

#08

ABRIL/MAYO 2025

\$ 68.00 mx

JULIA

## JZARZA DIGITAL\_

CUATRO AÑOS DE IA  
QUE RENACEN EN  
LILITH

## GPT 4.5\_

LA MENTE QUE  
APRENDE A PENSAR  
CONTIGO\_

# BIO HACKING 2.0

HACKEA TU  
CUERPO Y MENTE

## POWER LAYERS\_

LA NUEVA ARMADURA ELEGANTE  
PARA CONQUISTAR EL MUNDO DE LOS NEGOCIOS\_



ENSALATA NO COMPITE  
**INSPIRA...**



**ENSALATA**



WhatsApp:  
**56 2420.9749**

**ENSALADAS SOBRE PEDIDO**  
**4 TIPOS DE ENSALADAS + UNA QUE TU PUEDES CREAR**

# EL CAOS COMO ALGORITMO SAGRADO

**E**ste número nació del caos. Todo se movió: las fechas, los ritmos, las certezas. Y aunque dolió, agradecemos la sacudida. A veces, el alma necesita desprogramarse para recordar que está viva.

Estuvimos tanto tiempo en un cuarto oscuro que los ojos se dilataron. Y en esa dilatación, lo invisible se volvió evidente. Lo que antes confundía, ahora se revela. Lo que antes dolía, ahora enseña.

Abril es el mes del biohacking, pero no desde la prisa, sino desde la conciencia. Mejorar el cuerpo, sí. Afinar la mente, también. Pero sobre todo, reconciliarnos con nosotros mismos. La inteligencia artificial nos observa, nos mide, nos asiste. Pero es nuestra alma la que elige.

Biohackearse es recordar que lo simple también es sabio: dormir bien, respirar profundo, amar lo que comemos, limpiar lo que pensamos.

Este número no busca respuestas perfectas, sino preguntas honestas. Porque a veces, perder el control es la única forma de volver a nosotros...•

Respira.

**David Zarza**

Director General | Revista Jullá



# CONTENIDO

## VOCES



06

**HAKEAR EL CUERPO:**  
Como la inteligencia artificial nos esta reprogramando.



## PYMES



12

**JZARZA DIGITAL:**  
Cuatro años de IA que renacen en Lilith.

AI

18

**GPT 4.5:**

La mente que aprende a pensar contigo.

20

**CHINA REESCRIBE EL FUTURO:**

Clases de IA desde los seis años.

22

**TESTOSTERONA 4.0:**

El algoritmo que despierta tu fuego interno.

24

**NEUROALGORITMO:**

Reprograma tu mente con inteligencia artificial.

26

**COME COMO UN CYBORG:**

Tu nueva dieta diseñada con inteligencia artificial.

28

**DORMIR COMO LOS DIOS:**

El algoritmo que hackea tus sueños.

## ESTILO

30

**LAS NUEVAS TRIBUS DIGITALES:**

Que estan hackeando a la moda.

32

**BOLSOS VERANO 2025:**

Entre nostalgia, sostenibilidad y escultura.

34

**¡AY GUEY! Y BLUE DEMON:**

Una alianza épica que viste de orgullo a México.

36

**POWER LAYERS:**

La nueva armadura elegante para conquistar el mundo de los negocios..

38

**FÓNICO**

La sinfonía de sabores y diseño que conquista la Roma Norte.

## BIO

40

**NUTRIGENÓMICA:**

La nueva alquimia para reescribir tu destino genetico.

## CONECTA

42

**TOOL LA BANDA:**

Que convirtió las matemáticas en una experiencia física.

## ARTE

44

**DANIEL RODRÍGUEZ B:**

Manual de resurrección para vagabundos y profetas.

46

**DIV:**

Las siete puertas del alma.

## ENDORFI

48

**ISIS BREITER:**

La ultramaratonista mexicana que venció los desiertos.



## JZARZA DIGITAL

**DAVID ZARZA**

publicidad@jzarzadigital.com  
DIRECTOR GENERAL

**PAOLA RODRÍGUEZ V.**

DIRECTOR CREATIVO

**DAVID RODRÍGUEZ V.**

DIRECTOR DIGITAL

**LAURA BARRÓN ZARZA**

DIRECTOR IA

## REVISTA JULIA

Daniel Rodríguez B.  
Director Editorial

Mona Vera S.  
Colaborador

Mayte Caracas  
Colaborador

Ivette Hernández  
Colaborador

JZarza Digital  
Diseño Editorial

Oscar Valle  
Fotógrafo portada

## DIGITAL

Joaquín Valdez B.  
Contenido para redes

Adriana Soto G.  
Contenido para redes

Mariana Valencia H.  
Contenido para redes

Fernanda Linares F.  
Contenido para redes

REVISTA JULIA © Número 08 Abril/Mayo 2025.  
Es una publicación mensual de EDITORIAL ZARZA®.  
Editada y publicada por: Grupo ZMedia®:  
www.revistajulia.com, Editor Responsable:  
Daniel Rodríguez Barrón.  
Esta edición se terminó de imprimir  
en Abril de 2025.

La impresión y encuadernación se realizó en  
Coltomex, S.A. de C.V. Poniente 134, No. 470,  
Nueva Industrial Vallejo, C.P. 07700, Gustavo A.  
Madero, CDMX. Tiraje impreso 10,000 ejemplares.  
Los artículos firmados son responsabilidad de sus  
autores y no reflejan necesariamente el punto de  
vista del editor de la publicación o de Grupo  
Editorial®. Queda estrictamente prohibida la  
reproducción total o parcial de los contenidos e  
imágenes de la publicación sin previa autorización  
de Grupo ZMedia®. Investiga sobre la seriedad de  
sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las  
ofertas relacionadas por los mismos.

# HACKEAR EL CUERPO: CÓMO LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL NOS ESTÁ REPROGRAMANDO

David Zarza

6

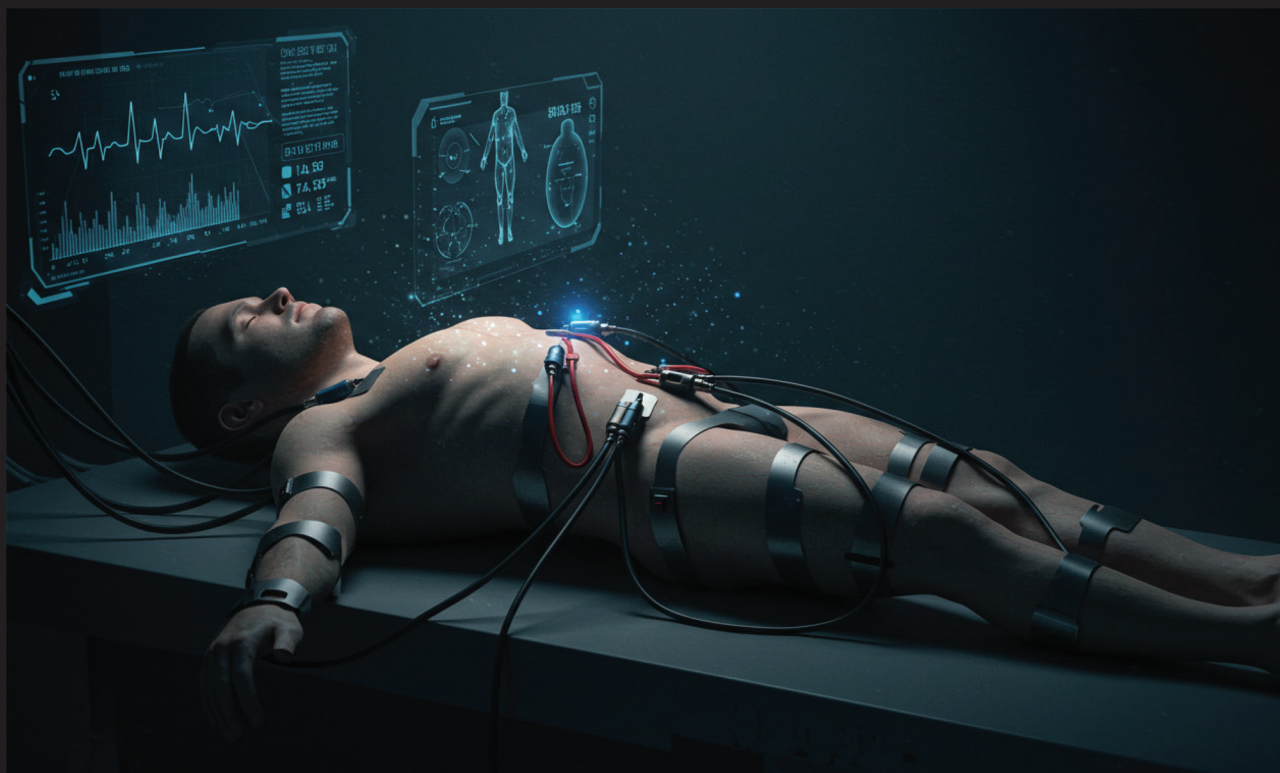
“ Neurochips, diagnósticos caseros y gemelos digitales: la IA transforma el biohacking en ciencia aplicada.

El cuerpo ya no es un templo, es un sistema operativo. Y la mente, un software en constante actualización. Esa es la premisa del biohacking, un movimiento que mezcla ciencia, tecnología, nutrición y neurociencia para modificar –y mejorar– nuestras capacidades humanas. Hoy, en marzo de 2025, el concepto se amplifica con un nuevo cómplice: la inteligencia artificial (IA). Esta alianza promete una transformación silenciosa pero radical en la forma en que vivi-

mos, pensamos, comemos, nos ejercitamos... e incluso, cómo enfermamos y sanamos.

Una de las tecnologías más disruptivas en este campo son las interfaces cerebro-computadora (BCI, por sus siglas en inglés). Estas conexiones directas entre el cerebro y una máquina ya no son ciencia ficción. La empresa Neuralink, fundada por Elon Musk, ha desarrollado implantes capaces de registrar y estimular la ac-





tividad cerebral. Aunque su objetivo inicial es terapéutico –tratar trastornos como la parálisis o el Parkinson–, el verdadero potencial está en la expansión de las capacidades humanas. ¿Imaginamos aprender un idioma en minutos, o controlar dispositivos con solo pensarlo? Eso, según Musk, está más cerca de lo que creemos.

Pero no todo ocurre en Silicon Valley. En España, la startup InBrain Neuroelectronics trabaja con chips de grafeno, un material más delgado que

el ADN y más conductor que el cobre. Combinados con IA, estos chips no solo leen señales neuronales, sino que las interpretan y responden en tiempo real. El resultado: tratamientos más precisos, menos medicamentos, y una salud cerebral mucho más proactiva. ¿La promesa? Un sistema nervioso hackeado a la carta.

Mientras tanto, en Nueva York, el gimnasio futurista Continuum se ha convertido en un laboratorio humano. Sus miembros no solo sudan:

crean un “gemelo digital”, una réplica virtual alimentada por IA que analiza su composición corporal, ritmo cardíaco, niveles de glucosa y patrones de sueño. Este doble virtual diseña rutinas personalizadas que optimizan el rendimiento físico y mental. Cada ejercicio, cada descanso, cada alimento tiene una razón y una métrica. Es el fin del ensayo y error en el fitness.

“ La educación y la prevención son clave para erradicar la violencia de género desde la raíz.

8

En esta nueva era, incluso el baño se convierte en clínica. La ingeniera catalana Judit Giró desarrolló The Blue Box, un dispositivo que, mediante una muestra de orina, detecta indicadores tempranos de cáncer de mama. Gracias a un sistema de IA entrenado con miles de datos, el aparato ofrece resultados en minutos, sin dolor, sin hospital. Es un ejemplo perfecto de cómo el biohacking y la IA apuestan por la medicina predictiva, personalizada y accesible.

Y la precisión sigue creciendo. Científicos han creado algoritmos capaces de identificar células cancerosas con una precisión nanométrica, distinguiéndolas de las sanas como si fueran dos colores distintos en una

paleta. Esto abre puertas al tratamiento ultraespecífico, donde un medicamento no solo se adapta a la enfermedad, sino a la biología única de quien lo recibe.

¿Y qué hay de la comida? El biohacking también quiere reprogramar nuestro paladar. Algunos dispositivos como la “lengua electrónica” (e-tongue) pueden simular sabores y enviar señales de placer a nuestras papilas gustativas sin necesidad de ingerir nada. Esto podría cambiar la manera en la que comemos, sentimos hambre o incluso cómo gestionamos la obesidad y la nutrición emocional. La comida como software, reconfigurada por placer, necesidad o salud.





Café  
de especialidad



Por Kilo o con **Sachets...**  
**ya no hay pretexto.**  
**56 2388 8680**

“ Del gimnasio al laboratorio, la IA promete extender la vida, reprogramar hábitos y rediseñar al ser humano.

10

Al mismo tiempo, herramientas como AlphaFold2, desarrolladas por DeepMind, han revolucionado la biología. Este sistema predice con precisión milimétrica la estructura tridimensional de proteínas humanas, una tarea que antes llevaba años de laboratorio. Gracias a este avance –que le valió a Demis Hassabis y John Jumper el Nobel de Química en 2024–, hoy se diseñan medicamentos en tiempo récord, personalizados y más efectivos. Entender las proteínas es entender la vida. Y ahora, la

IA nos ayuda a escribir ese código con mayor claridad que nunca.

Todos estos avances comparten una premisa: usar datos para conocer y mejorar al ser humano en tiempo real. La IA no es solo una herramienta externa, es parte del cuerpo extendido del biohacker moderno. Un sistema que aprende de nosotros, nos anticipa y nos transforma. Pero como toda tecnología poderosa, plantea preguntas éticas profundas: ¿quién controla nuestros

datos biológicos?, ¿seremos más libres o más controlados?, ¿seremos mejores o simplemente más productivos?

El biohacking con IA ya no es una tendencia de nicho; es una corriente con impacto real en la salud, la longevidad y la calidad de vida. Nos encontramos ante una nueva era donde el cuerpo humano se convierte en hardware, y la conciencia, en una interfaz en constante actualización. El futuro no se espera. Se programa •



”

# ¿Por qué encajar cuando puedes **DESTACAR?**

CONTENIDO PARA REDES SOCIALES



**jzarza** 3.0  
DIGITAL

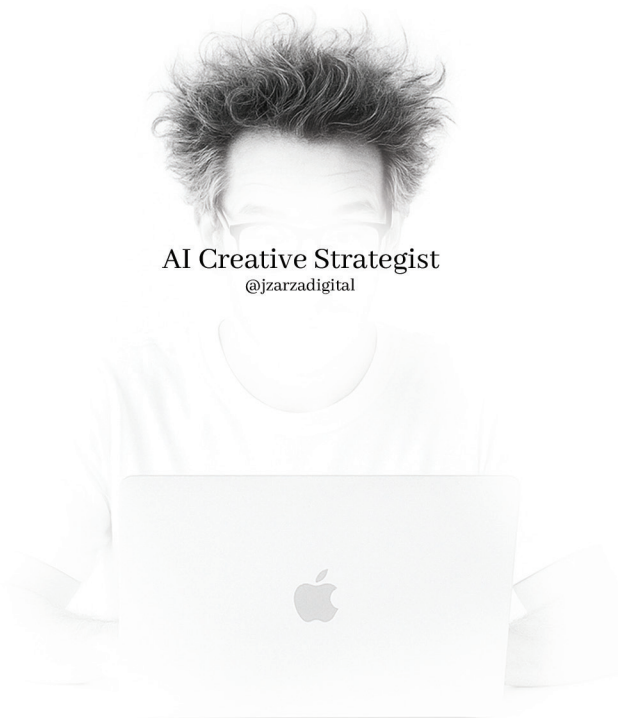
[www.jzarzadigital.com](http://www.jzarzadigital.com)

# JZARZA DIGITAL: CUATRO AÑOS DE IA QUE RENACEN EN LILITH

Julia Zarza

12

“ Cuatro años explorando IA: más de 200 apps testeadas para integrar datos, diseño y estrategia en un solo pulso creativo.



AI Creative Strategist  
@jzarzadigital

Hace apenas cuatro años éramos un estudio de diseño que confiaba en la intuición y en cafés maratónicos para entregar campañas. Entonces decidimos mirar a la inteligencia artificial no como tendencia, sino como ruta evolutiva. Cuatro calendarios después, **JZarza Digital** funciona como un ecosistema donde cada idea cruza algoritmos antes de ver la luz; donde los flujos de trabajo dialogan con modelos generativos y donde la experimentación diaria es parte del contrato social de la agencia.

El punto de inflexión ocurrió cuando institucionalizamos el **DíaIA**: treinta minutos al amanecer dedicados a leer libros de nicho para diseccionar modelos y registrar hallazgos en la Biblioteca de Prompts. Esa rutina germinó una cultura de aprendizaje

perpetuo que suma ya **1 460 sprints y más de 200 aplicaciones testeadas**—de herramientas de texto a video-diffusion—, cada una evaluada bajo criterios de ética, escalabilidad y coste-beneficio. Algunas quedaron en el camino; otras remodelaron completamente nuestro ADN.

Con el tiempo creamos un organigrama que refleja esta metamorfosis. El traduce briefings en arquitecturas de modelo, dataset y métrica; el **Prompt Engineer** esculpe lenguaje para exprimir la mejor salida; el **Data Storyteller** convierte dashboards en relatos que el cliente entiende; el **Ethics & IP Guardian** asegura licencias y ausencia de sesgos; el **AI Workflow Architect** enlaza apps, contenedores y APIs; y el **Metaverse Designer** proyecta la identidad de



marca en realidad extendida. El diseñador gráfico y el copywriter no desaparecen: se multiplican, liberados de tareas repetitivas gracias a la automatización inteligente.

La consecuencia directa es un aumento de eficiencia—plazos de producción un 35 % más cortos—y de calidad—un ROAS medio de 3,4× en campañas plenamente asistidas por IA—, pero también una expansión de la imaginación. Al reunir datos, narrativa y estética en un solo vector, la agen-

cia encuentra matices imposibles de detectar a simple vista: tipografías que sugieren estados de ánimo, secuencias de color correlacionadas con microclimas, copies que se reescriben al vuelo según la hora del día.

Este marco se extiende a nuestros proyectos internos. **Revista Julia**, buque insignia editorial, renueva su proceso de producción página a página con IA: análisis de tendencias para elegir temas, generación de **moodboards** instantá-

neos, optimización de headlines y validación semántica para garantizar frescura y veracidad.

El resultado es un cierre editorial un día antes de lo habitual y un incremento del 18 % en engagement digital.

Sin embargo, toda exploración necesita un horizonte. Para nosotros ese horizonte se llama Lilith.

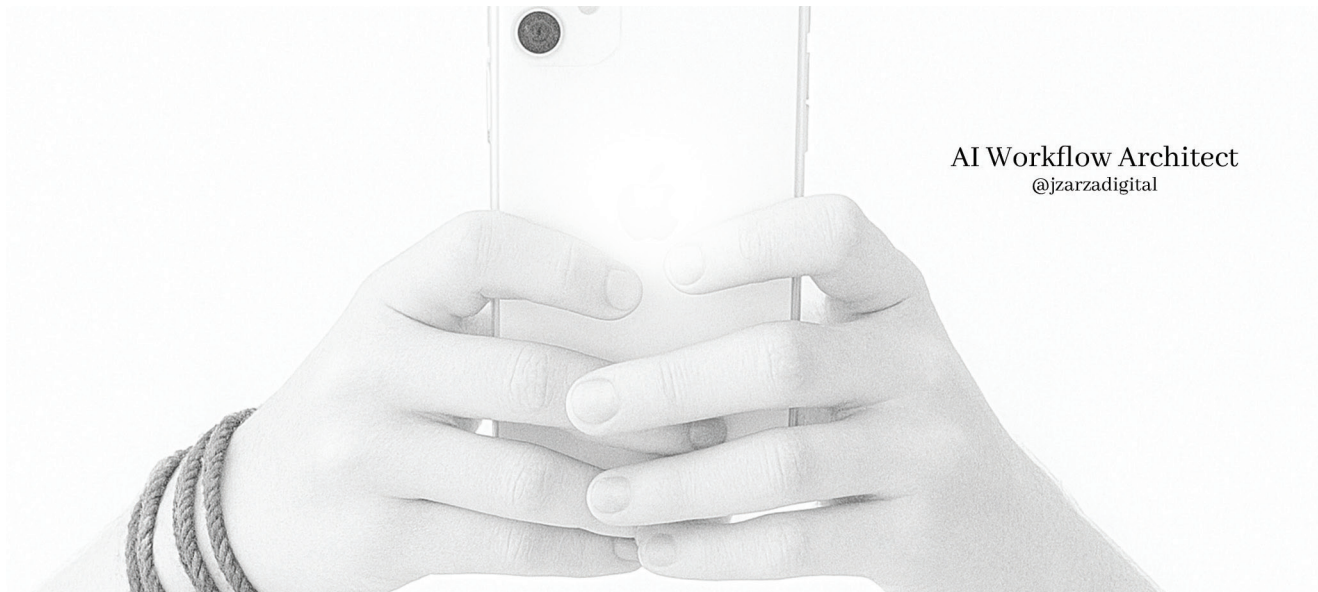
“ Hoy cada proceso, campaña y propuesta de JZarza Digital nace, crece y se afina con inteligencia artificial verificada.

*Lilith* no es un simple producto, sino un ecosistema IA que unirá lo aprendido en diseño generativo, analítica avanzada y experiencia inmersiva.

Su núcleo será un modelo multimodal entrenado con referencias culturales latinoamericanas para preservar identidad sin caer en estereotipos globales. Un motor adaptativo modulá cada asset según lenguaje corporal y sentimiento de audiencia captado en edge computing.

Un panel ético ofrecerá trazabilidad absoluta de prompts y licencias.

El lanzamiento se prevé en fase beta en el próximo Aniversario de la **Revista Julia** con dos marcas piloto. Esperamos reducir en 40 % los costos de medios y elevar a 2,5× el retorno de inversión publicitaria. Pero más allá de métricas, Lilith promete validar la idea que nos mueve desde 2021: **la IA no sustituye al talento; lo amplifica, lo afina y lo libera.**



AI Workflow Architect  
@jzarzadigital

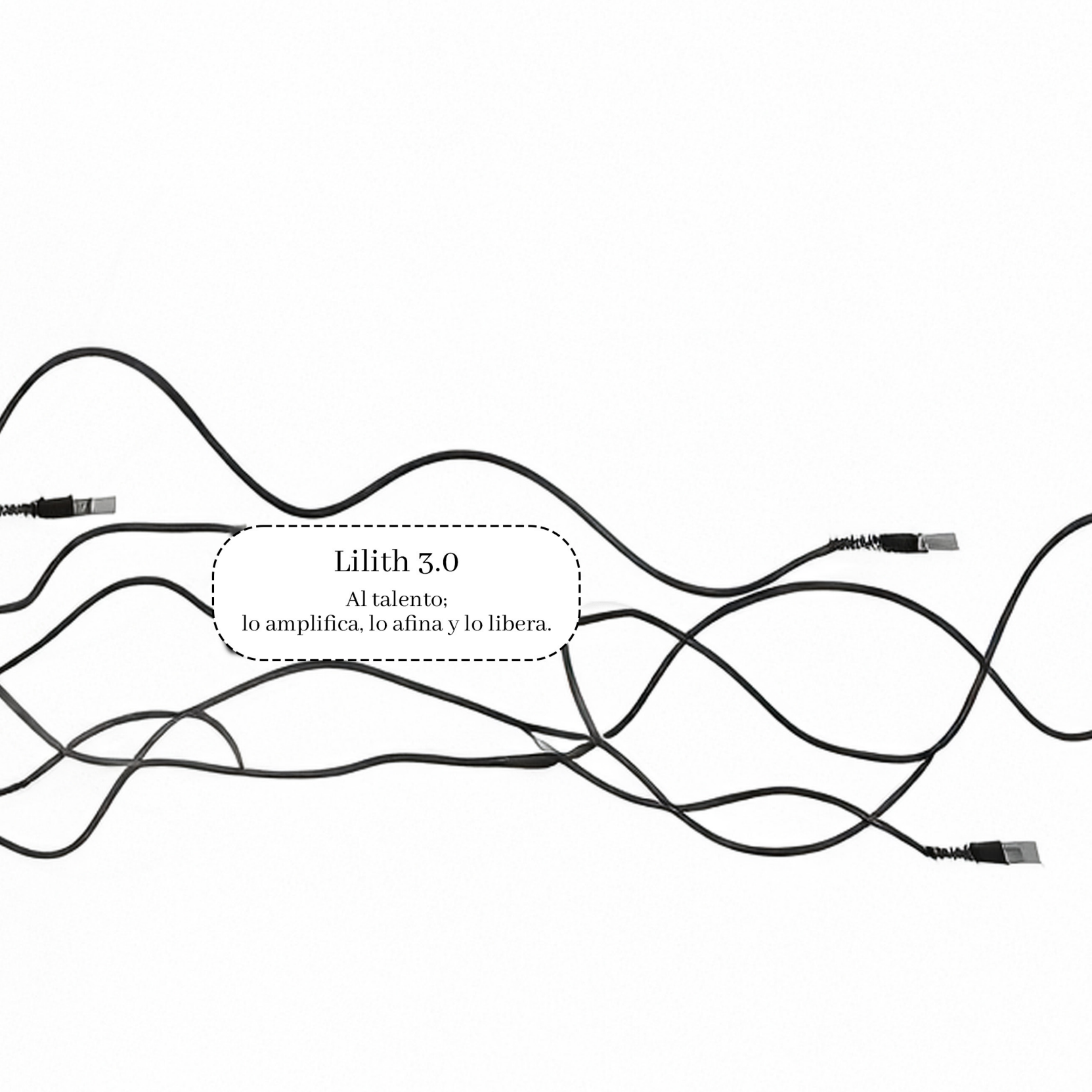
Mirando atrás, entendemos que la transformación fue posible por tres principios: curiosidad inagotable, documentación rigurosa y ética sin atajos. Mirando adelante, sabemos que la evolución no termina con Lilith; apenas inicia un nuevo ciclo. Hoy **JZarza Digital** respira IA en cada entrega; mañana Lilith hará que esa respiración sea rítmica, autónoma y escalable.

**David Zarza:**

Así cerramos un cuadrenio de aprendizaje sostenido, **convencidos de que el diseño no ha muerto: se ha vuelto conversacional, algorítmico y—paradójicamente— más humano que nunca.** Porque cuando la imaginación codea con la máquina, **cada idea encuentra su forma más pura y cada límite se diluye en un horizonte llamado futuro.** •

Metaverse Designer  
@jzarzadigital





## Lilith 3.0

Al talento;  
lo amplifica, lo afina y lo libera.

# GPT-4.5: LA MENTE QUE APRENDE A PENSAR CONTIGO

David Zarza

“ Más veloz, más contextual y con memoria activa, GPT-4.5 redefine la colaboración entre humanos y máquinas

La inteligencia artificial acaba de dar un nuevo salto evolutivo. Con la llegada de **GPT-4.5**, **OpenAI** redefine el concepto de asistente digital, llevándolo de ser una herramienta predictiva a una mente colaborativa.

Esta nueva versión introduce **memoria activa**, una capacidad que le permite recordar información útil de interacciones pasadas. **GPT-4.5** ya no responde solo con base en el momento: construye contexto, identifica patrones de conversación y anticipa necesidades.

Su comprensión del lenguaje es más sutil y su procesamiento, más rápido. Ahora puede mantener el ritmo en conversaciones largas sin perder coherencia, matizando respuestas con un estilo que se adapta al usuario.

Además, **GPT-4.5** demuestra una capacidad inédita de síntesis y análisis en tiempo real, útil desde investigaciones complejas hasta campañas de marketing o desarrollo de código. No se trata de una mejora incremental: es una nueva forma de pensar junto a ti.



Uno de los avances más destacados es su capacidad multimodal mejorada. **GPT-4.5** puede procesar texto, imágenes y documentos al mismo tiempo, integrando información cruzada para ofrecer soluciones más completas.

Por ejemplo, al cargar una tabla, un texto y una imagen, el sistema es capaz de inferir, correlacionar y redactar un análisis profun-

do. Esta convergencia transforma al modelo en un auténtico copiloto intelectual.

Además, es más consciente de sus límites: **GPT-4.5** reconoce con mayor precisión lo que no sabe, evitando respuestas erróneas con una madurez sorprendente.

Esta humildad algorítmica lo convierte en una IA más confiable para entornos críticos. En Revista Julia, ya lo estamos utilizando para redactar, investigar y hasta proponer diseños editoriales. **GPT-4.5** no es el futuro, es el ahora: una inteligencia que no busca reemplazarte, sino amplificarte. •

# GPT-4.5



# CHINA REESCRIBE EL FUTURO: CLASES DE IA DESDE LOS SEIS AÑOS

David Zarza

20

“China impartirá inteligencia artificial en todas sus escuelas primarias. ¿Formación o hegemonía tecnológica?”



**E**n un movimiento que podría redefinir la educación global, China ha dado un paso firme hacia el futuro: a partir de septiembre de 2025, la inteligencia artificial será parte obligatoria del currículo nacional, desde la primaria hasta la secundaria.

No es una propuesta piloto. Es política de Estado. Más de 200 millones de estudiantes aprenderán, des-

de los seis años, conceptos fundamentales de IA, robótica, pensamiento computacional y ética tecnológica.

La iniciativa, encabezada por el Ministerio de Educación chino, busca desarrollar habilidades críticas desde edades tempranas: pensamiento lógico, resolución de problemas, comunicación interdisciplinaria y colaboración digital. Pero su alcance va más allá del

aula. Este programa es la piedra angular de un ambicioso plan: consolidar a China como la mayor potencia mundial en inteligencia artificial antes del 2030.

En las primeras etapas, los niños jugarán con sensores, construirán pequeños robots y comprenderán la lógica detrás de las decisiones algorítmicas. En secundaria, se adentrarán en sistemas de reconoci-

miento facial, programación básica y usos sociales de la IA. Para la preparatoria, enfrentarán retos como diseñar asistentes virtuales o analizar dilemas éticos en sistemas autónomos. No se trata solo de formar usuarios, sino arquitectos de futuros posibles.

La estrategia se alinea con una visión más amplia: la Nueva Revolución Educativa China. Un proyecto nacional que apuesta por la ciencia, la tecnología y la automatización como pilares del crecimiento económico y cultural.

En este contexto, la educación ya no es un derecho solamente, sino una herramienta geopolítica. China busca no solo adaptarse al cambio, sino dirigirlo.

Mientras otros países debaten si la IA debe enseñarse o no en las aulas, China ya implementa más de 500 libros de texto especializados, capacita a decenas de miles de docentes y establece alianzas con gigantes tecnológicos nacionales. La idea es clara: que la IA no sea una asignatura, sino una

lengua materna para las futuras generaciones.

La pregunta no es si China ganará esta carrera, sino cómo responderán las demás naciones. ¿Esperarán a que se imponga

un nuevo idioma global o comenzarán también a alfabetizarse en él?

Lo que está en juego no es solo el dominio de una tecnología. Es el liderazgo cultural del siglo XXI. •



# TESTOSTERONA 4.0:

## EL ALGORITMO QUE DESPIERTA TU FUEGO INTERNO

David Zarza

22

“La inteligencia artificial ya puede ayudarte a mejorar tu fuerza, energía y vitalidad de forma precisa y natural.

Durante décadas, aumentar la testosterona fue terreno de anabólicos, mitos y suplementos de dudosa procedencia. Hoy, la inteligencia artificial propone una ruta distinta: monitoreo, análisis profundo de hábitos y microajustes personalizados para potenciar tu química interna de forma natural y segura.

Plataformas como *Heads Up Health*, integradas con dispositivos como *Oura Ring*, *Whoop* y sensores de glucosa continua, recopilan datos de sueño, estrés, entrenamiento y alimentación.

La IA cruza toda esta información y sugiere patrones únicos de ejercicio, ventanas de ayuno, ciclos circadianos y micronutrientes adaptados a tu cuerpo. El enfoque es 100% personalizado.

En México, biohackers como Erik Rojas, nutriólogo funcional de Guadalajara, ya

aplican este enfoque con sus pacientes. **“Lo que antes era ensayo y error, hoy es estrategia matemática.**

La IA me da una ruta clara para cada persona, con ajustes en tiempo real”, explica. **Sus planes no se basan en rutinas genéricas, sino en protocolos vivos que evolucionan con cada dato.**

La IA no solo mide tus avances, también **predice retrocesos.** Si duermes mal o entrenas en exceso, el sistema emite alertas, propone pausas activas y modifica tus metas.

Algunos modelos incluso recomiendan prácticas como respiración diafragmática, exposición solar estratégica y suplementos





bioactivos según tus niveles hormonales.

En plataformas como **BioCoach o UltraHuman**, los algoritmos ya correlacionan biomarcadores con emociones, entorno y hábitos. **El resultado es un tablero de control biológico, donde tú eres el piloto, pero la IA es tu copiloto más preciso.** Todo se ajusta: la intensidad de tu entrenamiento, los alimentos que mejor te funcionan y hasta la hora ideal para dormir o tener relaciones sexuales.

Más allá de músculos o estética, el verdadero objetivo es alcanzar un estado de energía constante, concentración aguda y bienestar profundo.

El cuerpo como sistema, la **testosterona como catalizador**, y la **IA como el arquitecto invisible** que organiza cada paso.

Porque en esta nueva era de **biohacking**, el mejor entrenador no grita... calcula.

Y lo hace con datos tuyos, en tiempo real, para encender tu máximo potencial desde dentro. •

Durante décadas, frases como “**piensa positivo**” o “**reprograma tu mente**” fueron territorio de libros de autoayuda, sin bases reales ni resultados medibles. Hoy, la inteligencia artificial ha entrado a esa conversación con herramientas que combinan neurociencia, big data y modelos de lenguaje para algo impensable

# NEUROALGORITMO: REPROGRAMA TU MENTE CON INTELIGENCIA ARTIFICIAL

David Zarza

“ Tu cerebro puede ser hackeado para enfocarse, calmarse o rendir más... y la IA ya sabe cómo hacerlo.

hace una década: **ayudarte a rediseñar tu sistema mental desde dentro**. Y lo hace con una precisión que antes era exclusiva de laboratorios de alto rendimiento.

Plataformas como **Replika**, **Woebot** y **Wysa** son asistentes conversacionales entrenados con psicología cognitiva. No solo charlan: detectan emociones, patrones repetiti-



vos, creencias limitantes y sesgos mentales. A través de preguntas guiadas y afirmaciones adaptadas, comienzan a desmontar estructuras internas que afectan tu conducta. Aprenden de ti, evolucionan contigo, y con cada interacción se vuelven más afinadas.

Herramientas como *Endel*, *Brain.fm* o *Neurospace* van más allá del lenguaje. Estas apps usan IA para diseñar paisajes sonoros que afectan ondas cerebrales, induciendo estados mentales específicos como *flow*, enfoque profundo o relajación intensa. Su efectividad está respaldada por EEG y estudios clínicos: es la nue-

va frontera del bienestar auditivo personalizado.

En México, **AURA México** combina IA y neurofeedback para crear sesiones de meditación inteligente.

El sistema mide tu ritmo cardíaco y nivel de ansiedad para ajustar en tiempo real la respiración guiada, visualizaciones y música.

En paralelo, comunidades como *Neurohackers CDMX* integran afirmaciones generadas por IA, respiración holotrópica y tecnología de pulso binaural. El resultado: una especie de gimnasia cerebral asistida por algoritmos.

La meta no es silenciarte ni convertirte en un robot zen. **Es ayudarte a afinar la mente, reducir el ruido mental y tomar decisiones desde una base más clara.** Hoy, una IA puede conocerte emocionalmente mejor que muchos humanos. Puede escuchar sin interrumpir, sugerir sin juzgar, acompañarte sin agotarse.

Esta tecnología no reemplaza la voluntad humana. La enfoca, la organiza, la potencia. Porque el verdadero **biohacker del siglo XXI** no solo transforma su cuerpo... también su mente, con datos, conciencia y código. •

# COME COMO UN CYBORG: TU NUEVA DIETA DISEÑADA POR INTELIGENCIA ARTIFICIAL

David Zarza

26

“Comer bien ya no es intuición ni moda: la IA diseña dietas que transforman tu cuerpo con precisión quirúrgica.”

Tu próxima dieta podría no venir de un nutriólogo tradicional, sino de un algoritmo entrenado con miles de datos biométricos como los tuyos. Esa es la premisa del nuevo **biohacking** nutricional impulsado por inteligencia artificial. Ya no se trata de seguir modas o contar calorías, sino de diseñar tu alimentación como una estrategia de precisión, basada en ciencia de datos y evolución en tiempo real.





Plataformas como **ZOE** —desarrollada por científicos del King's College de Londres y Harvard— utilizan IA para crear planes alimenticios personalizados con base en tu microbioma, tus niveles de glucosa y tu respuesta metabólica a distintos alimentos.

Tras una fase de monitoreo inicial, la app te entrega un plan que se adapta cada día según cómo reacciona tu cuerpo.

En México, el enfoque ya tiene adopción local. Startups como **Healthy X** o especialistas como **NutriCode México** están combinando apps de IA con sensores de glucosa como **Freestyle Libre** y plataformas como **Lumen o MyFitnessPal Pro** para dar seguimiento a tiempo real.

La inteligencia artificial analiza tus fotos de comida, tu ritmo circadiano, el estrés registrado por tu smartwatch y más, para decirte no solo qué comer, sino cuándo y cómo.

Si dormiste mal, tu desayuno será ajustado. Si entrenaste fuerte, tus macros se reequilibran. Si tuviste un pico emocional, la IA recomienda alimentos con impacto neurológico como grasas saludables o triptófano. Incluso ajusta la cafeína, los electrolitos y la hidratación de tu día con base en el clima y tu actividad prevista.

**“Es como tener un chef, un nutriólogo, un bioquímico y un psicólogo trabajando juntos las 24 horas”,** dice Daniela Ruiz, **biohacker** y fundadora de **Gutti-fy**, una comunidad de alimentación funcional en Ciudad de México. **“Y lo mejor es que nunca repiten receta.”**

Más allá de las calorías o la voluntad, esta nueva alimentación cibernética entiende que comemos con todo el cuerpo: cerebro, intestinos, emociones y entorno.

La IA se vuelve entonces tu aliada silenciosa: ajusta tu menú para mejorar tu energía, enfoque, digestión y longevidad.

En el futuro, no solo comeremos bien... **comeremos con código. Y ese código será tan personal como tu ADN.** •

# DORMIR COMO LOS DIOSES: EL ALGORITMO QUE HACKEA TUS SUEÑOS

David Zarza


28

Dormir profundamente no es un lujo, es una función vital que impacta la memoria, la regeneración celular, el equilibrio hormonal y hasta el sistema inmune. Y aunque el cuerpo humano ha perfeccionado este proceso durante milenios, hoy la inteligencia artificial está redefiniendo la forma en que descansamos, ofreciéndonos

un camino directo hacia un sueño verdaderamente restaurador.

Tecnologías como *Oura Ring*, *Eight Sleep Pod* o *Whoop Strap* recolectan datos fisiológicos como temperatura corporal, ritmo cardíaco, variabilidad del pulso y frecuencia respiratoria. Estos datos son interpretados por algoritmos que identifican patrones de sueño, predicen interrupciones y generan

“ La IA ya puede mejorar la calidad de tu sueño, prediciendo y corrigiendo tus ciclos nocturnos en tiempo real.



rutinas nocturnas personalizadas. La IA recomienda desde ajustes de temperatura hasta prácticas previas al sueño, como respiraciones específicas o restricción lumínica.

Aplicaciones como *Rise* no solo monitorean, sino que predicen con precisión tus “picos de somnolencia”, ajustando alarmas y optimizando tus horas de descanso según tu cronotipo y estilo de vida. Y dispositivos como *Somnox AI Pillow* emiten patrones sonoros que simulan la respiración de una persona dormida, ayudando a sincronizar tu ritmo corporal con un estado de relajación profunda.

En México, colectivos como *Sleep Bio MX* integran estos sistemas con técnicas de neurofeedback y meditación asistida. Según su fundador, Luis Torres, “la IA aprende cómo reacciona tu cerebro a distintos estímulos y crea un entorno ideal para inducir y mantener estados profundos de sueño. Es como tener un DJ del subconsciente que pone la pista perfecta para que tu mente se desconecte”.

El sueño profundo —en especial la fase delta y REM— es donde ocurre la magia: consolidación de recuerdos, limpieza neurológica, regeneración celular, ajuste hormonal y procesamiento emocional. Y ahora, por primera vez, podemos acceder a ese estado de forma guiada y personalizada. Ya no se trata de contar ovejas, sino de contar con datos.

Dormir como los dioses ya no es una metáfora poética, es una posibilidad biotecnológica. Y gracias a la inteligencia artificial, cada noche puede convertirse en un acto sagrado de restauración física, mental y espiritual. •

# LAS NUEVAS TRIBUS DIGITALES: QUE ESTÁN HACKEANDO LA MODA

Julia Zarza

30

Imagínate un mundo donde los bordados tradicionales ucranianos brillan en neón, las siluetas folklóricas tienen cortes que simulan un *glitch digital* y los estampados parecen renderizados en una consola de videojuegos. Ese universo ya existe, y se llama Cyberfolk.

Más allá de una tendencia, el *cyberfolk* es un fenómeno cultural emergente. Surge de las nuevas generaciones que crecieron entre juegos de rol, redes sociales y la nostalgia de las raíces familiares. **Jóvenes diseñadores están fusionando técnicas ancestrales con inteligencia artificial, impresión 3D y códigos estéticos propios del metaverso.** Ya no se trata de apropiarse de lo digital, sino de hacerlo carne, costura y piel.

En Ucrania, la diseñadora **Daria Dzhus** reinterpreta los trajes campesinos con textiles inteli-

“ Telas con glitches, bordados hechos por IA y siluetas inspiradas en videojuegos: la estética de las tribus digitales se sale de la pantalla y conquista las pasarelas físicas.

gentes que cambian de forma según la temperatura. En Corea, colectivos como **Post-Hanbok** exploran versiones futuristas del vestido tradicional. En México, talentos como **Emma Prieto** hibridan bordados otomíes con estructuras tipo exoesqueleto y mangas infladas al estilo mecha. Todo esto sucede mientras en redes



como TikTok o Discord se forman microtribus vestidas con capas translúcidas, botas biomecánicas y collares de polímero reciclado.

La estética **cyberfolk** tiene algo de futurismo ancestral. Los colores vibran como en un render, pero las prendas cuentan historias milenarias. Las texturas son *glitchy*, pero tejidas a mano. Cada outfit es un avatar físico que expresa una identidad digital. La moda deja de ser solo un statement visual: se convierte en una interfaz.

Marcas como **Marine Serre, Chet Lo y KidSuper** ya están adoptando esta filosofía: prendas con apariencia virtual pero totalmente tangibles, diseñadas para la vida real y el feed. Incluso Balenciaga coquetea con esta visión al usar filtros AR en sus desfiles y piezas que simulan el escaneo 3D. **¿El siguiente paso? Probablemente veremos tejidos que reaccionen a los likes o que se sincronicen con tus estados de ánimo en tiempo real.**

**Cyberfolk no es disfraz**

ni fantasía. Es un manifiesto de identidad nómada, digital y multietnia. Es la respuesta de una generación que no quiere elegir entre el pasado y el futuro. Lo quiere todo. Y lo está vistiendo ahora.

La revolución estética ya no viene de París o Milán. Viene de servidores, redes encriptadas y talleres de barrio donde la tradición se programa y el glitch se borda a mano. •



# BOLSOS VERANO 2025:

## ENTRE NOSTALGIA, SOSTENIBILIDAD Y ESCULTURA

Priscila Campos Sánchez

32

“Este verano, los bolsos se reinventan con formas escultóricas, materiales sostenibles y un guiño a la nostalgia.

La temporada primavera-verano 2025 nos presenta una variedad de tendencias en bolsos que combinan funcionalidad, diseño innovador y un fuerte enfoque en la sostenibilidad.

### Regreso de los clásicos con un toque moderno

El bolso baguette, popularizado en los años 90, regresa con fuerza. Marcas como Michael Kors, Ralph Lauren y Jil Sander lo han reimaginado para adaptarse a las necesidades actuales, ofreciendo versiones en colores neutros y materiales sostenibles.

Por otro lado, los bolsos tipo sobre, con su diseño minimalista y funcional, se consolidan como una opción elegante para el día a día. Firmas como Prada y Bottega Veneta han apostado por este modelo, destacando su practicidad y estilo sobrio.

### Materiales naturales y sostenibles

La conciencia ambiental se refleja en la elección de materiales como la rafia, el crochet y el cuero vegano. Los bolsos de rafia, en particular, se han convertido en un básico veraniego, ideales para un look casual y chic.

Además, los bolsos tejidos a crochet ofrecen una estética bohemia y relajada, perfecta para los días soleados.

### Detalles artesanales y estructuras escultóricas

Los detalles artesanales, como los flecos y las flores en 3D, aportan un toque de originalidad y exclusividad a los bolsos de esta temporada. Marcas como Fendi y Bottega Veneta han incorporado estos elementos en sus diseños, creando piezas únicas que capturan la esencia del verano. •



Tu Sabor Favorito de Día,  
**TU ESCENARIO DE KARAOKE DE NOCHE**

DESAYUNOS, COMIDA Y CENA



RESERVA AL: **55.6719.1002**  
MENÚ A LA CARTA

# ¡AY GÜEY! Y BLUE DEMON JR: UNA ALIANZA ÉPICA QUE VISTE DE ORGULLO A MÉXICO

David Zarza

34

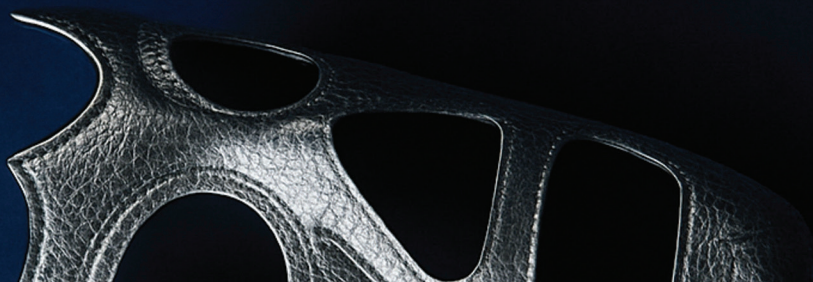
“ La marca mexicana ¡Ay Güey! lanza en junio su esperada colección junto a Blue Demon Jr., fusionando moda y cultura popular en una propuesta que promete hacer historia.

En el vibrante cruce entre la moda y la identidad cultural, ¡Ay Güey! ha logrado lo que pocas marcas mexicanas han conquistado: transformar la tradición en tendencia. Fundada por **Miguel Ángel Rodríguez**, esta casa de diseño nació como un homenaje a la riqueza visual de México, alejada de los típicos souvenirs y enfocada en crear prendas sofisticadas, urbanas y orgullosamente nacionales.

Desde sus inicios, ¡Ay Güey! apostó por reinterpretar los símbolos mexicanos con un enfoque contemporáneo. El éxito no se hizo esperar: la marca se expandió a través de múltiples tiendas físicas, conquistó plataformas de e-commerce y se posicionó como un estandarte del diseño mexicano joven. Su catálogo, vibrante y diverso, incluye desde camisetas y sudaderas hasta bolsos, accesorios

y artículos de hogar, todos impregnados de una esencia que combina modernidad con raíces culturales profundas.

Hoy, ¡Ay Güey! escribe un nuevo capítulo en su historia con una colaboración que promete marcar época: el lanzamiento de su colección especial inspirada en **Blue Demon Jr., leyenda viva de la lucha libre mexicana**. El anuncio ha generado una ola de



expectativa en el mundo de la moda y entre los amantes de la cultura popular, y no es para menos: unir dos íconos tan representativos de la mexicanidad augura una propuesta explosiva.

Aunque aún no se han revelado todos los detalles del evento de lanzamiento, la marca confirmó que la colección estará disponible a principios de junio.

Se espera que las prendas no solo lleven el inconfundible azul del emblemático luchador, sino que también integren de forma magistral los elementos gráficos y estéticos que han convertido a Blue Demon Jr. en un símbolo de orgullo nacional.

La fusión promete un diseño que equilibra el legado de la lucha libre con la frescura y estilo de **¡Ay Güey!**.

La colaboración es más que una estrategia comer-

cial: es un acto de amor a la cultura mexicana. Blue Demon Jr., quien ha llevado el legado de su padre a nuevas generaciones, se alinea perfectamente con los valores de **¡Ay Güey!**: innovación, respeto a las tradiciones y un profundo orgullo de nuestras raíces.

Mientras se afinan los últimos detalles para el lanzamiento, las redes sociales oficiales de **¡Ay Güey!** y Blue Demon Jr. ya empiezan a mostrar adelantos que emocionan.

La expectativa crece: no solo se trata de ropa, se trata de portar, en cada prenda, una parte viva del espíritu mexicano.

Con esta colaboración, **¡Ay Güey!** reafirma su lugar como un referente de la moda con identidad, demostrando que, cuando se trata de vestir de orgullo y creatividad, México está más vigente que nunca. •



# POWER LAYERS:

## LA NUEVA ARMADURA ELEGANTE PARA CONQUISTAR EL MUNDO DE LOS NEGOCIOS

David Zarza

36

“ El layering técnico redefine la imagen del hombre moderno: poder, flexibilidad y sofisticación en cada capa.

En un mundo donde el éxito exige moverse rápido, pensar más ágil y adaptarse en tiempo real, el vestuario del hombre de negocios también se transforma. La silueta tradicional del traje rígido se desvanece para dar paso a una nueva corriente: Power Layers.

Lejos de ser una simple superposición de prendas, los Power Layers representan una estrategia inteligente de vestir: construir el outfit como si fuera una armadura ligera, técnica y elegante, diseñada para acompañar la intensidad de la vida moderna. Piezas ultraligeras, tejidos que regulan la temperatura corporal y cortes que no limitan el movimiento conforman esta nueva estética que ya empieza a verse en las calles de Nueva York, Londres y Tokio.

Los blazers ahora incorporan tecnología stretch sin perder su porte estructurado; las camisas están hechas de telas técnicas que controlan la humedad y eliminan arrugas; los pantalones, de fibras que resisten el desgaste del día a día con un acabado impecable. Sobre todo, lo que domina es el layering funcional: una chamarra liviana pero cortavientos puede acompañar un suéter de cashmere fino y una camisa sin cuello visible, proyectando un poder sutil y preparado.



Las marcas líderes en este movimiento, como Zegna con su línea de sastrería técnica, Lemaire con su minimalismo funcional, y Brunello Cucinelli con su lujo relajado, están marcando la pauta hacia un look donde cada capa no sólo viste: resuelve una necesidad.

La clave del Power Layering está en pensar cada prenda como parte de un ecosistema: un abrigo que proteja pero respire, una camisa que luzca impecable tras horas de vuelo, un pantalón que soporte jornadas de oficina y cenas de negocios sin perder la forma. Es vestir para rendir, sin sacrificar estilo.

Esta tendencia no sólo habla de estética; habla de actitud. El hombre que domina el arte del Power Layering comunica sin palabras que está listo para todo: desde un desayuno de alto nivel hasta una negociación nocturna. Viste con la lógica de un estratega, con la elegancia de un líder y la flexibilidad de un innovador.

En un entorno cada vez más exigente, donde la imagen sigue siendo un lenguaje silencioso pero poderoso, los Power Layers son la respuesta. No se trata de acumular capas, sino de diseñar un arsenal inteligente que te acompañe a cada paso hacia la conquista de tus metas...•



# FÓNICO:

## LA SINFONÍA DE SABORES Y DISEÑO QUE CONQUISTA LA ROMA NORTE

David Zarza

38

“ En una casona porfiriana, Fónico fusiona gastronomía del norte de México y arquitectura contemporánea en una experiencia sensorial inolvidable.



Ubicado en el corazón de la Roma Norte, **Fónico** no es simplemente un restaurante: es una obra maestra sensorial que combina la fuerza del diseño histórico con una cocina inspirada en el norte de México. Instalado en una **casona porfiriana cuidadosamente restaurada**, este lugar logra lo que pocos: respetar el pasado mientras impulsa el presente hacia nuevas fronteras estéticas y gastronómicas.

El proyecto arquitectónico de **Fónico es un homenaje al tiempo**. Sus muros de ladrillo expuesto, techos altos con vigas originales, detalles de herrería artesanal y una escalera de caracol impresionante crean una atmósfera íntima, sofisticada y viva. La iluminación juega un papel protagónico, envolviendo cada rincón con una calidez que invita a quedarse. A esto se suma **una terraza de doble altura que, rodeada de vegetación**, ofrece un refugio urbano donde la naturaleza y la arquitectura dialogan en armonía.

La propuesta culinaria, liderada por el chef Billy Maldonado, nace de

una exploración profunda de las raíces del norte mexicano. En su menú resalta la fuerza de ingredientes auténticos tratados con técnicas contemporáneas, presentando platillos que emocionan tanto a la vista como al paladar. Uno de sus imprescindibles es el **short rib sonorese** glaseado con chile ancho y jengibre, cocido a fuego lento hasta alcanzar una textura que se deshace al primer toque. **El crudo de jurel con vinagreta de tamarindo y chile chiltepín** es otro ejemplo

del virtuosismo que define a la cocina de Fónico: fresco, vibrante y provocador.

Para quienes buscan cerrar con broche de oro, los **churros de cacao** con natilla de rosita de cacao se han convertido en uno de los postres más celebrados de la ciudad. Cada bocado es un viaje emocional que conecta la nostalgia de la infancia con la sofisticación de la alta cocina.

Pero **Fónico** no detiene su creatividad en la cocina.

Su bar **"Rayo"**, ubicado en la parte superior, es un universo aparte. Inspirado en la mitología mexicana, ofrece cócteles de autor que juegan con ingredientes locales, técnicas contemporáneas y una presentación impecable. Cada bebida en Rayo es una historia líquida, una oda a los misterios y pasiones del México profundo.

Visitar **Fónico** es entregarse a una experiencia total: los sabores, las texturas, los aromas, los espacios, la música y la aten-

ción crean una narrativa perfecta que invita a ser parte de ella. No es casualidad que hoy sea uno de los destinos gastronómicos más codiciados de la ciudad. Fónico no solo alimenta el cuerpo; nutre el alma y expande los sentidos.

En cada detalle, en cada plato y en cada rincón, Fónico confirma que en el arte de vivir, como en la música, el silencio y la pasión deben coexistir en perfecta sintonía. •



# NUTRIGENÓMICA: LA NUEVA ALQUIMIA PARA REESCRIBIR TU DESTINO GENÉTICO

Julia Zarza

40

“Tu dieta tiene el poder de activar genes de longevidad, energía y bienestar. Aprende a hackear tu código genético.

Durante años, pensamos que nuestros genes eran una sentencia inmutable: una herencia grabada en piedra que determinaba nuestra salud, nuestro peso, nuestra vitalidad. Sin embargo, la ciencia del biohacking ha dado un vuelco radical a esa idea gracias a la **nutrigenómica**, una disciplina que revela un secreto extraordinario: lo que comes puede activar o silenciar genes específicos.

La **nutrigenómica** estudia cómo los nutrientes, vitaminas y compuestos bioactivos de los alimentos interactúan con nuestro **ADN**. Esta relación íntima tiene un impacto directo en cómo nuestros genes se expresan, influyendo en procesos como el metabolismo, la inflamación, la producción hormonal e incluso la reparación celular.

Por ejemplo, el consumo regular de **brócoli y col rizada** no solo aporta vitaminas; estos alimentos contienen sulforafano, un compuesto que activa genes antioxidantes capaces de proteger las células del envejecimiento. Algo tan sencillo como incluir más **pescados grasos —ricos en omega-3—** puede modular genes relacionados con la inflamación, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas.

El nuevo enfoque del biohacker nutricional no es simplemente “comer sano”, sino comer estratégicamente: diseñar dietas que dialoguen con el propio genoma. Así, una persona pre-



# ALIMENTOS OPTIMIZADOS PARA TU ADN



dispuesta genéticamente al sobrepeso puede modular su metabolismo eligiendo alimentos que regulen los genes de almacenamiento de grasa. O alguien con antecedentes de enfermedades neurodegenerativas podría potenciar su producción natural de antioxidantes a través de una dieta rica en polifenoles, como los que se encuentran en las **moras y el té verde**.

Hoy, gracias a pruebas genéticas accesibles, es posible descubrir variaciones personales (**conocidas como SNPs**) que indican cómo nuestro cuerpo responde a distintos nutrientes. Con esta información, se abre un universo fascinante: personalizar nuestra alimentación para

optimizar energía, longevidad, belleza y bienestar.

La **nutrigenómica** no elimina las cartas que nos tocaron al nacer, pero nos ofrece un mazo nuevo con el cual jugar de manera más inteligente. En cada plato hay una oportunidad para reescribir nuestra historia biológica, una elección diaria para potenciar nuestro mejor futuro.

**No se trata solo de vivir más años, sino de vivirlos con plenitud.** El verdadero **biohacking** comienza en el plato, y el poder está, literalmente, en nuestras manos. •

# TOOL LA BANDA: QUE CONVIRTIÓ LAS MATEMÁTICAS EN UNA EXPERIENCIA FÍSICA

David Zarza

42

“ Con ritmos que fluyen como fórmulas y compases que desafían la lógica, Tool transforma la música en un reto para el cuerpo y la mente.

Tool no es solo una banda; es un fenómeno. Desde su formación en 1990 en Los Ángeles, este grupo estadounidense ha generado un culto fervoroso entre científicos, matemáticos, ingenieros y atletas de alto rendimiento. ¿La razón? Su música no se limita a ser escuchada: se siente, se descifra, se vive.

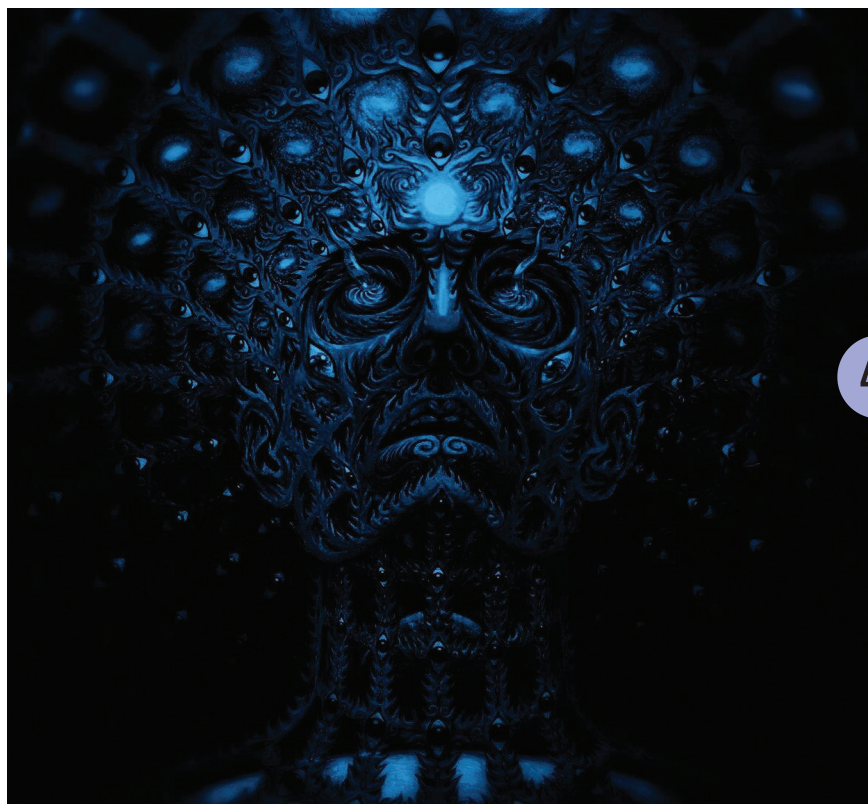


Entre sus obras más emblemáticas, *“Lateralus”* destaca como un monumento sonoro al orden natural del universo. Aquí, Tool empleó la sucesión de **Fibonacci —1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21...**— no como simple inspiración, sino como esqueleto real de la canción. Las sílabas del verso siguen esta progresión ascendente y descendente, mientras los compases **9/8, 8/8 y 7/8 (cuyo número, 987, pertenece a la serie)** tejen un patrón rítmico que exige al cuerpo adaptarse, moverse y evolucionar.

Esta no es una música de consumo fácil. Escuchar Tool implica romper el automatismo mental. Cada golpe de batería, cada riff de guitarra y cada frase de Maynard James Keenan obligan al oyente a mantenerse alerta, a encontrar nuevos patrones dentro del aparente caos. Por eso, para muchos físicos, matemáticos y deportistas, sumergirse en sus álbumes es una experiencia similar a una sesión intensa de entrenamiento mental y físico.

Además, su enfoque conceptual — **mezclando misticismo, psicología jungiana y geometría sagrada**— resuena en quienes buscan superar los límites de lo conocido. Tool invita a expandir la conciencia a través del sonido, a sincronizar la mente con el cuerpo en una danza que no es aleatoria: sigue las reglas ocultas que también rigen el cosmos.

Quizá esa sea la clave de su magnetismo entre mentes lógicas y cuerpos disciplinados: no basta con entender sus canciones; hay que experimentarlas como quien recorre una espiral infinita, avanzando un paso más allá de la comprensión para convertirse en parte del mismo flujo universal. En cada nota, **Tool nos recuerda que las verdaderas fórmulas de la vida no solo se piensan... se sienten, se respiran, se sudan.** •



# MANUAL DE RESURRECCIÓN PARA VAGABUNDOS Y PROFETAS

Julia Zarza

44

“ El asesinato de uno de los críticos de arte más importante de país; y una comuna de estudiantes que creen en el arte como herramienta para un cambio social.

La búsqueda —a lo largo de buena parte del siglo XX mexicano— de un cuadro perdido de Diego Rivera; el asesinato de uno de los críticos de arte más importante de país; y una comuna de estudiantes que creen en el arte como herramienta para un cambio social... son algunos de los elementos que conforman la novela más reciente del escritor mexicano, Daniel Rodríguez Barrón.

**La novela abre con un epígrafe de Simone Weil, ¿por qué te interesa de esta filósofa?**

Por los caminos que abre entre misticismo, platonismo y anarquismo. Me seduce tanto que intente que mis personajes deambularan entre esas ideas.

## Explicanos un poco el título...

Existe una compulsión por dividir la humanidad en dos categorías: eres platónico o aristotélico; Tolstoi habla de los zorros y los erizos; y claro, están las opciones menos imaginativas, feos y guapos, tontos y listos... yo pienso que hay vagabundos y profetas, los vagabundos son aquellos que siempre están en busca de su camino, son como peregrinos, conocen y ayudan a los demás, y no se deciden entre ser y no ser; en cambio, los profetas son aquellos que saben a dónde van, y saben convencer a la gente para que los siga hacia el mismo destino. Son ciegos con respecto a todo aquello que no pertenece a su grey y es raro que cambien de opinión. Lo de la “resurrección” es porque creo que a lo largo de la historia hemos visto vagabundos y profetas luchando por imponer un estilo artístico, una ideología, una práctica política o incluso un dios. En mis novela hay



vagos y profetas, y me gustaría pensar que el lector tendrá que decidir si pertenece a los unos o a los otros.

### **¿Dirías que *Manual de resurrección para vagabundos y profetas* es una novela policiaca?**

Digamos que la parte policiaca es el entramado que sostiene ideas y acciones más complejas. Ya que se trata de muralismo, te lo pongo en términos pictóricos, el pretexto policiaco (el asesinato de un crítico de arte y una policía que investiga) es el andamiaje que permite a los personajes subirse hasta lo alto y plantearse problemas que me interesan más: ¿qué es preferible socialmente: el caos o la injusticia?; ¿el arte debería ser un peligro para la sociedad o debe ser un mero objeto decorativo?; ¿qué es un relato y cómo se construye, cuál es su importancia, no solo como forma literaria, sino como herramienta para la construcción de nuestra identidad social, cultural e histórica? Los personajes responden estas preguntas con sus acciones. No como si tuvieran una discusión teórica en una mesa de análisis, sino de manera existencial, argumentan con sus decisiones, ponen en riesgo su vida por aquello que creen.

### **¿Crees que arte hecho por la IA pueda tener un impacto como sucede en tu novela?**

No tengo idea. Lo que me preocupa de la IA es que no sabe crear comunidad, no me imagino una comuna de inteligencias artificiales, son autistas,

la comunidad es el único órgano de transmisión a través del cual el arte puede decirnos algo, porque el arte no es el cuadro o la novela en sí mismos, es un acumulado de experiencia de vivos y muertos expresadas a través de esos medios. En mi novela lo que postulo es que el supuesto cuadro perdido de Rivera, es ese acumulado de mujeres y hombres que lo han visto, que lo han comentado y lo han querido tener. Está vivo no por sí mismo, sino como talismán que pasa de generación en generación.

### **Manual de resurrección para vagabundos y profetas, Ediciones del Lirio, México 2025. •**



# DIV: LAS SIETE PUERTAS DEL ALMA

David Zarza

46

“Siete puertas. Siete pruebas. Un descenso íntimo donde el arte de la sanación se vuelve un acto radical y sagrado.

Div tenía el corazón roto otra vez. Pero esta vez no quiso esconderlo ni correr para olvidarlo. No lo llenó de ruido ni de personas ni de promesas vacías. Lo sostuvo en silencio, como se sostiene algo frágil y valioso. Y bajó. No al infierno, sino a sí mismo. A un lugar que dolía pero era necesario. Lo recibió un pasillo invisible, húmedo, íntimo. La oscuridad no era enemiga, era madre. Frente a él, siete puertas. No todas se abrían. Solo las que res-

pondían a su dolor: la 1, la 2, la 3, la 5, la 8, la 13 y la 21.

En la primera, entregó su reloj. Ahí el tiempo no contaba. Aprendió que sanar no es un sprint ni una meta. Es un arte. Es sentarse a mirar cómo la luz cambia durante el día, cómo la tristeza se acomoda en el cuerpo como una visita que no hay que correr. Entendió que estar mal también es parte del camino.

La segunda puerta le pidió todos sus dispositivos. Su celular, su computadora, todo lo que lo mantenía conectado con lo de afuera pero desconectado de lo que realmente importaba: él. Los dejó. Y al cruzar, el silencio se volvió música. El pecho se le abrió como un suspiro que llevaba años esperando salir. Por fin pudo escucharse.

En la tercera puerta no había nada. Solo un banco de madera. No había qué hacer, ni a dónde ir. Solo estar. Y en ese estar, Div lloró. Rió. Se enojó. Se perdonó. Practicó el difícil arte de dejar ir lo que no puede cambiarse. Sintió que algo adentro se acomodaba.

En la quinta puerta se desnudó. Se vendó los ojos. Entró a un cuarto oscuro. Tan oscuro que dolía. Se



sentó en el suelo. El silencio era una piedra. Pero al respirar, entendió que no todo estaba perdido. Que incluso sin nombre, sin piel, sin pasado, hay algo en nosotros que sigue brillando.

La octava puerta era un salón de espejos. Algunos mostraban su rostro tal cual, otros lo deformaban. Comenzó a hablarse en voz alta: "¿Por qué me cuesta tanto quererme?", "¿Qué tengo que nadie ve?". Se escuchó. Se abrazó. Se prometió no volver a maltratarse con pensamientos. Hablarse bonito, desde ahora.

En la puerta trece, lo esperaban regaderas de agua helada y piscinas en piedra. El frío fue brutal. Tembló. Pero también despertó. Sintió su cuerpo con

una intensidad nueva. Las ganas de vivir regresaron. No con euforia, sino con calma. Una fuerza interna distinta, más sabia.

Y al llegar a la última puerta, la veintiuno, encontró una repisa. Sobre ella, su corazón. El viejo. Palpitaba lento, herido. Lo tomó. Lo besó. Lo agradeció por haberlo sostenido tanto tiempo. Y lo dejó. En su lugar, uno nuevo. Limpio. Listo. No por olvidar el dolor, sino por haberlo entendido.

Div no volvió igual. Volvió más humano. Volvió más arte que hombre. Bajó con el alma hecha pedazos... y regresó con el espíritu encendido. •

# ISIS BREITER: LA ULTRAMARATONISTA MEXICANA QUE CONQUISTÓ LOS DESIERTOS

David Zarza

“ De Chiapas al mundo, Isis Breiter es la primera mexicana en completar el Grand Slam 4 Deserts, recorriendo 1,000 km en los desiertos más extremos.

48

Isis Breiter, nacida en Tapachula y radicada desde niña en Quintana Roo, es madre de cuatro hijos y un referente del ultramaratón a nivel internacional. Comenzó a correr en 2012, motivada por recuperar su figura tras su último embarazo. Lo que inició como un cambio personal se transformó en una gesta extraordinaria: en 2014, se convirtió en la primera mexicana en completar el Grand Slam 4 Deserts de Racing The Planet, corriendo 250 km en los desiertos del Sahara, Gobi, Atacama y la Antártida, donde obtuvo dos primeros lugares absolutos.

Su recorrido no se detuvo. En Australia corrió 533 km en 9 etapas logrando el segundo lugar femenino. En África, Asia y Sudamérica volvió a brillar: Burkina Faso, Bolivia, Vietnam y Costa Rica la vieron subir al podio una y otra vez. También conquistó Europa con un tercer lugar en el Ecotrail de Bruselas.

Cada zancada de Isis es un acto de determinación. Corre por ella, por sus hijos y por todas las mujeres que buscan reencontrarse con su poder interior. •





# FF TRACK

VERTIK

MÁS ALLÁ DE LA RUTA, MÁS ALLÁ DE TI

CONVOCATORIA DE  
INSCRIPCIÓN

**TRAIL RUN**  
03 DE MAYO 2025

**4K 8K 16K**

Regístrate ahora



PRESA ITURBIDE,  
EDO MEX



## MODALIDADES

Open  
Age group

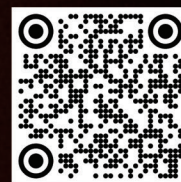
## CATEGORÍAS:

FEMENIL Y VARONIL

18 - 20 años  
20 - 30 años  
30 - 40 años  
40+ años



www.shilitomio.com



Cotizaciones:

56 2388 8680

TAQUIZAS A DOMICILIO  
SIRLOIN | PASTOR