



Plenitud

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

No. 13
Vol. 2
Marzo 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>)

En el número de octubre del año pasado publicamos los resultados de un estudio que realizó el Coneval acerca de la pobreza en México, destacando el hecho de que hay muy pocos ricos y muchos pobres.

Asimismo, también publicamos el año pasado los hallazgos de otro estudio acerca de la movilidad social, que en nuestro país es muy baja; esto quiere decir –recordemos- que es muy difícil subir de un nivel socio-económico a otro de una generación a otra.

Este mes les ofrecemos otro estudio –en este caso del INEGI- que muestra la distribución de los ingresos en los hogares mexicanos, mismo que complementa a los antes mencionados.

Como era de esperarse, los niveles de ingreso van en el mismo sentido que la riqueza –o pobreza- de la población: el 30 por ciento de los hogares con mayores ingresos (deciles VIII, IX, X) concentraron el 62.5 por ciento de los ingresos corrientes totales, mientras que el restante 70 por ciento de los hogares (del decil I al VII) obtuvieron sólo el 37.5 por

ciento del ingreso... Una confirmación más de la famosa Ley de Pareto...

Como es fácil observar, la inequidad es patente y es uno de los grandes retos que enfrentamos, entre muchos otros.

Veamos también algunos consejos para que, quienes ya hemos llegado a la tercera edad, la vivamos con mayor plenitud... Es principalmente cuestión de actitud y de adaptación al cambio...

Incluimos también una noticia muy interesante para los que gustan de los temas científicos, principalmente de los astronómicos: científicos de *Caltech* han predicho de acuerdo a sus cálculos la existencia de un vecino más en nuestro sistema solar, que de comprobar visualmente su existencia, sería el noveno planeta del vecindario (recordemos que hace unos años degradaron a Plutón, el cual era considerado anteriormente el planeta número nueve, según nos enseñaron a nosotros en la escuela).

EN ESTE NÚMERO



Tema del Mes: La Distribución del Ingreso en México

La distribución de los ingresos en nuestro país es por demás desigual: el 30% de los hogares con mayores ingresos concentraron el 62.5% de los ingresos corrientes totales, mientras que el restante 70% de los hogares obtuvieron sólo el 37.5% del ingreso....
Página 2

Pensamientos del mes	2
Rincón literario	3
Tips caseros / Hazlo tú mismo	3
Vida en la Tercera Edad.....	4
¿Sabías que?	4
Para chuparse los dedos	6
Para reír... o para llorar	6



¿Cómo se distribuye el ingreso en México?

Según los datos de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH), publicada en julio del año pasado, el ingreso corriente total trimestral de los hogares fue 3.2 por ciento menos que en 2012.

El coeficiente de *Gini*, un indicador de la concentración del ingreso que va de 0 a 1, donde 1 es totalmente concentrado, prácticamente no se modificó entre esta encuesta y la levantada hace dos años, pues presentó valores de 0.438 y 0.440 para 2014 y 2012, respectivamente.

Los hogares pueden ser agrupados de acuerdo con los ingresos que perciben,

explica el INEGI. “A cada uno de estos grupos se les conoce como ‘deciles’, cuando se forman diez conjuntos del mismo tamaño, por lo que el primer decil está integrado por la décima parte de los hogares que tienen los menores ingresos y así de manera sucesiva, hasta llegar al último decil, que está compuesto por la décima parte de los hogares con los más altos ingresos”.

Distribución del ingreso

En el 2014, el 30 por ciento de los hogares con mayores ingresos (deciles VIII, IX, X) concentraron el 62.5 por ciento de los ingresos corrientes totales, mientras que el restante 70 por ciento de los hogares (del decil I al VII) obtuvieron sólo el 37.5 por ciento del ingreso.

En 2014, solamente el primer decil de hogares registró crecimiento en su ingreso, de 2.1 por ciento, al compararse con el 2012, muestran los datos de la ENIGH.

Si se dejan de considerar los ingresos por transferencias del gobierno (becas, Oportunidades, etc.), las transferencias de instituciones privadas (beneficencia)

y las transferencias de otros hogares, (regalos, remesas), la concentración del ingreso en México se eleva, aunque si- gue estando en el mismo nivel que en el levantamiento de la encuesta previa. El índice de Gini era de 0.496 en 2012 y de 0.491 en 2014.

¿Cuál es la importancia de las transferencias en los ingresos de los hogares?

El peso que tienen las transferencias se modifica de acuerdo al percentil en el que se encuentra el hogar. El ingreso de quienes están en el percentil I cae 65.6 por ciento si se dejan de contar las transferencias, mientras que para el decil X, la reducción es de sólo 11.4 por ciento.

Boletín de prensa:

http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2015/especiales/especiales2015_07_3.pdf

Principales resultados:

http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyec-tos/encuestas/hogares/regulares/enigh/enigh2014/tradicional/doc/resultados_enigh14.pdf

PENSAMIENTOS DEL MES

La espiga doblada

Un padre envió a su pequeño hijo al campo para que observara si estaba ya a punto para ser segado.

El muchacho volvió al potrero y le dijo: padre mío, me parece que la cosecha será muy pobre. ¿Por qué?, le preguntó éste. Porque he notado que la mayor parte de las espigas están dobladas hacia abajo, como desmayadas, seguramente que no valen nada.

Querido hijo, las espigas que viste dobladas lo están por el peso del grano, en tanto que las que están levantadas, rectas hacia el cielo, pueden hacerlo porque están medio vacías.

Eso mismo sucede con los hombres, continuó el padre; aquellos que levantan la frente llenos de maldad y orgullo es porque en su interior tienen poco peso. En cambio, el hombre sabio, cuanto más sabe, más siente la humillación de lo que le falta saber.

Es por eso que las espigas que te parecieron más humildes, aquellas que agachadas no se ostentaban de nada, son las que más frutos tienen en su interior.

Yo Temía

Temía estar solo hasta que aprendí a quererme a mí mismo.

Temía lo que la gente opinara de mí, hasta que me di cuenta que, de todos modos, opinarían de mí.

Temía que me rechazaran, hasta que entendí que debía tener fe en mí mismo.

Temía al dolor, hasta que aprendí que éste es necesario para crecer.

Temía a la verdad, hasta que descubrí lo feo de las mentiras.

Temía al odio, hasta que me di cuenta que no es otra cosa más que ignorancia.

Temía al ridículo, hasta que aprendí a reírme de mí.

Temía envejecer, hasta que comprendí que gano en sabiduría día con día.

Temía al pasado, hasta que comprendí que no podía herirme más.

Temía a la oscuridad, hasta que vi la belleza en la luz de una estrella.

Temía al cambio, hasta que vi que hasta la mariposa necesitaba un cambio antes de volar.

Fuente: *Reflexiones Para Crecer 4*. Cristián Urzúa Pérez.

RINCON LITERARIO

Si una espina me hiere...

¡Si una espina me hiere, me aparto de la espina,
...pero no la aborrezco! Cuando la mezquindad
envidiosa en mí clava los dardos de su inquina,
esquivase en silencio mi planta, y se encamina,
hacia más puro ambiente de amor y caridad.

¿Rencores? ¡De qué sirven! ¡Qué logran los rencores!
Ni restañan heridas, ni corrigen el mal.
Mi rosal tiene apenas tiempo para dar flores,
y no prodiga savias en pinchos punzadores:
si pasa mi enemigo cerca de mi rosal,

se llevará las rosas de más sutil esencia;
y si notare en ellas algún rojo vivaz,
¡será el de aquella sangre que su malevolencia
de ayer, vertió, al herirme con encono y violencia,
y que el rosal devuelve, trocada en flor de paz!

Amado Nervo

TIPS CASEROS / HAZLO TU MISMO

Tipos de bombillas para ahorrar luz:

1. Bombillas halógenas de bajo consumo: Parecen bombillas normales, como las incandescentes de toda la vida y proporcionan una excelente calidad de luz. Sin embargo, las Halógenas Eco reducen el consumo de energía y las emisiones de CO₂ hasta en un 30%. Duran mucho más tiempo, son regulables y pueden desecharse con la basura doméstica. Están disponibles en diferentes potencias, desde 18 a 105W y están equipadas con casquillos estándar E14 y E27 para que sea fácilmente sustituible.

2. Bombillas de bajo consumo: Ahorran hasta un 80% de energía, reducen en un 80% las emisiones de CO₂ y duran hasta 20

veces más. Estas bombillas ofrecen una gran calidad de luz y una gran versatilidad debido a sus casquillos E14 y E27, sus diferentes formas, tonos y potencias. Como novedad cabe destacar un nuevo tono de luz denominado "Warm Comfort Light" que apenas puede distinguirse de la luz que emite la bombilla tradicional.

3. Bombillas Led: Es la última innovación y el futuro de la iluminación: la tecnología LED más avanzada en forma tradicional de bombilla. El modelo *parathom classic* sustituye a las bombillas incandescentes de hasta 40W y proporciona ahorros de energía de al menos el 80%. Al mismo tiempo, ofrecen una excepcional duración, de alrededor de 25,000 horas.

Consejos para comprar bombillas:

1. Asegúrate de elegir el tono de luz correcto.
2. Comprueba la potencia: Las bombillas de ahorro de energía producen la misma cantidad de luz que las bombillas incandescentes tradicionales, pero consumen mucho menos energía para hacerlo.
3. Comprueba la vida del producto: Las bombillas que proponemos como alternativas son un poco más caras que las incandescentes tradicionales, pero duran mucho más tiempo. Vale la pena el dinero extra en este caso. La vida media de cada producto se muestra en el embalaje del producto.



Cómo quitar el papel tapiz de las paredes

Para quitar el papel tapiz de las paredes que parece una tarea engorrosa, pero puedes hacerlo de manera sencilla. Un truco casero eficaz es preparar una mezcla de agua caliente y vinagre a partes iguales y empapa con ella un rodillo. Pásalo por la pared como si pintases y saldrá entero.

Alfombra como nueva todos los días

Para mantener la alfombra siempre limpia y brillante coloca en una cubeta agua tibia, un chorrito de amoníaco y el zumo de un pepino, luego pasa por el tapete un trapo embebido en esta preparación, verás cómo recoge toda la suciedad.

Seis Metas del Adulto Mayor

Robert Havigurst fue un pionero de las ciencias del envejecimiento. En su artículo titulado *Developmental task and education* propuso varias tareas a las que debemos hacer frente durante el proceso de envejecimiento y son las siguientes:

1. "Adaptarse a la disminución de la fuerza y salud física". Esta meta está lejos de inferir que por el hecho de ser un adulto mayor habrá una enfermedad inherente, significa que este proceso del curso vital implica cambios y con ellos tendremos que valernos de nuevas técnicas y estrategias que nos permitan darle calidad a la vida.

2. "Adaptarse a la jubilación y la reducción de los ingresos". Una de las piedras angulares del envejecimiento óptimo es tener resueltas las necesidades económicas, esto rara vez es posible al 100%, pero pensar en un plan de ahorro y mantenerse trabajando durante el mayor tiempo posible es imprescindible para el adulto mayor.

3. "Adaptarse a la muerte del cónyuge". La muerte es probablemente la única certeza con la que nacemos los seres humanos, cuando el cónyuge muere sin lugar a dudas representará una pérdida garrafal, sin embargo ese periodo de duelo debe darle significado a la pérdida y permitirnos continuar con nuestras vidas, para ello se deben de generar nuevos vínculos sociales.

4. "Unirse a una asociación que sea explícitamente de un grupo de la misma edad". Ya sea para organizar una convivencia amena, preparar una tertulia o contribuir a una causa social, tener un grupo de personas de edades similares resultará cómodo y reconfortante, nos permite generar empatía y tener un espacio dónde refugiarnos cuando alguna queja nos ataña. Para esto puede servir un club de día o una agrupación religiosa.

5. "Adoptar y adaptarse a los roles sociales de forma flexible". Vivimos en una sociedad capitalista donde el estatus social es otorgado según nuestra vida productiva, aquí tenemos dos cosas que hacer: 1) procurar realizar una actividad con remuneración económica durante el mayor tiempo posible, y 2) romper esa creencia irracional de que las personas valen por cuánto aporten.

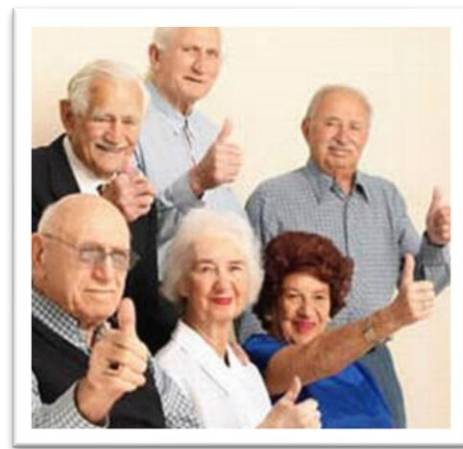
6. "Encontrar un lugar para vivir que sea satisfactorio". Una vivienda adaptada a las necesidades de las personas mayores es todo un reto. Las construcciones de hoy en día son mayormente

pensadas en una familia que recién comienza, tienen escaleras, desniveles, puertas pequeñas, piso resbaladizo, etc. Podemos apoyarnos buscando una residencia o una comunidad para adultos mayores donde estas necesidades arquitectónicas y de convivencia se encuentren resueltas.

En estas seis metas es importante resaltar que hay dos factores que se repiten continuamente, el primero es la adaptación al cambio y el segundo la flexibilidad para moverme en un entorno distinto. Cumplir estas seis metas no significa que tendremos asegurado el envejecimiento exitoso, pero es un gran paso comenzar a trabajarlas y que podamos visualizarlas dentro de nuestro proyecto de vida.

Fuente: <http://chrisnunezpsicologo.com/2015/07/26/6-metas-del-adulto-mayor/>

(Agradecemos a Lalo Castillo esta valiosa aportación)



SABIAS QUE...

Hallan sólida evidencia de noveno planeta en el sistema solar

Dos científicos dijeron el miércoles 20 de Enero que finalmente tienen "buena evidencia" de la existencia del Planeta X: un noveno planeta verdadero al borde de nuestro sistema solar.

Se cree que el gigante gaseoso es casi tan grande como Neptuno y que orbita el Sol a miles de millones de kilómetros más allá de la órbita que recorre Neptuno: una distancia suficiente como para que le tome entre 10.000 y 20.000 años circunvalar nuestra estrella.

Este Planeta 9, como le llaman los dos científicos del Instituto de Tecnología de California, o *Caltech*, no ha sido detectado aún. Los científicos basaron sus conclusiones en modelos matemáticos y computacionales, y prevén su descubrimiento mediante telescopio en los próximos cinco años o menos.

Los dos reportaron sus estudios el miércoles en la revista *Astronomical Journal* porque quieren que la gente les ayude a buscarlo.

"Pudimos haber permanecido en silencio y pasar los próximos cinco años buscando nosotros mismos los cielos con la esperanza de encontrarlo. Pero prefiero que alguien más lo encuentre pronto a que yo lo encuentre después", le dijo a The Associated Press el astrónomo Mike Brown.

"Quiero verlo. Quiero ver cuál es su aspecto. Quiero comprender dónde está y creo que esto ayudará".

Los investigadores afirman que, una vez que sea detectado, no habrá un debate similar al causado por Plutón y él debe saberlo ya que es conocido como "el hombre que mató a Plutón" por dirigir el ataque contra el estatus planetario de Plutón en el 2006. Ahora es catalogado como planeta enano.

Su colega en el más reciente reporte del Planeta 9, también de Caltech en Pasadena, es el científico planetario Konstantin Batygin.

"Por primera vez en más de 150 años, hay buena evidencia de que el censo planetario del sistema solar está incompleto", dijo Batygin al referirse al descubrimiento de Neptuno como Planeta 8.

Ambos forjaron su predicción en el hecho de que seis objetos en el helado *Cinturón de Kuiper* parecían estar influenciados por solo una cosa: un planeta real.

"Es una predicción. Lo que hemos encontrado es una señal gravitacional del expectante Planeta 9 en el borde del sistema solar", dijo Batygin. "No hemos encontrado al objeto mismo", enfatizó y agregó que semejante descubrimiento "definirá una época".

Los investigadores de Caltech prefieren llamarlo Planeta 9 en lugar del histórico término Planeta X, ya que este último evoca "extraterrestres y la inminente destrucción de la Tierra", de acuerdo con Brown.

Fuente: <http://www.publimetro.com.mx/noticias/hallan-solida-evidencia-de-noveno-planeta-en-el-sistema-solar/mpau!cMplUwB4j5wU/>

Más información:

<http://www.eluniversal.com.mx/articulo/ciencia-y-salud/ciencia/2016/01/20/astronomos-hallan-evidencias-de-otro-gran-planeta-en>

<http://www.caltech.edu/news/caltech-researchers-find-evidence-real-ninth-planet-49523>

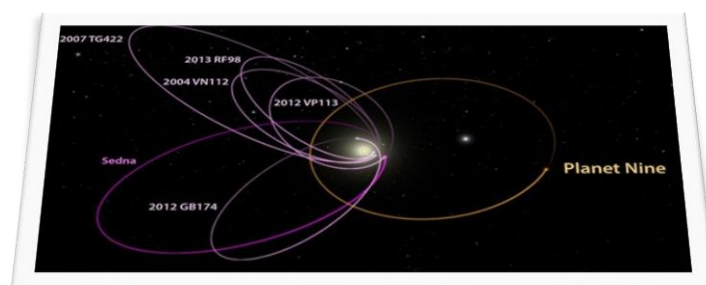
<http://www.nationalgeographic.es/noticias/ciencia/espacio/un-nuevo-planeta-en-nuestro-sistema-solar>

Videos en YouTube:

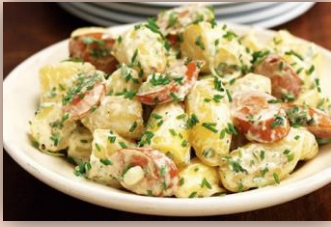
<https://www.youtube.com/watch?v=ITxP1Rh2lwK>

<https://www.youtube.com/watch?v=r8hb-7T9ZqM>

<https://www.youtube.com/watch?v=FfOH0tv507c>



PARA CHUPARSE LOS DEDOS

**Ensalada alemana****Ingredientes**

(4 porciones)

- 4 papas grandes
- 4 salchichas Frankfurt
- 4 pepinillos pequeños
- 1 cebolla
- 5 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza antigua de Dijon
- 1 ramita de perejil
- sal

Preparación

Primero ponemos a hervir agua con sal y cocemos las papas con su piel durante 35 minutos a fuego fuerte.

Sabremos que están cocidas si al pinchar con un tenedor y sacar sale limpio.

Una vez cocidas las sacamos y las pelamos. Las cortamos en cuadraditos medianos. Reservamos en una fuente grande y salpimentamos.

Picamos pepinillos y la cebolla a juliana muy fina. Lo colocamos en la fuente.

Luego salteamos las salchichas unos minutos en una sartén con un chorrito de aceite y las cortamos en dados.

En un bowl aparte mezclamos la mostaza y la mayonesa, agregamos a la fuente y mezclamos todos los ingredientes.

Rectificamos de sal y espolvoreamos con un poco de perejil picado por encima.

Dejamos en el refrigerador 15-20 minutos antes de servir.

PARA REIR... O PARA LLORAR

PARECIDO

- ¿En qué se parece un ginecólogo a un repartidor de pizzas?
- En que ambos pueden olerla, pero no se la pueden comer...

TRABAJO

Dos amigos:

- Oye, pues mi hijo en su nuevo trabajo se siente como pez en el agua.
- ¿Qué hace?
- Nada...

