



# Plenitud

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

No. 96  
Vol. 9  
Diciembre 2023

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>)

En 1976, un profesor de la Universidad de California de apellido Cipolla publicó un ensayo muy polémico acerca de la *estupidez humana*, pero no tanto desde el punto de vista de las personas con un bajo coeficiente intelectual (CI), sino más bien como un fenómeno social que puede afectar a cualquier persona en un momento dado, sin importar si se trata de alguien inteligente o no; esto es, cualquiera puede actuar estúpidamente en un momento dado, afectando a los demás y a sí mismo. Incluso el autor considera que los estúpidos son más peligrosos que los "malvados", y peor aún si logran detentar algún puesto de poder...

Otra característica de algunas personas es que padecen un trastorno conocido como *delirio de grandeza*, es decir, creen que poseen características o habilidades especiales que las convierten en seres superiores a los demás...

En el número anterior de este boletín hablamos acerca de la importancia de la intuición como brújula que nos ayuda a orientarnos en la vida; pues bien, ahora complementamos este tema con información que nos permite conectar con esta voz interior "escuchando" a nuestro corazón...

Y en esta ocasión el geriatra Álvaro Cruz nos habla de cuatro hábitos o comportamientos que nos dañan en la vejez: 1) hacer muchas cosas a la vez; 2) uso excesivo de las redes sociales; 3) posponer las cosas; y 4) falta de tiempo para nosotros mismos:

<https://www.youtube.com/watch?v=qzil1Oe0E1Y>

Les deseo unas felices fiestas decembrinas en compañía de sus seres queridos y mis votos para un venturoso 2024. ¡Ah! Y recuerden que el siguiente boletín saldrá hasta el próximo mes de febrero...



## Tema del mes: Las Cinco Leyes de la Estupidez Humana

Todos podemos cometer de vez en cuando una estupidez, entendida como un acto que nos perjudica a nosotros y a los demás; pero el chiste es procurar no caer con demasiada frecuencia en este tipo de comportamiento tan dañino y a la vez tan común en los seres humanos...

|   |   |
|---|---|
| Las 5 leyes básicas y universales de la estupidez humana.....                                     | 2 |
| Cómo conectar con nuestra voz interior y con la intuición escuchando el corazón.....              | 3 |
| Delirio de grandeza: qué es, síntomas y qué hay detrás de él.....                                 | 4 |
| Elimina el olor a sudor de la ropa con esta poderosa mezcla de sólo dos ingredientes caseros..... | 5 |
| Frases para reflexionar en Navidad.....   | 6 |



## Las 5 leyes básicas y universales de la estupidez humana

¿Alguna vez te has preguntado por qué a veces la sociedad, como concepto general, va tan mal? Más concreto todavía: ¿por qué últimamente se toman muy malas decisiones en el trabajo, en tu centro educativo, en tu grupo de amigos...? En 1976, un profesor de historia de la economía de la Universidad de California, Carlo M. Cipolla, lanzó un ensayo polémico, pero muy famoso, que reduce todos los problemas de cualquier tipo de sociedad a un solo elemento: la estupidez humana.

Para este profesor de historia de la economía, la estupidez es peligrosa porque es imprevisible, se camufla muy bien en cualquier estrato social, y es mutable (una persona inteligente al minuto siguiente puede comportarse de forma estúpida). Como resultado, las personas eficaces tienen un doble objetivo si quieren prevalecer: seguir siendo eficaces y encontrar una forma de evitar caer en los efectos negativos de la estupidez.

Este ensayista polémico ahondó aún más en su teoría explicando cinco leyes básicas sobre la estupidez humana. Aquí las tienes explicadas literalmente y luego argumentadas según sus textos.

### La primera ley básica de la estupidez humana

*"Siempre, y de forma inevitable, todo el mundo subestima el número de individuos estúpidos en circulación".*

Cipolla amplía esta ley argumentando que existen variables que no se suelen tener en cuenta. Por ejemplo, alguien que ayer fue racional e inteligente hoy puede ser "inequívocamente estúpido". Además, nunca se sabe cuándo

alguien puede ser asaltado por "individuos estúpidos que aparecen de repente y en los momentos más desafortunados o improbables".

El ensayista concluye que, debido a esta primera ley, es imposible estimar numéricamente a la gente estúpida que puede existir en la población total: siempre habrá una subestimación.

### La segunda ley básica de la estupidez humana

*"La probabilidad de que cierta persona sea estúpida no tiene nada que ver con cualquier otra característica de dicha persona".*

La estupidez, según este profesor de historia de la economía, es una constante totalmente independiente y ajena del grupo social, educativo, cultural, geográfico...

"Me impresiona lo que suelo encontrarme al analizar profesores", pone Cipolla como ejemplo. "Ya sea una universidad grande como un instituto pequeño, siempre encuentro que la misma fracción de profesores son estúpidos".

### La tercera ley básica de la estupidez humana: la regla dorada

*"Una persona estúpida es aquella que causa pérdidas a otra persona o grupo de personas mientras que dicha persona estúpida no gana nada con ello, e incluso puede padecer también pérdidas".*

El ensayista llama a esta ley "la regla dorada" porque define la estupidez humana.

Con esta definición, además, cualquiera puede actuar de forma estúpida en cualquier momento. No tiene nada que ver con la sabiduría de cada individuo.

Quizás estás teniendo uno de los días más productivos de tu trabajo, pero debido precisamente a lo atareado que estás, no has tomado buena nota del encargo importante que te ha pedido tu compañero. No cumples el favor, perjudicas al compañero y no solo no has ganado nada, sino que has perdido "puntos de amistad".

Es una definición, por tanto, que apunta hacia la efectividad de una acción: o eres efectivo o no lo eres.

La creación de la definición de estupidez genera su opuesto: la persona inteligente. Es aquella que no solo ayuda a otra persona o grupos de personas, sino que además puede ganar algo con su acción.

A partir de este doble descubrimiento, Cipolla decidió aclarar cuántos tipos de personas eficientes existen. Este cuadro lo resume muy bien. Solo ten en cuenta que nadie es eternamente estúpido o inteligente: todo depende de la acción en cuestión.



Hay dos nuevos tipos en el cuadro de arriba: los bandidos y los indefensos. Los bandidos tienen un comportamiento terrible: buscan el beneficio personal a costa de la pérdida de los demás. Mientras tanto, los indefensos pueden ser hasta las víctimas de los bandidos: su desdicha beneficia a otros.

### La cuarta ley básica de la estupidez humana

*"La gente que no es estúpida, siempre subestima el poder dañino de los individuos estúpidos. Específicamente, la gente no-estúpida olvida constantemente que en cualquier momento, lugar y circunstancia pueden tener que lidiar o asociarse con gente estúpida, y que dicha asociación siempre acaba siendo un error atroz".*

El ensayista ahonda más explicando que las personas estúpidas son aún más peligrosas y dañinas por culpa de las personas inteligentes: "una persona inteligente no entenderá el comportamiento irracional de alguien estúpido. Como no entiende qué quiere,

cómo actúa, por qué actúa... queda completamente a su merced".

Una persona inteligente abogará siempre por una actitud racional. Así que pensará que los actos de una persona estúpida solo afectarán a dicha persona. Y aunque acaba pasando otra cosa (esto es, la acción daña a todos), el racional volverá a pensar lo mismo una vez vuelva a repetirse la situación.

Tampoco es recomendable evitar a esa persona estúpida: "puede que lo consigas una vez", explica este profesor, "pero debido al comportamiento errático, es imposible prever cómo regresará esa persona, o incluso si su acción aparentemente lejana acabará afectándote".

Como resultado de este gran problema, la última ley es inevitable:

### La quinta ley básica de la estupidez humana

*"Una persona estúpida es el tipo de persona más peligrosa".*

Lo que implica este anexo: *"Una persona estúpida es más peligrosa que un bandido".*

Un bandido, alguien que daña a otros para beneficiarse, al menos realiza una transferencia de riqueza. "Para la sociedad, eso no es bueno ni malo. Si todos fuéramos bandidos perfectos, la sociedad se estancaría, pero no ocurrirán grandes desastres". Habría una situación de parálisis por eso.

La historia cambia si todo el mundo fuera estúpido en todo momento: la sociedad se vería abocada al desastre porque cada acción produciría pérdidas sin parar. En este sentido, Cipolla admite sorprenderse al descubrir cómo casi siempre hay personas estúpidas en puestos poderosos que pueden hacer peligrar a un país.

¿Por qué este profesor lanzó este ensayo a pesar de las críticas que recibió? Fue una llamada a la sociedad: "la única forma de evitar ser aplastados por la carga de la estupidez humana es si el trabajo no-estúpido se esfuerza aún más

para evitar las pérdidas del trabajo poco eficaz".

Fuente: <https://www.businessinsider.es/5-le-yes-basicas-universales-estupidez-humana-857437>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZkTFNDhz5E8>

<https://www.youtube.com/watch?v=qejdwSiT47U>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_JyCcQc76Q](https://www.youtube.com/watch?v=_JyCcQc76Q)



## Cómo conectar con nuestra voz interior y con la intuición escuchando el corazón

*A medida que contactes con esta sabiduría que late en tu pecho, a modo de corazonadas, te llegarán más y mejores mensajes, como una guía interior.*

«La gente se arregla todos los días el cabello. ¿Por qué no el corazón?», nos pregunta un proverbio chino. Ciertamente, prestamos más atención a nuestro peinado que al corazón. ¿Por qué lo descuidamos tanto?

En la cultura occidental, el filósofo francés René Descartes redujo el cuerpo a una mera máquina, otorgando a la mente el trono de la vida. Descartes dividió en dos partes la unidad inseparable de la mente y del cuerpo, pero Blaise Pascal afirmaba que «el corazón tiene razones que la razón desconoce».

## Cuerpo y mente tienen una relación bilateral

Uno de los retos para estar en armonía con uno mismo es dejar de vivir en y desde la mente, siguiendo un camino que a veces se tarda toda una vida recorriendo: bajar al centro del corazón. Existen muchas razones para que una persona se aleje de sus sensaciones físicas, de vivir la complejidad de sus emociones.

Lo que percibimos nos llega de todo el cuerpo. La neurocientífica Nazareth Castellanos cuenta en su libro *Neurociencia del cuerpo* que hay que superar la idea unidireccional de que el cerebro controla el corazón. En realidad, el cuerpo y el corazón están lejos de ser una mera máquina. Castellanos destaca que incluso nuestra psique está bajo la influencia de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFN), y buena parte de la información que descifra el cerebro llega mayormente desde las vísceras.

De hecho, investigaciones actuales revelan que «los latidos del corazón tienen la capacidad de generar una respuesta en el cerebro». La comunicación entre nuestro cerebro y nuestro corazón es bilateral, y el corazón influye sobre nuestra manera de percibir el mundo.

## El corazón determina cómo percibimos el mundo

Está demostrado que nuestro ritmo cardíaco determina cómo vemos el mundo. Los experimentos revelan que percibimos más cuando late el corazón que en las pausas que se producen entre nuestras pulsaciones. Esto nos lleva a entender que «la reacción del cerebro ante un acontecimiento depende del ritmo cardíaco», asegura Castellanos, que utiliza la palabra *cardiocentrista* para referirse a una visión de la realidad que dé prioridad al corazón.

Prueba del poder de este órgano que estamos redescubriendo es que las dinámicas de los corazones de algunas personas se acompañan al interactuar. ¿No es bello?

## Corazón e intuición

Más allá de la neurociencia, nos referimos al corazón de manera simbólica

para referirnos a todo aquello regido por la intuición, por la sabiduría que emerge de lo más profundo de nuestro cuerpo.

Encontramos uno de los pasajes literarios más célebres al respecto en *Las Enseñanzas de Don Juan* de Carlos Castaneda. Esta es la parte más reproducida de un libro que se publicó por primera vez en inglés en 1968: «*Observa cada camino detallada y deliberadamente (...) La pregunta es: ¿Ese camino tiene corazón?... Si lo tiene, el camino es bueno; si no, es inútil. Los caminos no llevan a ninguna parte, pero unos tienen corazón y los otros no. Unos otorgan un viaje placentero, y te haces uno con ellos. Los otros te confunden y te arruinan la vida. Unos te hacen fuerte, los otros te debilitan.*»

¿Cómo reconocer los caminos con corazón? Conectando con la coherencia de tus latidos, observando cómo vives, como reaccionas; en suma, poniendo más conciencia y corazón a tu vida.

En la Murcia del siglo XII, el sabio sufí Ibn Arabi ya afirmaba que el corazón es el lugar donde se materializa el espíritu y se espiritualiza la materia. Hacernos amigos de nuestro corazón, lo cual incluye escuchar las corazonadas, nos permitirá llevar una vida más espiritual, profunda y consciente.

### Ejercicio para escuchar lo que dice tu corazón

Seguir estos pasos te ayudará a escuchar mejor lo que dice tu corazón:

1. **Empieza por algo que te preocupe:** Elige un tema o asunto que te preocupe actualmente. Quizás ya sabes lo que piensas —racionalmente— sobre ello, pero en este ejercicio incluirás al corazón en la ecuación.
2. **Siéntate con la espalda recta y pies en el suelo:** Entorna los ojos. Practica una **respiración lenta y profunda**, tomando conciencia de tus sensaciones físicas, la postura y el aire que entra y sale de tu cuerpo.

3. **Plantéate la pregunta que te preocupa:** ¿Qué sucede dentro de ti? ¿Sientes que tu corazón se acelera o se relaja? ¿Qué otras sensaciones emergen de tu cuerpo? ¿Cómo son? ¿Te reconfortan o te tensionan?

4. **Toma nota de la sabiduría que nace en tu pecho:** Al tomar una decisión —incluir una persona en tu vida, hacer una compra...—, el corazón te guía. Con la práctica, se afina la escucha y llegan más mensajes.

Fuente: [https://www.cuerpomente.com/psicologia/como-escuchar-que-dice-corazon-para-conectar-nuestra-guia-interior\\_12262](https://www.cuerpomente.com/psicologia/como-escuchar-que-dice-corazon-para-conectar-nuestra-guia-interior_12262)

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=bkMVqTUQ5kE>

<https://www.youtube.com/watch?v=FVeco4PPY3c>



## Delirio de grandeza: qué es, síntomas y qué hay detrás de él

*Las personas que padecen "delirio de grandeza" creen que poseen características o habilidades especiales que las convierten en seres superiores a los demás. Desde pensar que han sido elegidos para una misión especial hasta tener un origen divino, son muchas las manifestaciones de este trastorno psicológico.*

Desde el punto de vista de la Psicología, el "delirio de grandeza" es la creencia irracional de poder, influencia o habilidades especiales, que no tienen una base real. La persona que lo padece

puede creer que ha sido elegida para cumplir una misión clave para la humanidad, que es familiar de un personaje importante o, en los casos más extremos, puede llegar a tener el delirio de ser la encarnación de algún tipo de divinidad.

El término se ha popularizado tanto que es frecuente escucharlo (en medios de comunicación, novelas o canciones) haciendo referencia a alguien que presume demasiado de sus logros personales o de sus conquistas, cuando en realidad, esto son simples muestras de orgullo o vanidad. Sin embargo, no se debe banalizar este trastorno psicológico ya que puede llegar a ser muy dañino para la persona que lo sufre y para quienes le rodean.

### Qué es el delirio de grandeza

En psicología, un delirio es una creencia falsa, persistente e inamovible que se sostiene a pesar de la evidencia contraria. Los delirios pueden estar presentes en diversos trastornos psicológicos o neurológicos. Estas son las características específicas de los "delirios de grandeza":

#### Creencia de ser especiales

Estas personas están convencidas de que son seres únicos, personas con un estatus especial, con gran poder. También pueden creer que son seres elegidos con algún tipo de misión importante.

Puede darse otra versión del delirio de grandeza en el que la persona se cree relacionada con algún personaje famoso o en posición de poder.

#### Rigidez

Estas ideas delirantes son muy resistentes al cambio, a pesar de que la realidad les demuestre que están equivocados. De hecho, el intento de convencerles de su error puede reforzarles más en su idea de que son especiales, pero incomprendidos, y de que el mundo está en su contra.

#### Optimismo exagerado y peligroso

Al estar convencidos de la fantasía de que son especiales o de que tienen una

misión superior, estas personas pueden aventurarse en situaciones potencialmente peligrosas. Por ejemplo, pueden invertir los ahorros de la familia en proyectos descabellados sin tener ninguna preparación o pueden conducir a altas velocidades convencidos de que no les va a ocurrir nada.

### Delirios de grandeza en trastornos psiquiátricos

Aunque se pueden presentar por separado, también es habitual que los delirios de grandeza estén asociados a trastornos psiquiátricos graves como la esquizofrenia o el trastorno bipolar. Es necesaria la evaluación por profesionales expertos para aclarar el diagnóstico y el tratamiento.

### Delirio de grandeza: causas

El delirio de grandeza es un trastorno psicológico complejo y su origen suele ser multifactorial. Estas son algunas de las posibles causas que se pueden combinar para originarlo:

#### Como mecanismo de evasión

En personas que han vivido en familias muy disfuncionales, con altos niveles de agresividad y violencia, fantasear que es una persona diferente y especial, puede ser una forma de no ser consciente de la dura realidad que han sufrido.

#### Compensar inseguridades

Personas que arrastran baja autoestima y falta de control sobre sus vidas, a causa de falta de apoyo en sus infancias, pueden crear un papel artificial en el que se convencen de que son importantes y poderosos. De esta forma pueden sentir (de forma artificial) la tranquilidad o la confianza que no pudieron lograr de forma natural con el apoyo de sus mayores.

#### Trastorno psiquiátrico

En los casos más graves, el delirio de grandeza es uno de los síntomas de trastornos como la bipolaridad o la esquizofrenia. También se puede presentar en personas con Alzheimer avanzado.

### Delirio de grandeza: terapia

Debido a la resistencia a reconocer su problema, es muy difícil que una persona con delirio de grandeza busque ayuda psicológica o psiquiátrica. No sirve de nada que los demás intenten convencer a la persona de que busque ayuda psicológica. Es más, esto puede ser contraproducente. Este paso debe ser algo personal que provenga de una motivación interna. Solamente así se implicarán en su terapia y su sanación.

En mi consulta, sí he conocido a varias personas con delirios de grandeza que buscaron terapia. Se animaron a dar este paso tras sufrir alguna crisis fuerte (accidente o enfermedad) que les empujó a "abrir los ojos" ante su delirio. Suele ocurrir que, cuando la inexorable realidad se impone, puede provocar una sacudida tan fuerte que logre derribar el castillo de fantasía que construyeron en el pasado.

Cuando esto ocurre, sí podemos trabajar para asumir el pasado traumático, sanar las emociones bloqueadas y enfocar en futuro con una visión mucho más realista y equilibrada.

Fuente: [https://www.cuerpomente.com/psicologia/delirios-grandeza-que-es-sintomas\\_11414](https://www.cuerpomente.com/psicologia/delirios-grandeza-que-es-sintomas_11414)

#### TIPS PRÁCTICOS



### Elimina el olor a sudor de la ropa con esta poderosa mezcla de sólo dos ingredientes caseros

Sudar es algo completamente normal, ya que se trata de un mecanismo natural de regulación de la temperatura del cuerpo; es sumamente importante y su correcto funcionamiento es necesario

para la salud y el bienestar de nuestro organismo, ya que no sólo se encarga de regular nuestra temperatura cuando las condiciones externas aumentan los grados, sino que también es una forma que posee el cuerpo de eliminar toxinas que se encuentran dentro de nuestro organismo.

Contrario a lo que podrías pensar, el sudor no tiene olor, salvo el de la zona de las axilas, ya que en este lugar se ubican unas glándulas sudoríparas especiales que, junto con el sudor, secretan ácidos grasos y proteínas que se fermentan por acción de las bacterias que se encuentran en la piel. El resto del sudor no tiene olor alguno, sin embargo, el olor a sudor de las axilas puede ser especialmente molesto debido a que este sí tiene un olor característico, pero que a pesar de todo varía de persona a persona.

Aparte de causarnos incomodidad, el olor a sudor en las axilas puede ser tan intenso que termine por impregnarse en la tela de nuestras prendas y cuando esto sucede, es algo difícil de eliminar, por lo que tendemos a tirar estas prendas debido a que el mal olor no se va, no importa cuántas veces las lavemos.

Si esto te ha sucedido, te queremos decir que ya no será necesario que tires a la basura tus prendas impregnadas de sudor, pues te daremos un efectivo truco que podrás aplicar para salvar esa prenda que tanto te gusta o cualquier otra prenda que tenga este problemita. Lo mejor de todo es que sólo necesitarás dos ingredientes de cocina súper accesibles que tal vez ya tengas en casa, es un método sencillo y amigable con el medio ambiente, además de económico. Como puedes ver, tiene muchas ventajas y dejará tu ropa como nueva. Así que, sin más, vayamos a ello.

Para eliminar de una vez por todas ese olor a sudor que tanto te desagrada, sigue los siguientes pasos y reúne los materiales requeridos:

Necesitas:

- Sal
- Vinagre blanco

Para decirle adiós a ese molesto aroma, haz lo siguiente:

1. Mezcla dos cucharadas de sal en una taza de vinagre blanco y remueve hasta que ambos ingredientes tengan una consistencia homogénea.
2. Aplica esta solución en la ropa que deseas limpiar, justamente sobre la mancha de sudor y deja actuar durante 10 minutos.
3. Pasado el tiempo, lleva a lavar tu prenda con media taza de sal y un cuarto de taza de vinagre blanco.
4. Ponla a secar como de costumbre.

Y de esta sencilla manera podrás decirle adiós a las manchas y el olor a sudor de tu ropa, gracias a la combinación de sus agentes antibacterianos y limpiadores que logran encapsular los malos olores, al mismo tiempo que cuidan las fibras de tu ropa. Otra ventaja de este truco es que también funciona con otros olores difíciles de eliminar, así que puedes usarlo cada vez que sea necesario y con esos aromas que no te agraden y desees deshacerte de ellos.

Fuente: <https://ensedecien-cia.com/2023/11/11/elimina-el-olor-a-sudor-de-la-ropa-con-esta-poderosa-mezcla-de-solo-dos-ingredientes-caseros/>



## Frases para reflexionar en Navidad

"La Navidad no es un momento ni una estación, sino un estado de la mente. Valorar la paz y la generosidad y tener merced es comprender el verdadero significado de Navidad". (Calvin Coolidge)



"La Navidad es la temporada para encender el fuego de la hospitalidad en el salón, y la genial llama de la caridad en el corazón". (Washington Irving)



"Cuando llegue el día de Navidad, nos viene el mismo calor que sentíamos cuando éramos niños, el mismo calor que envuelve nuestro corazón y nuestro hogar". (Joan Winmill Brown)



"La receta de la Navidad: Tres tazas de ilusión, una copa de

amistad, un chorro de ternura y un litro de amor. Revuélvelo todo y ponlo en el horno. Envuélvalo con risas, luces y canciones. Finalmente sírvelo con alegría y buena voluntad. ¡Feliz Navidad! (Anónimo)

