



Plenitud

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

No. 18
Vol. 2
Agosto 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>)

Recordando la plática que nos dio la hija de Mimí y Alfredo el pasado mes de mayo acerca del *coaching* y la felicidad; y también lo comentado por Fer Mariscal y otros compañeros a principios de junio en relación a un estudio realizado en Harvard en cuanto a lo que nos mantiene sanos y felices en la vida, en esta ocasión hemos incluido como tema principal *la felicidad*.

Pero, ¿qué es la felicidad? ¿Es una meta, o es el camino? ¿Es un estado, una actitud, o una utopía alcanzable sólo por momentos? Sin duda, podemos encontrar infinidad de puntos de vista al respecto. Pero más allá de su definición y conceptualización teórica, lo más importante es su realización en cada uno de nosotros.

Desde luego, sin pretender agotar este tema, les presentamos algunos materiales que quizá ayuden a esclarecer —aunque sea un poco— en qué consiste la felicidad; para ello hay

que recordar que, a grandes rasgos, el ser humano consta de cuerpo, mente y espíritu, y tal vez por ello sea fácil caer en confusiones, hablar de cosas diferentes y finalmente se “nos bata el atole”...

Por ejemplo, a nivel del cuerpo físico podemos experimentar sensaciones placenteras y muy cómodas, pero el placer y la comodidad física o material *no* son la felicidad. A nivel mental y emocional, seguramente hemos sentido alegría, contento y gozo muchas veces en la vida, pero sólo temporalmente, dado que los pensamientos y las emociones son muy cambiantes, así que por ahí no va la cosa... La felicidad *tampoco* es sinónimo de estar contento y sentirse alegre...

La felicidad parece ser un estado más profundo, más interno, trascendente y perdurable, sólo si la asociamos al mundo del Ser y del espíritu... De ahí que difícilmente se hayan puesto de acuerdo entre sí los materialistas, psicólogos, filósofos, religiosos y místicos respecto a este tema. Aunque eso parece estar empezando a cambiar...

Pero, como siempre, cada uno de ustedes tiene la última palabra...

EN ESTE NÚMERO



Tema del Mes: ¿Qué es la Felicidad y cómo se consigue?

Concepto muy difícil de definir sin duda, pero siempre buscado de una u otra manera por el ser humano, por más esquivo que parezca...
Página 2

Frases del mes	4
Para pensar.....	5
¿Sabías que?	5
Datos Curiosos	6
Para chuparse los dedos	6
Para reír... o para llorar	6



¿Qué es la Felicidad?

La felicidad es el estado emocional de una persona feliz (¡eureka!); es la sensación de bienestar y realización que experimentamos cuando alcanzamos nuestras metas, deseos y propósitos; es un momento duradero de satisfacción, donde no hay necesidades que apremien, ni sufrimientos que atormenten.

La felicidad es una condición subjetiva y relativa. Como tal, no existen requisitos objetivos para ser felices: dos personas no tienen por qué ser felices por las mismas razones o en las mismas condiciones y circunstancias.

En teoría, el sentimiento de autorrealización y el cumplimiento de nuestros deseos y aspiraciones son aspectos importantes para sentirnos felices. No obstante, para ser felices a veces no es necesaria ninguna condición previa, y así, hay personas que están siempre felices y que se sienten a gusto con la vida y con aquello que les fue otorgado en gracia, y personas que, pese a que tienen todas las condiciones para estar bien, se sienten profundamente infelices.

La infelicidad, por su parte, ocurre cuando nos enfrentamos a frustraciones en el intento por alcanzar nuestras metas, cumplir nuestros anhelos o lograr nuestros propósitos. En este sentido, lo aconsejable para mantener un estado de equilibrio propicio a la felicidad es alimentar pensamientos positivos y evitar a toda costa caer en el pesimismo.

Etimológicamente, la palabra *felicidad* proviene del latín *felicitas*, *felicitatĭs*, que a su vez se deriva de *felix*, *felĭcis*, que significa 'fértil', 'fecundo'.

Felicidad en la Psicología

Para la psicología, la felicidad es un estado emocional positivo que los individuos alcanzan cuando han satisfecho sus deseos y cumplido sus objetivos. La felicidad, como tal, viene medida por la capacidad que hay en cada persona de dar soluciones a los variados aspectos que conforman su vida cotidiana. En este sentido, las personas que tengan cubiertos estos aspectos deberían ser más felices, sentirse autorrealizadas y plenas.

No obstante, para Sigmund Freud la felicidad es algo utópico, pues considera que, para que sea posible, no podría depender del mundo real, donde los individuos están expuestos constantemente a experiencias desagradables, como el fracaso y la frustración, y, en este sentido, sostiene que a lo máximo que podría aspirar un ser humano es a una felicidad parcial.

Felicidad en Filosofía

Para Aristóteles, la felicidad estaba relacionada con el equilibrio y la armonía, y se conseguía mediante acciones encaminadas a la autorrealización. Epicuro, por su parte, señalaba que la felicidad suponía la satisfacción de los deseos y los placeres.

Los estoicos, en cambio, consideraban que la felicidad se alcanzaba dominando las pasiones y prescindiendo de las comodidades que impiden la aceptación de una existencia determinada. Mientras que para Leibniz, defensor de la tesis racionalista, la felicidad es la adecuación de la voluntad humana a la realidad.

Por su lado, filósofos chinos, como Lao Tzu, apuntaban que la felicidad se podía lograr teniendo como modelo la naturaleza. Mientras que Confucio era de la opinión de que la felicidad venía dada por la armonía entre las personas.

Felicidad en religión y misticismo

Las religiones teístas suelen coincidir en que la felicidad es un estado de paz que solo se alcanza en la comunión con Dios. Los budistas, por su parte, afirman que la felicidad únicamente se consigue a través de la liberación del sufrimiento y la superación del deseo, a lo cual se accede mediante el entrenamiento mental.

Fuente:

<http://www.significados.com/felicidad/>

Más acerca de la felicidad

¿Qué es la felicidad? Todos nos hemos hecho esa pregunta alguna vez porque todos somos deseamos ser felices; el problema no es sólo cómo conseguirlo, sino también cómo definirlo.

El tema es más espinoso de lo que parece a simple vista porque la idea de felicidad la relacionamos siempre con una sensación que también es un estado, y explicar sensaciones es algo complejo, porque las sensaciones, esencialmente, "se sienten", dicho de otra manera: se experimentan.

La idea de felicidad

En términos generales la filosofía entiende que la felicidad es el sumo bien o bien objetivo al que tiende el ser humano como ser racional.

Sucede que el concepto de felicidad cambiará notablemente al depender de qué es aquello que se entienda por "sumo bien".

Para Platón la felicidad está en el movimiento tranquilo, lo cual significa en el pensamiento griego la evolución o cambio sereno de las cosas, incluidas las que afectan a la vida. Este autor define diferentes tipos de bien en función de los tres tipos de alma que identifica.

Así, habrá un bien que será el que afecte al alma concupiscible, que es la que alberga los deseos. Otro que satisfaga al alma irascible que contiene la valentía y la nobleza. Y un tercero que sea el que cubra las necesidades del alma racional, que es la única inmortal de las tres y cuya virtud es la sabiduría, que es lo que tiende a acercarse al mundo de las ideas que, para Platón, es el único real. Estas tres aspiraciones se han de armonizar para conseguir la felicidad.

Aristóteles, como en tantas cosas, rechazará los postulados de su maestro Platón. En este caso lo que rechaza es la idea de diferentes tipos de bien, y dice que felicidad, placer y bien son la misma cosa. Para él la felicidad deriva de la "actividad personal", en definitiva, de aquello que haga la persona.

La felicidad o "eudaimonia" en el epicureísmo

Siguiendo esa línea, Epicuro de Samos centrará todas sus enseñanzas en la felicidad -"eudaimonia" en griego- como medio para alcanzar la "ataraxia" o "imperturbabilidad". En realidad, el objetivo del epicureísmo es la ecuanimidad o imperturbabilidad, la felicidad es sólo el instrumento para llegar a ella.

A su vez, dirá Epicuro que la manera de conseguir la felicidad es a través de la satisfacción de los placeres. Eso sí, el placer no se concibe como el placer desmedido que postularan los filósofos hedonistas, sino como la *satisfacción plena de las necesidades humanas*. Por eso mismo, Epicuro aboga por necesidades sencillas que procuren placeres sencillos que puedan satisfacerse fácilmente.

Por poner un ejemplo: si alguien se satisface con un simple paseo a pie por el campo, esa satisfacción será mucho más sencilla de cubrir que la de alguien que se haya puesto por objetivo obtener un automóvil deportivo de una marca especialmente prestigiosa. Lo primero podrá conseguirlo cualquiera; lo segundo sólo algunos.

Dado que la felicidad depende en ese planteamiento del placer satisfecho, lo prudente es buscar los placeres sencillos. Como serán fáciles de alcanzar, se propiciará la serenidad y se evitará la ansiedad de no obtener lo que se desea.

La definición de felicidad en la filosofía contemporánea

Uno de los filósofos contemporáneos que se preocupó por el tema de felicidad fue José Ortega y Gasset.

En palabras del propio Ortega: "*Si nos preguntamos en qué consiste ese estado ideal de espíritu denominado felicidad, hallamos fácilmente una primera respuesta: la felicidad consiste en encontrar algo que nos satisfaga completamente. Mas, en rigor, esta respuesta no hace sino plantearnos en qué consiste ese estado subjetivo de plena satisfacción. Por otra, qué condiciones objetivas habrá de tener algo para conseguir satisfacernos.*"

Para este autor la felicidad se produce cuando coinciden lo que él llama "nuestra vida proyectada", que es aquello que queremos ser, con "nuestra vida efectiva", que es lo que somos en realidad.

Fuente:

<http://filosofia.about.com/od/Conceptos-De-Filosofia/a/que-Es-La-Felicidad.htm>

Más información:

<http://www.misuperacionpersonal.com/tu-felicidad-depnde-de-ti/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/tu-felicidad-depnde-de-ti/>

http://www.ppenitenciariadf.org.mx/textos/LIBRO_AUTOLIBERACION%20oINTERIOR.pdf

Videos en YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=gwM2E3UDg68>

<https://www.youtube.com/watch?v=klrD9ljz2n4>

<https://www.youtube.com/watch?v=u8Plugg-gtY>

<https://www.youtube.com/watch?v=RoOxyF1u1GM>

¿Cuál es la clave de la felicidad? 75 años de estudio en Harvard nos dan la respuesta

"No hay tiempo, tan breve es la vida para dimes y diretes, disculpas, resentimientos y rendiciones de cuentas. Sólo hay tiempo para amar y tenemos poco tiempo hasta para eso." **Mark Twain.**

¿Qué es lo que nos hace ser felices?
¿Qué es lo que nos mantiene sanos?
¿Qué es lo que nos hará llegar a una vida adulta de manera plena?

Robert Waldinger es Doctor en Psiquiatría por la Escuela de Medicina de Harvard, Psicoanalista, sacerdote Zen y dirige la Escuela de Desarrollo de Adultos de la misma Universidad de Harvard. Waldinger dirige uno de los estudios más particulares que existen en la historia de la investigación académica en el mundo. El estudio de *Desarrollo de Adultos de Harvard* consiste en un proyecto único que ha mantenido su línea de investigación por 75 años, por lo tanto sus

resultados son bien fundamentados. Normalmente las investigaciones sociales no pasan de los 10 años de información (por diversas razones); la de Harvard ha logrado analizar al menos 3 generaciones consecutivas. El estudio empieza con 724 sujetos de análisis en 1938, de los cuales aún viven 60 y se han incorporado al proyecto las esposas, hijos, nietos y bisnietos de las personas originales. El propósito del estudio es analizar aquellos factores que llevan al ser humano a vivir una vida sana, plena y sobre todo feliz. En diciembre de 2015 Robert Waldinger expuso los resultados de estos 75 años de investigación académica.

Desde su origen (antes de la Segunda Guerra Mundial) el estudio fue diseñado para analizar dos grupos objetivo: Uno eran estudiantes de carrera de Harvard y otro eran muchachos de familias humildes de los suburbios de Boston. Las conclusiones del estudio aplican igual para los muchachos ricos de Harvard y para los adolescentes de niveles de educación baja de Massachusetts. Aplican para los *Baby Boomers* del siglo pasado y para la *Generación Z* de hoy.

Cuando Waldinger les pregunta hoy a sus estudiantes *millennials* lo que esperan lograr en la vida para ser felices, el 80% le responde "dinero" y el 50% le responde "fama". El estudio de Harvard concluye que ni el dinero ni la fama dan una vida sana, plena y mucho menos feliz.

Si lo que muchos esperan (el dinero y la fama) no son factores que llevan a una vida feliz, entonces la pregunta del siglo es: ¿Cuál es la clave de la felicidad? Y la respuesta es muy simple: **tener relaciones humanas saludables y constructivas.**

De acuerdo a este estudio, la soledad es la condición que en el tiempo provoca la mayor cantidad de enfermedades físicas y psicológicas. Es importante aclarar que se puede estar solo aún rodeado de amigos y se puede estar solo en un matrimonio (o familia) disfuncional. De hecho Waldinger aclara que en su estudio las personas que decidieron permanecer en matrimonios conflictivos y poco afectivos mostraron efectos dañinos aún peo-

res que el de la soledad. Tener muchos amigos (y en el mundo de hoy muchos en contactos en *Facebook*) *no califica* para tener relaciones humanas saludables y constructivas.

Las personas que vivieron más años, con salud y más felices no eran aquellas personas que tenían mejores niveles de alimentación, ni las que hacían más ejercicio, ni las que trabajaron más duro, ni las que tenían más fama o fortuna. Las personas que mostraron las vidas más plenas, saludables y felices son aquellas que dedicaron muchos años de su vida y mucho esfuerzo a construir *relaciones profundas*, de confianza a prueba de crisis, relaciones positivas, de amor, de respeto y de crecimiento personal. El estudio habla mucho de las parejas porque la pareja es fundamental para construir estas relaciones funcionales. Muchas parejas felices mostraban conflictos y fricciones, pero lo que hacía a las parejas sólidas en el largo plazo era el sentido de pertenencia, empatía y apoyo en los momentos de crisis. Las personas que encontraron y construyeron relaciones de pareja, de familia y de amigos capaces de superar los grandes retos de la vida, son las personas que vivieron las vidas más felices.

Si la respuesta a un estudio tan profundo y de tanto tiempo parece tan obvia, ¿por qué no es posible ver a todo el mundo en esa situación de felicidad y salud? Porque no es fácil desarrollar relaciones humanas saludables y constructivas. Implica tiempo, implica esfuerzo, implica trabajo, implica inteligencia, implica tener grandes virtudes humanas como la generosidad, el perdón, la paciencia y el amor.

En las primeras semanas del año todos hacemos grandes propósitos para vivir un año mejor y a la postre una vida mejor. Muchas personas buscan hacer ejercicio, bajar de peso, ahorrar más, trabajar más, estudiar más. Todos son muy buenos propósitos y ojalá que todos logremos hacer más ejercicio, comer mejor, ahorrar más y aprender más. Pero si realmente queremos construir una vida feliz en el largo plazo, nos tenemos que enfocar en nuestras relaciones personales. Si queremos tener una relación de pareja para la vejez, la tenemos que buscar, cuidar y nutrir hoy y todos los días. Si buscamos tener familias unidas, tenemos que dedicar el tiempo y la atención para crear esos lazos a prueba de crisis. Si queremos tener un grupo positivo de amigos que nos ayuden a sortear los retos de la vida, los tenemos que fomentar constantemente y no dejarlos

para los momentos de crisis. Un buen consejo es: menos tiempo de "pantalla" (en el formato que sea: teléfono inteligente o tableta) y más tiempo *cara a cara*.

Fuente:

https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript?language=es

<http://www.nytimes.com/es/2016/04/06/un-estudio-de-harvard-revela-los-secretos-para-una-vida-feliz/>

Video en YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=k5-mA1zcXos>



FRASES DEL MES

La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía.
(Gandhi)

La felicidad es la máxima aspiración del hombre, hacia la que apuntan todos los vectores de su conducta, pero si queremos conseguirla, debemos buscarla. Además, la felicidad no supone un hallazgo al final de la existencia, sino a través de su recorrido

(Enrique Rojas)

akifrases.com



QUE ES LA FELICIDAD?

EL MUNDO DICE QUE.

- la felicidad esta en el saber
- la felicidad está en el hacer.
- la felicidad está en el tener .
- la felicidad está en el placer

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL SER.

- ES ACTITUD ALEGRE de tipo espiritual
- Resultado de cultivar la vida interior.
- De vivir la confianza básica ,sencillez, generosidad
- se trasmite, se contagia, ilumina e irradia
- Se consigue AMANDO-SE , haciendo el bien

PARA PENSAR

El valor del tiempo

Imagínate que existe un banco que cada mañana abona en tu cuenta la cantidad de 86,400 dólares ... Ese extraño banco, al mismo tiempo, no arrastra tu saldo de un día para otro: cada noche borra de tu cuenta el saldo que no has gastado. ¿Qué harías? Imagino que retirar todos los días la cantidad que no has gastado, ¿no?

Pues bien: cada uno de nosotros tenemos ese banco... su nombre es **Tiempo**.

Cada mañana, ese banco abona en tu cuenta personal 86,400 segundos. Cada noche ese banco borra de tu cuenta y da como perdida cualquier cantidad de ese saldo que no hayas invertido en algo provechoso. Ese banco no arrastra saldos de un día a otro; no permite sobregiros. Cada día te abre una nueva cuenta. Cada noche elimina los saldos del día. Si no usas tu saldo durante el día, tú eres el que pierdes. No puedes dar marcha atrás. No existen préstamos a cuenta del ingreso de mañana: debes vivir el presente con el saldo de hoy.

Por tanto, un buen consejo es que debes invertir tu tiempo de tal manera que consigas lo mejor en salud, felicidad y éxito. El reloj sigue su marcha... consigue lo máximo cada día.

Para entender el valor de un año, pregúntale a algún estudiante que repitió curso...

Para entender el valor de un mes, pregúntale a una madre que dio a luz un bebé prematuro...

Para entender el valor de una semana, pregúntale al editor de un semanario...

Para entender el valor de una hora, pregúntales a los amantes que esperan para encontrarse...

Para entender el valor de un minuto, pregúntale al viajero que perdió el tren...

Para entender el valor de un segundo, pregúntale a una persona que estuvo a punto de tener un accidente...

Para entender el valor de una milésima de segundo, pregúntale al deportista que ganó una medalla de plata en las olimpiadas....

Atesora cada momento que vivas; y ese tesoro tendrá mucho más valor si lo compartes con alguien especial, lo suficientemente especial como para dedicarle tu tiempo... y recuerda que el tiempo no espera por nadie.

Fuente: <http://contarcuentos.com/2012/11/valor-tiempo/>



SABIAS QUE...

El 54% de mexicanos, estresados: Inegi



El 54.5% de las personas de 7 años o más en el país indicaron haberse sentido **preocupadas o nerviosas**, mientras que el 33.2% dijo haber sentido **depresión**, de acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de los Hogares (ENH) 2014.

Respecto a la intensidad de la última vez que sintieron preocupación o nerviosismo, el 58.2% de las personas manifestó que un poco, el 19.0 % que ni poco ni mucho y el 22.6 % que mucho.

Respecto a la intensidad con que la sintieron deprimidas la última ocasión, el 59.3 % dijo que un poco, el 22.8 % que mucho, el 17.8 % que ni poco ni mucho y el restante 0.2% que no sabe.

PARA CHUPARSE LOS DEDOS



Flan napolitano fácil

Ingredientes

(12 porciones)

- 4 cucharadas de azúcar
- 1 paquete de queso crema (190 g)
- 1 lata (397 gramos) de leche condensada
- 1 lata (378 gramos) de leche evaporada
- 5 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación

Esparce el azúcar en un molde de rosca y coloca sobre el fuego hasta que se derrita y forme un caramelo de color dorado claro (no oscuro). Permite que se enfríe y se endurezca.

Mientras, licúa el queso crema con la leche condensada, leche evaporada, huevos y vainilla hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte dentro del molde con el caramelo macizo y cubre muy bien con papel aluminio, asegurándote de formar un agujero sobre el centro del molde de rosca.

Pon una rejilla en el fondo de una olla con agua hirviendo, coloca el molde con el flan sobre la rejilla, tapa la olla y cocina a fuego medio hasta que el flan se haya cuajado pero esté firme, aproximadamente 45 minutos. Desmolda sobre un platón y deja enfriar antes de servir.

Fuente: http://allrecipes.com.mx/receta/6615/flan-napolitano-f-cil.aspx?o_is=LV

Las cinco entidades federativas con **mayores niveles de sensación de preocupación** o nerviosismo fueron: Tlaxcala (69.6 %), Veracruz (69.3 %). Zacatecas (68.6%), el Distrito Federal (68.3 %) y Sonora (67.6 %); en tanto que Querétaro (20.3 %), Nayarit (26.5 %), Puebla (29.6 %), Aguascalientes (33.2 %) y Tabasco (36.7 %) presentaron **los valores más bajos**.

La Encuesta Nacional de los Hogares (ENH) es un nuevo proyecto estadístico del Inegi que profundiza en la captación de información sobre aspectos sociodemográficos y educativos de los integrantes del hogar, así como en las características de las viviendas en México.

Elemento novedoso de la ENH —levantada entre abril y diciembre de 2014— es la percepción sobre aspectos de la salud física de los integrantes del hogar: visión, audición y movilidad. Además, presenta una valoración de aspectos relacionados con la salud emocional de las personas: existencia, frecuencia e intensidad de sentimientos de preocupación o nerviosismo, depresión o dolor.

Se estima que ese año existían 31 millones 374 mil hogares en el país, donde residían 119 millones 729 mil personas, por lo que el tamaño promedio del hogar fue de 3.9 integrantes y la edad promedio del jefe del mismo ascendió a 48.6 años. El 27.2 % de los hogares tenía como jefe a una mujer.

La ENH 2014 también indica que el 12.0 % de los integrantes del hogar se encontraba en condición de hacinamiento, es decir, en viviendas donde habitan en promedio 2.5 y más personas por cuarto.

Por entidad federativa, el mayor tamaño promedio del hogar se registró en Chiapas (4.3 integrantes), seguido por Tlaxcala (4.2) y Oaxaca y Guerrero (ambos con 4.1). En el extremo opuesto se ubicaron Baja California Sur, Chihuahua, Veracruz, Tamaulipas, Quintana Roo, Sonora, Baja California y el Distrito Federal, con un tamaño promedio de 3.5 integrantes por hogar.

Fuente: <http://www.eluniversal.com.mx/articulo/cartera/2015/07/29/el-54-de-mexicanos-preocupados-o-nerviosos-inegi>

Estudio: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2015/especiales/especiales2015_07_6.pdf

DATOS CURIOSOS

El río más largo del mundo es el Amazonas, en América del Sur, con casi 7 mil kilómetros de longitud.

PARA REIR... O PARA LLORAR

Por eso se acaba la pasión...

El hombre entra a la cama y le susurra suave al oído de su mujer: "estoy sin calzoncillos". Y la mujer le contesta: "Déjame dormir, mañana te lavo unos".

