



# Plenitud

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

No. 63  
Vol. 6  
Octubre 2020

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

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>)

Todavía no salimos, ni con mucho, de la pandemia del Covid-19 y en el hemisferio norte ya se está acercando la temporada de frío y, con ella, la época más peligrosa para pescar otra enfermedad viral: la influenza estacional.

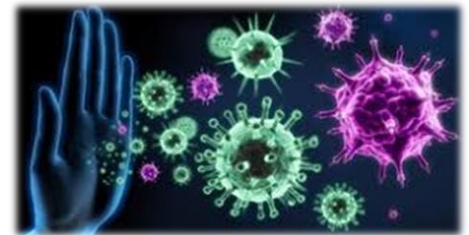
Ora sí que si no es Chana es Juana. Afortunadamente, la influenza ya es vieja conocida (aunque los virus causantes pueden sufrir mutaciones) y, por ende, ya existen vacunas para evitar el contagio, así como tratamientos probados en caso de pescar alguno de estos bichos.

Sin embargo, dado que aún estamos luchando contra el Covid-19 y que algunos de los síntomas de una y otra enfermedad son muy parecidos (aunque también existen diferencias importantes por lo que se sabe hasta ahora), considero no está por demás echar un vistazo a las características de ambas enfermedades, ver sus similitudes y diferencias y, como dicen los expertos, aplicarse la vacuna contra la influenza como cada año. Por lo que toca a la vacuna contra el Covid-19,

me temo que aún habrá que esperar algunos meses más para su llegada, sea cual sea su origen...

En el número anterior hablamos del "elogio de la lentitud" como una forma de contrarrestar la aceleración e intensidad cada vez mayor de las actividades laborales y de la vida en general; ahora incluimos el tema del agotamiento profesional o *burnout*, que muchas personas están sufriendo en su trabajo, sobre todo en los casos en que atienden directamente a clientes o usuarios. Indudablemente, ahorita esto es muy notorio y acentuado en el personal del sector salud, aunque desde luego no es el único...

Para finalizar veamos algo más de Eckhart Tolle, ahora en relación con ir avanzando en el proceso de expansión de la consciencia, es decir, de dejar de identificarnos con lo que *no* somos (el cuerpo, la mente o las emociones) y darnos cuenta de lo que realmente somos: una chispa del Ser, Dios, la Consciencia, el Espíritu, o como cada uno desee llamarle; ese "darnos cuenta" de lo que verdaderamente somos, es lo que se conoce como "iluminación" o "el despertar"...



## Tema del Mes: Se acerca la temporada de Influenza

Ya no sentimos lo duro sino lo tupido, porque estamos acercándonos a la época de frío y, por ello, la de mayor incidencia de ataque por parte de otro virus: el de la influenza. ¿Qué hacer? Seguir con las medidas higiénicas de prevención que hemos venido realizando en los últimos meses, ingerir alimentos ricos en vitamina C y aplicarse la vacuna correspondiente...

Similitudes y diferencias entre la influenza y el COVID-19.....	2
Síndrome de Burnout: Falsa satisfacción del trabajo.....	3
Las Ideas de Eckhart Tolle respecto a la Consciencia.....	4
Para reflexionar.....	6



## Similitudes y diferencias entre la influenza y el COVID-19

La influenza (gripe) y el COVID-19 son enfermedades respiratorias contagiosas, pero son provocadas por virus diferentes. El COVID-19 es causado por la infección de un nuevo coronavirus (llamado SARS-CoV-2) y la influenza es causada por la infección de los [virus de la influenza](#). Dado que algunos de los síntomas de la influenza y el COVID-19 son similares, puede ser difícil distinguir entre ambas enfermedades basándose solo en los síntomas, y podría ser necesario realizar una prueba de detección para ayudar a confirmar el diagnóstico. La influenza y el COVID-19 comparten muchas características, pero hay ciertas diferencias clave entre las dos enfermedades.

Aunque aprendemos más cada día, aún hay mucho por conocer acerca del COVID-19 y el virus que lo provoca. Este artículo compara el COVID-19 con la influenza, con base en la mejor información disponible a la fecha.

### Signos y síntomas

Similitudes:

Tanto el COVID-19 como la influenza pueden tener distintos grados de signos y síntomas, que van desde la ausencia de síntomas (casos asintomáticos) a síntomas graves. Los síntomas más comunes tanto del COVID-19 como de la influenza incluyen:

- Fiebre o sentirse afiebrado/con escalofríos

- Tos
- Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)
- Fatiga (cansancio)
- Dolor de garganta
- Mucosidad nasal o nariz tapada
- Dolor muscular y molestias corporales
- Dolor de cabeza
- Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en los niños que en los adultos

Diferencias:

#### **Influenza**

Los virus de la influenza pueden provocar enfermedades leves a graves, incluidos los signos y síntomas más comunes mencionados arriba.

#### **COVID-19**

Otros signos y síntomas del COVID-19, diferentes de los de la influenza, pueden incluir cambios o pérdida del olfato o el gusto.

#### **Cuánto tiempo tardan en aparecer los síntomas después de la exposición e infección**

Similitudes:

Tanto en el caso del COVID-19 como de la influenza, pueden pasar 1 día o más entre que la persona se ha infectado y el momento en que comienza a manifestar síntomas de la enfermedad.

Diferencias:

Si la persona tiene COVID-19, puede tardar más en presentar síntomas que si tuviera influenza.

#### **Influenza**

Por lo general, las personas presentan síntomas después de 1 a 4 días de haber contraído la infección.

#### **COVID-19**

Por lo general, las personas presentan síntomas 5 días después de haber sido infectadas, pero los síntomas pueden aparecer apenas a los 2 días de la infección o recién después de 14 días de la infección, y el rango de tiempo puede variar.

#### **Cómo se propaga**

Similitudes:

Tanto el COVID-19 como la influenza pueden propagarse de persona a persona entre personas que están en contacto cercano entre sí (dentro de los 6 pies de distancia). Ambas enfermedades se propagan principalmente a través de las gotitas que van por el aire cuando la persona enferma (ya sea con COVID-19 o influenza) tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.

Es posible que una persona se infecte a través del contacto físico con otro ser humano (p. ej., al estrechar manos) o al tocar una superficie u objeto con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos.

Tanto el virus de la influenza como el virus que causa el COVID-19 pueden propagarse a otros individuos a través de personas que aún no presentan síntomas, que tienen síntomas muy leves o que nunca manifestaron síntomas (casos asintomáticos).

Diferencias:

Aunque se cree que los virus del COVID-19 y la influenza se propagan de modo similar, el COVID-19 es más contagioso entre ciertas poblaciones y grupos de edad que la influenza. Además, se ha observado que el COVID-19 genera muchos más casos de superpropagadores que la influenza. Esto significa que el virus que causa el COVID-19 puede propagarse rápida y fácilmente a muchísimas personas y provocar la

propagación continua entre las personas a medida que el tiempo avanza.

## Complicaciones

Similitudes:

Tanto el COVID-19 como la influenza pueden provocar complicaciones, entre ellas:

- Neumonía
- Insuficiencia respiratoria
- Síndrome de insuficiencia respiratoria aguda (es decir, líquido en los pulmones)
- Sepsis
- Lesión cardíaca (p. ej., ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares)
- Insuficiencia multiorgánica (insuficiencia respiratoria, insuficiencia renal, shock)
- Agravamiento de afecciones crónicas (que involucran a los pulmones, el corazón, el sistema nervioso o la diabetes)
- Inflamación del corazón, cerebro y tejidos musculares
- Infecciones bacterianas secundarias (es decir, infecciones que ocurren en personas que ya han sido infectadas por la influenza o el COVID-19)

Diferencias:

### Influenza

La mayoría de las personas que contraen influenza se recuperarán en un periodo que va desde unos pocos días hasta menos de dos semanas, pero algunas personas desarrollan complicaciones, algunas de las cuales se mencionan arriba.

### COVID-19

Otras complicaciones asociadas al COVID-19 pueden incluir:

- Coágulos de sangre en las venas y arterias de los pulmones, corazón, piernas o cerebro
- Síndrome inflamatorio multisistémico en niños (MIS-C)

Fuente: <https://espanol.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>

Información adicional:

<https://espanol.cdc.gov/flu/about/index.html>

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

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=31uqDDpVW9M>

<https://www.youtube.com/watch?v=UlgEofrc5c8>

## TU SALUD



## Síndrome de Burnout: Falsa satisfacción del trabajo

¿Por qué parece que algunos trabajos generan estrés, depresión y sufrimiento crónico?

Es el *Síndrome de Burnout*, cansancio, sufrimiento y despersonalización asociado a trabajos en profesionales que ayudan a la gente.

- Los mexicanos trabajamos 500 horas más que el promedio entre los países miembros, que incluyen a naciones como Estados Unidos, España, Francia, Alemania, Chile y Canadá.
- Los mexicanos trabajamos 2,250 horas anuales, mientras que el resto de las naciones en promedio trabajan 1,776 horas al año.

- 29% de los mexicanos con empleo remunerado decimos tener un horario laboral excesivo.
- México es de los países con menos vacaciones al año, 67% de los profesionistas mexicanos trabajan más de 8 horas diarias y 43% de ellos sólo cuentan con 6 días de descanso al año.

## ¿Qué es y quien tiene el Síndrome de Burnout?

- El "Síndrome de Burnout" se caracteriza por el agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la sensación de logro personal, sobre todo, en el campo de la realización profesional.
- Es frecuente en las profesiones relacionados a la ayuda a las personas (Médicos, Psicólogos, enfermeras, Trabajadores sociales, abogados, taxistas, comunicadores, prestadores de servicios al público, etc.) La persona muta gradualmente de ser un profesional proactivo, excelente, comprometido a tener una desconexión laboral, familiar y social. Las personas con Burnout son menos productivas, es común el ausentismo y la negociación constante para justificarse, lo cual puede por momentos ser considerada como cinismo al no reconocer sus frecuentes fallas.

## Signos y síntomas

- La persona con síndrome de Burnout sufre física y conductualmente, sus problemas se amplifican, en especial la toma de decisiones es muy emotiva relacionado a lo negativo.
- No aprecian sus propios logros.
- Existen encrucijadas que los hacen dudar y los pueden colapsar.
- Las acciones cotidianas son débiles, sin entusiasmo, los valores de la vida se diluyen y la sensación de pertenencia a un grupo social no existe.
- La forma de contender ante la vida es una derrota inminente.
- La vida no tiene sentido o ha perdido el interés por cosas nuevas en los últimos meses.
- No hay satisfacción laboral.
- El agotamiento no solo es físico, también lo es mental.

## Qué le sucede al cerebro en el Síndrome Burnout

- Este síndrome es el ejemplo característico de la descripción de los efectos negativos del estrés crónico laboral sobre las funciones cognitivas y emocionales.
- En el cerebro se va gradualmente realizando un desacoplamiento funcional de las redes límbicas (amígdala cerebral, hipocampo, ganglios basales con el giro del cíngulo) y una modulación de alteración de estrés emocional.
- Sujetos estresados son menos capaces de contra-regular emociones negativas, se queda más tiempo tristes, enojados y cansados ante nuevos eventos adversos.
- Tal parece que disminuye la comunicación fisiológica entre la amígdala cerebral (inicio de emociones) y la corteza cingulada (apreciación consciente del dolor, interpretación de la emoción de las cara).
- En contraste, se incrementa la comunicación entre la amígdala con el cerebelo y la corteza insular. Es decir, el sitio del cerebro que mantiene una regulación emocional gradualmente pierde la capacidad de disminuir la adaptación a los procesos estresantes.
- La tristeza y la apatía los acompañan.
- El enojo y el dolor aparecen como dato significativo.
- Son irritables y en paralelo solicitan empatía, una dicotomía de conducta.
- En el hipocampo disminuye la síntesis del BDNF (factor de crecimiento neuronal derivado del cerebro, por sus siglas en inglés). La probabilidad de conexión neuronal se reduce.
- De esta forma el hipocampo no atiende a patrones de atención, la memoria a corto plazo se reduce.
- Se olvida lo reciente y no se entiende lo que se lee o se pierden cosas con facilidad.
- El hipotálamo cambia la regulación hormonal asociada a los ciclos circadianos: el cortisol se incrementa, cambia el apetito, se modifican los patrones de sueño.
- Los niveles altos de cortisol inducen una disminución en la activación del sistema inmunológico, en especial disminuye la producción de inmunoglobulinas y activación de macrófagos.

- El impacto en la instancia hormonal indica que Burnout puede agravar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y neurodegenerativas como el Alzheimer.

## 10 puntos que recomiendan las Neurociencias en contra del Síndrome de Burnout

1. Incrementar la empatía con los compañeros: aumenta la oxitocina en el cerebro, disminuye las conductas negativas y fomenta más el proceso de apego.
2. Diálogo constante con un tejido social que de soporte.
3. Vacaciones necesarias, que cambien el patrón de desgaste laboral.
4. Realizar actividades físicas, que incrementen dopamina.
5. Meditación, ejercicios de relajación que reduzcan la activación de la amígdala cerebral.
6. Reír lo necesario, reducir la amplificación de las malas noticias, incrementar endorfinas.
7. Evitar llevarse el trabajo a casa.
8. Dormir adecuadamente, no llevar a la cama teléfonos celulares, tabletas o computadoras.
9. Atención profesional a tiempo.
10. Siempre hay que considerar que es más importante la salud y la familia que cualquier actividad.

Fuente: <http://www.marthadebayle.com/sitio/md/mente/sindrome-de-burnout-falsa-satisfaccion-del-trabajo-que-el-cerebro-convierte-en-cansancio-y-tristeza>

### Información adicional:

<https://psicologiaymente.com/organizaciones/burnout-sindrome-del-quemado>

[https://es.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome\\_de\\_desgaste\\_profesional](https://es.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_de_desgaste_profesional)

### Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=j6nUj9oMmXo>

<https://www.youtube.com/watch?v=kpPXJri4UcE>

<https://www.youtube.com/watch?v=LoExQ7Urme4>

## TÚ Y LA ESPIRITUALIDAD



## Las Ideas de Eckhart Tolle respecto a la Consciencia

El ser no sólo es trascendente; también impregna profundamente cada forma, y su esencia es invisible e indestructible. Esto significa que ahora mismo puedes acceder al Ser porque es tu identidad más profunda, tu verdadera naturaleza. Pero no trates de aferrarlo con la mente. No trates de entenderlo.

Sólo puedes conocerlo dejando la mente en silencio. Cuando estás presente, cuando tu atención está plena e intensamente en el ahora, puedes sentir el Ser, pero nunca podrás entenderlo mentalmente.

La iluminación es recuperar la consciencia del Ser y residir en ese estado de «sensación-realización».

La palabra *iluminación* suscita la idea de un logro sobrehumano, y al ego le gusta que sea así; pero no es más que tu estado natural en el que sientes la unidad con el Ser. Es un estado de conexión con algo inconmensurable e indestructible, con algo que es esencialmente tú, y sin embargo es mucho mayor que tú. Es encontrar tu verdadera naturaleza más allá del nombre y de la forma.

La incapacidad de sentir esta conexión crea la ilusión de que estás separado de ti mismo y del mundo que te rodea. Entonces te percibes, consciente o inconscientemente, como un fragmento aislado. Surge el miedo, y los conflictos internos y externos pasan a ser la norma.

El mayor obstáculo para experimentar la realidad de tu conexión es la identificación con la mente, que hace que el pensamiento se vuelva compulsivo. Ser incapaz de dejar de pensar es una

enfermedad terrible, pero no nos damos cuenta de ella porque casi todo el mundo la sufre y se considera algo normal. Este ruido mental incesante te impide encontrar el reino de quietud interior que es inseparable del Ser. También crea un falso yo fabricado por la mente, que lanza una sombra de miedo y sufrimiento.

La identificación con la mente produce una pantalla opaca de conceptos, etiquetas, imágenes, palabras, juicios y definiciones que bloquean toda verdadera relación. Esa pantalla se interpone entre tú y tú mismo, entre tú y tu prójimo, entre tú y la naturaleza, entre tú y Dios; crea la ilusión de separación, la ilusión de que tú y el «otro» están totalmente separados. Entonces te olvidas del hecho esencial de que, debajo del nivel de las apariencias físicas y de las formas separadas, eres uno con todo lo que es.

La mente es un instrumento soberbio si se usa correctamente. Sin embargo, si se usa de forma inapropiada, se vuelve muy destructiva. Para decirlo con más precisión, no se trata tanto de que usas la mente equivocadamente: por lo general no la usas en absoluto, sino que *ella te usa a ti*. Ésa es la enfermedad. Crees que tú eres tu mente. Ese es el engaño. El instrumento se ha apoderado de ti.

Es como si estuvieras poseído sin saberlo, y crees que la entidad poseedora eres tú.

La libertad comienza cuando te das cuenta de que no eres la entidad poseedora, el pensador. Saberlo te permite examinar la entidad. En el momento en que empiezas a observar al pensador, se activa un nivel de conciencia superior.

Entonces empiezas a darte cuenta de que hay un vasto reino de inteligencia más allá del pensamiento, y de que el pensamiento sólo es una pequeña parte de esa inteligencia. También te das cuenta de que todas las cosas verdaderamente importantes —la belleza, el amor, la creatividad, la alegría, la paz interna— surgen de más allá de la mente.

Empiezas a despertar.

## Libérate de tu mente

La buena nueva es que puedes liberarte de tu mente, que es la única verdadera liberación. Y puedes dar el primer paso ahora mismo.

Empieza por escuchar la voz que habla dentro de tu cabeza, y hazlo tan frecuentemente como puedas. Presta una atención especial a cualquier patrón de pensamiento repetitivo, a esos viejos discos de gramófono que pueden haber estado dando vueltas en tu cabeza durante años.

Esto es lo que llamo «observar al pensador», que es otra manera de decir: escucha la voz dentro de tu cabeza, mantente allí como presencia que atestigua.

Cuando escuches la voz, hazlo imparcialmente. Es decir, no juzgues. No juzgues ni condenes lo que oyes, porque eso significaría que la misma voz ha vuelto a entrar por la puerta de atrás.

Pronto te darás cuenta de esto: la voz está allí y yo estoy aquí, observándola. Esta comprensión *Yo soy*, esta sensación de tu propia presencia no es un pensamiento. Surge de más allá de la mente.

Así, cuando escuchas un pensamiento, no sólo eres consciente del pensamiento, sino también de ti mismo como testigo del pensamiento. Ha hecho su aparición una nueva dimensión de conciencia.

Cuando escuchas el pensamiento, sientes como si hubiera una presencia consciente —tu yo profundo— por debajo o detrás de él. De este modo el pensamiento pierde su poder sobre ti y se disuelve rápidamente, porque ya no energizas tu mente mediante la identificación con ella. Es el principio del fin del pensamiento compulsivo e involuntario.

Cuando el pensamiento se aquieta, experimentas una discontinuidad en la corriente mental, una brecha de «no-mente». Al principio las brechas serán cortas, tal vez duren unos segundos, pero gradualmente se irán prolongando. Cuando ocurren estas discontinuidades, sientes cierta quietud y paz dentro de ti. Es el principio del estado natural de

sentirte unido al Ser, generalmente nublado por la mente.

Con la práctica, la sensación de quietud y de paz se va ahondando. De hecho, esa profundidad no tiene fin. También sentirás una sutil emanación de alegría elevándose desde lo más hondo de ti: la alegría de Ser.

En este estado de conexión interna estás mucho más alerta, más despierto que en el estado de identificación mental. Estás plenamente presente. Y también se eleva la frecuencia vibratoria del campo energético que da vida al cuerpo físico.

A medida que profundizas en este reino de la no-mente, como a veces se le denomina en Oriente, vas alcanzando el estado de conciencia pura. En ese estado sientes tu propia presencia con tal intensidad y alegría que, en comparación, todo pensamiento, toda emoción, tu cuerpo físico y todo el mundo externo se vuelven relativamente insignificantes. Sin embargo, no es un estado de egoísmo, sino de desprendimiento y generosidad. Te lleva más allá de lo que pensabas que era «tu identidad». Esa presencia es esencialmente tú, y al mismo tiempo es inconcebiblemente mayor que tú.

En lugar de «observar al pensador», también puedes crear una apertura en la corriente mental por el simple hecho de dirigir el foco de tu atención al ahora. Basta con que te hagas intensamente consciente del momento presente.

Esto es algo por demás satisfactorio. De este modo retiras la conciencia de tu actividad mental y creas una brecha sin mente en la que estás muy alerta y consciente, pero no piensas. Ésta es la esencia de la meditación.

En tu vida cotidiana puedes practicar esto tomando cualquier actividad rutinaria, que habitualmente sólo es un medio para un fin, y darle toda tu atención para que se convierta en un fin en sí misma.

Por ejemplo, cada vez que subas o bajas las escaleras en tu casa o en tu puesto de trabajo, presta mucha atención a cada escalón, a cada movimiento, incluso a tu

respiración. Mantente totalmente presente.

O cuando te laves las manos, presta atención a todas las percepciones sensoriales asociadas con esa actividad: el sonido y la sensación del agua, el movimiento de tus manos, el aroma del jabón, etc.

Hay un criterio que te permite medir el éxito logrado en esta práctica: *el grado de paz que sientas en tu interior*.

El paso más vital en tu camino hacia la iluminación es éste: aprende a no identificarte con tu mente. Cada vez que creas una apertura en el flujo mental, la luz de tu conciencia se fortalece.

Puede que un día te sorprendas sonriendo a la voz que suena en tu cabeza como sonreírías a las travesuras de un niño. Esto significa que has dejado de tomarte el contenido de tu mente tan en serio, y que tu sentido de identidad ya no depende de él.

Fuente: <http://serena-mente.amarseaunomismo.com/los-libros-de-eckhart-tolle/>

¿Quién es Eckhart Tolle?: [https://en.wikipedia.org/wiki/Eckhart\\_Tolle](https://en.wikipedia.org/wiki/Eckhart_Tolle) (en inglés).

Videos en YouTube:

[https://www.youtube.com/watch?v=4S9cifd1P\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=4S9cifd1P_E)

<https://www.youtube.com/watch?v=kKbUjAc5Ekk>

[https://www.youtube.com/watch?v=ikPWsDclK\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=ikPWsDclK_s)

#### PARA REFLEXIONAR

“Conocer a los otros es sabiduría. Conocer a ti mismo es iluminación.”

- Lao Tzu

“No somos seres humanos atravesando una experiencia espiritual; somos seres espirituales viviendo una experiencia humana.”

- Teilhard de Chardin

“La espiritualidad no es adoptar más creencias y suposiciones, sino descubrir lo mejor que hay en ti.”

- Amit Ray

“No vemos las cosas como son. Las vemos como somos.”

- El Talmud

“Todos somos igualmente capaces de despertar espiritualmente.

Puede no parecer así, a veces. Algunos de nosotros estamos tan atrapados en el drama de nuestra existencia cotidiana que hemos perdido la noción de quiénes somos realmente. Pero eventualmente, todos haremos el descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza”.

- Victor Shamas

“Tienes que crecer de adentro hacia afuera. Nadie puede enseñarte, nadie puede hacerte espiritual. No hay otro maestro que tu propia alma”.

- Swami Vivekananda