

# DISTOPÍA, COMIDA, NARRATIVA SOCIAL Y SENTIDO DE VIDA LA NECESIDAD DE LA NUTRICIÓN EMOCIONAL EN EL VACÍO EXISTENCIAL CONTEMPORÁNEO

Robert E. Martinez\*

*“No importa que tan lento vayas,  
lo importante es nunca detenerse”  
Confucio (551 a.e.c.- 479 a.e.c.)*

## Introducción

No podemos confiar en nosotros, no sabemos qué queremos; tienen que indicarnos qué es lo que queremos en realidad. Es la Era de la Información y a la par es la etapa en la historia en que más buscamos desconocernos. Ya no estamos condenados a ser libres; tenemos una libertad condicional para optar lo que nos han señalado nos hará felices. Elegir es una obligación:

*Choose life. Choose a job. Choose a career. Choose a family [...] choose washing machines, cars, compact disc players, and electrical tin openers. Choose good health, low cholesterol and dental insurance. Choose fixed-interest mortgage repayments. Choose a starter home. Choose your friends. Choose leisure wear and matching luggage. Choose a three piece suite on hire purchase in a range of fucking fabrics. Choose DIY and wondering who you are on a Sunday morning. Choose sitting on that couch watching mind-numbing sprit-crushing game shows [...] choose rotting away at the end of it all [...] choose your future. Choose life [...] but why would I want to do a thing like that?*

\*Académico del  
Departamento de Ciencias  
Sociales y Humanidades,  
Universidad Iberoamericana  
León  
[robert.martinez@leon.uia.mx](mailto:robert.martinez@leon.uia.mx)

El soliloquio anterior de Mark Renton, personaje de la película *Trainspotting* (1996) de John Hodge, nos habla de las elecciones que nos impone el discurso de la lógica de mercado. No hay más elecciones de vida o muerte, sino de cómo destinamos el tiempo y el dinero. Ya ideamos materias universitarias para *administrar el tiempo libre* ya que no sabemos qué hacer con él.

Hemos sido aptos pupilos de la era del consumo, que no reconocemos más los indicadores de nuestro cuerpo. Los excesos corporales en los trastornos sociales nos reflejan nuestros anhelos subyacentes: la obesidad para hacernos visibles en un mundo indiferente; la anorexia, justamente para actuar la descalificación de un borrado cotidiano. Una diabetes rampante en una industria alimentaria azucarada y una hipertensión en una sociedad centrada en la anestesia.

## La distopía El paradigma zombie

Hay dos etapas críticas en la historia de la humanidad en Occidente: la Peste Negra de 1346-1341 y la primera detonación nuclear en Álamo Gordo el 16 de julio de 1945. En ambas, tuvimos la conciencia de que podíamos desaparecer como especie, sea por una enfermedad o por nuestra mano. El temor a la muerte nos acercó a la vida: la innovación tecnológica, filosófica y artística que vimos tanto en el Renacimiento como la revolución social a partir de la segunda mitad del siglo XX.

Tuvimos la conciencia  
de que podíamos  
desaparecer como  
especie

Se hizo vigente en ambos escenarios históricos la frase latina “memento mori”: recuerda que vas a morir. El temor a desaparecer nos hizo entrar en una etapa creativa para poder negar dicha posibilidad. Sin embargo, ahora en el espacio y tiempo actual, dicho miedo se ha perdido; ya no es necesario correr (en sentido figurado y literal) porque en nuestro fuero interno hemos caído en la tranquilidad [vendida desde los medios y corporaciones] de que nada nos pasará: sólo tenemos que ir a la tienda y las necesidades serán satisfechas. La muerte está lejos gracias a la tecnología. Por ello, nuestros cuerpos e ideas pueden volverse letárgicas y obesas, hemos olvidado que podemos morir. Es un pensamiento reconfortante y qué mejor que un *comfort food* para acompañar la idea.

Miedo, culpa y estrés, nuestros platillos favoritos a diario servidos generosamente por los medios digitales e impresos, constituyen la dieta básica con la cual aderezamos la comida que ingerimos; nótese que indiqué *comida* no *nutrimentos*. El bombardeo de la sociedad de consumo en la que nos movemos está centrada en la idea de vender y permanecer en una lógica de mercado que nos vuelve meros voyeuristas de nuestras vidas; los nutrimentos emocionales (pensar, reflexionar, meditar, conectarnos unos con otros *vis-à-vis*) disminuyen sin que nos percatemos de ello, salvo por el malestar existencial ocasional que sentimos pero es acallado por el estruendo de los medios

Nuestros cuerpos e  
ideas pueden volverse  
letárgicas y obesas

y los productos que al adquirirlos/asimilarlos, nos harán sentir y ser mejores. Al igual que la figura arquetípica de Star Wars, Darth Vader, somos sólo un tronco con necesidades que satisfacer para permanecer pero hemos perdido ambos brazos y piernas: la capacidad de conectar y abrazar a los demás; de sentir el suelo y conectarnos con la tierra y nuestra humanidad (humus=tierra). No es un misterio entonces por qué aumentan los trastornos emocionales cuando disminuye a nivel social el nutrimento emocional. Hay un discurso doble que nos asusta con la carencia de recursos y oportunidades laborales pero una invitación a la vez a hiperconsumir. Esta esquizofrenia social produce una neblinosa confusión entre la voz interna real y el dictado exterior de las masas de Facebook. Si el discurso de la lógica de consumo del mercado global es la mesa, la comida son las redes sociales.

Hay una serie de premisas las cuales, por ser tan visibles, se han tornado invisibles a nuestra percepción social. Precisamente por ser aceptadas en un proceso de asimilación que se inició generaciones atrás, dirigen nuestra brújula cotidiana. Dichas pautas de pensamiento se pueden enunciar y resumir en las siguientes:

- » Las condiciones sociales y económicas imperantes han producido una sensación de pérdida y angustia omnipresentes. - *“Nada hay seguro”*.
- » No somos capaces de controlar las circunstancias, somos impotentes. - *“No hay nada por hacer”*.
- » El futuro ya no es incierto, es catastrófico: hambruna, enfermedad, endeudamiento, desempleo, violencia, ecocidio. - *“Todo lo malo te va a ocurrir”*.
- » Ya no hay utopías, sólo nos queda como escenario la distopía. Prepararnos para el inevitable desastre. - *“Estás solo/a en el mundo y debes cuidarte de los demás y ver sólo por ti”*.

La utopía quedó muerta en la Ilustración. La esperanza de una eucatástrofe como lo imaginó J.R.R. Tolkien es un mero *wishful thinking*. El imaginario contemporáneo distópico apocalíptico se ha centrado en el campo de la Ciencia Ficción, películas y literatura, en la figura del zombie: un no-muerto (*undead*) caracterizado por voracidad y agresividad hacia la vida de otros seres humanos. La destrucción y la carroña se han tornado atractivas. En un afán casi necrofilico nos identificamos con la citada figura porque representa las condiciones sociales preponderantes. Somos una población contemporánea adulta que podrá sobrevivir a sus hijos ya que éstos están en mayores probabilidades de morir debido a enfermedades tales como afecciones cardíacas o metabólicas con las condiciones alimentarias presentes.

Siguiendo la línea metafórica anterior, según la mitología zombie, éste se origina por contagio: un virus (creado o descubierto) utiliza a las personas como vector de dispersión. El virus sólo usa a las personas para replicarse y subsistir. Paradójicamente, requiere un anfitrión sano para destruirlo y usarlo. La lógica del virus: entra, avasalla, destruye, reproducete. Vuelve a empezar.

Si pensáramos en un ADN zombie en el contexto social mundial, éste se caracterizaría por información contenida en cuatro

**Incapacidad para cuestionar críticamente la información recibida**

“aminoácidos” simples cuya secuencia y combinaciones serían: N,N,N,S: No pienses, No prestes atención, No tengas sentido de la consecuencia, Sigue el script.

Sabemos que el paradigma zombie ha calado hondo y ya está actuando porque identificamos los síntomas de contagio y dispersión todos los días en cantidades enormes de personas. Dichos cuadros son fácilmente reconocibles por los siguientes datos:

1. Letargo/muerte en las capacidades mentales superiores (Incapacidad para cuestionar críticamente la información recibida).
2. Lentitud/aceleramiento en las marchas diarias. (Sea por las horas esperando en una fila o bien la rapidez de conducción en una avenida de la ciudad)
3. Falta de conciencia.
4. Agresividad.
5. Hambre voraz (hiperconsumismo medial y productos).
6. Ataque a l@s demás por mordisco (agresiones verbales).
7. Falta de sentido de dirección (deambular existencial sin pasado/futuro).
8. Carencia de un sentido de mismidad/intimidad/identidad [hacia uno, hacia los demás y hacia las representaciones culturales].

## Falta de sentido de dirección (deambular existencial sin pasado/futuro)

Somos la carne de cañón con la cual el *establishment* nos alimenta. Estamos en una autofagia social que entre más consumimos más nos alejamos de nuestra esencia humana para entrar en una identidad zombie: descerebrados, muertos en vida, ávidos consumidores de recursos. El texto hindú *Linga Purana* (II, cap. 39 y 40) escrito hacia el 300-500 a.e.c. pareciera que describe a nuestra época:

*Son los más bajos instintos los que estimulan a los hombres del KaliYuga. Ellos eligen preferentemente ideas falsas. No dudan en perseguir a los sabios. El deseo les atormenta. La negligencia, la enfermedad, el hambre, el miedo se extienden [...] los libros sagrados ya no se respetarán. Los hombres no tendrán moral, y serán irritables [...] las personas tienen miedo ya que descuidan las reglas enseñadas por los sabios [...] hombres viles que habrán adquirido un cierto saber (sin tener las virtudes necesarias para su uso) serán honrados como sabios [...] estarán al servicio de hombres mediocres, vanidosos y rencorosos [...] comida ya cocinada será puesta en venta [...] todo el mundo empleará palabras duras y groseras. No se podrá confiar en nadie. Las personas serán envidiosas. Nadie querrá ser recíproco con un servicio recibido.... Muchos se volverán letárgicos e inactivos [...]*

Huelga entonces decir que para una población zombie de no-muertos no se requiere de nutrición. Sólo de productos que sostengan las funciones del cuerpo para que las personas efectúen las actividades que les han dicho deben cumplir: comprar y deambular.

## Narrativa social desde el discurso del hiperconsumo

Es el pan nuestro las noticias devastadoras tanto a la hora de dormir como de despertar. Nos acostumbramos a la Espada de Damocles sobre nuestras cabezas como un hecho natural, incuestionable. Asumimos el índice creciente de enfermedades crónico-degenerativas como un hecho esperable costo del avance de la civilización, pero no así de experiencias de vida que nos conduzcan a situaciones crónico-regenerativas.

Pero no así de experiencias de vida que nos conduzcan a situaciones crónico-regenerativas

La era contemporánea se caracteriza por la voracidad, el apetito inacabable. Somos Cronos obligados a devorar nuestros propios hijos: recursos personales, físicos, emocionales, ecológicos y económicos en un afán de obtener un “like” a nuestro estilo de vida dirigido y matizado por la mirada de los otros en las redes sociales. No es la autorrealización lo que buscamos, es la conformidad. ¿Suenan parecido conformidad con *comfort food*? La displaciente dieta occidental se centra en vender y posicionar marcas sin tomar en cuenta las consecuencias para la salud para la población. Los niños/as son especialmente vulnerables al consumo indiscriminado cuando no existe una vigilancia parental o la comida es un sustituto de afecto. De acuerdo con el experto en mercadotecnia Martin Lindstrom en su libro *Brandwashed* (2011), un niño de 10 años ya es capaz de identificar de 300 a 400 marcas comerciales. Pero no es capaz de discernir qué cosas de las que le venden son perjudiciales o son meras campañas de venta. La pregunta es ¿sus padres están en posibilidad de identificar cuáles son sanas y cuáles no?

## La educación cívica de las escuelas olvida que el deber ciudadano no estriba sólo en la convivencia social armónica

La educación cívica de las escuelas olvida que el deber ciudadano no estriba sólo en la convivencia social armónica sino en ser personas que buscan la armonía con la ecología interna y externa. Así como tratamos el cuerpo lo hacemos con el entorno. Ello es el resultado de una educación que ha sido permeada por la lógica de consumo de mercado que sólo busca maximizar ganancias sin importar consecuencias, apoyados en la fantasía de que los recursos son inagotables.

En una sociedad con demandas crecientes de éxito económico, el culto a la imagen y el individualismo sobre la comunidad sólo queda la regresión como mecanismo de defensa para un psiquismo vulnerable que ha sido programado para fallar y buscar la solución en el consumo. Por ello, la comida nos conforta; nos remonta a una etapa idílica donde somos contenidos y protegidos por una madre (arquetípicamente Tía Rosa, Chocolate Abuelita por mencionar algunas del imaginario social) omnipotente que ha de proveer el sustento emocional del que hemos consentido desde generaciones atrás a ceder ante una vida regida por los valores de la Bolsa.

Nuestro cuerpo ha perdido la capacidad de ser flexible y con ello, nuestras posturas sociales son igualmente escleróticas y radicales. La locomoción personal está ahora relacionada con los lugares que en nuestra mente podemos viajar. El mundo ya es virtual, lo cual facilita la promoción y

aceptación de la alucinación colectiva y consensuada de la que habló William Gibson en su libro *Neuromancer* (1984) a la que llamó Matrix. Es más fácil vivir la realidad sin experimentarla por medio de YouTube que retar nuestras posibilidades y alcanzar nuevos derroteros en nuestra vida diaria. Alguien que ha aprendido a no mover su cuerpo aprenderá de la misma manera a no mover su mente. Sin embargo, esto viene con un costo social. La frustración de Sísifo de una vida sin sentido. Requerimos entonces que nos consuelen (confort) constantemente, por medio de cantidades crecientes de alimento hipercalórico para mantener a raya la frustración de adquirir cosas *que no tienen precio*. La depresión rampante a nivel mundial es otro de los rostros de la frustración. El *rush* que nos produce el azúcar es el medio idóneo para que la euforia acalle las frustraciones reales que nos negamos a asumir. Entre más nos llenamos de lo que nos venden, nuestra narrativa interna se convence de que somos incapaces de un cambio. Recurrimos a la comida porque nos habla de una necesidad de seguridad, de un vínculo profundo que nos provea de vida y significado, de identidad y dirección, simbólicamente un elemento que nos refiere a nuestro primer vínculo con la madre.

En una sociedad que fomenta la desconexión por medio de la conexión a las redes sociales, es inherente que aprendemos a ignorar y desconfiar de nuestro cuerpo y su sabiduría para hacer caso a la masa (en los dos sentidos de agregado de seres humanos y la acumulación del *The Unholy Trinity*<sup>2</sup>: grasa, azúcar y sal) que es dirigida por las grandes industrias de alimentos que sólo buscan mayores ingresos para sus socios e inversionistas.

Es paradójica de nuestro tiempo la relación inversa entre la velocidad de desplazamiento de nuestros vehículos y nuestra locomoción: entre más rápidos, por ejemplo, son los coches, más lentas y obesas nos volvemos las personas. Es además irónico que en el trajín diario somos más parecidos a un hámster en una tienda de mascotas. Montados en la rueda del ejercicio de nuestra profesión u ocupaciones, nos encontramos que al igual que el hámster nos cansamos corriendo pero no llegamos a ninguna parte. La distracción masiva ayuda al consumo masivo. No es ocioso aquí recordar los experimentos que se han efectuado del llamado “mindless eating”: las personas consumimos mayor cantidad de alimentos cuando estamos distraídos. Dicha distracción puede ocurrir por medio de los tres grandes bloques: (a) miedo, culpa y estrés. (b) lentitud, aceleramiento y sedentarismo, (c) azúcar, sal y grasa.

Mientras más crecen los cuerpos en obesidad, más enflaquecidos quedan los procesos de pensamiento crítico, cuestionamiento de las prácticas sociales así como la capacidad de generar cambios personales. Nada favorece más el statu quo que una persona preocupada por llenarse (que no nutrirse).

Ya no es necesario encerrar a las personas en campos de concentración; ahora basta encerrarlas en su propio cuerpo y ellas gustosas echarán el cerrojo y tirarán la llave por la puerta: están dispuestas a ser alimentadas por debajo y a no salir jamás. El pecado máximo es el movimiento; no se debe

**Alguien que ha  
aprendido a no mover  
su cuerpo aprenderá de  
la misma manera a no  
mover su mente**

**Al igual que el hámster  
nos cansamos corriendo  
pero no llegamos a  
ninguna parte**

atender a los sentimientos y emociones fuera de los que el *establishment* ha dicho que se debe hacer como la *intelligentsia* emocional. Una sociedad pensante y sana es una contestataria.

La palabra emoción en su etimología original es “lo que te saca y te mueve”. Sin embargo, ahora se fomenta el proceso contrario: in-movere, inmovilizar, evitar la congregación, el intercambio de ideas en tiempo real (como ocurrió con las casas de café de la ilustración o los filósofos del café de París o Coyoacán en la Ciudad de México), el diálogo humanizante para volvernos todos consumidores de experiencias virtuales. Nuestro dios es la tecnología y nuestra práctica es la tecnolatría. No por nada la experta en nutrición Marion Nestlé (no relacionada con la compañía suiza en sus palabras) indica que ahora tenemos *tecnocomida*, es decir, alimento que se genera desde un laboratorio pero que ha perdido toda conexión con el mundo natural. Tal vez esta deba de ser una nueva alienación que habría que marcar dentro de las ya delatadas por Karl Marx.

## Alimento, nutrición emocional y sentido de vida

Hoy en día, mantener una dieta saludable, un régimen de ejercicio y estar en contacto con nuestra salud física y mental es un verdadero acto de rebeldía. Seguir una dieta mental, física y emocional es la construcción de una narrativa personal centrada en la creación de nuevos horizontes de posibilidades. Sólo se requieren tres elementos que se contraponen al ya expuesto *Unholy Trinity*: nutrición, ejercicio y sobre todo, autoestima.

El ejercicio es un proceso de autoconocimiento que implica un salto al interior. Figuras como Scott Jurek (*Eat and run*), Dean Karnazes (*Ultramarathon Man: Confessions of an All Night Runner*), Marshall Ulrich (*Running on empty*), Rich Roll (*Finding Ultra*), Haruki Murakami (*What I Talk About When I Talk About Running*), George Sheehan (*Running & Being: The Total Experience*) y John “The penguin” Bingham (*The courage to start*). Mujeres notables se encuentran en los nombres de Jenny Shelton, Paula Radcliffe (*Paula: My story so far*), Ann Trason y Lisa Tamati (*Running hot*).

Todas las personas citadas, en un momento de crisis personal, descubren que tienen dos opciones (la misma palabra crisis denota en su origen *decisión*): hundirse en la depresión y morir o crear una nueva identidad acorde con lo que su yo real desea. Encuentran otras dimensiones y voces dentro de sí y en su entorno. Descubren el proceso de humanizarse a través del movimiento y la nutrición. La sociedad y sus excesos los mueve a descubrir sus límites por medio del movimiento, en un acto de desafío al estatismo tanto sedentario como de la conformidad social. Es ahí cuando todas las personas citadas encuentran no sólo una forma de vida que les otorga un sentido de dirección, identidad e intimidad sino que son capaces de llevar esa chispa prometeica a todos los que los hemos leído y seguido. Descubren el Nutrimento Emocional. La relación entre alimentación corporal, mental y psíquica que perdimos hace siglos y ahora necesitamos nos la recuerden. No obstante, es nuestra responsabilidad cultivar y acrecentar tanto la nutrición física como la emocional. Sustentarla y fomentarla en nuestro entorno inmediato es una tarea de cuidado del planeta. En la medida que nos sanamos, lo hacemos también a nuestra sociedad.

Hundirse en la depresión  
y morir o crear una  
nueva identidad acorde  
con lo que su yo real  
desea

En palabras del mitólogo estadounidense Joseph Campbell: “las personas no están buscando un sentido de vida sino experiencias que indican que están vivas”, la nutrición emocional es justamente alimentar nuestros pensamientos, emociones y sentimientos con elementos que ayuden a crear y tonificar el cuerpo, mente y espíritu en un diálogo con nosotros y la sociedad centrados en la compasión, solidaridad, crecimiento y comunicación. Consumir menos alimentos que nos conforten así como discursos de felicidad creados desde los medios implica aumentar la ingesta de nutrimentos emocionales tales como estar en contacto con nuestro verdadero sentir.

## Las palabras nutrición y nodriza tienen una fuente común: la leche, el vínculo temprano y significativo

La nutrición emocional está entonces relacionada con asimilar vivencias que nos ayuden a adelgazar todos los discursos sociales *desempoderantes* a los que hemos estado sujetos tanto por los medios como los que la familia (cómplice inconsciente que ha replicado dichos discursos en el seno de la formación de sus miembros) nos ha brindado. La nutrición emocional es el componente indispensable en una dieta sana.

Las palabras nutrición y nodriza tienen una fuente común: la leche, el vínculo temprano y significativo que otorga vida y ayuda a la creación emociones y vivencias internas que van allende las palabras. La nutrición emocional y física implica entonces volvernos nuestras propias nodrizas en un contacto íntimo con el otro y nosotros mismos. Nos tornamos nuestras propias madres.

¿Qué entiendo entonces por nutrición emocional? Todo aquel conjunto de vivencias/experiencias/reflexiones que nacen precisamente del cultivo del cuerpo, mente y espíritu las cuales ayudan a la persona a relacionarse consigo misma y con su entorno de manera significativa y satisfactoria, tendiendo a su crecimiento y realización, así como de la sociedad donde se desempeña.

## Conclusión

Nutrirse, ahora desde el contexto emocional, se entiende no sólo como la alimentación adecuada que permite el funcionamiento óptimo del cuerpo y sus componentes; se refiere a crear un vínculo primario y significativo con nuestro ser. A establecer una intimidad tal que el alimento sean las experiencias que conducen al crecimiento y autorrealización, reflexión y discernimiento sobre nuestro sentido en el mundo, proyecto de vida y trascendencia. Nuestro sustento será creado desde dentro en lugar de esperar que la comida y sus discursos sea el confort que una marca nos provee.

## Notas

<sup>1</sup> Dícese de comidas que evocan sentimientos de familiaridad y nostalgia por épocas pretéritas donde la persona se sentía contenida o confortada por una figura parental. Se caracteriza por ser alta en carbohidratos y de fácil preparación. El término data de 1966 y apareció en el periódico *The Palm Beach Post*.

<sup>2</sup> *Trinity* fue el nombre con el cual el director del programa “Proyecto Manhattan” del desarrollo de la bomba atómica, J. Robert Oppenheimer; así designó al lugar de la detonación.

## Nota del editor

Éstas son algunas de las publicaciones del Dr. Robert E. Martínez:

*La organización familiar de los sistemas replicador y diversificador, y su relación con el Horizonte de Posibilidades terapéutico* (2006). México: Universidad Iberoamericana León.

*Los suicidios en nuestro contexto urbano posmoderno: ¿Es el hombre leonés un ser- para –la- muerte?* (2008). (Ensayo). En: “*Miradas de nuestra región. Ensayos breves*” México: Párrafos.

“*El cuento de mi sueño*” (2009). (microcuento) En: “*Para leerlos todos. Antología de microcuento*” México: Párrafos.

*Intervención en problemas escolares. Modelo familiar sistémico-educativo* (2001). México: Trillas.

*Los miedos felices. Basta de Tener Miedo!* (2013) (co-autor). México: WisCo.

“Educación: una conciencia crítica”. En *El Universitario*. Órgano de difusión cultural de la Universidad del Valle de Atemajac, campus León, dic. 1999.

“Psicoanálisis y Educación. Consideraciones en torno a un enfoque terapéutico de la educación”. En *El Universitario*. Órgano de difusión cultural de la Universidad del Valle de Atemajac, campus León, marzo- abril 2000.

“Los padres de familia: Pilares necesarios para la Excelencia Educativa Universitaria”. Agenda de Difusión de Actividades de la Universidad Iberoamericana, sep-oct 2001. León, Gto.

“Intimidad y sexo. Los sinónimos disímiles”. Agenda de Difusión de Actividades de la Universidad Iberoamericana, nov-dic 2002. León, Gto.

“Reflexiones en torno al aspecto social y personal de nuestro compromiso profesional”. *Revista “Peces”* de la Universidad Iberoamericana León. No. 40, feb 2003.

“Cuando Eco finalmente se comunicó con Narciso (y éste la volteó a ver)”. *El Heraldo de León*, 12-11-2003.

“Los niños índigo: el regreso del traje nuevo del emperador. Ficción y realidad en las propuestas actuales de la pseudo ciencia.” (Co-escrito con la psic. Covadonga Arévalo). *El Heraldo de León*, 27-jun y 4-jul 2004.

“Las ventanas de oportunidad y el horizonte de posibilidades terapéuticas”. Publicado en la sección “La Ibero opina” del periódico local A.M., 6-5-2006. León, Gto.

“Juegos de mesa y aprendizaje significativo: un espacio social de re-creación humana”. *Paideia. Revista de la Universidad Pedagógica Nacional*. Año dos. Número dos. Guanajuato, Gto. 2006

“Los suicidios en nuestro contexto urbano posmoderno: ¿Es el hombre leonés un ser- para –la- muerte?”. Publicado en la sección “La Ibero opina” del periódico local A.M., 9-6-2007. León, Gto.

“Conductas suicidas socialmente aceptadas. Enfoque psicoterapéutico familiar”. *Revista Díseres*. Año 1. Número 4, sep-oct 2008. León, Gto.

“Antiguas formas de enseñar nuevas mentes. Los juegos de mesa y el aprendizaje con sentido”. Publicado en la sección “La Ibero opina” del periódico local A.M., 20-5-2009. León, Gto.

“Aprendizaje significativo y juegos de mesa: el go y sus aplicaciones pedagógicas en la formación en terapia familiar sistémica”. En revista de educación DIDAC de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México. No. 53. Primavera 2009

“Viviendo en la vía rápida”. Publicado en la revista digital “40°. padres + informados” (Url: <http://www.cuarentagrados.org/escuela.html>) jun-jul 2010. León, Gto.

“El rincón de la sabiduría. Un ejercicio de intuición transdisciplinar”. Co-escrito con el Mtro. D.G. Napoleón Martín del Campo y L.C. Renato Padilla. En la revista Entretextos de PROCESBAC. Año 2. Número 6, diciembre 2010-marzo 2011.

“Los juegos de mesa y sus empleos para detonar aprendizajes significativos en el aula (El otro fuego de Prometeo)”. En la revista de educación DIDAC de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México. No. 59, ene-jun 2012.

“Adolescencia: el tiempo del duelo por el proyecto de vida. Salud mental, crisis e identidad en la Narrativa personal” (<http://www.afectos.org.mx/ed0015/pdf/robert-martinez.pdf>). Publicado en la revista digital del instituto Lux “@fectos” (<http://www.afectos.org.mx/ed0015/cuadros.html>) jun 2012. León, Gto.

“Construcción de un sentido de vida diario. El llamado a la aventura y el >>Viaje del Héroe<< en la adolescencia”. *Paideia. Revista de la Universidad Pedagógica Nacional*. Año ocho. Número ocho, ene-dic 2012. Guanajuato, Gto.

“El arte como una expresión social de gratitud. Una aproximación kleiniano-mitológica” (<http://amoxcalli.leon.uia.mx/entretextos/numeros/13/entretextos13-art05.pdf>). En *Entretextos* Revista electrónica cuatrimestral de PROCESBAC, Año 5. No. 13, abr-jun 2013. León, Gto.