

Semblanza

Jaime Gómez Castañeda

Jaime Gómez Castañeda (1978). Académico de la Universidad de Guadalajara, Psicólogo, Maestro en Psicoterapia Gestalt y Doctor en Ciencias del Acompañamiento Humano. Tallerista, conferencista, tanatólogo. Mis obras me definen como un escritor versátil y atrevido. Escribo ensayo, poesía, relatos, novela, literatura infantil y libro didáctico.

Desde que estaba en preparatoria descubrí que me gustaba escribir, sin embargo, no escribí alguna obra como tal, solo empleaba mi creatividad en redactar ensayos y algunos versos. En nivel licenciatura y maestría, seguí descubriendo mi gusto por escribir. Mis estudios de doctorado detonaron varias iniciativas que han impactado en la escritura continua y producción de diverso contenido para el desarrollo humano: en 2019 fundé mi sitio web <https://jaimegomezescritor.com/>, en 2020, el podcast *Rutas con Jaime Gómez* y también en ese mismo año, reactivé mi canal de YouTube Jaime Gómez escritor. Entre 2021 y 2025, he escrito 16 libros. A finales de este año, espero publicar 2 libros más, uno infantil y otro de poesía en verso libre.

CEREBRO PLÁSTICO

"Cerebro Plástico: Una ruta al alto rendimiento" es una **obra digital** de **Jaime Gómez Castañeda**, dedicada a sus padres, quienes lo iniciaron en el mundo de las letras. Este libro no es un manual de autoayuda ni un recetario para un "súper cerebro", sino una **síntesis de los descubrimientos más actuales de las neurociencias** sobre cómo **estimular el cerebro** para alcanzar **niveles de alto rendimiento**.

La obra aborda los siguientes puntos clave:

- **Desmitificación del cerebro:** El libro comienza desmintiendo la creencia de que los humanos solo usamos el 10% del cerebro, afirmando que **utilizamos el 100% de su estructura**, aunque cada persona lo hace de manera diferente. También refuta la relevancia del Coeficiente Intelectual (CI) como única medida de inteligencia, dando paso al concepto de **Inteligencias Múltiples** de Howard Gardner.
- **Origen y Propósito:** Surgió del proyecto "Conciencia Integradora" (2008), que buscaba potenciar el aprendizaje y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. En 2019, el autor retomó estas ideas y, basándose en la **neuroplasticidad cerebral**, diseñó "Cerebro Plástico" como un programa de tutoría para la **estimulación y desarrollo del cerebro**, mejorando el rendimiento académico y aspectos de la personalidad.
- **Ruta al Alto Rendimiento Cerebral:** El libro propone una serie de **pautas y recomendaciones respaldadas científicamente** para potenciar el cerebro. Estas incluyen la estimulación de diversos procesos cognitivos y áreas del bienestar:
 - **El poder de la atención:** Se destaca que el cerebro procesa la información de forma secuencial, no simultánea, y que la distracción (especialmente por el uso excesivo de internet) afecta la lectura profunda y la concentración. Mejorar la atención es crucial para el aprendizaje.
 - **Inteligencia Emocional:** Aborda la importancia del manejo saludable de las emociones para un mejor funcionamiento cerebral y una mayor calidad de vida, citando a Daniel Goleman y Lisa Feldman Barrett.
 - **Potenciar la memoria:** Se explica que la repetición y el repaso son fundamentales para la consolidación de la información en el cerebro, desmintiendo la idea de la memoria como un simple "almacén".
 - **Construir hábitos positivos:** Los hábitos aprendidos y bien fundamentados en un sistema de creencias, como la meditación o el repaso, son herramientas clave para el "ensamblaje neuronal" y el rendimiento cerebral.
 - **Desarrollar el pensamiento positivo:** Se subraya el beneficio del optimismo y la felicidad en la salud cerebral, la longevidad y el sistema inmunológico, basándose en las investigaciones de Martin Seligman.
 - **Ejercicio y cerebro:** Se enfatiza que la actividad física mejora la memoria a largo plazo, el razonamiento, la atención y promueve la neurogénesis (producción de neuronas).
 - **Conocer las ondas cerebrales:** Explora cómo las diferentes frecuencias eléctricas del cerebro (Beta, Gamma, Alfa, Theta, Delta) se relacionan con estados de conciencia y cómo su modulación puede mejorar el equilibrio y el rendimiento.
 - **Dormir bien:** Se destaca la importancia del descanso para la regeneración cerebral, la función predictiva y la inteligencia emocional.
 - **Hacerle caso al cuerpo:** Presenta el concepto de interocepción (las sensaciones internas del cuerpo) como base de las emociones y la toma de decisiones, enfatizando la necesidad de atender las señales corporales para un equilibrio saludable.
 - **La sabiduría del azar bioquímico:** Reflexiona sobre la producción constante de pensamientos en el cerebro y cómo procesar de manera consciente los negativos para estimular la creatividad y el bienestar, vinculándolo con la longevidad.

En resumen, "Cerebro Plástico" invita a los lectores a comprender la complejidad del cerebro humano y a tomar un papel activo en su desarrollo y bienestar, utilizando el conocimiento científico como guía para potenciar sus capacidades innatas y vivir una vida más plena y consciente.

RELATOS DEL CONSULTORIO

"Relatos del consultorio: Abordajes desde la Terapia Gestalt" es una obra en formato digital de Jaime Gómez Castañeda, dedicada a sus pacientes, de quienes ha aprendido y que han sido fuente de inspiración para su potencial creativo. Este libro no está dirigido exclusivamente a estudiantes de psicología o psicoterapeutas, sino a cualquier persona que desee fomentar su crecimiento personal.

El propósito central del libro es desmitificar la terapia psicológica, contrarrestando la creencia errónea de que asistir a un psicólogo es "cosa de locos". En cambio, presenta el acompañamiento psicológico como una herramienta valiosa para mejorar la salud biopsicosocial. La obra se basa en la Terapia Gestalt, definida por Fritz Perls como un medio para convertir a las personas de "cartón" en seres auténticos, ayudándoles a utilizar su potencial innato, a tener un centro y a asumir la responsabilidad de lo que son y hacen.

El libro se compone de una colección de relatos de casos de consultorio, de los cuales doce de los quince son ficticios, aunque con un fuerte anclaje en la realidad. Gómez Castañeda utiliza diversas técnicas terapéuticas integrativas para facilitar el crecimiento personal, invitando al lector a descubrir estos abordajes a través de la lectura. Una particularidad de la obra es que muchos relatos no tienen un "cierre esperado", dejando al lector en un estado de "perplejidad" que, según el autor, fomenta la elaboración de "finales alternativos" en la mente, estimulando así el trabajo y la ampliación de la conciencia. El prólogo, escrito por el Dr. Luis Fernando Téllez Arredondo, enfatiza la cualidad del terapeuta como "su propia herramienta", destacando la importancia de la empatía y el acompañamiento.

A continuación, se presenta una sinopsis de algunos de los relatos incluidos en "Relatos del consultorio":

- "Terapia para una mujer que no sabía decir: NO": Aborda el caso de Sofía, una joven abrumada por las demandas familiares y la dificultad para establecer límites. La terapia se enfoca en ayudarla a decir "no" y a desarrollar una comunicación asertiva, revelando cómo la asimilación parental puede obstaculizar la individualidad.
- "Terapia para una mujer trabajadora": Elisa, una profesional de alto rendimiento, lucha con una exagerada necesidad de aprobación y reconocimiento. La terapia busca que comprenda cómo esta búsqueda afecta su bienestar y cómo puede estar ligada a la influencia de sus padres y hermanos.
- "Terapia para una mujer que perdió a su hijo": Maestra Paz, en un profundo duelo por la muerte de su hijo, participa en un taller grupal donde un ejercicio simbólico la ayuda a aceptar la pérdida y a querer vivir nuevamente. Destaca la fuerza de la terapia de grupo y el trabajo con las creencias.
- "Terapia para un hombre víctima": Don Sebastián se presenta como víctima de su familia. Sin embargo, la perspectiva de su esposa revela una historia de abuso. La nota del autor subraya la importancia de la honestidad en la terapia como un "acto de valentía" y "amor propio".
- "Terapia para un hombre que intentaba amar, pero al revés": Esteban busca una relación formal, pero sus patrones de relacionarse priorizando el sexo impiden la conexión profunda. La terapia le ayuda a redefinir el "amor al revés" y las etapas de las relaciones.
- "Terapia para un hombre sonriente": Saúl, quejándose de su jefe, mantiene una sonrisa constante. La terapia revela que esta "cara sonriente" es un mecanismo para evitar conflictos, lo que lo lleva a ser aprovechado. Se explora la incongruencia entre su expresión verbal y no verbal, y la importancia de la comunicación asertiva y la autoconfianza.
- "Terapia para una mujer que no soportaba la risa de Bob esponja": Cristal encuentra insoportable la risa de Bob Esponja. A través de un ejercicio, descubre que esta reacción es una proyección de una parte de su propia personalidad que evade (su lado divertido y espontáneo), buscando un equilibrio entre sus "polaridades" de seriedad y alegría.

En conjunto, "Relatos del consultorio" ofrece una mirada profunda y accesible a la práctica psicoterapéutica, abordando una variedad de desafíos emocionales y relacionales desde la perspectiva de la Terapia Gestalt, con el objetivo de promover el autoconocimiento y el bienestar integral.

ÁBRASE EN CASO DE ANSIEDAD

"Ábrase en caso de ansiedad: Prevenir, regular o eliminar ansiedad" es una obra digital de Jaime Gómez Castañeda, dedicada a las personas que padecen ansiedad, con un abrazo cálido y de comprensión.

El propósito central del libro es desmitificar la terapia psicológica y, específicamente, la ansiedad, combatiendo la idea errónea de que buscar ayuda profesional es "cosa de locos". Busca presentar el acompañamiento psicológico como una herramienta valiosa para mejorar la salud biopsicosocial.

La obra se fundamenta en la experiencia personal del autor con la ansiedad patológica (AP), relatando cómo la vivió, cómo inició y cómo logró eliminarla de su vida. Esta autorrevelación se hace con fines psicoeducativos para generar empatía y demostrar que los psicoterapeutas también pueden enfrentar desafíos de salud mental.

El libro está estructurado para guiar al lector en la comprensión y el abordaje de la ansiedad:

- Experiencia personal con la ansiedad: El autor comparte sus vivencias con la AP, incluyendo episodios de claustrofobia, agorafobia y acrofobia, y su encuentro con el mindfulness como herramienta eficaz. Destaca cómo el exceso de responsabilidad y el rumiar creencias aparentemente "buenas" pueden ser contraproducentes y detonar la AP.
- Concepto de ansiedad desde la neurociencia:
 - Diferencia entre ansiedad no patológica (un impulso necesario que activa al organismo para la supervivencia y satisfacción de necesidades) y ansiedad patológica (AP).
 - La AP se define como una "reacción emocional desproporcionada y persistente en el tiempo, caracterizada por un estado de aprehensión o miedo anticipatorio, que no se corresponde con la realidad del peligro percibido y que interfiere de manera significativa en el funcionamiento diario de la persona".
 - Introduce la Red Cerebral por Defecto (RCD) como la instancia cerebral clave en la génesis de la ansiedad. La RCD procesa la información sensorial y los recuerdos para construir pensamientos, emociones, sueños, comportamientos e incluso enfermedades mentales como la AP.
 - La RCD es responsable de la regulación orgánica (gestión del "presupuesto corporal") y de generar "predicciones cerebrales" (significados, conclusiones, interpretaciones de la realidad).
 - Cada RCD es singular y única, lo que explica las diversas manifestaciones de la ansiedad en cada persona.
 - La AP es considerada una "predicción errónea" o "fallida" de la RCD, un "mensaje codificado" que indica que el estilo de vida no es saludable y que hay "asuntos psicológicos no resueltos".
 - La obra enfatiza que la mente humana es simbólica y lo complejiza todo, produciendo más de 65 mil pensamientos diarios.
- Ejercicios y alternativas terapéuticas: El libro ofrece una serie de pautas y herramientas para prevenir, gestionar o eliminar la AP. No son "recetas mágicas", sino opciones que buscan nutrir la RCD con información positiva para generar predicciones saludables.
 - Acciones inmediatas para ataques de ansiedad.
 - Ejercicios exploratorios y de conciencia: "Dibuja tu ansiedad", "Habla con tu ansiedad" (usando la técnica de la silla vacía de la Terapia Gestalt), y "Escritura errante" para conectar con pensamientos y emociones.
 - Regulación fisiológica: Equilibrio del sistema nervioso autónomo y técnicas de respiración diafragmática.
 - Mindfulness y contemplación: Practicar la atención plena es crucial, ya que nutre la RCD con datos vinculados al bienestar y fomenta la metaconciencia e inteligencia emocional.
 - Atender asuntos no resueltos: Como traumas infantiles, conflictos familiares, culpa o ansiedad aprendida, que pueden ser detonantes de la AP.
 - Hábitos saludables: Ejercicio, alimentación adecuada, gestión del estrés y un buen descanso.
 - Lectura e inteligencia emocional: La lectura se recomienda para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, estimular la cognición y proporcionar estructura, ampliando el autoconcepto y nutriendo la RCD.

El autor recalca que el libro no es para autodiagnóstico y que, si bien ofrece herramientas, el acompañamiento de un profesional (psicólogo clínico o psiquiatra) es imprescindible para un tratamiento integral de la AP, ya que "solos no salimos adelante". La repetición de conceptos en el texto es una

estrategia intencionada para facilitar la memorización y comprensión profunda de la información por parte del cerebro.

En síntesis, "Ábrase en caso de ansiedad" es una guía práctica y científicamente fundamentada que, a través de la experiencia del autor y los descubrimientos neurocientíficos, busca empoderar a las personas para comprender, gestionar y superar la ansiedad, siempre enfatizando la necesidad de un enfoque terapéutico profesional y adaptado a la singularidad de cada individuo.

FUERA DE LÍNEA. CONÓCETE A TI MISMO

"Fuera de línea. Conócete a ti mismo" de Jaime Gómez Castañeda es un ensayo personal publicado en formato digital en octubre de 2022, fruto de una primera edición de ese mismo año. Dedicado a su familia, Susy, Regina y Diego, quienes le enseñan el camino al autoconocimiento, la obra aborda la eterna pregunta humana: "¿quién soy?".

Inspirándose en el neurocientífico Antonio Damasio, el autor reflexiona sobre cómo el sistema nervioso, surgido hace 500 millones de años, permitió al Homo sapiens desarrollar un cerebro capaz de crear pensamientos, imágenes y la mente misma, dando origen a la subjetividad, el lenguaje y la cultura. Este proceso llevó a la humanidad a hacerse preguntas abstractas sobre su origen, la vida, la muerte y las emociones, convirtiendo la mente en una entidad inquieta y compleja.

El propósito fundamental del libro es invitar al lector a "voltear a nuestra esencia como humanos, muchas veces ignorada o suprimida por las distracciones del afuera". En un mundo cada vez más dominado por la tecnología —donde los algoritmos podrían conocernos mejor que nosotros mismos, como advierte Harari—, Gómez Castañeda ofrece una oportunidad para "desconectarte del Internet de Todas las Cosas" y "apoderarte del camino al autoconocimiento". Cada narración de esta obra es una "senda a nuestra humanidad", un camino reflexivo y práctico hacia el "conócete a ti mismo".

El libro se compone de una compilación de narraciones ficticias y reales, cada una explorando diferentes facetas del autoconocimiento:

- "En el vientre de la sierra": Propone una pausa para recorrer un atajo al corazón de la sierra, facilitando un renacimiento a través del mindfulness y la superación de miedos y pensamientos tóxicos.
- "Mi viaje a la luna": Invita a escapar de la "historia humana enloquecedora" a la luna, un lugar de profundo silencio donde reina la soledad, ideal para el autoencuentro y la meditación, libre de distracciones y el control terrestre.
- "Ser gato": Reflexiona sobre la autenticidad. A través de la experiencia con su gato, Kity, el autor explora cómo los humanos nos convertimos en copias de la sociedad y extraviamos nuestra humanidad, sugiriendo que la vida simple y presente del gato es envidiable y puede ser un maestro.
- "Escape super poderoso de un hoyo negro": Basado en una experiencia real, aborda el estrés laboral y cómo la red cerebral por defecto (RCD) puede colapsar por asuntos inconclusos, generando agotamiento. Ofrece la música y el mindfulness como herramientas para regular la RCD y recuperar la salud.
- "90 segundos para sentir": Un artículo con sustento científico que analiza la responsabilidad en la gestión de las emociones. Postula que las emociones son efímeras (90 segundos en promedio), pero somos nosotros quienes las prolongamos, pudiendo enfermarnos. Destaca el papel del libre albedrío y la conciencia en el manejo emocional saludable.
- "Filemón y las flores": Una metáfora para resignificar la pérdida de un ser querido. A través de Filemón y su cultivo de flores, el relato ofrece una herramienta para dar un sentido saludable al dolor y recordar con cariño y veneración a quienes ya no están.
- "El repartidor de Sushi": Desafía a asumir las relaciones interpersonales desde un enfoque existencial. Destaca que cada encuentro es único e irrepetible, invitando a vivir el momento con autenticidad y responsabilidad.
- "Nuestros espejos": A través de varios relatos, explora el autoconocimiento y las distintas facetas que mostramos (o que los espejos nos devuelven). Presenta personajes con rostros de desánimo ("El busto"), éxito ("La cima"), falsedad ("El bufón"), frialdad ("Sin empatía") y dolor interno ("Llanto viejo").

El libro concluye con el deseo del autor de que el lector encuentre en esta "travesía" muchos faros que orienten su autoconocimiento.

LA CASA DE ABAJO. VOLUMEN I

"La Casa de Abajo. Volumen 1" es una obra de Jaime Gómez Castañeda que recopila historias con un trasfondo claroscuro. Publicada en formato digital, el autor advierte que la historia completa de este enigmático lugar es una "travesía que no me dará el lujo de aceptar".

El libro se presenta como un lugar atemporal, donde quienes lo han habitado "terminan pagando un precio". Una advertencia recurrente a lo largo de los relatos es "No poner un pie en La Casa de Abajo", que el propio autor recibió y transmite a sus lectores. Las historias se narran de manera aleatoria, sin un orden cronológico específico.

El volumen 1 incluye tres relatos principales:

- "El martillo": Este testimonio de 1990 es narrado por Chicho, quien lo vivió en carne propia y lo compartió con el autor en 1996. Chicho acepta una apuesta para ir a La Casa de Abajo en busca de un martillo. Dentro de la casa, experimenta una "neblina negra" impenetrable, ruidos extraños, y es invadido por el pánico. Escucha "risas infantiles" y ve a sus dos sobrinas, Esther y Engracia, quienes habían fallecido en un accidente de circo. El clímax del terror ocurre cuando ve a "una persona de más de dos metros levantando un martillo". Esta experiencia traumática lo persigue en sueños, consolidando la advertencia de no volver a ese lugar.
- "La gotera": Un relato famoso que data de 1926, en el contexto de la Guerra Cristera en México, contado al autor en 2015 por un anciano llamado Don Cuco. Sigue la historia de Don José y Doña Martha, una pareja de ancianos devotos que se refugian en La Casa de Abajo escapando de la violencia en su pueblo natal. Desde su llegada, experimentan una serie de fenómenos extraños, incluyendo la visión de un hombre con ojos rojos y un perro negro que los observan fijamente. Lo más inquietante es la presencia de una "gotera" que cae constantemente en una habitación, incluso cuando no llueve y bajo un sol intenso. Los ancianos, sin saberlo, caen en el "trance hipnótico de un espíritu siniestro". La historia culmina cuando un hombre con intenciones de robo intenta atacar a Don José y Doña Martha; sin embargo, un "carpintero antiguo de dos metros de estatura que sujetaba un martillo" se materializa del chorro de agua de la gotera y lo mata de forma brutal. La pareja, inmune a la violencia, simplemente se ríe y entierra al hombre al día siguiente.
- "El día que 7/11 cerró ocho horas": Este relato de 2014 lo vive Cato, sobrino del autor, y lo comparte en una cena. Cato, un estudiante universitario que trabaja en un 7/11, es visitado por un extraño cliente llamado Cassius Marcellus Coolidge, quien busca una pipa y le advierte crípticamente que "Los perros vendrán y jugarán aquí". Esa noche, Cato vive una experiencia paranormal: perros fantasma atacan la tienda, las luces parpadean, y una figura espectral de Cassius Marcellus Coolidge le ordena entregar un "paquete muy importante" con dos cuadros de perros a "Don Cosme" en La Casa de Abajo. Cato, en un estado de terror, obedece, incluso sintiendo una posesión demoníaca durante la entrega. Don Cosme, un anciano religioso, logra que los "perros bultosos con colmillos babeantes y afilados" que salieron de los cuadros regresen a ellos mediante una intensa oración, y luego los quema para liberarlos. Las cámaras de seguridad no registran los eventos sobrenaturales, dejando a Cato en un estado de confusión y terror.

En conjunto, estos relatos tejen una atmósfera de misterio y horror que subraya la naturaleza enigmática y peligrosa de La Casa de Abajo, un lugar que, por alguna razón, atrae sucesos sobrenaturales y donde la realidad y lo paranormal se fusionan.

GATOS DE COCHERA. MEMORIAS DE UNA MANADA

"Gatos de cochera. Memorias de una manada" es un ensayo personal del autor Jaime Gómez Castañeda. Publicado originalmente el 21 de febrero de 2021 en su blog y reeditado el 21 de febrero de 2024, el libro surge del amor del autor hacia los gatos, un amor que describe como "recién descubierto y en plenitud". La obra tiene como propósito fomentar la empatía entre humanos y gatos. A través de sus páginas, Gómez Castañeda comparte una serie de **memorias y vivencias personales** con una "manada gatuna" que ha elegido su cochera y casa como hogar. Estas historias están **cargadas de amor, sorpresa, felicidad, pérdida, nostalgia y mucho aprendizaje**.

A lo largo del libro, el autor narra su evolución en la comprensión de la vida gatuna, desde su primer contacto en 1992 con un gatito en la lavadora, en una época donde la sensibilidad hacia los animales era menor, hasta la llegada de diversos gatos a su vida, cada uno con su propia historia.

Entre los gatos principales que pueblan estas memorias se encuentran:

- **Lunita:** Una gata siamesa que llegó en 2015 y fue el punto de partida para que el autor comenzara a conocer y amar verdaderamente el mundo gatuno, aunque su naturaleza libre la llevó a marcharse eventualmente.
- **Pirata:** Una gatita blanca con una mancha negra, que estuvo brevemente en la familia del autor después de la ausencia de Lunita, pero fue regresada a sus padres debido a la alergia de su hija.
- **Gata:** Una gata flaca que llegó a la cochera y se convirtió en una de las principales maestras del autor sobre la vida felina. Tuvo varias camadas y su maternidad, así como su eventual desaparición, marcan hitos importantes en el relato.
- **Kitty:** Un gatito negro con una mancha blanca encontrado abandonado, criado por la familia y que, tras una ausencia de tres meses, regresó a casa, mostrando una notable evolución en su temperamento.
- **Botitas:** Hija de Gata, quien también tuvo sus propios gatitos, y cuya historia incluye un escape antes de la esterilización y un conmovedor regreso.
- **Carita de Bebé:** Otro hijo de Gata, de color blanco y ojos azules, que fue desterrado de la cochera por otro gato llamado Puma, pero regresó, aunque su historia tuvo un triste final.
- **Tigrito:** Hijo de Botitas, un gato robusto que eventualmente también desapareció.
- **Chinche:** Un gatito gris con blanco que llegó una noche y se quedó a formar parte de la manada, a pesar de ser inicialmente amedrentado por los demás.
- **Durazno:** Un gato naranja que llegó de manera sorprendente una noche, mostrando una gran amabilidad y cariño, y que se asemeja a otro gato fallecido llamado Bambby.

El libro también explora temas como la **independencia de los gatos, su aparente desapego** —contrastado con el apego humano— y su instinto de supervivencia. El autor reflexiona sobre cómo los gatos, a diferencia de los humanos, no padecen del apego de la misma manera, no lloran ni sufren la pérdida de otros miembros de la manada de forma evidente, y simplemente siguen su "programa genético preinstalado".

Gómez Castañeda concluye que ha aprendido mucho de la vida gatuna y subraya la importancia de **respetar la autenticidad y el destino de los animales**, sugiriendo que los gatos pueden ser grandes maestros para los humanos. El libro es un **homenaje a la vida felina** que continúa acompañando a su familia, expresando el deseo de que esta compañía dure muchos años.

EL LIBRO DE ALYS

"El libro de Alys" es una obra de Jaime Gómez Castañeda, publicada en formato digital en diciembre de 2022. El libro está dedicado con amor a Alysanne Nymeria, con el deseo de que su luz, ternura y autenticidad iluminen sus caminos hacia la felicidad.

Concebido como un regalo de sus padres a Alys, una encantadora niña de ocho meses, el libro busca responder a las múltiples preguntas que ella formula sobre el mundo que la rodea a través de sus miradas, llantos y movimientos. La obra tiene un propósito amplio: mostrar el mundo de forma paciente y amorosa para ayudar a Alys a comprender su entorno y vivir feliz. Aunque fue creado para una bebé, el autor sugiere que puede ser leído a personas de "un día de nacido hasta niños de cien años", basándose en la idea de que el ser humano nunca abandona por completo su mente infantil.

El contenido de "El libro de Alys" es una compilación de narraciones ficticias y reales, tejidas en formato de fábulas, leyendas y cuentos. Cada historia está diseñada para ofrecer grandes lecciones y aprendizajes significativos. Entre los temas y valores que aborda se encuentran:

- Convivencia armónica con la diversidad animal y el cuidado del planeta. Esto se ejemplifica en relatos como "Laura la ballena", "El Oso" (sobre un perro amoroso con su familia humana), "Fiona la oruga" (sobre una oruga que quiere ser cocinera para alimentar a otras), y "La leyenda de los camellos gigantes" (que trata sobre la responsabilidad ambiental y las consecuencias de la explotación humana).
- Valores como la perseverancia, puntualidad, responsabilidad, solidaridad, convivencia y la amistad. Historias como "Lola la rana" (que persevera para alcanzar la luna) y "Don Pancho" (un gallo que cumple su rol de despertador) ilustran estas cualidades.
- La expresión de emociones y el fomento del hábito de la lectura. "Chelo" es un cuento sobre una niña que adora leer y ve los libros como amigos.
- El conocimiento de juegos tradicionales, la cosecha de verduras, la convivencia con los abuelos y la importancia de las vacaciones. Cuentos como "Camotes de cerro" y "Doña Pachita" reflejan estas experiencias familiares y culturales.
- La inclusión y el aprendizaje de números.
- Explora temas de familia, nostalgia y el significado de los encuentros interpersonales.

Un aspecto distintivo del libro es que incluye palabras nuevas y algunas antiguas, propias de la cultura mexicana. Además, algunos textos incorporan códigos QR que enlazan a videos relajantes o explicativos en YouTube, con el fin de enriquecer la experiencia de aprendizaje. El prólogo, escrito por Chabelis Estrada, "La Narradora de Sueños", resalta que el libro alegrará el corazón de los adultos, evocando recuerdos de la infancia, y a los niños les permitirá soñar y valorar la vida y el crecimiento en el amor. También se menciona que "El libro de Alys" es arrullador, ideal para ser leído antes de dormir.

ADOLESCENTES EN CASA

"Adolescentes en casa" es una historia reflexiva de Jaime Gómez Castañeda, publicada en formato digital, dedicada a sus hijos Diego y Regina. La obra no es un manual, sino una narración que invita a la introspección sobre cómo los padres y los propios adolescentes experimentan la transición de la niñez a la pubertad, y la relevancia de la comunicación intrafamiliar en esta etapa.

El libro sigue la vida de la familia compuesta por Alonzo, un padre profesor de filosofía, su esposa Beth, y sus hijos mellizos de 15 años, Leonardo y Michelle. La trama se desarrolla a lo largo de siete días, marcados por una serie de sueños compartidos entre los hermanos, que actúan como el detonante de una profunda reflexión familiar.

Desde el primer día (lunes), Leonardo y Michelle relatan sueños inusuales que Alonzo asocia con una antigua profecía de una masajista: que sus hijos desarrollarían una conexión telepática y talentos especiales con la adolescencia. En sueños subsiguientes (martes y miércoles), los mellizos no solo se encuentran e interactúan en escenarios oníricos (una gran ciudad, un hotel con piscina, una feria), sino que, sorprendentemente, "materializan" objetos de esos sueños en la realidad al despertar. Estas experiencias, inicialmente desconcertantes para Alonzo, comienzan a reforzar la relación de los hermanos, quienes se habían distanciado con la llegada de la adolescencia.

El punto de inflexión ocurre el jueves, cuando el misterio de la "materialización" se resuelve: Alonzo es el sonámbulo que, de manera inconsciente, coloca los objetos en las camas de sus hijos. Esta revelación desvela el verdadero conflicto de Alonzo: un "duelo" prolongado y no resuelto por la pérdida de la niñez de sus hijos. Su dificultad para aceptar la independencia de sus hijos se manifestaba en su humor "gruñón" y su comportamiento posesivo.

La familia decide tener una "charla familiar" donde Alonzo, con el apoyo de Beth (quien, a pesar de sus propias dificultades, es más abierta y serena), confiesa sus sentimientos y frustraciones. Los hermanos, por su parte, interpretan sus sueños más recientes (un cementerio seguido de un hermoso jardín) como la muerte de su infancia y el nacimiento de su adolescencia, reconociendo que no pueden volver a ser niños y que deben abrazar su nueva etapa con responsabilidad. Rechazan la idea de "resucitar" a los muertos, demostrando madurez.

Alonzo decide iniciar un proceso de terapia con Pablo, el psicólogo de Leonardo, para trabajar su "duelo" y adaptarse a ser un "papá de adolescentes". El libro concluye con la familia disfrutando de un día en la playa, celebrando una nueva etapa de mayor unión, comunicación y libertad. Los sueños compartidos continúan, sirviendo como una fuente de aprendizaje y crecimiento para todos.

En esencia, "Adolescentes en casa" subraya la importancia de aceptar el desarrollo natural de los hijos, la necesidad de una comunicación empática para superar los desafíos generacionales y la idea de que los vínculos familiares son una fuente de fortaleza que permite el autoconocimiento y el crecimiento en todas las etapas de la vida.

ENSAYOS

"Ensayos" es una colección de textos de Jaime Gómez Castañeda, publicada en formato digital. La obra, que es el sexto trabajo del autor, está dedicada a sus hijos Diego y Regina, a quienes describe como dos aves que siempre surcan entre sus letras.

El libro compila una serie de ensayos personales que reflejan los temas que más inquietaron a Gómez Castañeda entre 2019 y 2021. El propósito general de esta colección es invitar al lector a permitir que su mente "vague por otros caminos para ampliar el bagaje conceptual y las fronteras del conocimiento personal como social".

A continuación, se presenta una sinopsis de algunos ensayos incluidos en la obra:

- "Reflexiones del Homo Deus de Harari": Este ensayo, preparado para una clase doctoral, realiza un análisis comparativo entre la visión futurista de la humanidad propuesta por Yuval Noah Harari en "Homo Deus" y la de pensadores de principios del siglo XX. Se aborda el paso del teocentrismo y el antropoceno al datacentrismo, donde la "religión emergente más interesante es el dataísmo, que no venera ni a dioses ni al hombre: adora los datos". Se discute la idea de que la individualidad es un mito, y que los humanos son "dividuos" o "un algoritmo más", contrastando esto con perspectivas que defienden la complejidad y la autodeterminación de la mente humana. El ensayo también examina el impacto del "Internet de Todas las Cosas" y advierte sobre el posible control y manipulación del comportamiento humano.
- "De la sociedad del miedo a la civilización empática": Nacido al inicio de la pandemia de COVID-19 en marzo de 2020, este ensayo explora los antídotos para erradicar el miedo social. Se analiza el regreso de las pandemias en la "sociedad líquida" de Zygmunt Bauman, donde "nada es permanente" y las ideas se diluyen rápidamente. Se aborda la "sociedad del miedo" de Heinz Bude, donde el miedo colectivo es un principio elemental de la política del Estado del Bienestar y donde el Internet también influye, creando superficialidad y distracción. El ensayo propone la civilización empática como una cura, una conciencia global que promueve la cooperación, la igualdad y la compasión, siendo la empatía esencial para la interacción y la felicidad humana.
- "Después de la muerte": Dedicado a los fallecidos por COVID-19, este ensayo aborda el proceso de duelo y cómo vivirlo de manera saludable. Se define el duelo como la reacción bio-psico-social a la pérdida de un ser querido, y se explora el origen del dolor emocional en el apego. Se enfatiza que el apego construido en la infancia influye en cómo se experimenta el duelo. El ensayo sugiere que el proceso de duelo implica "poner fin a ese apego afectivo" y resignificar la pérdida. Recomienda la tanatología y la psicoterapia como herramientas clave, junto con la meditación y la lectura.
- "¿Quién es tu gurú?": El ensayo explora la figura del "gurú", entendido como aquella persona que acompaña a otros en su cambio positivo, crecimiento y desarrollo personal. Inspirado en la obra de Sheldon Kopp, se presenta una categorización de diversas figuras históricas y contemporáneas que han cumplido este rol, desde chamanes y sacerdotes hasta maestros zen y psicólogos. El autor invita al lector a reflexionar sobre quién es su propio gurú o influencer en la actualidad, y concluye que, aunque existen maestros, el objetivo es el autoconocimiento.
- "Frankenstein: desafío y abandono": Este estudio psicológico, basado en la novela de Mary Shelley, analiza el desafío a la muerte y las consecuencias del abandono parental. El autor se enfoca en dos temas centrales: la eterna búsqueda humana por vencer la muerte y el abandono físico y emocional sufrido por la criatura de Frankenstein. Se relaciona el comportamiento antisocial de la criatura con el rechazo y la privación de apego seguro por parte de su "padre" Víctor Frankenstein. Se compara esta experiencia con los estudios de John Bowlby sobre el apego, concluyendo que el abandono puede llevar a dificultades en las relaciones futuras.

