



Plenitud

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

No. 107
Vol. 10
Diciembre 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>)

En las dos ediciones pasadas de este boletín les hemos ofrecido algunas de las frases más significativas de dos de los tres principales y más conocidos filósofos estoicos: Epicteto y Séneca; pues bien, ahora, para completar la tercia, veamos algunos pensamientos del emperador romano Marco Aurelio, para así acabar de redondear este tema...

Veamos también las características de las personas con una elevada sensibilidad, quienes simplemente son individuos con una capacidad para percibir los estímulos del entorno de forma mucho más intensa que los demás...

Para terminar, una noticia que a largo plazo parece ser bastante esperanzadora: se trata de un biomaterial que podría generar cartilago articular, de la rodilla, de buena calidad. El caso es que aún está en fase de pruebas con animales, pero se espera pronto probarlo en seres humanos...

¿Quieren más imágenes del pasado de la CDMX? Veamos ahora ocho calles de la Ciudad de México y su fascinante evolución:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q36BYezpNBE>

Por último, ahora no veremos al geriatra Álvaro Cruz, sino a una fisioterapeuta invitada que nos mostrará algunos ejercicios para aliviar el temible dolor de ciática:

<https://www.youtube.com/watch?v=QEj5rkn cPsc>

Les deseamos que pasen con plenitud unas felices fiestas decembrinas en compañía de sus seres queridos, así como un venturoso y saludable Año Nuevo 2025. Regresaremos nuevamente en febrero...



Tema del mes: Frases de Marco Aurelio para vivir la vida estoicamente

Ahora toca a Marco Aurelio cerrar la triada de frases célebres de la filosofía estoica, mismas que aún conservan mucha vigencia en nuestros días...

| | |
|---|---|
| 30 frases de Marco Aurelio para entender el Estoicismo y mejorar tu vida..... | 2 |
| 14 síntomas que podrían indicar que eres una Persona Altamente Sensible (PAS)..... | 4 |
| Este biomaterial consigue lo que hasta ahora solo es ciencia ficción: crecimiento de cartilago articular de gran calidad..... | 5 |





30 frases de Marco Aurelio para entender el Estoicismo y mejorar tu vida

El emperador y filósofo romano Marco Aurelio es uno de los principales representantes del estoicismo. Hemos recopilado sus reflexiones sobre la vida más inspiradoras.

Además de gobernar el imperio romano entre los años 161 y 180 d. C., Marco Aurelio fue uno de los filósofos estoicos más importantes. Sus pensamientos y sus citas han llegado hasta nuestra época y siguen inspirando a generaciones.

Marco Aurelio, el emperador estoico

Nacido en el año 121 d. C. en el seno de una familia aristocrática romana, Marco Aurelio recibió formación en retórica y filosofía. Desde muy joven estaba ya destinado a gobernar. Algo que sucedió en el año 161 d.C. cuando se convirtió en coemperador con Lucio Vero hasta 169 d. C. Desde el año 169 hasta su muerte en el 180 d.C., gobernó como emperador único.

Pese a su importante papel como emperador, por lo que es realmente conocido Marco Aurelio es por sus escritos filosóficos, y en concreto por sus reflexiones recogidas en la obra *Meditaciones*, que reflejan los principios y posturas estoicos.

De hecho, y pese a que parece ser que nunca se identificó explícitamente como estoico, es considerado uno de los

filósofos estoicos más importantes junto con Séneca o Epicteto.

Frases inspiradoras de Marco Aurelio

El estoicismo es una corriente filosófica que enfatiza la racionalidad, el autocontrol y la virtud y enseña a aceptar el destino, a centrarnos en lo que podemos controlar y a cultivar la paz interior frente a los retos que nos presenta la vida.

Marco Aurelio dejó en sus escritos muchas frases filosóficas para la reflexión sobre el estoicismo, como las que hemos recopilado a continuación.

1. "Todo lo que escuchamos es una opinión, no un hecho. Todo lo que vemos es una perspectiva, no la verdad."

Nuestra comprensión del mundo está influenciada por puntos de vista personales, no por la realidad objetiva.

2. "Podrías dejar la vida ahora mismo. Deja que eso determine lo que haces, dices y piensas."

Al reconocer la realidad de la muerte, podemos centrarnos en lo que realmente importa.

3. "Tienes poder sobre tu mente, no sobre los acontecimientos externos. Date cuenta de esto y encontrarás fuerza."

Dominar nuestra propia mente, en lugar de aquello que no podemos controlar, es la clave para encontrar la verdadera fuerza y tranquilidad.

4. "Cuando te levantes por la mañana, piensa en el privilegio que es estar vivo, pensar, disfrutar, amar."

Marco Aurelio nos aconseja comenzar cada día con gratitud, reconociendo los simples pero profundos privilegios de estar vivo, para tener una perspectiva más positiva y satisfactoria de la vida.

5. "También puedes cometer injusticias al no hacer nada".

La inacción ante un acto incorrecto o una injusticia puede ser moralmente equivalente a cometer activamente una injusticia.

6. "Si no es correcto, no lo hagas; si no es verdad, no lo digas."

El estoicismo promueve un código de conducta basado en la claridad moral y la honestidad.

7. "Se necesita muy poco para tener una vida feliz; todo está dentro de ti y en tu forma de pensar."

Para los estoicos, la felicidad no depende de posesiones o de circunstancias externas, sino de nuestra mentalidad y perspectiva.

8. "Siempre tienes la opción de no opinar. No hay necesidad de molestar tu alma por cosas que no puedes controlar."

El filósofo estoico aconseja mantener la calma y el control sobre las reacciones internas, especialmente en aquellos asuntos que no están en nuestras manos.

9. "Lo que no es bueno para la colmena no es bueno para la abeja."

Una cita que subraya la interdependencia entre el individuo y la comunidad.

10. "Reflexiona sobre la belleza de la vida. Observa las estrellas y mírate a ti mismo corriendo con ellas."

Marco Aurelio nos invita a reflexionar sobre la belleza y la inmensidad de la vida, y a conectar con el universo de una forma más profunda.

11. "Si algo externo te angustia, el dolor no se debe a la cosa en sí, sino al valor que le das; y tienes el poder de revocarlo en cualquier momento."

Marco Aurelio nos recuerda que nuestras reacciones y juicios son la verdadera fuente del dolor, no los acontecimientos en sí.

12. "No pierdas más tiempo discutiendo sobre lo que debería ser un buen hombre. Sé uno."

Marco Aurelio enfatiza la importancia de la acción por encima de la discusión o el debate interminable.

13. "Sé tolerante con los demás y estricto contigo mismo."

Una cita que nos muestra un principio clave de la filosofía estoica sobre cómo relacionarnos con los demás y con nosotros mismos.

14. "No es a la muerte a lo que el hombre debe temer, sino a no empezar a vivir."

El verdadero peligro reside en llegar al final de la vida sin haberla experimentado verdaderamente.

15. "No actúes como si fueras a vivir diez mil años. La muerte te acecha. Mientras vivas, mientras esté en tu mano, sé bueno."

Para el filósofo estoico, debemos vivir de acuerdo con principios morales y aprovechar el tiempo para hacer el bien y generar un impacto positivo en el mundo y las personas que nos rodean.

16. "Siempre que estés a punto de encontrarle un defecto a alguien, hazte la siguiente pregunta: ¿qué defecto mío se parece más al que estoy a punto de criticar?"

Una cita que nos insta a tener autoconciencia y humildad.

17. "Acepta las cosas a las que el destino te ata y ama a las personas con las que el destino te junta, pero hazlo con todo tu corazón."

Marco Aurelio nos anima a aceptar nuestras circunstancias y a las personas de nuestro entorno para encontrar satisfacción y significado en la vida.

18. "Nunca dejes que el futuro te perturbe. Lo enfrentarás, si es necesario, con las mismas armas de la razón que hoy te arman contra el presente."

Para Marco Aurelio, debemos mantener una mentalidad tranquila y racional ante las incertidumbres futuras.

19. "Si alguien puede demostrarme que estoy equivocado y mostrarme mi error en cualquier pensamiento o acción, con gusto cambiaré. Busco la verdad, que nunca ha hecho daño a nadie: el daño es persistir en el propio autoengaño y la ignorancia".

El crecimiento personal proviene de reconocer los errores y aprender en lugar de permanecer atrapados en el autoengaño.

20. "La primera regla es mantener un espíritu sereno. La segunda es mirar las cosas de frente y conocerlas tal como son."

Mantener un espíritu sereno y encarar las dificultades son estrategias para afrontar las circunstancias con resiliencia.

21. "Cuánto tiempo gana quien no se fija en lo que dice, hace o piensa el vecino, sino sólo en lo que hace él mismo."

Centrarnos en nuestras propias acciones para que sean justas y éticas nos ahorra tiempo y energía.

22. "Las cosas en las que piensas determinan la calidad de tu mente. Tu alma adquiere el color de tus pensamientos."

Conviene prestar atención a aquello en lo que focalizamos nuestra mente, pues nuestros pensamientos pueden afectar significativamente nuestra salud emocional.

23. "Considera constantemente el universo como un ser vivo, con una sustancia y un alma."

Una cita que refleja la creencia estoica en la unidad e interconexión del universo.

24. "Todas las cosas están conectadas entre sí y, de alguna manera, unidas sagradamente."

Una cita que nos anima a ser conscientes de nuestro lugar en el mundo y a actuar con conciencia de cómo nuestras decisiones afectan a los demás y al conjunto.

25. "La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos."

La felicidad no está determinada por las circunstancias externas, sino por la forma en que elegimos pensar e interpretar esas circunstancias.

26. "Elige no ser herido, y no te sentirás herido. No te sientas herido, y no lo habrás estado."

Para los estoicos, nuestras percepciones y reacciones determinan nuestra experiencia del daño, en lugar de las circunstancias externas en sí.

27. "La mejor venganza es ser diferente a quien causó el daño."

La verdadera fuerza proviene de mantener tus valores y principios, incluso frente a las malas acciones.

28. "Mírate bien a ti mismo; hay una fuente de fortaleza que siempre brotará si siempre miras."

Nuestra mayor fuente de fortaleza viene de dentro.

29. "El arte de vivir se asemeja más a la lucha que a la danza."

De acuerdo con la filosofía estoica, vivir bien requiere esfuerzo, disciplina y enfrentarse a dificultades.

30. "En ninguna parte puede hallar el hombre un retiro tan apacible y tranquilo como en la intimidad de su alma."

La autoexploración y la conexión con nuestro interior nos proporciona una fuente de calma y refugio que no está disponible en el exterior.

Fuente: https://www.cuerpomente.com/frases/30-frases-marco-aurelio-para-entender-estoicismo-mejorar-tu-vida_14106?

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=5bQ8ZijZUKc>

<https://www.youtube.com/watch?v=qoGZchHzyVo&t=22s>



14 síntomas que podrían indicar que eres una Persona Altamente Sensible (PAS)

La alta sensibilidad no es una enfermedad: es una capacidad para percibir los estímulos del entorno de forma mucho más intensa. Descubrir que formamos parte de este grupo de personas es liberador y nos da la oportunidad de aprender a aprovechar este don a nuestro favor.

Muchas personas que oyen por primera vez hablar sobre las *personas altamente sensibles (PAS)* creen que altamente sensibles son todas aquellas personas que se toman todo demasiado a pecho, que son emocionalmente inestables y que no son resilientes.

El verdadero origen del término Personas Altamente sensibles (PAS) está relacionado con la sensibilidad, así como con una percepción más sutil. Las personas altamente sensibles se sienten "diferentes" desde que son pequeñas y dentro de una minoría. La alta sensibilidad es un sinónimo de la hipersensibilidad y describe una capacidad de percepción distinta, lo que

supone una cualidad de las personas diferente, no es ninguna enfermedad.

Cuando la gente me pregunta por mi alta sensibilidad, suelo encontrarme con una gran cantidad de presunciones que, la mayoría de las veces, no son ciertas. Hasta hace pocos años, ni siquiera yo misma tenía una definición para lo que me sucedía. Simplemente, era diferente a los demás y a menudo me sentía incomprendida y como si no me apreciaran de forma adecuada. Cuando tomé conciencia de que era altamente sensible, me invadió una enorme tranquilidad y una nueva sensación de autoconocimiento.

Tuve claro que no me pasaba nada malo y que pertenecía a un grupo de la población que ronda entre el 15% y el 20%. ¡No era la única persona en el mundo que se sentía de aquella manera! Esta liberación me permitió verme a mí misma con libertad y de esta forma me embarqué en un viaje de investigación: quería saber más acerca del fenómeno de la alta sensibilidad.

¿Y si tú eres una persona altamente sensible?

La sensibilidad se manifiesta en una percepción mayor a través de los sentidos: vista, oído, olfato, gusto, tacto, así como el sentido del movimiento. Estas son algunas de las características que describen a las personas altamente sensibles:

Buena vista para los detalles. Las personas altamente sensibles tienen una percepción aumentada de los detalles. Esto puede afectar tanto a cifras y datos, como a colores y formas, y en ámbitos como el diseño gráfico, la moda, el interiorismo y la arquitectura, entre otros muchos.

Una gran empatía. En el ámbito de la convivencia con los demás se ha demostrado que las personas altamente sensibles son empáticas y oyentes

comprensivos. Las conversaciones profundas son muy importantes para ellas.

Minuciosidad y perfeccionismo. Este perfeccionismo es reconocible en muchos de los grandes artistas, científicos y otras personas destacadas. Tiene que ver con la búsqueda de la armonía y la perfección conforme a la belleza y la exactitud. Esta búsqueda, en parte, hace que las PAS necesiten más tiempo para llevar a cabo sus tareas. Una gran parte de las PAS se consideran muy meticulosas. Por lo general, se toman la responsabilidad muy en serio y tratan de dar siempre lo mejor de sí y no cometer errores. Por otro lado, se les suele dar bien detectar los errores en su ámbito. Según el canal de percepción, esto puede observarse en la ortografía, en la noción de un instrumento musical, pero también en situaciones más complejas como, por ejemplo, las estructuras sociales de una empresa.

Sensibilidad a ruidos, luz, olores... Dado que en las personas altamente sensibles los procesos de percepción se desarrollan de una forma más delicada y precisa, estas reaccionan de una forma más sensible a los estímulos externos, como el ruido, la temperatura, los olores, los sonidos, los sabores, los colores, la luz o el contacto. Esto presenta ventajas y desventajas, como bien saben todos los afectados. Por ejemplo, puede observarse cuando salen de compras y se meten en calles o comercios abarrotados de gente. La tendencia a la sobreestimulación lleva a las PAS a una acusada necesidad de tranquilidad, retiro y regeneración que puede llegar a irritar a los demás.

Propensión a sufrir estrés. Debido a la mayor frecuencia con la que se produce la sobreestimulación del sistema nervioso vegetativo de las personas altamente sensibles, estas se encuentran la mayor parte del tiempo en un estado de sobreexcitación. Si el sistema nervioso permanece demasiado tiempo en estado de alarma, esto puede provocar a largo plazo enfermedades como el síndrome de burnout. sensibilidad al dolor. En distintas

entrevistas con personas altamente sensibles, la mayoría de estas suelen relatar que tienen una elevada sensibilidad al dolor.

Sobrerreacción a los estimulantes. Las sustancias estimulantes –como el café o el alcohol–, o que pueden estar en medicamentos y alimentos, provocan malestar en muchas PAS. Por ello, la dosificación de los medicamentos para las personas altamente sensibles es un tema delicado. El café o el té negro pueden llevar a un estado de euforia que enseguida puede desembocar en una especie de agotamiento debido a la sobreexcitación. Se ha visto que suelen reaccionar a los más pequeños impulsos y, por eso, los métodos suaves de la naturoterapia y de la medicina energética suelen dar buenos resultados en ellos.

Les afecta el hambre y el cansancio. Para la mayoría de las personas altamente sensibles el hambre es un problema. El nivel bajo de azúcar les provoca un malestar que suele venir acompañado de problemas de concentración y de rendimiento.

Necesidad de armonía. Los conflictos y las peleas suponen un horror para estas personas. Por eso, ante las discusiones suelen retirarse o ceder antes. En familia y situaciones en equipo ayudan a limar las asperezas.

Les influye el estado de ánimo ajeno. Los sentimientos de los demás suelen influir de forma muy considerable en las personas altamente sensibles ya que, en parte, se empapan de todas esas emociones. Registran en sí mismos los impulsos y cambios de humor más sutiles que se producen en su entorno.

Intuición. Muchas personas altamente sensibles experimentan en determinadas situaciones una fuerte intuición o telepatía.

Sentido de la justicia. Las PAS tienen un elevado sentido de la justicia y les gusta trabajar por los más

desfavorecidos. Por eso muchas personas altamente sensibles están involucradas profesional o voluntariamente en proyectos sociales. Sufren muchísimo bajo la injusticia cuando esta se da, ya sea en el entorno laboral o personal.

Búsqueda del significado. Las personas altamente sensibles tienden a procesar las experiencias más profundamente. Por ejemplo, suelen darle más vueltas a los acontecimientos, tratan de hallar su significado, buscan conexiones y una comprensión más profunda del mundo.

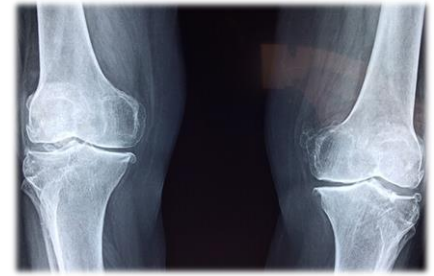
Marcados por la naturaleza y el arte. Más del 90% de las personas altamente sensibles se sienten muy conmovidas al observar la naturaleza, escuchar música, ver películas, pintar...

Superdotación. Procesan la información de forma más sutil, diferenciada y precisa. Tienen capacidad para pensar, analizar los problemas y hallar soluciones más rápido, y mayor voluntad de innovación. Por eso, muchas personas altamente sensibles son superdotadas en uno o más campos. En muchos casos sucede que las personas altamente sensibles no son para nada conscientes del gran talento que poseen ya que desde pequeños su entorno nunca las ha considerado superdotadas.

Indecisión. Las personas altamente sensibles con personalidad scanner tienen muchos intereses y capacidades. Se aburren enseguida cuando se concentran durante cierto tiempo en un solo tema. Atravesan fases en las que les cuesta elegir qué camino tomar.

Apego. Las PAS se suelen sentir muy unidas a sus amigos, familiares y compañeros, así como con la naturaleza y la Tierra. La mayoría de ellas son "almas leales" que cuidan constantemente de las personas y seres vivos de su entorno (o fuera de él).

Fuente: https://www.cuerpomente.com/salud-mental/14-sintomas-persona-altamente-sensible-identificar-pas_6336



Este biomaterial consigue lo que hasta ahora solo es ciencia ficción: crecimiento de cartílago articular de gran calidad

Cada vez que nos movemos, hay un elemento del cuerpo humano crucial para garantizar un movimiento fluido y sin dolor: el cartílago. Este tejido da forma a partes del cuerpo, como las orejas y la nariz, pero también está presente en los extremos de los huesos. Su función principal es actuar como un componente flexible que reduce la fricción, permitiendo el movimiento entre las articulaciones.

Aunque es esencial, también es un elemento delicado. En los últimos años, se han realizado investigaciones sobre cómo [crear cartílago mediante impresión 3D](#), [cultivarlo a partir de células madre](#) o repararlo utilizando [inyecciones de hidrogel](#).

En este campo, científicos de la Universidad de Northwestern han desarrollado un material bioactivo innovador capaz de regenerar cartílago de alta calidad en las articulaciones de la rodilla. Este avance, que ha mostrado resultados prometedores, podría prevenir cirugías y tratar enfermedades degenerativas.

Los trabajos previos

Antes de abordar este desarrollo, es importante conocer un antecedente. En 2021, investigadores de la misma universidad crearon una terapia inyectable que reparaba tejidos y revertía la parálisis tras lesiones graves en la médula espinal, utilizando un concepto conocido como "moléculas danzantes".

Estas moléculas consistían en nanofibras sintéticas formadas por cientos de miles de moléculas con información celular. Gracias a su estructura química, estaban en constante movimiento, lo que permitía que se conectaran de manera eficaz con los receptores celulares, que también se encuentran en movimiento continuo.

Cuando las nanofibras lograban unirse a los receptores, **podían imitar la matriz extracelular del tejido**, lo que permitió resultados esperanzadores tanto en la regeneración de cartílago como en la reparación de tejido óseo.

El avance en el tratamiento

Aunque el tratamiento de moléculas danzantes fue un avance significativo, los investigadores de Northwestern han demostrado la capacidad de regenerar cartílago de alta calidad con este nuevo material bioactivo. Este material, que **tiene una consistencia gomosa**, está compuesto por una red molecular que imita el entorno natural del cartílago en el cuerpo.

El material incluye dos componentes principales. Por un lado, un péptido bioactivo que se une a una proteína esencial para el crecimiento y mantenimiento del cartílago, conocida como TGF β -1. Por otro lado, incorpora ácido hialurónico modificado, un polisacárido presente en el cartílago y el líquido sinovial que lubrica las articulaciones.

La unión del ácido hialurónico modificado y el péptido impulsa la autoorganización de las fibras a escala nanométrica, replicando la arquitectura natural del cartílago. Esto estimula las células del cuerpo para regenerar tejido cartilaginoso, gracias a señales bioactivas emitidas por las fibras nanométricas.

Durante los experimentos, los investigadores inyectaron este material en articulaciones dañadas de ovejas,

animales que tienen un cartílago similar al humano, tanto en resistencia como en dificultad para regenerarse.

Después de seis meses, se observaron evidencias de una reparación significativa del cartílago, acompañada del crecimiento de biopolímeros naturales como el colágeno tipo II y los proteoglicanos. Además, se descubrió que, en animales más pequeños, la regeneración del cartílago ocurría con mayor rapidez.

Las ventajas del procedimiento

Según los investigadores, no solo se formó cartílago nuevo para rellenar las áreas afectadas, sino que el tejido regenerado era consistentemente de mayor calidad que el cartílago de control. Samuel I. Stupp, líder del estudio y también responsable del desarrollo de las moléculas danzantes, destacó que este avance tiene el **potencial de sustituir la actual cirugía de microfractura**.

En esta cirugía, se generan microfracturas en los huesos para inducir el crecimiento de nuevo cartílago. Sin embargo, el resultado es fibrocartílago, como el que forma las orejas o la nariz, **que es más duro y fibroso**. En contraste, el nuevo biomaterial genera cartílago hialino, similar al que se encuentra entre los huesos.

El objetivo de los investigadores es que este material pueda emplearse para prevenir cirugías de reemplazo de rodilla, tratar enfermedades degenerativas como la osteoartritis y **reparar el cartílago tras lesiones deportivas**, al producir un cartílago elástico y suave para las articulaciones.

A largo plazo, también buscan regenerar cartílago de forma menos invasiva, sin necesidad de reemplazar la articulación. Los próximos pasos del equipo de Northwestern incluyen **continuar con ensayos en animales grandes**, cuyas estructuras sean similares a las humanas, para evaluar cómo responde el tejido regenerado

con el tiempo y, eventualmente, determinar si el tratamiento es viable en seres humanos.

Fuente: <https://www.xataka.com.mx/medicina-y-salud/este-biomaterial-consigue-que-ahora-solo-ciencia-ficcion-crecimiento-cartilago-articular-gran-calidad>

