



# Plenitud

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

No. 46  
Vol. 5  
Abril 2019

## EDITORIAL

Por: Luis Antonio Arzubide A. ([larzubid@hotmail.com](mailto: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 anterior decíamos que en los últimos años ha habido una escalada de gobiernos y movimientos populistas en varios países del mundo, aclarando que hay populismos tanto de izquierda como de derecha.

El caso es que el término "populismo" no resulta siempre claro y fácil de definir, por lo que convendría adentrarnos un poco en este tema para tratar de aclararlo con más precisión...

Veamos también en qué consisten los llamados "Programas de Ajuste Estructural", que son las medidas que exigen el FMI y el Banco Mundial a los países que recurren a estas instancias en busca de un crédito para hacer frente a un problema económico (claro, siempre y cuando no sean países ubicados en la "lista negra" que no son sujetos de crédito por su ideología política, como es el caso de Cuba o Corea del Norte, por ejemplo). Los mexicanos ya hemos sentido los efectos de la aplicación de estos programas, pues en más de una ocasión los gobiernos en turno han tenido que suscribir un préstamo multimillonario

con dichas entidades, como fue el caso a principios de los sexenios de Miguel de la Madrid y de Ernesto Zedillo, en este último debido al tristemente famoso "error de diciembre" que seguramente recuerdan bien...

Ahora una mala noticia: en marzo pasado la calificadora Standard and Poor's decidió cambiar a negativa la perspectiva de la calificación crediticia de México. Con la perspectiva negativa, la calificadora augura que la calificación del país descenderá a "BB", reservada para instrumentos, compañías y países poseedores de características especulativas importantes. Es decir, aquellos en los que el resultado de una inversión es incierto...

Para finalizar, veamos en qué consiste la filosofía central del Yoga, pues cabe aclarar que se trata de un conjunto de disciplinas que van más allá de una serie de posiciones corporales ("asanas") que para muchos les parecen propias de contorsionistas... El Yoga (o la Yoga) es una filosofía muy profunda que se traduce en una forma de vida más saludable a nivel físico, mental y espiritual...

## EN ESTE NÚMERO



### Tema del Mes: El Populismo

El populismo apela al pueblo para construir su poder, entendiendo al pueblo como las clases sociales bajas y sin privilegios económicos o políticos; pero... siempre hay un pero...

Qué es el Populismo .....	2
Los Programas de Ajuste Estructural .....	3
¿Qué significa la revisión a la perspectiva crediticia de México?.....	4
Los pilares del Yoga .....	5
Para reflexionar .....	6
Para chuparse los dedos .....	6
Para reír... o para llorar .....	6
Por los recuerdos .....	6



## Qué es el Populismo

Populismo es un término que no forma parte del diccionario de la Real Academia Española (RAE) pero que, sin embargo, es de utilización muy frecuente en la lengua castellana.

Se trata de un concepto político que permite hacer referencia a los movimientos que rechazan a los partidos políticos tradicionales y que se muestran, ya sea en la práctica efectiva o en los discursos, combativos frente a las clases dominantes.

El populismo apela al pueblo para construir su poder, entendiendo al pueblo como las clases sociales bajas y sin privilegios económicos o políticos. Suele basar su estructura en la denuncia constante de los males que encarnan las clases privilegiadas. Los líderes populistas, por lo tanto, se presentan como redentores de los humildes.

El término populismo tiene sentido peyorativo, ya que hace referencia a las medidas políticas que no buscan el bienestar o el progreso de un país, sino que tratan de conseguir la aceptación de los votantes sin importar las consecuencias. Por ejemplo: *"Sancionar a las empresas norteamericanas es una decisión propia del populismo, que tiene consecuencias nefastas desde el punto de vista económico"*, *"El populismo de izquierda ha ahuyentado las inversiones y sumido a la población en la pobreza"*, *"Quienes nos acusan de populismo son aquellos que gozaron durante años de ganancias inmensas a costa de la pobreza del resto de la sociedad"*.

Cuando la noción de populismo se utiliza de manera positiva, se califica a estos movimientos como propuestas que buscan construir el poder a partir de la participación popular y de la inclusión social.

## Del éxito al ajuste

Se sabe que los grupos populistas no conforman un conjunto homogéneo, sino que muestran ciertas diferencias notables en cuestiones políticas y económicas. Por otro lado, tienen muchos puntos en común que los opone a quienes no participan de su ideología, la cual se basa principalmente en la promoción forzosa del consumo y la distribución. En los años 70's y 80's no hubo experiencia populista regional que no atravesara cuatro fases bien diferenciadas: el éxito al inicio, los desbalances, la aceleración de los mismos y, por último, el ajuste.

En la primera de ellas no importa el proceder, ya que todo parece funcionar. Aumenta el empleo y el salario real, el efecto de la inflación parece desvanecerse y las políticas de tipo fiscal y monetario expansivo ven una reactivación. Se trata de momentos históricos en los cuales un país cree haber encontrado el modelo económico que realmente funciona para su pueblo, la revolución que todos estaban esperando y que cambiará para siempre su calidad de vida.

Pero todo esto tiene sus consecuencias. Es luego de esta etapa inicial que aparecen los desbalances: aumenta con más fuerza la tasa de inflación, crecen las deudas, aparecen los conocidos cuellos de botella externos (disminuye o se estanca el volumen de exportación pero aumenta el de importación) y se ve la caída de las reservas internacionales. Frente a dicha situación, el accionar del gobierno suele girar en torno a controlar los precios y los cambios, lo cual acarrea una *inflación reprimida*, entre otros males.

Seguidamente, en la aceleración de desbalances, crece violentamente el déficit fiscal y la necesaria emisión monetaria para su financiación, aumenta la falta de divisas a pesar de controlar los cambios (con la consiguiente devaluación de la moneda), comienza la caída de la demanda de dinero, empeora la inestabilidad de la inflación y disminuye el salario real, para citar algunas de las terribles consecuencias de la fase anterior.

Por último, el ajuste intenta rearmar el país, como si de un gran rompecabezas se tratara. Cabe mencionar que este proceso toma unos cuantos años y cada paso es el resultado de decisiones tomadas fríamente, a sabiendas de los riesgos que acarrearán. El mundo actual hace que la duración y el impacto de cada una de las fases varíen con respecto a lo que nos enseña la historia de unas cuantas décadas atrás, pero el cuadro final parece ser siempre el mismo.

Fuente: <https://definicion.de/populismo/>

Más información:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Populismo>

<http://revistaanfibia.com/ensayo/de-que-hablamos-cuando-hablamos-de-populismo-2/>

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-43329141>

<https://www.bbvaopenmind.com/articulos/el-auge-imparable-del-populismo/>

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-85742017000100125](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-85742017000100125)

[http://conceptos sociales.unam.mx/conceptos\\_final/469trabajo.pdf](http://conceptos sociales.unam.mx/conceptos_final/469trabajo.pdf)

<http://www.fusda.org/REVISTA%20o8%20-5POPULISMO.pdf>

<https://www.letraslibres.com/mexico-espana/populismo-en-mexico>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=8aJGtKi4XLw>

<https://www.youtube.com/watch?v=aUA-VSSE7w4&t=36s>

<https://www.youtube.com/watch?v=tsj4Qob1siE>

<https://www.youtube.com/watch?v=U1m275usvFw>



## Programa de Ajuste Estructural

Ajuste estructural es un término que se utiliza generalmente para describir los cambios de políticas implementados por el Fondo Monetario Internacional (FMI) y el Banco Mundial (las instituciones Bretton Woods en países en desarrollo). Estos cambios de política son condiciones para obtener nuevos préstamos del FMI o del Banco Mundial, o para obtener tasas de interés más bajas sobre los empréstitos ya existentes. Los programas de ajuste estructural son creados con el fin de reducir el desequilibrio fiscal de los países prestatarios. La elección del banco que hará el préstamo depende del tipo de necesidad. Así, en general, los préstamos tanto del Banco Mundial como del FMI deben ser designados a promover el crecimiento económico, generar ingresos y saldar la deuda que estos países han acumulado.

Se espera que los programas de ajuste estructural (PAE) permitan a las economías de los países en desarrollo tomar una mayor orientación hacia el mercado, lo que las forzaría a concentrarse más en el comercio y la producción para que pueda mejorar su economía. Las condiciones son implementadas para asegurar que el dinero prestado sea gastado de acuerdo con los objetivos globales del préstamo. Desde fines de los años 1990, algunos defensores del ajuste estructural, como es el caso del Banco Mundial, se han referido a la "reducción de la pobreza" como una meta. A menudo, los programas de ajuste estructural fueron criticados por implementar políticas genéricas de libre mercado, así como por su falta de relación con el país prestatario. Para incrementar su participación, se promueve que los países en desarrollo

redacten documentos de estrategias para la reducción de la pobreza. Estos documentos esencialmente toman el lugar de los programas de ajuste estructural. Algunos creen que el incremento de la participación de los gobiernos locales en crear la política conducirá a una mayor propiedad de los programas de préstamos, por lo tanto a una mejor política fiscal. El contenido de estos documentos ha resultado ser bastante similar al contenido original de los Programas de Ajuste Estructural, de autoría del Banco Mundial. Los críticos argumentan que las similitudes muestran que el Banco Mundial y los países que lo financian están todavía demasiado involucrados en el proceso de elaboración de políticas.

### Historia

Las políticas de ajuste estructural emergen de las condiciones que dos de las instituciones Bretton Woods, el FMI y el Banco Mundial, habían estado adjuntando a sus préstamos desde principios de los años 1950. Al principio, estas condicionalidades se enfocaron principalmente en la política macroeconómica de los países.

Los Programas de Ajuste Estructural (PAE) como son conocidos hoy en día se originaron debido a una serie de desastres económicos globales a finales de la década de 1970: la crisis del petróleo, la crisis de la deuda, múltiples depresiones económicas y la estanflación. Estos desastres fiscales llevaron a algunos políticos a decidir que era necesaria una intervención más profunda para mejorar el bienestar de un país en su conjunto. En 2002, las políticas de ajuste estructural experimentaron otra transición: la introducción de documentos de estrategias para la reducción de la pobreza, como respuesta a la creencia de que "los programas exitosos de economía política deben ser fundados en una fuerte propiedad del país en cuestión." Además, los programas de ajuste estructural con su énfasis en la reducción de la pobreza habían intentado alinearse a sí mismos con los Objetivos de Desarrollo del Milenio. Como resultado de los Documentos de estrategias para la reducción de la pobreza, se implementó en el FMI y el Banco Mundial una aproxima-

ción más flexible y creativa a la creación de políticas.

Si bien el enfoque central de los Programas de Ajuste Estructural ha seguido siendo el equilibrio de la deuda externa y el déficit comercial, los motivos de estas deudas han sido objeto de una transición. Hoy en día, los Programas de Ajuste Estructural y sus instituciones prestamistas han incrementado su esfera de influencia al proveer ayuda a países que experimentan problemas económicos debido a desastres naturales o a una mala administración económica. Desde sus inicios, los Programas de Ajuste Estructural han sido adoptados por cierto número de otras instituciones financieras internacionales.

### Condiciones

A través de las condiciones, los programas de ajuste estructural generalmente implementan programas de liberalización, de forma regulada y progresiva.

Estos programas incluyen cambios internos, en particular privatización y desregulación, así como externos, especialmente la reducción de barreras comerciales. Los países que no logran adoptar estos programas pueden ser sujetos a una *severa disciplina fiscal*. Los críticos argumentan que las amenazas financieras a los países pobres equivalen a un *chantaje* que dichos países no tienen más remedio que aceptar.

Algunas de las condiciones para el ajuste estructural pueden incluir:

- Recorte de gasto social, también conocido como austeridad;
- Enfoque del rendimiento económico en la exportación directa y en la extracción de recursos;
- Devaluación de monedas;
- Liberalización del comercio o levantamiento de restricciones a la importación y a la exportación;
- Incremento de la estabilidad de las inversiones (al complemen-

tar a la inversión extranjera directa con la apertura de mercados bursátiles domésticos);

- Presupuestos balanceados y ausencia de gasto excesivo;
- Remoción de controles de precios y subsidios estatales;
- Privatización o desinversión de todas o parte de las empresas propiedad del Estado;
- Mejora de los derechos de los inversionistas extranjeros de cara a leyes nacionales;
- Mejora de la gobernanza y lucha contra la corrupción política.

Estas condiciones también han sido etiquetadas con el nombre de *Consenso de Washington*. De acuerdo con Stiglitz el tratamiento sugerido por el FMI es demasiado simple: una dosis rápida. *Estabilizar, liberalizar y privatizar, sin priorizar o guardarse de los efectos secundarios*. Las reformas no siempre funcionaban de la manera prevista. Historias de éxito en el África Subsahariana eran muy escasas durante los años noventa y las reformas orientadas al mercado por sí solas no ofrecen ninguna fórmula para lidiar con la creciente emergencia en la salud pública en la que el continente se ve envuelto. Los críticos, por su parte, argumentan que los decepcionantes resultados han justificado sus preocupaciones acerca de lo inapropiado del programa estándar de reformas. Dichas políticas no han llevado a ninguna bonanza económica mayor en América Latina, sino más bien agravar las crisis económicas y la acumulación de deudas externas paralizantes que endeudan al país objetivo con el primer mundo.

Fuente:

[https://es.wikipedia.org/wiki/Ajuste\\_estructural](https://es.wikipedia.org/wiki/Ajuste_estructural)

Más información:

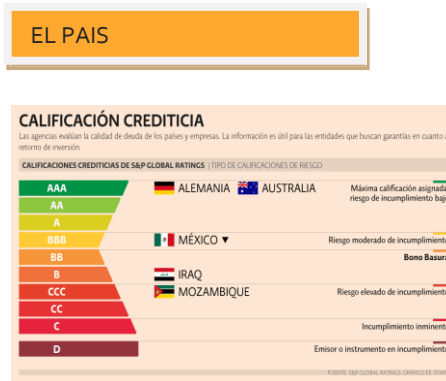
<http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/178>

[http://free-news.org/NOM\\_tercermundo\\_03.htm](http://free-news.org/NOM_tercermundo_03.htm)

<http://www.saprin.org/mexico/research/capitulolll-4.pdf>

Video:

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



## ¿Qué significa la revisión a la perspectiva crediticia de México?

La agencia calificadora Standard and Poor's decidió el viernes 1º de marzo del presente revisar a negativa la perspectiva de la calificación crediticia de México. Pero ¿qué es lo que eso significa? Para poder comprenderlo es necesario primero entender cuál es la función de estas criticadas, pero al mismo tiempo relevantes empresas del sector financiero.

Una agencia calificadora es una empresa de datos especializada en evaluar riesgos. Su función principal es valorar y proveer de información al mercado sobre la capacidad real de pago en tiempo y forma que tienen los instrumentos, las empresas o países para cumplir con sus compromisos financieros adquiridos (deuda).

Entre las principales agencias calificadoras en el mundo son Standard and Poor's (S&P), Fitch Ratings y Moody's. Cada una fija su postura de acuerdo con distintos datos que en el caso de los países se basa en indicadores económicos y/o estrategias para manejar su economía. Ellas cuentan con sus propias escalas. Para la firma S&P Global Ratings la escala a largo plazo va de "AAA" (la mejor) a "D" (la peor).

En cuanto a la agencia Fitch, la escala es prácticamente la misma, con un último escalón de nivel "NR" (no calificadas). Las calificaciones de Moody's son diferentes, con "Aaa" como el mejor registro a largo plazo, seguido por "Aa1", "Aa2", "Aa3", "A1", "A2", "A3" y "Baa1". El patrón se mantiene hasta la "C". Por debajo de "Baa3" son considerados bonos basura.

La perspectiva sobre la calificación crediticia de los países, que también es llamada riesgo soberano, es un instrumento que se utiliza para alertar al mercado o posibles inversionistas sobre pronósticos de un futuro descenso en la evaluación. En casos positivos, su función es fomentar la confianza para atraer inversiones.

México tiene una calificación de "BBB" ante S&P Global Ratings. Con la perspectiva negativa, la calificadora augura que la calificación del país descenderá a "BB", reservada para instrumentos, compañías y países poseedores de características especulativas importantes. Es decir, aquellos en los que el resultado de una inversión es incierto.

Desde 2013, la calificación de México se mantuvo en el nivel "BBB", con perspectiva positiva; "BB" es el primer escalón en un rango negativo que se divide entre "BB", "B", "CCC", "CC" y "C". La revisión por parte de S&P se presenta tras una serie de señalamientos y dudas de otras calificadoras sobre la situación financiera que enfrenta Petróleos Mexicanos (Pemex).

### La cascada de revisiones

El 28 de octubre de 2018, tras la publicación del resultado sobre la consulta sobre el proyecto para el Nuevo Aeropuerto Internacional de México (NAIM), en favor de Santa Lucía, Fitch cambió la perspectiva de México de estable a negativa. La noticia fue en línea con la tomada por la mexicana HR Ratings un día antes de iniciar el periodo de votación sobre si se cancelaría el mega-proyecto.

En esa ocasión, como consecuencia, no sólo el peso cayó a su nivel más bajo en cuatro meses, el índice S&P/BMV IPC de la Bolsa Mexicana de Valores

(BMV) perdió más de 1,500 puntos en una sola jornada. Tras el anuncio sobre la nota de México, la moneda mexicana y la BMV operaba a la baja, en sus peores niveles en tres semanas.

## Regulación

Las agencias calificadoras han sido señaladas a nivel internacional como provocadoras de crisis y protagonistas de diversos escándalos de corrupción. Es por ello que diversos actores internacionales y nacionales han llamado a regularlas a través de una legislación sólida.

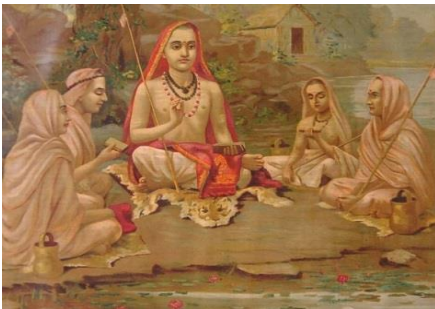
En México, en 2010 inició una discusión al respecto que terminó en 2012, cuando la Comisión Federal de Mejora Regulatoria (Cofemer) emitió el dictamen final del proyecto de disposiciones aplicables a calificadoras, a fin de fortalecer el sistema financiero en favor de los inversionistas.

Entre los cambios destacaron medidas de transparencia para vigilar el comportamiento y los procesos de las agencias, se actualizaron los requisitos para constituirse como institución calificadora, así como la documentación para realizar la solicitud de autorización.

Fuente:

<https://www.eleconomista.com.mx/economia/Que-significa-la-revision-a-la-perspectiva-crediciticia-de-Mexico-20190304-0048.html>

## TÚ Y LA SALUD



## Los Sutras de Patanjali - Los pilares del Yoga

Patanjali es considerado por la tradición, como el autor de los Yoga Sutras, en los cuales él provee un acercamiento de

ocho pilares para el bienestar y la purificación del cuerpo, mente y alma, considerada la obra con más autoridad en la materia sobre el Yoga Darsana, de indiscutida referencia en todas las tradiciones y corrientes del Yoga.

Es también considerado como el autor del Mahabasya (tratado del lenguaje y gramática sánscrita), del Caraka Samhita (cuerpo de medicina hindú, el ayurveda). Por la grandeza y amplitud de sus obras, Patanjali fue un ser iluminado. Poco sabemos de él a un nivel histórico, pero es considerado por Maestros como Swami Sivananda como el psicólogo más grande de todos los tiempos, en obvia referencia con la sutileza y exactitud del autor en lo que atañe al conocimiento profundo de la mente. Los Yoga Sutras fueron escritos en sánscrito, antigua lengua sagrada de la India y en forma de aforismos, estos revelan una asombrosa capacidad de síntesis del autor, así como lo esencial de lo que quiere transmitir.

Se basan en un conocimiento profundo de la experiencia interna del Yoga, donde se propone el método para alcanzar el estado final de Yoga (unión) o Samadhi, y de la cual no pueden dispensarse las técnicas que se practiquen más allá de la rama de Yoga que se siga. Con la lectura de los Yoga Sutras, es fácil notar la influencia de la filosofía Budista (500 a. c.). Sobre su fecha de nacimiento existe gran controversia, pero se estima entre los siglos IV y II a.C., pero de adulto se sabe que tuvo una vida social normal, contrayendo matrimonio con Lolupa, quien fue su única esposa, teniendo por hijo a Nagaputra (se traduce como "hijo de la serpiente"), quien según la Tradición Naga, se convirtió en su sucesor y a la vez fue maestro de Naganand, quien enseñó el Yoga en Nagaland, al noreste de la India. Cuenta la leyenda que la manifestación en el río en forma de serpiente, avisando su llegada, ocurrió en octubre.

Es por ello que a fines de octubre el día 30 ó 31 de cada año, se celebra el Patanjali Jayanthi o nacimiento de Patanjali declarado por la comunidad mundial del Yoga como Día Mundial del Yoga. Los aforismos de los Yoga Sutras proveen un acercamiento de ocho pilares para el

bienestar y la purificación del cuerpo, mente y alma, son conocidos como Ash-tanga Yoga; no debe ser confundido con un acercamiento paso a paso, sino como un todo integral, multidimensional, en el cual los ocho pilares son desarrollados simultáneamente.

Los ocho pilares del Yoga son:

1. YAMA: nuestra actitud frente a lo que nos rodea.
2. NIYAMA: nuestra actitud hacia nosotros mismos.
3. ASANA: la práctica de ejercicios físicos.
4. PRANAYAMAS: práctica de ejercicios respiratorios.
5. PRATYAHARA: la sujeción de los sentidos.
6. DHARANA: la capacidad de dirigir la mente.
7. DHYANA: la capacidad de desarrollar interacciones con lo que intentamos comprender concentrándonos, focalizando y manteniendo la atención.
8. SAMADHI: la integración completa con lo que intentamos comprender. Éste es el estado último de la comprensión del propio Ser; la concentración absoluta conduce a un nuevo estado de éxtasis: el estado despierto o de liberación.

Fuente:

<http://www.karmayoga.es/story/los-sutras-de-patanjali-los-pilares-del-yoga>

Más información:

<https://yogadinamico.com/yogasutras-de-patanjali/>

<http://www.swamij.com/spanish/Listadodelo5196YogaSutras.pdf>

Videos:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=mQpBjNtkL3Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=3RmhEaTvDA&t=67s>

PARA CHUPARSE LOS DEDOS



## Jitomates rellenos de pasta

### Ingredientes

(4 porciones)

- 6 cdas. de aceite de oliva extra virgen
- 4 jitomates bola
- 100 g de pasta de coditos chicos
- 1 manojo de apio cortado en rebanadas delgadas
- 3 cucharaditas de perejil finamente picado
- 100 g de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta

### Preparación

Limpia y saca la pulpa de los jitomates. Reserva.

Pon a cocer la pasta; escúrrela y mézclala con el aceite, el queso parmesano, el apio y el perejil. Salpimienta al gusto.

Rellena los jitomates con la mezcla y decora con un poco de perejil.

Fuente:

<https://www.cocinafacil.com.mx/rece-tas-de-comida/receta/jitomates-rellenos-de-pasta/>

<https://www.youtube.com/watch?v=slhQj4j6HsM>

<https://www.youtube.com/watch?v=N1Z3nAnApTQ> (parte II)

<https://www.youtube.com/watch?v=g-UkmQ1KGGI> (parte I)

PARA REFLEXIONAR

*La política es el arte de buscar problemas, encontrarlos, hacer un diagnóstico falso y aplicar después los remedios equivocados.*

– Groucho Marx

PARA REIR... O PARA LLORAR

Estaba un borracho orinando en la calle y pasa una señora que empieza a gritar: ¡Menudo desvergonzado! ¡Qué horror! ¡Qué bestia!

-Pasee usted tranquila señora, que lo tengo agarrado por la cabeza.

-Papá ¿los corazones tienen piernas?

-No Pepito, ¿por qué dices eso?

-Es que ayer en la noche te escuché que decías: ¡abre las piernas, corazón!



POR LOS RECUERDOS...

Series y programas de TV:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=GqkePTf2leQ>

[https://www.youtube.com/watch?v=FSj9\\_cZjAao](https://www.youtube.com/watch?v=FSj9_cZjAao)

[https://www.youtube.com/watch?v=SK\\_X1bwcZKM](https://www.youtube.com/watch?v=SK_X1bwcZKM)

