

IMPULSO W_{BY}

CENTRAL W

De Centralers para Centralers.

¿Ya eres parte de la comunidad?

Diego Ruiz CEO en Geotelecom México

Especialista en marketing digital, rapero y basquetbolista.

Diego demuestra que la estrategia y la creatividad pueden convivir en una misma mente brillante.

Higiene del sueño

Dormir bien no es un lujo, es una herramienta clave para pensar mejor, rendir más y vivir con claridad. En esta edición, te damos los hacks y hábitos para transformar tus noches y despertar con energía real.

Conciertos en CDMX

Julio viene cargado de ritmo, energía y escenarios vibrantes. Desde leyendas del pop hasta nuevas voces del indie, te traemos la guía con los conciertos imperdibles que tomarán la ciudad este mes.

ESCANEA Y DESCUBRE
TODAS LAS EDICIONES



EDICIÓN 27

01

GENÉTICA W



02

HEALTH CENTER W



03

LIFESTYLE W



04

IMPULSO W



05

NETWORKING W



06

BENEFICIOS W



GENÉTICA W



Desde Burgos hasta México, Diego Ruiz ha escalado como uno de los referentes del marketing digital en Latinoamérica. Hoy lidera Geotelecom con una visión que une data, creatividad y mucha cancha.



El espacio perfecto para conocer a los Centralers

Participa en Segundos Para Conocer
y dale más visibilidad a tu marca.
Mira la participación de Diego Ruiz.



02

HEALT CENTER W

HIGIENE DEL SUEÑO: EL NUEVO HÁBITO BIOHACKER PARA RENDIR MEJOR

“

En un mundo donde todos hablan de productividad, pocas personas duermen bien. Dormir poco se ha normalizado como sinónimo de “ser alguien ocupado”, pero la ciencia lo contradice: el verdadero alto rendimiento empieza en la noche. La higiene del sueño —es decir, los hábitos que cultivas antes de dormir— está emergiendo como uno de los pilares fundamentales para mejorar la memoria, la toma de decisiones, el estado de ánimo y hasta el sistema inmune. Ya no se trata solo de dormir 8 horas, sino de dormir bien y con intención.

”

Para los Centralers, que viven en modo multitarea, trabajar enfocados y sin fatiga empieza por darle a su descanso el lugar que merece. Porque no hay café que compense una mala noche, pero sí hay hábitos que pueden cambiar tu día desde antes de que amanezca.

Hábitos nocturnos que arruinan tu descanso sin que lo sepa.

1. Usar el celular justo antes de dormir (la luz azul confunde a tu cerebro).
2. Cenar pesado o tomar alcohol muy tarde.
3. Dormir con luz o ruido ambiental.
4. Estresarte pensando en pendientes del día siguiente sin descargarlos primero.
5. Dormirte a una hora distinta cada noche.

Técnicas simples para dormir mejor.

1. Crea una “alarma para irte a dormir”, no solo para despertar.
2. Baja la intensidad de luces una hora antes.
3. Haz una lista rápida de pendientes para “sacarlos” de la cabeza.
4. Toma algo caliente (infusión de manzanilla o leche tibia).
5. Lee en papel o escucha música relajante, no estimulación digital.

Cómo adaptar tu rutina de coworking sin caer en la fatiga mental.

1. No trabajes justo antes de dormir: desconecta al menos 30-45 min antes.
2. Si trabajas remoto, fija una hora real para cerrar el día. Usa herramientas de foco durante el día (Pomodoro, bloques de trabajo) para no desvelarte terminando todo en la noche.
3. Planea tus tareas más pesadas en las primeras horas de tu Day Pass.
4. Haz pausas activas o toma breaks en espacios abiertos del coworking para oxigenarte.



LIFESTYLE W

MÚSICA Y ENTRETENIMIENTO



Música, conciertos y planes que no querrás perderte

Este mes, la Ciudad de México se convierte en el escenario perfecto para quienes viven la música en vivo. Julio llega cargado de presentaciones que prometen emociones fuertes, desde leyendas consolidadas hasta talentos emergentes que están conquistando al público.

Ya sea que quieras salir con amigos, descubrir nuevas bandas o revivir clásicos que marcaron época, este mes tiene algo para ti. Con opciones para todos los gustos y estilos, los foros, teatros y estadios de la ciudad se llenarán de energía, ritmo y mucha fiesta.

¿Listo para marcar fechas en el calendario? Estos son algunos de los conciertos imperdibles que se vienen en julio en la CDMX

Martes 1 de julio

- Yeah Yeah Yeahs / Teatro Metropolitán
- James Blunt, Forest Blakk / Pepsi Center WTC

Sábado 5 de julio

- Alejandra Guzmán / Arena CDMX
- MAFIA LATINA / Palacio de los Deportes
- Warner Case / Bar Oriente
- Comisario Pantera / Gran Recinto (Tlalnepantla)
- Convulse: Cenotafio, Tumba podrida / Supremo
- Seguimos Perdiendo / Foro Indie Rocks
- Ladrones (MX) / Lunario del Auditorio Nacional
- Disney on Ice: Let's Dance! / Auditorio Nacional
- Limerence / Rebel Rebel / El Club del Rock & Roll
- Danni Moreno / La Piedad en vivo
- MentiDrags / Teatro Aldama
- Mentiras, El Musical / Teatro Aldama

Sábado 19 de julio

- Cabaret, Mon Laferte / Teatro De Los Insurgentes
- Nicho Hinojosa / Foro Red Access
- Felipe avello / Foro Totalplay
- Estela Nunez / La Maraka
- Rojoazul, Subcampeón, Contra Reloj / Gato Calavera
- Canina, Erich, Sofish, Entre Líneas, Lucille Dupin, JUNIOR ZAMORA / Lunario Del Auditorio Nacional
- MentiDrags / Teatro Aldama
- Mentiras, El Musical / Teatro Aldama
- Ritual Sinistro Festival de Musica y Arte Underground 2025: Hocico, Rey Rata, Noble Savage, El muertho de Tijuana, Hueco, I Can Fly (CDMX), I Can Fly (MX) / Foro Oceanía.

Sábado 26 de julio

- Fuerza Regida / Estadio GNP Seguros (outdoor)
- Little Jesus / Palacio de los Deportes
- Lucybell / Teatro Metropolitán
- Marisela / La Maraka
- Boom Boom Kid / Foro Indie Rocks





IMPULSO W

CÓMO TENER JUNTAS MÁS PRODUCTIVAS (Y MENOS ETERNAS)



Las reuniones pueden ser una herramienta poderosa... o una pérdida de tiempo. La diferencia está en cómo las planeas y conduces. Aquí van algunos hacks para que tu próxima junta dure menos y rinda más.

04

¿Por qué tantas juntas son una pérdida de tiempo? El 67% de los profesionistas dice que las reuniones les impiden concentrarse en su trabajo real.

- En promedio, un trabajador pasa 31 horas al mes en juntas improductivas.
- Las reuniones sin foco terminan siendo conversaciones circulares, sin decisiones ni avances.
- Señales de que tus reuniones necesitan un reset: Se extienden más de lo planeado sin cerrar temas
- La mayoría solo asiste por compromiso, pero no participa
- Nadie lleva notas ni seguimiento de acuerdos
- Empiezan tarde o se divagan en temas personales

Hay reuniones para preparar otras reuniones 😞

1. Define el objetivo antes de mandar la invitación. Si no puedes resumir el propósito de la reunión en una frase, probablemente no necesitas una. Evita las juntas “por si acaso”.
2. Nunca entres sin agenda.
Una simple lista de puntos ayuda a mantener el enfoque. Incluye tiempos estimados por tema si es posible.
3. Invita solo a quienes realmente aportan.
No todos tienen que estar en todas las juntas. Menos personas = más enfoque + menos interrupciones.
4. Designa a alguien que modere el tiempo.
Un moderador que diga “vamos a avanzar” cuando se atoran en un punto salva minutos valiosos.
5. No salgas sin acuerdos claros.
Cierra con acciones asignadas y responsables. Si todos salen con claridad, la siguiente reunión será innecesaria o más breve.
6. Bonus hack:
¿Reunión de 30 minutos? Prueba agendarla por 25. El tiempo extra muchas veces se va en lo que no importa.

CENTRAL W

Tu opinión vale 

Califícanos en Google y entra al sorteo mensual de una gift card

¿Te gustaría ganar una gift card cada mes?

Participar es muy fácil:

- Acércate a tu Hospitality Manager al inicio del mes.
- Espera la indicación para calificar a Central W en Google (Centro al que perteneces).
 - Publica tu calificación desde tu cuenta.
- Toma una captura de pantalla y compártela con tu Hospitality Manager.

¡Listo! Ya estás dentro de la rifa.

¡Cada mes es una nueva oportunidad para ganar!



NETWORKING

Bienestar para todos con Benessere Spa

En junio recibimos a Benessere Spa en Central W, juntos creamos un espacio dedicado al cuidado personal. A lo largo del mes, estuvieron presentes en Central W Roma, Ferrocarril de Cuernavaca, Polanco y nuestro Centro en Del Valle, compartiendo sus conocimientos sobre bienestar físico y cuidado facial.

Durante las sesiones, tanto mujeres como hombres participaron activamente, lo cual fue una grata sorpresa: el autocuidado no tiene género, y esta experiencia lo dejó claro.

Se resolvieron dudas sobre rutinas de cuidado facial, el uso correcto del bloqueador solar, limpieza de la piel y más. La conversación fluyó con interés, generando una atmósfera relajada y llena de aprendizaje.

Para cerrar con broche de oro, los asistentes recibieron un beneficio exclusivo: 15% de descuento en todos los servicios de Benessere Spa usando el código: CentralerB15.

En Central W creemos que el networking también es una oportunidad para compartir bienestar, crear comunidad y cuidarnos mejor — por dentro y por fuera.

Encuentra a Benessere Spa en:
Av. Insurgentes Sur 1216, col. Tlacoquemecatl del Valle, Benito Juárez, 03200 Ciudad de México.

55 3486 7380 / 56 4549 1579

centralers



05

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES Y CONOCE
LAS HISTORIAS DE ÉXITO DE LOS CENTRALERS

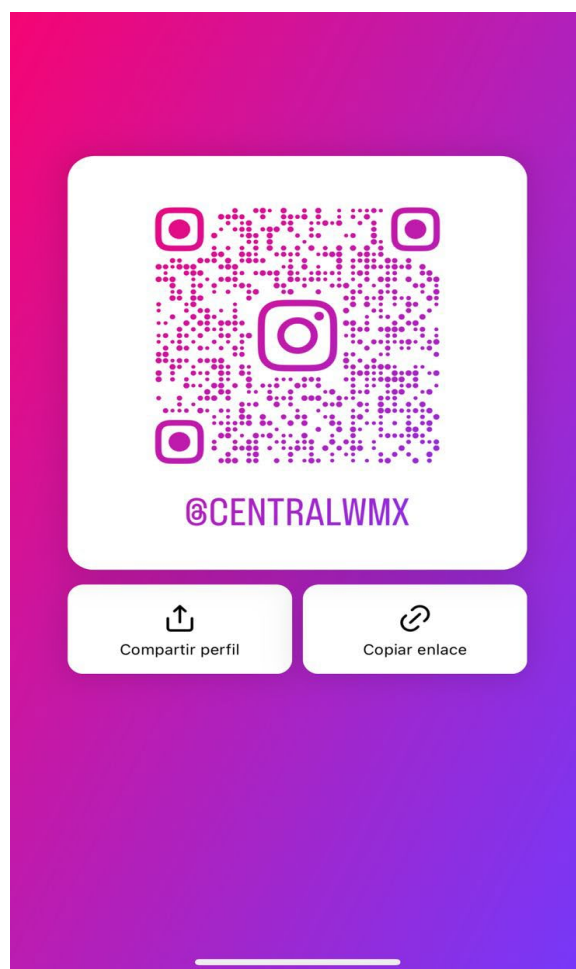
Facebook: Central W Business Center

Instagram: @CentralWMx

TikTok: @CentralWMx

LinkedIn: Central W

¿Te gustaría ser el próximo?



06



BENEFICIOS W

BENESSERE SPA & BEAUTY

Ofrece a todos los Centralers el 15% de descuento en productos participantes de la marca.
Código de descuento: CentralerB15

HEALTH+

Health+ ofrece a todos los Centralers el 15% de descuento.
Código de descuento: CentralerH15.

VID MEXICANA

15% de descuento para Centralers en el primer mes del Club de Vinos.
Código de descuento: CentralerV15.

Zereno

15% de descuento para Centralers en su reservación en Zereno Tulum.
Código de descuento: Centralers15.

CENTRAL W
COWORKING