta misma estadística aplica para estudiantes de MIT, Stanford y los más grandes y poderosos líderes mundiales.

¿Tienes el costo? Muy bien!
Vayamos al último ejercicio:

¿Ya tienes la respuesta?
¿Estás completamente seguro/a?

Piénsalo nuevamente. Guarda ese número en tu cabeza y lo comprobaremos más adelante.

RETO 2

Un bate y una bola boba cuestan 1.10 dólares. El bate cuesta un dólar más que la bola. Así que, ¿cuánto cuesta la bola?



RETO 3

Si 5 máquinas hacen 5 artículos en 5 minutos, ¿cuánto tiempo demorarán 100 máquinas en hacer 100 artículos?



Estamos tan sólo a 3 párrafos de conocer las respuestas y ver si estas coinciden con las que pensaste. Pero antes, necesitamos saber qué está pasando en este instante en tu cabeza.

¿Sabías que nuestro cerebro cuenta con al menos 2 maneras diferentes de procesar la información? Así es y digo al menos porque hasta ahora, son las dos que se han descubierto, sin embargo, nada nos dice que estemos exentos de encontrar más en un futuro!

Nuestro cerebro, gracias a la evolución se divide en dos tipos de pensamiento:

1. Pensamiento rápido
2. Pensamiento lento

El Pensamiento rápido, la manera coloquial de llamar al Sistema 1 de pensamiento emocional, instintivo o automático. Este modelo de pensamiento es la máxima expresión de la evolución: ¿cómo ahorro en esfuerzo, energía y tiempo al procesar información? Con el sistema 1, pensando instintiva o emocionalmente con base a nuestras experiencias pasadas, estereotipos, juicios y más.

El Pensamiento lento, como su nombre lo dice, es totalmente lo opuesto al Sistema 1. Este Sistema 2, lento, requiere esfuerzo, calculador, lógico, consciente es el que por lo general, nos cuesta más trabajo como humanos y le da flojera al cerebro usarlo.

El sistema 1 nos ayuda a lavarnos los dientes, montar bici (si es que ya sabías montarla), manejar del trabajo a tu casa, o sea prácticamente lo que sueles hacer en automático.

Por otro lado, el sistema 2 es aquel que nos ayuda a estacionarnos de reversa en un espacio reducido, que también nos permite tratar de recordar el nombre de esa canción que está sonando en el fondo o bien lo que nos ayuda a poder resolver problemas matemáticos complejos (pista: como el del bate y la pelota)

¿Listos para los resultados?

1. Si cada día que pasa, se duplica en tamaño de la parcela de nenúfares y en 48 días el lago está cubierto completamente, la respuesta sería 47 días para cubrir la mitad del lago, pues al 48 habría duplicado su tamaño y completado del todo.

2. Si la pelota cuesta X y el bate cuesta $\$1$ más, tenemos la ecuación $X+1$. El bate y la pelota juntos suman $\$1.10$, por lo que la ecuación sería $X+(X+1)=1.10$. Esto significa que $2X+1=1.10$, despejando la ecuación tenemos que $2X=0.1$, por lo que $X=0.05$. La pelota cuesta 5 centavos de dólar y el bate $\$1.05$. (y no 1 dólar el bate y 10 centavos la bola)

3. Si a 5 máquinas les cuesta 5 minutos hacer 5 reproductores, entonces a 1 máquina le cuesta 5 minutos hacer 1 reproductor, o sea, cada máquina hace un reproductor en 5 minutos. Si tenemos 100 máquinas, necesitaremos 5 minutos para hacer 100 reproductores. Por lo tanto la respuesta son 5 minutos. (Y no 100 minutos)

¿cómo te fue? ¿Respondiste correctamente las 3 preguntas? Apuesto a que no (a menos que ya las hubieras conocido) Esto no quiere decir que tu coeficiente intelectual sea menor o mayor, esto solamente demuestra que nuestro cerebro tiene un sesgo o preferencia por el sistema 1, lanzar respuestas de manera rápida, intuitiva e incluso emocional, con tal de ahorrarse el camino largo lógico de calcular y hacer ecuaciones.

¿Qué pensarías si te dijera que estos mismos sistemas son los sistemas que nos ayudan a tomar decisiones a diario?

¿Qué tan consciente y acertadas crees que sean tus decisiones?

¿Me creerías si te dijera que la mayoría son regidas por tu sistema 1?

¿Quiéres saber por qué? ¿quieres aprender a controlar mejor tus sistemas y tomar mejores decisiones?

Si la respuesta es sí, te espero en esta misma sección, en la próxima publicación donde hablaremos de la teoría de prospectiva y la toma de decisiones.

Hasta la próxima.





ARENA MONTERREY

nunca será lo mismo verlo que vivirlo

E L P U M A
JOSÉ LUIS
RODRÍGUEZ
AGRADECIDO TOUR




05 FEB



GLORIA TREVI

07 FEB



KAROL SEVILLA

09 FEB

T O U R



PESADO

14-15 FEB



MELENDI
EN CONCIERTO

20 FEB

**GUADALUPE
PINEDA**
y
EL CONSORCIO

VUELVE A CANTAR ERES TU, SECRETARIA, EL VENDEDOR, TOMAME O DÉJAME
Y MUCHAS MÁS CON LOS INTERPRETES ORIGINALES



22 FEB

BACKSTREET BOYS
DNA WORLD TOUR



24-25 FEB



**CARLOS
RIVERA**
EN CONCIERTO

GUERRA
360° TOUR

28 FEB

Compra tus boletos en
superboletos.com

SEBASTIÁN MIRANDA.

Y SU ROMANTICISMO.

ELIZABETH ORTIZ

A los 17 años participó en "La Voz México" transmitido por Televisa en el 2017, fue integrante del equipo de Maluma y aunque su participación haya sido corta, Sebastián ha demostrado tener las ganas y pasión por la música forjando su propio camino. A finales del 2018, Sebastián lanzó su primer sencillo de forma profesional llamado "De Ti", sencillo que fue bien recibido por sus fans, ya que mantiene su esencia romántica y a la que el mismo Sebastián desea sujetarse.

A pesar de haber pausado su carrera durante gran parte del 2019, este talentoso chico de ahora 19 años, ha tenido grandes momentos para su corta edad. Recientemente compartió escenario junto al cantante Sebastián Yatra: "Fue todo muy improvisado, se dió la oportunidad, yo no iba ni preparado, en ese día yo estaba en una carrera en el hipódromo de la Ciudad de México y el daba su presentación ahí mismo, un contacto que maneja a Yatra en México, fue quien me ayudó a estar ahí, de hecho fue con la última canción, con la que cerró, "Robarte un beso", yo estaba con mi ropa de ejercicio" comenta Sebastián Miranda.

El mismo Sebastián Yatra se sorprendió al escuchar la voz de Miranda una vez que le dejó el micrófono abierto para que comenzara a interpretar. "En ese momento que me dejó solo cantando, yo lo comencé a seguir porque yo lo que quería era cantar junto el, también como que él hizo para dejarme cantar y eso fue que hiciera que yo agarrara tantita confianza, ya después que me dieron otro micrófono yo estaba echando gritos a lo loco ahí en el escenario, pero al principio estaba súper nervioso, aparte cuando yo comencé a cantar bajaron un poco el volumen del micrófono, a lo mejor dijeron: Este no canta mejor vamos a bajarle. Pero ya después fluyendo la canción el volumen volvió, y cuando el me preguntó mi nombre pensé que ya me iban a bajar pero no, seguí cantando con el.





FOTO EDNA DINORA

Ya después desde redes sociales, le compartí el video y lo subió pero yo no me di cuenta porque no me etiqueto tal cual solo que comenzó a seguirme mucha gente, hasta que nos dimos cuenta que el lo había subido y gracias a que él compartió mi video si subieron unos 2,000 seguidores en mi cuenta de instagram." Dijo Sebastián.

Actualmente se encuentra preparando un EP (Extended Play por sus siglas en inglés, es un formato de grabación del cual su duración es muy larga para considerarse sencillo y muy corta para considerarse Álbum) de cinco canciones que será lanzado a mediados de año. Por el momento solo subirá covers a su canal de YouTube para que sus fans sigan compartiendo su material y verlo vigente, contará con covers junto a sus amigos.

Durante los próximos meses, podremos ver a Sebastián en un RealityShow que por contrato no nos pudo mencionar el nombre de dicho programa, nosotros les sugerimos ver los programas de canto.

Sebastián Miranda escribe y hace sus propios arreglos musicales; "Siempre me ha gustado meter mano en producción, lo que normalmente hacemos, es por ejemplo todas las canciones son mías o en co-autoría con algunos amigos, pero siempre me gusta meter mano en producción en cuanto a que yo hago la base, la estructura, eso se lo paso al productor y le digo que sobre eso le de, no me gusta hacerlo en exceso porque pues también el productor es su trabajo y el sabe lo que se tiene que hacer" nos comenta Miranda.

Sebastián es un chico al que le gusta dejar bien plantada su esencia en cada uno de sus proyectos sin quitar el mérito a los miembros de su equipo. La inspiración de Sebastián para dedicarse a la música, se debe a un amigo de su papá que es un cantautor llamado Jaime Flores. Una de las canciones autoría de Flores es "Que Lastima" interpretada por Alejandro Fernández. Flores es una persona que ha apoyado y asesorado en cada uno de sus pasos y hasta la fecha

sigue dando sus consejos al joven cantante; "El hijo de Jaime tiene mi edad y desde chiquitos el como juego nos decía, haber vamos a componer algo, y quieras o no eso nos fue dando el gusto por la música y de la composición porque bueno son muy aparte ambas, no todos los artistas componen y yo creo que por eso meto mano en todo lo de la canción, porque me plantaron el gusto".

Uno de sus sueños más anhelados es poder presentarse en algún momento en el Auditorio Nacional, y el día que lo logre siente que será un parteaguas para él y su carrera como cantante. La música de Sebastián Miranda cruzará cada barrera que se le presente debido a que sabe llegar a las personas a través de sus letras inspiradas en experiencias vívidas y escuchadas en su día a día, ese romanticismo característico de este joven cantante, lo hará conectarse aún más con el público, quienes hasta el momento han sido más atraídos por el género urbano.



FOTO EDNA DINORA



SHOWCENTER COMPLEX

ÍNTIMO
**JULIETA
VENEGAS**
MÉXICO 2020



07 FEB.

NOMINADO A 2 LUNAS DEL AUDITORIO 

PINK FLOYD SINFÓNICO
V.2.0

INTERNATIONAL SYMPHONY ORCHESTRA
SUDAGATE BAND Y MARRICHO CLANERIA (YORBA/LA LEY)

08 FEB.

¿Y SI
ME
CASO?

JULIAN GR.
CANTA Y BRINDA POR
MARRICHO HEADLIFE



12 FEB.

**DANNA
PAOLA**
MALA FAMA TOUR



14 FEB.

LOS AÑOS DORADOS
DEL
ROCK-ROLL



15 FEB.

MARIO AGUILAR



21 FEB.

DEVOTIONAL
THE
depecheMODE
EXPERIENCE



22 FEB.



23 FEB.



27 FEB.

Compra tus boletos en superboletos.com



EROS

RAMAZZOTTI

V I T A C E N'È

WORLD
TOUR

08
FEBRERO

Auditorio
citi**banamex**

www.ticketmaster.com.mx



Prensa Acuario

**ANÚNCIATE
CON NOSOTROS**

publicidad@prensaacuario.com