



Plenitud

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

No. 106
Vol. 10
Noviembre 2024

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

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>)

Seguimos en este número hablando un poco del estoicismo, la corriente ético-filosófica que proviene del mundo greco-romano desde hace poco más de 2,000 años.

En esta ocasión veremos algunas frases de Séneca, estadista, orador, dramaturgo y filósofo nacido en el imperio romano y personaje muy influyente en su época, ya que fue tutor y consejero del emperador Nerón (quien resultó ser un muy mal alumno, por cierto)...

Por otro lado, en una entrevista a una maestra de yoga y ayurveda expresa que la forma de vida que llevamos incide directamente en la forma en que dormimos por las noches, y si ello nos lleva realmente a descansar -o no- como se debe...

Finalmente, ponemos a su disposición algunos tips sencillos para hidratar la piel seca, un problema que suele aquejar particularmente (aunque no

exclusivamente) a las personas de la tercera edad, sobre todo en época de frío y poca humedad, como es el invierno...

¿Quieren más imágenes del pasado de la CDMX? Veamos ahora cómo era la Ciudad de México en los Años 50's en sus tradiciones y transformaciones:

<https://www.youtube.com/watch?v=aVPer-zjWZ8E>

Por último, el geriatra Álvaro Cruz nos habla en esta ocasión de un tema que tal vez algunos considerarán desagradable, pero que es necesario afrontar de todas formas: las seis emociones que muy probablemente se vivirán en un duelo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Esy-biLXWnHM>



Tema del mes: Frases de Séneca para vivir la vida estoicamente

Las 20 frases de Séneca para vivir una vida más sensata, tranquila y feliz, que en la actualidad siguen teniendo mucha vigencia y que, por lo mismo, conviene tomarlas en cuenta ...

Las 20 mejores frases de Séneca para poner en práctica el estoicismo en tu vida y ser más feliz.....2
"Nuestra manera de vivir afecta a cómo dormimos".....3
Formas sencillas de hidratar la piel seca.....5



Las 20 mejores frases de Séneca para poner en práctica el estoicismo en tu vida y ser más feliz

Séneca es uno de los principales exponentes del estoicismo, una filosofía que busca la felicidad a través de la virtud y la aceptación del orden natural. Hemos recopilado 20 de sus frases más célebres e inspiradoras.

Séneca es uno de los máximos exponentes del estoicismo, una corriente filosófica nacida en la antigua Grecia alrededor del año 300 a. C que sigue influyendo a muchas personas hoy en día.

Los estoicos creían que el universo está regido por una ley racional de causa efecto, y son la razón y la lógica los que deben guiar nuestras acciones y emociones.

Para ellos, la virtud es el bien supremo y es indispensable, junto con la sabiduría, para alcanzar la eudaimonia (felicidad o plenitud). El estoicismo nos enseña a centrarnos en aquello que podemos controlar y aceptar lo que no podemos.

Séneca el estoico

Lucio Anneo Séneca (también conocido como Séneca el Joven para diferenciarlo de su padre) nació en Córdoba en el año 4 a. C y murió en Roma en el 65 d. C.

Provenía de una familia adinerada y fue un estadista, orador, dramaturgo y filósofo muy influyente en su época. Llegó a ser tutor y consejero del emperador Nerón, quién finalmente lo condenó a muerte, que el mismo ejecutó suicidándose.

Su pensamiento filosófico estuvo fuertemente influenciado por el estoicismo.

Creía que la verdadera felicidad viene de adentro y no depende de las circunstancias externas y se centró en la ética práctica y en la aplicación de los principios estoicos a la vida diaria.

Frases de Séneca para aplicar el estoicismo

1. "Empieza a vivir de una vez, y cuenta cada día como una vida separada"

Séneca nos invita a vivir con atención plena en el momento presente y a reconocer el potencial de cada día para tener una existencia más rica y significativa.

2. "Cuando uno es amigo de sí mismo, lo es también de todo el mundo"

El amor empieza por uno mismo. El autocuidado y la autoaceptación son fundamentales para construir relaciones saludables con los demás, uno de los pilares de una vida sana y feliz.

3. "Aquel que se entrega a miedos vacíos se gana miedos reales"

La mentalidad estoica aboga por centrarse en lo que se puede controlar y afrontar la vida con valor, en lugar de dejarse paralizar por el miedo (y en especial por miedos infundados).

Séneca apunta aquí a la necesidad de revisar qué es aquello a lo que tememos y si está o no infundado.

4. "La verdadera felicidad es disfrutar del presente, sin depender ansiosamente del futuro"

Al centrarnos en el aquí y ahora, nos liberamos de la anticipación (muy a menudo infundada) de problemas futuros, así como de la carga de las expectativas.

5. "La vida es como una leyenda: no importa que sea larga, sino que esté bien narrada".

El filósofo estoico destaca aquí la importancia del sentido y la calidad de la vida, por encima de su duración. Invita así a vivir el momento, a ser más consciente de que la vida es frágil y nosotros no podemos controlar cuánto va a durar.

6. "No hay viento favorable para el que no sabe a qué puerto se dirige"

Para Séneca, tener un propósito o una meta clara es crucial para progresar en la vida, pues si no sabemos lo que queremos no podremos aprovechar las circunstancias favorables y corremos el riesgo de deambular sin rumbo.

Los estudios sobre felicidad actuales liderados por la Universidad de Harvard y expertos como Arthur Brooks confirman esta idea central de la filosofía estoica.

7. "No es pobre el que tiene poco, sino el que mucho desea"

La verdadera felicidad no proviene de factores externos, sino de nuestro interior, y controlar nuestros deseos puede ayudar mucho. La filosofía de Séneca coincide en este punto con el budismo, que invita a darse cuenta de cómo centrarse en desear aboca a la insatisfacción y la infelicidad.

8. "¿Quieres saber qué es libertad? No ser esclavo de ninguna cosa, de ninguna necesidad, de ningún azar"

Una frase que resume la perspectiva estoica sobre la verdadera libertad: no estar controlado por restricciones externas ni internas (deseo, necesidades o el azar).

9. "A menudo estamos más asustados que heridos, y sufrimos más en nuestra imaginación que en la realidad"

Nuestras mentes tienden a magnificar las amenazas potenciales o el dolor, lo que a menudo nos hace sufrir innecesariamente antes de que algo realmente suceda.

10. "No podemos evitar las pasiones, pero sí vencerlas"

Tener emociones es algo inevitable, pero de acuerdo con Séneca y los estoicos, no debemos permitir que dominen nuestra vida.

11. "No hay nadie menos afortunado que el hombre a quien la adversidad olvida, pues no tiene oportunidad de ponerse a prueba".

De acuerdo con Séneca, afrontar y superar las adversidades es parte esencial de la vida, pues nos ayuda a crecer y fomenta la resiliencia.

12. "Las dificultades fortalecen la mente, como el trabajo lo hace con el cuerpo"

Una frase que resume la creencia estoica de que las dificultades no se deben evitar, sino que se deben aceptar como una parte fundamental del crecimiento personal.

13. "Para ser feliz hay que vivir en guerra con las propias pasiones y en paz con las de los demás"

Una cita que recoge dos de los principios básicos del estoicismo: controlar las propias emociones y ser tolerante con los demás.

14. "Todo depende del pensamiento. Un hombre es tan infeliz como él mismo se ha convencido de que lo es"

Cultivar una actitud positiva puede ayudar a cambiar de perspectiva y encontrar una mayor satisfacción en la vida, independientemente de las circunstancias.

15. "El mayor lastre de la vida es la espera del mañana y la pérdida del hoy"

Séneca critica en esta frase la tendencia a centrarse en las posibilidades futuras a expensas de las experiencias presentes.

16. "Sufre más de lo necesario quien sufre antes de ser necesario"

Preocuparse por las dificultades futuras puede conducir a un sufrimiento innecesario en el presente.

17. "Las mayores bendiciones de la humanidad están dentro de nosotros y a nuestro alcance"

De acuerdo con estoicismo, la verdadera felicidad proviene de fuentes internas y no de las circunstancias externas. En nuestro interior ya tenemos el potencial para ser felices.

18. "El sabio se contenta con su suerte, sea cual sea, sin desear lo que no tiene"

Una cita que destaca el principio estoico de aceptar las propias circunstancias y encontrar satisfacción independiente de los acontecimientos externos.

19. "Merece ser engañado el que, al hacer un beneficio, tenía en cuenta la recompensa"

La verdadera realización proviene de vivir con integridad en lugar de buscar el beneficio personal a toda costa.

20. "Prefiero molestar con la verdad que complacer con adulaciones"

Séneca aboga por la sinceridad, la autenticidad y la integridad para construir relaciones sanas.

Fuente: https://www.cuerpamente.com/frases/20-mejores-frases-seneca-para-poner-practica-estoicismo-tu-vida-ser-mas-feliz_13939

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=W3lcmN6OfGU>

<https://www.youtube.com/watch?v=t8lcybGiT1w>



"Nuestra manera de vivir afecta a cómo dormimos"

Zaira Leal, maestra de yoga y ayurveda, nos explica en esta entrevista algunas de las claves que recoge en su libro "Quiero dormir" (Diana) para disfrutar de un sueño reparador.

El insomnio es el principal problema de sueño que sufre la población, pero ¿sabías que está directamente relacionado con el estilo de vida? Cambiar nuestros hábitos diurnos es clave para llegar a la noche y poder alcanzar un sueño reparador que nos permita despertar con la energía suficiente para afrontar un nuevo día.

Zaira Leal, maestra de yoga y ayurveda, en su libro *Quiero dormir* (Diana), no solo argumenta por qué no se puede generalizar que es necesario dormir ocho horas, sino que además comparte datos científicos que muestran la problemática actual, así como una serie de consejos y sencillas prácticas físicas, mentales y espirituales para que nuestro sueño sea reparador. Cuidarse durante el día para dormir bien. Ese es el secreto.

Dormir bien parece haberse convertido en una virtud de la que no tantos disfrutamos, y es que el ritmo frenético en el que vivimos afecta directamente a la calidad de nuestro sueño.

Si se hiciera una encuesta sobre qué es lo último que hemos hecho antes de cerrar los ojos y rendirnos a los brazos de Morfeo, seguro que la opción ganadora sería mirar el móvil o la televisión, posiblemente sin saber que esta práctica tan extendida afecta negativamente a nuestro descanso. Sin embargo, no solo esto influye en el sueño, sino que todo lo hagamos durante el día jugará un papel clave a la hora de dormir. De ahí que existan tantos problemas con el sueño.

—¿Por qué hay tantos problemas a la hora de dormir?

—Por el estilo de vida. La mayor parte de los problemas del sueño no tiene nada que ver con el sueño propiamente dicho, sino con los hábitos. Hay un desarreglo absoluto en nuestra manera de vivir y eso afecta directamente sobre cómo dormimos. Dormimos como vivimos.

Las estadísticas muestran unas cifras alarmantes. Casi un 40 % de la población mundial tiene problemas para dormir. Solo en España, cuatro millones de personas sufren algún trastorno relacionado con el sueño. Y seguro que ha aumentado, porque estos datos son de hace

dos años, cuando yo empecé a escribir el libro.

De esa cifra, el 60% son problemas de insomnio, que está directamente relacionado con el estrés. Y el estrés y la ansiedad tienen una raíz bastante fuerte en el estilo de vida, en cómo vivimos y en qué visión tenemos del mundo. Por eso, si no cambiamos cómo pensamos y cómo vivimos, es muy difícil que podamos dormir bien.

–¿Qué se considera dormir bien?

–En realidad, más que de dormir bien, deberíamos hablar de un sueño reparador. ¿Y eso qué quiere decir? Que duermes un número determinado de horas y te levantas descansado.

Lo de las horas depende de cada persona. A quienes me preguntan cuáles son las óptimas, yo siempre respondo que las suficientes para levantarse a una hora natural, sintiéndose con energía, ganas y entusiasmo para vivir plenamente el día.

–En el libro dices que lo de dormir ocho horas es un mito.

Lo es. Fíjate qué curioso que más o menos se empezó a hablar de las ocho horas cuando comenzó la Revolución Industrial. En esa época se estableció el horario laboral y escolar de ocho horas y se nos empezó a crear un patrón.

Sin embargo, hay sociedades que jamás duermen ocho horas seguidas, incluso muchas personas de las que nos rodean tampoco lo hacen y se levantan super-frescos y con entusiasmo.

–Entonces, ¿de qué depende cuánto dormimos?

–Depende mucho de la etapa vital en la que nos encontremos. Un niño duerme muchísimo más que un adulto, por ejemplo. Y también depende de nuestra constitución.

Hay constituciones cuerpo-mente que necesitan más horas para dormir, hasta el punto de tener que controlarles para que no se pasen, y otras que necesitan menos, pero también hay que controlarles la manera como están durmiendo y cómo llegan a la noche para que su sistema nervioso pueda permanecer en un

estado de calma a lo largo de toda la noche.

–¿Influye el espacio a la hora de dormir?

–Por supuesto que los espacios influyen, porque el dormitorio es nuestro lugar de retiro y de reconexión, por eso es superimportante que no metamos ni pantallas ni aparatos electrónicos; que podamos crear un espacio oscuro por la noche, porque el sueño está regulado por la luz; que esté aireado y ventilado y que la temperatura no sea demasiado alta.

Yo también recomiendo que la cama solo se use para dormir -bueno, y para pasarlo bien con la pareja-, pero no para comer, ni para ver películas... Porque si lo haces, acostumbras a tu cuerpo-mente a que la cama es un lugar de actividad. Todo esto es fácil de aplicar y nos ayuda a dormir mejor.

–¿Cuáles son los principales enemigos de un sueño reparador?

–En primer lugar, a mí me gusta hablar de la sobreestimulación, porque vivimos expuestos a tanta información (ruidos, olores, conversaciones, el móvil...) que la mente no puede procesarla y se “colapsa”. Entonces, el sistema nervioso se acelera, activándonos y haciéndonos estar en estado de alerta. Así es muy difícil que cuando llegue la noche podamos dormirnos sin más.

–El ritmo de la vida no ayuda...

Para nada. El ritmo de la vida es muy rápido. Nunca tenemos momentos de desconexión y de silencio, porque hay tanto que hacer, todo tiene que suceder tan deprisa para poder cumplir con todas estas obligaciones y estamos tan sobreestimulados, que nunca apretamos el botón del *off*.

¿Qué pasa cuando lo hacemos? Que sentimos que estamos a mil y entonces necesitamos un tiempo para bajar revoluciones, algo clave para poder entrar en estado de sueño.

–¿Algún otro factor que afecte negativamente a nuestro descanso?

–La toxicidad de todos los tipos: la sonora, tantos ruidos que hay en las ciudades; la lumínica, la cantidad de luz

al que hay por las noches que apenas permite ver las estrellas; la información negativa, que nos pone muy nerviosos y nos asusta; lo que comemos y el estilo de vida, en general, porque en España son muchas las personas que se levantan, cenan y se acuestan muy tarde, rompiendo así los biorritmos del cuerpo físico y de la mente que funcionan con el sol.

Esto, a su vez, impide la segregación de melatonina, las hormonas que nos llevan a dormir por la noche, así como de la serotonina, que son las hormonas que nos llevan a despertarnos entusiastas. Y hay muchos más consecuencias hormonales.

–Pero hay personas que dicen ser más de noches que de mañanas, y a la inversa...

–El tema de los cronotipos es muy interesante, porque sí es cierto que hay personas que funcionan mejor más avanzado el día o en las primeras horas de la noche y, sin embargo, otros lo son en la parte inicial del día, pero la diferencia entre los que llamamos nocturnos y los que llamamos diurnos es como máximo de dos horas. O sea, digamos que si una persona diurna se acuesta a las 10 o 10:30 de la noche, para una persona nocturna, como tarde, sería a las 11:30 a las 12:00.

–¿Afecta de alguna manera a qué hora nos despertemos durante la noche?

–Primero hay que saber que cada ciclo de sueño tiene 90 minutos, más o menos, y que está formado por distintas fases: profundo, REM y ligero, que se repiten en cada ciclo. También es necesario saber que la primera parte del sueño o de la noche está dominada por el sueño profundo y la segunda parte de la noche está más dominada por el sueño REM.

Lo más habitual es que nos despertemos en esta segunda fase de la noche y, sobre todo, en la de sueño ligero. El cómo nos afecta dependerá de nuestra constitución, del estilo de vida, de cómo estemos... Por ejemplo, si estamos pasando una etapa difícil y nos despertamos en la fase de sueño ligero, vamos a tardar horas en dormirnos.

–¿Y qué consecuencias tiene no disfrutar de un sueño reparador?

–Hay muchos problemas relacionados con el hecho de no dormir bien. Para empezar, el sistema inmunológico se debilita bastante. También aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias, eleva la presión arterial y está asociado al cáncer y a la diabetes tipo 2, porque afecta a la producción de insulina.

Otro aspecto interesante de no dormir bien es que dificulta la pérdida de peso, porque aumenta la producción de la grelina, una hormona que hace que aumente el apetito, y reduce la de la leptina, hormona que nos permite sentirnos saciados. Es por eso que nos despertamos con sensación de hambre y, además, con apetencia de alimentos muy grasos que engordan. Inconscientemente, también sentimos que necesitamos más energía y eso nos empuja a comer más.

–Todo esto a nivel físico, pero a nivel mental y emocional ¿afecta?

–Sí, claro, porque estamos más cansados, irritables, tenemos menos paciencia..., e incluso desciende el apetito sexual.

–Propones el yoga y el ayurveda como herramientas para favorecer el descanso. ¿De qué manera lo hacen?

–El yoga y el ayurveda no son solo ejercicios, sino que representan todo un estilo de vida. Por eso, cuando tú aprendes estas disciplinas, aprendes a vivir bien, a comer bien y a relacionarte contigo misma adecuadamente, tanto a nivel físico, como emocional y mental.

Yo recomiendo a la gente que se abra a estas disciplinas que, aunque tienen nombres exóticos porque nacieron en India, nos ayudan y nos enseñan a vivir correctamente, lo que nos permite llegar a la noche en un estado idóneo para lograr un sueño reparador.

–¿Eres partidaria de la siesta?

–Sí, yo recomiendo dormir la siesta, pero no se trata de dormir una hora y media, porque eso tiene un efecto contraproducente. La siesta que recomendamos en ayurveda es interesante porque está ligada al funcionamiento biológico del

cuerpo, que alrededor de las 14:30-15:00 hrs tiene una bajada de temperatura y una pequeña fase de adormilamiento, por lo que de forma natural el cuerpo y la mente quieren descansar, desconectar y encerrarse un poquito en sí mismos para recargarse de energía.

–Entonces, ¿cómo es la siesta que recomiendas?

–Yo recomiendo que sea corta, para que den ese *shot* de energía y de reconexión contigo mismo que te permitan vivir el resto del día totalmente despejado y fresco. Se trata de una pequeña siesta recostada, no tumbada en pijama, como conozco algunas personas que hacen, con los ojos cerrados durante 25-30 minutos, simplemente notando la respiración, relajándote profundamente. Si te duermes un ratito, genial, y si no, pues no pasa nada.

–¿Y esas personas que dicen que les sienta mal?

–Suele ser porque han comido demasiado. Aun así, también es cierto que no todo el mundo necesita dormir la siesta

–En tu libro hablas de los *ayurtips*, ¿nos desvelarías alguno?

–Para el ritmo que tenemos hay uno que se llama bendito silencio y que consiste en reducir el volumen de la vida, en recogerlos hacia el interior y escuchar el silencio.

Este *ayurtip* lo recomiendo para el momento de irnos a la cama, pero en realidad nos vendría muy bien a todos, porque necesitamos ese silencio para poder mantener el equilibrio corporal que necesitamos para funcionar bien.

–¿Algún otro ya para terminar?

–Pues mira, no tomar café. Es difícil, porque está muy arraigado en nuestra sociedad y, además, nos lo han puesto muy fácil con esas máquinas que solo hay que darles a un botón, pero el café es una bomba de relojería para el sistema nervioso. Yo lo llamo uno de los caballeros oscuros.

Fuente: https://www.cuerpomente.com/nos-inspiran/entrevista-zaira-leal-dormir-insomnio_10463



Formas sencillas de hidratar la piel seca

Estos consejos pueden ayudarte a mantener tu piel hidratada y saludable, sin importar el clima o la temporada del año.

La piel seca se produce cuando no retiene suficiente humedad. Esto puede ocurrir debido a baños frecuentes, el uso de jabones fuertes, el envejecimiento o ciertas condiciones médicas. Para quienes viven en climas fríos, el aire seco del invierno también es un factor. Incluso si vives en una zona donde el frío invernal no es un problema, la piel seca puede afectarte en algún momento. Estos consejos pueden ayudar a mantener la piel suave y saludable.

Mantén la Humedad en la Piel

Los humectantes rehidratan la capa superior de la piel y sellan la humedad. Contienen tres tipos de ingredientes: humectantes, selladores y emolientes. Los humectantes, como las ceramidas, la glicerina, el sorbitol, el ácido hialurónico y la lecitina, atraen la humedad. Los selladores, como la vaselina, la silicona, la lanolina y el aceite mineral, ayudan a retener la humedad. Los emolientes, como los ácidos linoleico, linolénico y láurico, suavizan la piel rellenando los espacios entre las células.

Cuanto más espesa y grasosa sea una crema hidratante, más eficaz será. Algunas de las más eficaces y económicas son la vaselina y los aceites hidratantes. Es mejor usarlos mientras la piel aún está húmeda para retener la humedad. Otras cremas contienen agua y aceite en proporciones variables, siendo menos grasosas y más atractivas cosméticamente.

¿Qué Puedes Hacer para Combatir la Piel Seca?

Aquí tienes algunas formas efectivas si se practican de manera constante:

- 1. Utiliza un humidificador en invierno:** Ajústalo al 60%, un nivel suficiente para reponer la capa superior de la piel.
- 2. Limita el tiempo de baño o ducha:** Toma baños o duchas de 5 a 10 minutos diarios. Más tiempo puede eliminar la capa oleosa de la piel y hacer que pierda humedad. Usa agua tibia en lugar de caliente.
- 3. Minimiza el uso de jabones:** Elige jabones humectantes como Dove, Olay y Basis, o limpiadores sin jabón como Cephil, Oilatum-AD y Aquanil. Evita jabones desodorantes, perfumados y productos con alcohol.
- 4. Evita esponjas y cepillos para fregar:** Para no dañar la piel, evita esponjas de baño, cepillos y toallitas. Si los usas, hazlo con suavidad. Seca la piel con palmaditas suaves en lugar de frotar con la toalla.
- 5. Aplica crema humectante inmediatamente después de bañarte:** Esto ayuda a sellar la humedad mientras la piel aún está húmeda.
- 6. Reduce la sensación grasosa de la vaselina:** Frota una pequeña cantidad en tus manos y aplícala en las áreas afectadas hasta que no se sientan grasosas.
- 7. No te rasques:** Una crema hidratante puede controlar la picazón. También puedes usar una compresa fría.
- 8. Usa detergentes sin fragancia:** Evita los suavizantes de telas.
- 9. Evita prendas irritantes:** No uses lana y otras prendas que irriten la piel.

Fuente: <https://selecciones.com.mx/formas-sencillas-de-hidratar-la-piel-seca/>