

# OCIO MOOD

JULIO 2024

REVISTA DIGITAL

**ESTEBAN SOBERANES**

ACTOR

[WWW.OCIOMOOD.COM](http://WWW.OCIOMOOD.COM)



## ESTEBAN SOBERANES-ACTOR

---

03

Actor mexicano con una trayectoria de más de 35 años en los escenarios de cine, teatro y televisión. Se ha presentado en más de 50 montajes.

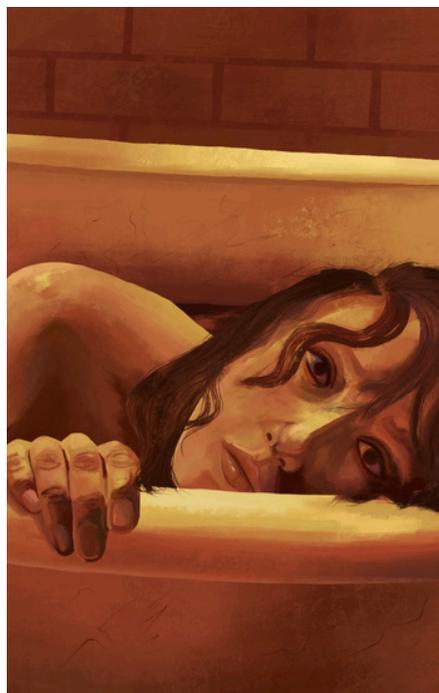


## Yadick-Fitness

---

05

Instrucción deportiva y de acondicionamiento físico. Vidas que inspiran.



## Michto.arts-Artista emergente

---

14

Me comencé a interesar por el arte desde que era una niña, justamente cuando iba de visita con mi abuelito y me invitaba a pintar con él.

Un día, se me presentó la obra de arte que hasta hoy sigue inspirándome: "La Noche Estrellada" de Vicent Van Gogh; esta obra simplemente cambió algo dentro de mí al mostrarme una estética que sorprendería a cualquiera, con un significado que hasta muchos años más tarde comenzaría a entender.

A close-up portrait of actor Esteban Soberanes. He has dark, wavy hair and a light beard. He is looking directly at the camera with a serious expression, his hand resting near his chin. He is wearing a dark suit jacket, a white shirt, and a silver watch with a gold face.

# ESTEBAN SOBERANES

Actor mexicano con una trayectoria de más de 35 años en los escenarios de cine, teatro y televisión.

Se ha presentado en más de 50 montajes.

También he participado en películas que han marcado la historia del cine mexicano, como “La Tarea prohibida” de Jaime Humberto Hermosillo, El Callejón de los Milagros de Jorge Fons. “El Coronel no tiene quién le escriba” de Arturo Ripstein, entre otras.

Formó parte del elenco estable de la Compañía Nacional de Teatro por 4 años bajo la dirección del maestro Luis de Tavira.

En televisión ha destacado por interpretaciones en telenovelas y mini series como: “Los Parientes pobres”, “Capadocia”, XY, “Entre líneas”, “Bienvenida realidad”, “La Guzmán”.

Por seis años fue conductor del programa de televisión Bizbirije de Once Tv.

Las series; El Rey de Vicente Fernández, La Guzmán y el Coronel no tiene quien le escribía ahora mismo están recién integradas al catálogo de Netflix donde pueden verlo, donde destaca con su personaje “Emilio Guzmán” (La Guzmán).



Instrucción deportiva y de acondicionamiento físico

# YADICK-FITNESS



Yadick Garibay nació en Xalapa, Veracruz. Se inició en el deporte desde que tenía 9 años, empezó a tomar clases de gimnasia. Al año de haber iniciado en la gimnasia la reclutaron para el equipo de gimnasia rítmica. Donde empezaron las competencias regionales, estatales, nacionales y participaciones en universidades.

# Vidas que inspiran.

---

En el año de 1989 ganó el Premio estatal del deporte, ahí empezó con muchos cursos, aprendizajes y concentraciones.

Tuvo la oportunidad de ir a un selectivo y viajar a Cuba a un curso internacional de gimnasia y lo aprendido le ha servido hasta estos días.

Hizo una pausa larga en el nivel competitivo ya que empezó a estudiar la universidad.

Dejó de hacer deporte casi unos 10 años, ya que tuvo tres embarazos de riesgo, en los últimos dos embarazos tuvo diabetes gestacional.

Después de su recuperación quería certificarse en zumba, siempre ha disfrutado mucho del baile y el ejercicio, sin embargo al poco tiempo le diagnosticaron hipotiroidismo, empezó a engordar y tener mucho cansancio, se le complicó por tener problemas de matriz con miomas.

Esperó el tiempo necesario para al fin lograr certificarse en zumba.



Empezó a hacer ejercicio por su cuenta ya que la certificación requería que tuviera una buena condición física, así que en el 2014 se certificó en zumba 1, luego zumba 2, primeros auxilios, funcional para mujeres, esta rama le interesó mucho, por las experiencias vividas por sus enfermedades y cuestiones hormonales, comprendió que es un poco más difícil hacer que tengamos un cuerpo más fitness, su fuente de inspiración fue su propio cuerpo, en base a esto le proporciona ayuda a sus alumnas en suplementación, ejercicio y nutrición.

Su experiencia es autodidacta, pero considera que es lo mejor que le ha pasado, ya que con lo aprendido, puede impulsar y motivar a los demás. Que puede mejorar de manera física y mental, aunque tengas ciertas limitaciones en tu físico.

Hoy en día da clases de zumba, funcional, stretching, pilates y cardiobox, puedes encontrarla en el parque de la niñez, se aceptan hombres y mujeres que quieran mejorar su condición física y mental.

Puedes suscribirte a su canal de en youtube YADISFITNESS, haciendo ejercicio con hipotiroidismo, tratando de impulsar el deporte.



YADISFITNESS



YADISSFITNESS



# ESTEBAN SOBERANES

-¿A qué edad sabías que querías ser actor?

Desde muy pequeño supe que quería ser actor, yo tenía 3 años y recuerdo que ya decía en el kínder que iba a ser actor, la verdad no sé de donde tenía esa convicción tan fuerte, nadie en mi familia había sido actor pero siempre lo supe y eso me dió una ventaja sobre mis compañeros de secundaria y preparatoria, allí me di cuenta que era muy afortunado y así empecé mi carrera muy joven. A los 21 años filmé en 1990 “La tarea prohibida” y a los 23 “El callejón de los milagros” y continúe hasta el día de hoy trabajando.



-¿Cómo fue trabajar para ti, en las producciones cinematográficas de Jaime Humberto Hermosillo, Jorge Fons y Arturo Ripstein?

Trabajar con los grandes pilares del cine mexicano, fue para mi, realmente enriquecedor, formaron mi yo actor, con una técnica precisa ante la cámara, tener sentido de ella, de donde está y cómo debo moverme en armonía con la misma. Eso lo aprendí de ellos tres.

La precisión de los pequeños detalles que escojo para mis personajes, con los que el público se identifica, la mística y profesionalismo que se debe tener en el set de filmación.

Y bueno tuve la oportunidad de trabajar en sus películas con grandes actores como María Rojo, Ernesto Gómez Cruz, Margarita Sanz , Luis Felipe Tovar, Fernando Luján, etc.



-¿Dónde disfrutas más actuar: en teatro, en cine o en televisión?

Mira, pienso y sé que así es, un buen actor se debe forjar en el teatro antes que nada. Si tienes buenos maestros de teatro y trabajas con los grandes directores de este país lo más probable es que puedas hacer cine y televisión de una forma destacada y no al revés.

Después de esa premisa, las tres son importantes para mi... me emociona mucho filmar en cine o grabar en televisión... yo he sido de los actores que desde muy joven he tenido la oportunidad de experimentar las tres y me siento muy cómodo haciéndolas y me emocionan todas.





-¿Quiénes fueron y quiénes son hoy tus referentes en la actuación?

Uy yo he admirado desde siempre al maestro Ernesto Gómez Cruz, a José Alonso, Sergio Jiménez en su época de la película de Los Caifanes, he admirado a Arturo Ríos, Álvaro Guerrero, Fernando Luján, Héctor Bonilla a muchos actores que después se convirtieron en mis amigos y compañeros de escena.

Me gusta mucho el trabajo que hacen algunos actores argentinos y EU como los actores del método los de la vieja guardia como Al Pacino, Robert De Niro, Brandon y más para acá Dafoe , Downey Jr , Hugh Jackman , me gusta mucho el trabajo de Tim Roth.

-¿Qué proyectos tienes para el futuro?

Bueno se acaba de estrenar “La Guzmán” , “El Coronel no tiene quien le escriba” en Netflix y allí mismo está “El Rey” la vida de Vicente Fernández.

Estamos con proyectos en puerta, y muy pronto sabrán de qué tratan.





## REDES SOCIALES



ESTEBAN SOBERANES  
[@yosoyestebansoberanes](#)





Michto.arts. Artista emergente de México.

# TRAUMA

@michto.arts

---

## Descripción:

Las sensaciones son fuertes, incontrolables e impredecibles. Lo que estas nos lleven a hacer es un misterio por ser encontrado que puede resultar en algo maravilloso o en un evento desgarrador.

Esta obra es una ventana a mi alma de hace ya un año, una ventana en la cual el espacio se perdía entre desastres y el tiempo se escapaba entre mis manos.

Invito al espectador a hacer conciencia sobre la salud mental, un elemento fundamental de la vida de cada uno de nosotros que aunque no siempre se tenga presente en palabras, debe de permanecer en todo momento en nuestros corazones con el fin de evitar de que nuestras almas se desintegren lentamente en un abismo de dolor y miedo constante.

# ACERCA DE MI

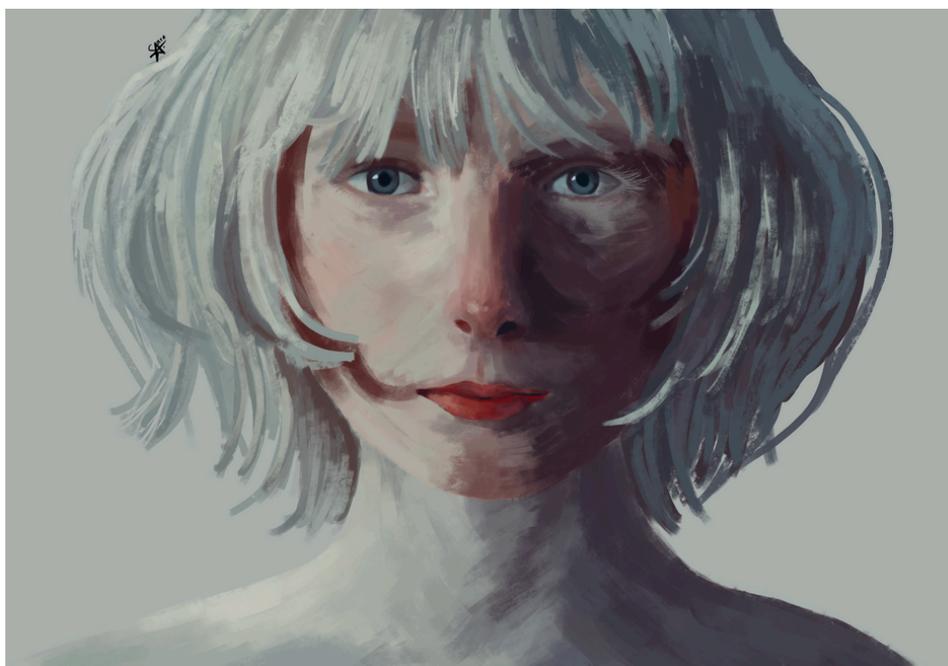
---

Mi nombre es Michelle y soy una joven artista mexicana. Me comencé a interesar por el arte desde que era una niña, justamente cuando iba de visita con mi abuelito y me invitaba a pintar con él.

Un día, se me presentó la obra de arte que hasta hoy sigue inspirándome: “La Noche Estrellada” de Vicent Van Gogh; esta obra simplemente cambió algo dentro de mí al mostrarme una estética que sorprendería a cualquiera, con un significado que hasta muchos años más tarde comenzaría a entender.

Siempre me gustó el arte plástico, mi interés hacia el mismo fue construyéndose a lo largo de los años hasta que un día a mitad del año 2018 cuando estaba en clase, comencé a recordar la belleza de aquellos lugares que había visitado junto con mi familia en las vacaciones de verano antes del inicio de curso; árboles verdes y llenos de vida, nubes tan esponjosas que provocan el anhelo de recostarse sobre ellas y estructuras creadas por el hombre que demuestran que el arte es y siempre será una forma de expresión que llevará al mundo físico aquellas ideas que en palabras no son fáciles de formular. Fue en ese momento que decidí que quería plasmar mi visión del mundo en un pedazo de papel, creando por primera vez algo que había sido moldeado en mi mente a partir de un simple pero valioso recuerdo.

La sensación de la pluma al trazar las líneas en mi pequeño lienzo incrustado en mi cuaderno se sintió completamente diferente a como si usara la misma para escribir algún verso, simplemente se sintió correcto. Poco a poco fui llenando páginas de mis cuadernos, hasta que finalmente decidí comenzar mi primer cuaderno de dibujo o “sketchbook”.

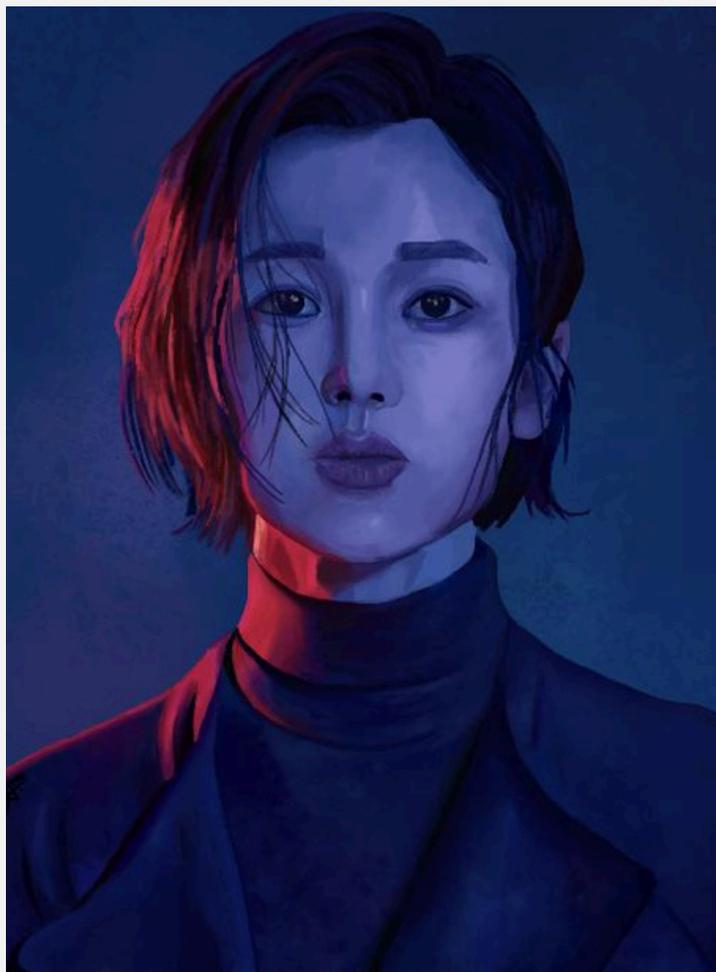


**“Comencé a re-descubrir otras técnicas como la acuarela, el grafito y los lápices de colores hasta que me topé con la pintura acrílica y los programas digitales dedicados a la ilustración, y fue así que surgió mi deseo de dedicarme al diseño gráfico, aunque mi corazón siempre me va a pedir que cumpla mi sueño de ser una artista que a partir de sus creaciones pueda plasmar un nuevo mundo de ideas sobre aquellos que se topan con las mismas”.**

**@michto.arts**

“Si algo he aprendido a lo largo del tiempo de pintar mi camino en este bello mundo artístico es que siempre va a haber una forma en la cual podamos expresar nuestras necesidades, nuestros deseos y una infinidad de experiencias que están por ser descubiertas. El arte no debe de ser considerado como algo inútil, o incluso como algo creado sólo por la estética que este trae a la vida de quien lo consume, este debería de verse como una herramienta capaz de cambiar el mundo que nos rodea a través de sus mensajes independientemente del medio en el cual se produzca; en pinturas, en esculturas, en bailes o en canciones, este siempre tendrá de qué hablar una vez que aquel que desee crearlo pueda llegar a compartirlo con el mundo.

Comprender el arte puede que no sea fácil en primera instancia, pero tener la intención de hacerlo puede llegar a hacer un gran cambio”.



# OCIO MOOD

JULIO 2024

EDICIÓN:

@ALEJANDRAPEREZALVA

@AJULIETTEAT

@CLAUSS\_CWKA

TEXTO:

@OCIOMOOD

FOTOGRAFÍA:

CRÉDITOS DEL AUTOR.



@ociomoodrevistadigital



@ociomood



@ociomood



Ocio Mood



WWW.OCIOMOOD.COM