



# Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 12  
Vol. 2  
Febrero 2016

## EDITORIAL

Por: Luis Antonio Arzubide A.  
(larzubid@hotmail.com)

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C. (<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

Reanudamos la publicación de este boletín en el mes del amor y la amistad; y la manera en que percibimos y manifestamos estos sentimientos depende principalmente de dos dimensiones del ser humano: la mental o psicológica y la espiritual. Qué les parece si arrancamos el segundo año de esta publicación cubriendo estos dos aspectos de los tres que conforman al ser humano (el tercero es el aspecto físico o material, representado por el cuerpo).

Desde principios del siglo pasado se creyó que el éxito personal y laboral de una persona se debía en buena medida a su grado de inteligencia cognitiva, medido por el llamado "cociente o coeficiente intelectual" o IQ; la clave aquí era que entre más alto fuera el IQ, más inteligente era la persona y, consecuentemente, mayor probabilidad de que tuviera éxito en la vida en general.

Sin embargo, estudios realizados en los años 70's y subsecuentes, determinaron que el ser humano tiene no un solo tipo

de inteligencia, sino varios, y que la eficacia de una persona en los diferentes ámbitos radicaba en el desarrollo más o menos armónico de tales inteligencias, sobre todo en la conocida como "inteligencia emocional".

Por el lado espiritual, la forma más genuina de dar y recibir amor es a través no de la expresión de nuestra "falsa personalidad" o *ego*, sino de la chispa divina que mora en cada uno de nosotros, nuestro Yo verdadero, espíritu, Consciencia o como quieran llamarle. Y aquí les ofrecemos ahora una breve introducción al libro titulado "Un Curso de Milagros", que no habla de una religión en particular, sino de la forma de trascender el ego para manifestar cada uno esa chispa divina.

Y como dicen que "hay que renovarse o morir", hemos incluido una nueva sección titulada "Tips caseros/Hazlo tú mismo" con ideas y sugerencias que esperamos les sean de utilidad para quienes gustan de hacer labores creativas o de reparación en sus hogares, o que aún sin gustarles del todo, tienen que "arremangarse la camisa" de vez en cuando...

## EN ESTE NÚMERO



### Tema del Mes: La Inteligencia Emocional

Mucho tiempo se creyó que la base del éxito de una persona radicaba en el cociente intelectual o IQ, que mide la capacidad lógica, matemática y verbal principalmente. Sin embargo, parece que no es así... Página 2

Frases del mes .....	3
Rincón literario .....	3
Tips caseros / Hazlo tú mismo .....	4
Vida en la Tercera Edad.....	4
¿Sabías que? .....	5
Para chuparse los dedos .....	6
Para reír... o para llorar .....	6



## La Inteligencia Emocional

Del latín *intelligentia*, la noción de inteligencia está vinculada a la capacidad para escoger las mejores opciones en la búsqueda de una solución. Es posible distinguir entre diversos tipos de inteligencia, según las habilidades que entran en juego. En cualquier caso, la inteligencia aparece relacionada con la capacidad de entender y elaborar información para usarla de manera adecuada.

Emocional, por otra parte, es aquello perteneciente o relativo a la emoción (un fenómeno psico-fisiológico que supone una adaptación a los cambios registrados de las demandas ambientales). Lo emocional también es lo emotivo (sensible a las emociones).

El concepto de **inteligencia emocional** fue popularizado por el psicólogo estadounidense **Daniel Goleman** y hace referencia a la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos. La persona, por lo tanto, es inteligente (hábil) para el manejo de los sentimientos. Para Goleman, la inteligencia emocional implica cinco capacidades básicas: descubrir las emociones y sentimientos propios, reconocerlos, manejarlos, crear una motivación propia y gestionar las relaciones personales.

La inteligencia emocional tiene una base física en el tronco encefálico, encargado de regular las funciones vitales básicas. El ser humano dispone de un centro emocional conocido como neocórtex, cuyo desarrollo es incluso anterior a lo que conocemos como cerebro racional.

La amígdala cerebral y el hipocampo también resultan vitales en todos los procesos vinculados a la inteligencia emocional. La amígdala, por ejemplo, segrega noradrenalina que estimula los sentidos.

Es importante dejar patente que aquella persona que cuente con importantes niveles de inteligencia emocional es un individuo que gracias a la misma consigue los siguientes objetivos en su relación con los demás:

- Que quienes le rodean se sientan a gusto con él.
- Que al estar a su lado no experimenten ningún tipo de sensación negativa.
- Que confíen en él cuando necesiten algún consejo tanto a nivel personal como profesional.

Pero no sólo eso. Alguien que dispone de inteligencia emocional es quien:

- Es capaz de reconocer y de manejar todo lo que pueden ser las emociones de tipo negativo que experimente.
- Tiene mayor capacidad de relación con los demás, porque cuenta con la ventaja de que consigue entenderlos al ponerse en sus posiciones.
- Logra utilizar las críticas como algo positivo, ya que las analiza y aprende de ellas.
- Es alguien que precisamente por tener esa inteligencia emocional y saber encauzar convenientemente las emociones negativas, tiene mayor capacidad para ser feliz.
- Cuenta con las cualidades necesarias para hacer frente a las adversidades y contratiempos, para no venirse abajo.

Por los importantes beneficios y ventajas que tiene cualquier persona que dispone de inteligencia emocional, muchos son los estudios que se han llevado a cabo hasta el momento. Algunos de ellos vienen a dejar patente que entre las señas de identidad que más identifican a quienes la poseen, se encuentran las siguientes:

- Huyen de la monotonía, intentan en todo momento buscar alternativas para tener una vida más plena y feliz.
- Son firmes cuando así se requiere.
- Siempre miran hacia adelante a la hora de seguir viviendo.
- Les encanta estar aprendiendo continuamente.

A diferencia de lo que ocurre con el **ciente intelectual**, no existe un estudio que permite medir la capacidad o el gra-

do de inteligencia personal de un sujeto. En este sentido, la apreciación de esta habilidad es más bien subjetiva.

### Competencia emocional

Actualmente no existe consenso a la hora de definir las competencias emocionales, sigue siendo un tema debate dentro de la comunidad de expertos, sin embargo, autores como Bisquerra (2011) señala que las competencias emocionales es la capacidad de movilizar una serie de recursos, a través de la identificación de emociones propios y de los otros, para resolver problemas en situaciones específicas.

Siguiendo la idea del autor, investigaciones recientes indican que una persona con competencias emocionales es menos susceptible a caer en situaciones de riesgo social y de salud. Es decir, son personas que están preparadas para no caer en el mundo de la drogadicción, el alcoholismo, el vandalismo, la delincuencia, entre otras; en pocas palabras, una persona competente en el control emocional es candidato a convertirse en un ciudadano sano, capaz de construir redes en beneficio de todos los integrantes del grupo social, con vida una productiva y activa.

Cuando una persona carece de los elementos mínimos para reconocer sus propias emociones, y en consecuencia las emociones de los demás, invariablemente dichas carencia se verán reflejadas en la forma de enfrentar la vida; se dice que son personas con bajas defensas del sistema inmunitario. El autor también señala que las competencias se pueden adquirir, es decir, se pueden educar, por tal motivo, es importante que la educación emocional comience desde el nacimiento. Resulta trascendente difundir las competencias emocionales del modelo del Grup de Recerca en Orientación Psicopedagógica (GROP) de la Universitat de Barcelona. Dicho modelo se ha experimentado con éxito en el sector educativo (Bisquerra, 2009) y contempla las siguientes competencias:

- Conciencia emocional. Conocer las emociones propias. y las de los demás.
- Regulación de las emociones. Responder de manera apropiada-

do cuando alguien experimenta alguna emoción. Es importante no confundirla con la represión.

- Autonomía emocional. Que los estímulos externos no afecten de manera drástica a la persona. Ser sensibles pero con cierto autoblindaje.
- Habilidades socioemocionales. Ser capaces de construir redes sociales.
- Competencias para la vida y el bienestar. Favorecen una sana convivencia social y personal.

Las competencias descritas anteriormente se pueden transmitir a través de la educación emocional; educar implica intencionalidad, construir estrategias, líneas de acciones que lleguen a las aulas de los estudiantes.

Fuentes: [Definición de inteligencia emocional - Qué es, Significado y Concepto](http://definicion.de/inteligencia-emocional/)  
<http://definicion.de/inteligencia-emocional/#ixzz3aAotyAnd>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Inteligencia\\_emocional](http://es.wikipedia.org/wiki/Inteligencia_emocional)

Más Información en:  
<http://www.leadersummaries.com/ver-resumen/inteligencia-emocional>

<http://es.slideshare.net/Mirthaya/inteligencia-emocional-32639952>

<http://www.inteligencia-emocional.org/>

Videos en YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=YCt6VTpQ5tk&list=PL266AFFB85A376622&index=1>

<https://www.youtube.com/watch?v=3FStGPjjw7l&list=PL266AFFB85A376622&index=2>

<https://www.youtube.com/watch?v=BoG-8n1LJ-o>

## FRASES DEL MES

**“Aprender a leer y escribir emocionalmente es una de las mejores inversiones que los seres humanos pueden hacer por sí mismos, sus hijos, y el futuro.”** (Ayman Sawaf)

**“Nuestros sentimientos nos definen en forma más directa y completa que nada, y cuando nos volvemos más genuinos en la expresión emocional, cambian las percepciones que la gente tiene de nosotros.”** (Dr. David Viscott)

**“En las última décadas, la ciencia ha descubierto una gran cantidad de información acerca del papel que juegan las emociones en nuestras vidas. Los investigadores han encontrado que incluso más que el coeficiente intelectual, su conciencia emocional y las habilidades para manejar sentimientos determinará su éxito y felicidad en todos los ámbitos de la vida, incluyendo las relaciones familiares.”** (John Gottman)

**“Es muy importante entender que la inteligencia emocional no es lo contrario de la inteligencia, no es el triunfo del corazón sobre la cabeza – es la única intersección de ambas.”** (David Carusso)

**“El auto-conocimiento, auto-conciencia, la sensibilidad social, la empatía y la capacidad de comunicarse con éxito con los demás. Se corresponde con el corazón.”** (Stephen Covey)

**“La inteligencia emocional comienza cuando usted siente lo que siente sin etiquetas o evaluación.”** (Deepak Chopra)

**“Las respuestas del sistema nervioso y hormonal de personas hostiles son una vía a la enfermedad y la muerte.”** (Redford Williams)

**“Sólo hay un rincón del universo que usted puede estar seguro de mejorar... y ese es su propio yo.”** (Aldous Huxley)

**“No hay mayor miseria que no conocer el contenido.”** (Lao Tsé)

## RINCON LITERARIO

### *Varios efectos del amor*

**D**esmayarse, atreverse, estar furioso,  
 áspero, tierno, liberal, esquivo,  
 alentado, mortal, difunto, vivo,  
 leal, traidor, cobarde, animoso,  
 no hallar, fuera del bien, centro y reposo,  
 mostrarse alegre, triste, humilde, altivo,  
 enojado, valiente, fugitivo,  
 satisfecho, ofendido, receloso.  
 Huir el rostro al claro desengaño,  
 beber veneno por licor suave,  
 olvidar el provecho, amar el daño;  
 creer que un cielo en un infierno cabe,  
 dar la vida y el alma a un desengaño:  
 Esto es amor. Quien lo probó lo sabe.

Lope de Vega

## TIPS CASEROS / HAZLO TU MISMO

### Cómo atornillar sin esfuerzo

Cuando un tornillo se resiste a entrar, prueba a untarlo previamente con jabón o con vaselina. Esta idea es también válida contra los clavos rebeldes.

### Cómo taladrar un azulejo sin romperlo

Para evitar que el taladro se deslice por la superficie del azulejo y provoque una rotura innecesaria toma nota de este truco:

1. Pega dos trocitos de cinta adhesiva, en forma de cruz, en el punto donde quieras realizar el agujero.
2. Sólo tienes que colocar la broca justo en la intersección de los dos trozos de cinta y taladrar.

Así no tendrás excusa para poner los muebles del baño.

### Cómo eliminar el mal olor del bote de la basura

A veces algunos de los restos de comida que echamos en el bote de la basura orgánica desprenden mal olor, sobre todo en verano, con las altas temperaturas.

Para eliminar este problema existe una solución fácil y eficaz. Cubre el fondo del bote con una capa fina de arena para gatos y encima coloca la bolsa. Además, si algún líquido gotea, la arena lo absorberá.

## VIDA EN LA TERCERA EDAD

### Los 10 Mandamientos de un Jubilado

Fragmento del discurso pronunciado por don Rubén Aguilar en el brindis de Navidad 2005, para el personal jubilado de la zona metropolitana.

- 1 Cuidarás tu presentación todos los días. Viste bien, arréglate como si fueras a una fiesta. Qué más fiesta que la vida.
- 2 No te encerrarás en tu casa o habitación. Nada de jugar al encastillado, al preso voluntario. Saldrás de paseo a la calle y al campo. El agua estancada se pudre y la máquina inmóvil se enmohece.
- 3 Amarás el ejercicio físico como a ti mismo. Un rato de gimnasia, una caminata razonable dentro y fuera de tu casa. Contra inercia, diligencia.
- 4 Evitarás actitudes y gestos de viejo derrumbado. La cabeza gacha, la espalda encorvada, los pies arrastrándose. No. Que la gente diga un piro cuando pasas.

5 No hablarás de tu vejez ni te quejarás de tus achaques. Acabarás por creerte más viejo y más enfermo de lo que realmente estás. Y te harán el vacío. Nadie quiere estar oyendo historias de hospital. Deja de autollamarte viejo.

6 Cultivarás el optimismo sobre todas las cosas. Al mal tiempo buena cara. Sé positivo en los juicios, de buen humor en las palabras, alegre en el rostro, amable en los ademanes. Se tiene la edad que se ejerce. La vejez no es cuestión de años, sino de estado de ánimo.

7 Tratarás de ser útil a ti mismo y a los demás. No eres un parásito ni una rama desgajada voluntariamente del árbol de la vida. Bástate hasta donde sea posible y ayuda. Ayuda con una sonrisa, con un consejo, con un servicio.

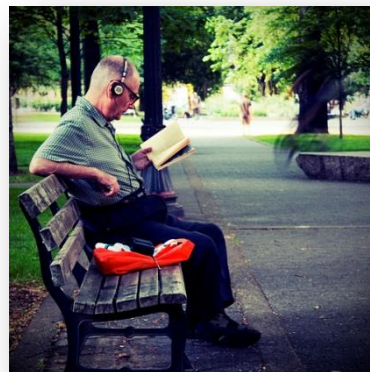
8 Trabajarás con tus manos y tu mente. El trabajo es la terapia infalible. Cualquier actitud laboral, intelectual, artística... medicina para todos los males, la bendición del trabajo.

9 Mantendrás vivas y cordiales las relaciones humanas. Desde luego que las que se anidan dentro del hogar, integrándose a todos los miembros de la familia. Ahí tienes la oportunidad de convivir con todas las edades, niños, jóvenes y adultos, el perfecto muestrario de la vida. Luego ensancharás el corazón a los amigos, con tal que los amigos no sean exclusivamente viejos como tú. Huye del bazar de antigüedades.

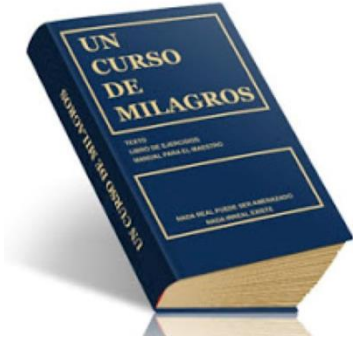
10 No pensarás que todo el tiempo pasado fue mejor. Deja de estar condenando a tu mundo y maldiciendo tu momento. Alégrate de que entre las espinas florecen las rosas. Positivo siempre, negativo jamás. El anciano debería ser como la luna: un cuerpo opaco, destinado a dar luz.

Fuente: Revista Enlace, publicada por Recursos Humanos de Banamex. Vol. 2, número 1. Febrero 2006.

*Agradecemos enormemente la aportación de este artículo por parte de nuestro compañero Luis Ramírez.*



## Un Curso de Milagros



Un Curso de Milagros (UCDM) es un manual de auto-estudio diseñado para ayudar a sus estudiantes a adquirir la supra-conciencia o iluminación espiritual y eventualmente la liberación de las cadenas de la ilusión que impone al espíritu la dimensión material.

En el libro no aparece el nombre de ningún autor a pesar de que fue escrito por Helen Schucman con la ayuda de William Thetford también conocido como Bill Thetford. Esto es así porque según Helen Schucman dice en la introducción: “el Curso puede, y debe, descansar sobre sus propios méritos”.

De acuerdo con el Curso, Dios en su estado original antes de la creación, era lo único y el único que existía. Su estado era uno de total paz, poder absoluto y carencia total de necesidad o limitación alguna. Su dimensión de existencia era la dimensión espiritual o dimensión Divina en la cual no existe la mente concreta, los pensamientos o las palabras. Igualmente no existe la materia ni el tiempo. Es el abstracto absoluto e impersonal.

Una de las características de la Divinidad es su amor todoabarcante el cual la mueve a compartir su estado de perfección y poder, pero al no existir nadie más que Ella, decide crear otro Ser.

La creación se da por un proceso de extensión, pues al no haber más de dónde sacar materia prima, sino Dios mismo, la creación tiene necesariamente que hacerse de esta manera. El resultado es que después de la creación existen Dios y su Hijo. Dos Seres diferenciados pero no separados. En esencia son uno solo pues Dios al extenderse no se dividió, solo creció por decirlo de alguna manera.

Al principio el Hijo disfruta de la maravilla de ser uno con su Padre, pero eventualmente decide que quiere experimentar algo más y al no haber forma de experimentar nada más que la realidad en la cual fue creado, decide entonces fabricar algo que no pertenezca al ámbito Divino. Esto por definición era imposible, pero el Hijo de Dios es el mismo Dios, por lo cual para él no hay nada imposible.

Su primer paso fue entonces hacer que la separación entre él y su Padre pareciera real a través de la invención de la percepción.

La percepción pasa a ser entonces el mago que materializa el mundo en una parte de la mente del Hijo de Dios la cual él destinó para este propósito. Esta parte de la mente fue configurada

para devolverle al perceptor una imagen exacta de lo que tiene en su mente y hacer parecer que la imagen es real y que está efectivamente “afuera” del perceptor. Este fue el truco por medio del cual se materializó el universo físico.

De acuerdo con el planteamiento del Curso, el universo no existe y no es más que un sueño, exactamente igual a los sueños que tenemos mientras dormimos y nuestro cuerpo descansa, solo que este sueño es el sueño del Gran Soñador o Hijo de Dios (nosotros los seres humanos), por lo cual es estable y consistente.

El Hijo de Dios se obsesionó con el placer que era posible experimentar a través del cuerpo físico y sus sentidos y se quedó atrapado en el sueño, olvidando por completo quién es y por ende que su naturaleza es Divina.

El Padre en su inmenso amor, respondió al acto temerario de su Hijo con la creación de un tercer Ser quien tendría la misión de rescatar a su Hijo de la ilusión. Este Ser es el Espíritu Santo.

De acuerdo con el Curso, el Espíritu Santo está en la mente del Hijo, por lo cual está en la mente de todos nosotros y por ende es posible comunicarse con él directamente y recibir los beneficios de su guía perfecta para salir de la ilusión y retornar al estado de perfecta paz en la que nos creó nuestro Padre.

El Curso es la guía para lograr esta comunicación y para tal efecto redefine el ser, el universo, la percepción, las relaciones, el perdón, el camino espiritual, la meta del ser humano y muchísimos otros conceptos. Esta re-definición entrena la mente para comunicarse con “la Voz que habla por Dios” como repetidamente le llama al Espíritu Santo.

La comunicación tiene por objetivo lograr una aun mayor limpieza e iluminación de la mente de modo que el estudiante finalmente alcance un estado de purificación que le permite convertir su existencia en el plano físico en un pequeño paraíso. A este estado le llama “el mundo real” y dice que es lo más parecido al estado original de la mente o cordura. Una vez se llega a este punto, Dios da el siguiente paso y despierta al estudiante a su realidad Divina y todo-poderosa, es decir, al mismo estado de supra-conciencia permanente del que gozaba antes de la caída en el mundo.

Una vez allí, el estudiante se dedica a ayudar a Jesús y a todos los otros que ya han despertado a llevar el despertar al resto del Hijo de Dios, es decir, a los seres conscientes que aun habitan el universo físico.

Fuente: <http://maestroiderno.com/ucdm.html>

PARA CHUPARSE LOS DEDOS

## Pescado en chipotle

### Ingredientes

(6 porciones)

- ✓ 6 filetes de pescado
- ✓ Sal y pimienta, al gusto
- ✓ 3 cucharadas de aceite vegetal
- ✓ 1 diente de ajo, finamente picado
- ✓ 1 trozo de cebolla, picada
- ✓ ½ taza de leche
- ✓ 1 taza de crema
- ✓ Chiles chipotles adobados, al gusto

### Preparación

1. Sazona el pescado con sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en un sartén grande a fuego medio. Sofríe el ajo y la cebolla hasta que se vean transparentes, luego agrega el pescado; cocina durante 1 minuto por cada lado.
3. Licúa la leche, crema y chipotle. Vierte sobre los filetes, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que el pescado pueda desmenuzarse fácilmente con un tenedor, aproximadamente 10 minutos.
4. Sirve con arroz blanco.

Fuente:

[http://allrecipes.com.mx/receta/4234/pescado-en-chipotle.aspx?o\\_is=LV](http://allrecipes.com.mx/receta/4234/pescado-en-chipotle.aspx?o_is=LV)

Más información:

<http://www.uncursodemilagrosmexico.com/>

Texto completo del libro:

[http://un-curso-en-milagro.org/publicaciones/pdf/ucdm\\_texto.pdf](http://un-curso-en-milagro.org/publicaciones/pdf/ucdm_texto.pdf)

Videos en YouTube:

Audiolibro: [https://www.youtube.com/watch?v=zjm\\_nZgUnug](https://www.youtube.com/watch?v=zjm_nZgUnug)

Historia de la compilación del libro:

<https://www.youtube.com/watch?v=WSQ3mM8l6p8>

Aplicaciones de Un Curso de Milagros:

<https://www.youtube.com/watch?v=RyO5XuUlkX8>

### PARA REIR... O PARA LLORAR

#### BEBÉ

- Cariño, dame al bebé.
- Espera a que lllore.
- ¿A que lllore? ¿Por qué?
- ¡iiiiiiiiiiPorque no lo encuentro!!!!!!!

#### MI PRIMERA MUJER

- Amor, de ahora en adelante te llamaré Eva por ser mi primera mujer.
- Vale cariño, pues yo te llamaré dálmata por ser el 101...

#### QUÉ GUAPO

- Papá, ¿qué se siente tener un hijo tan guapo?
- No sé hijo, pregúntale a tu abuelo...

