



# Psenitud

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

No. 23  
Vol. 3  
Febrero 2017

## EDITORIAL

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 este mes de febrero no podíamos dejar de tocar el tema de la amistad, ya que del amor hablamos el año pasado...

Lo primero que podríamos decir al respecto es que muchas veces calificamos de "amiga" a una persona que, tiempo después, descubrimos que realmente no lo era, o al menos no como lo pensábamos inicialmente.

Lo que pasa es que a lo mejor empleamos el calificativo de "amigo" con demasiada precipitación o candidez, o bien simplemente no entendemos que hay varios tipos de "amistad", cada uno de ellos con características propias que los hacen diferentes en cuanto a la profundidad, riqueza y posible duración de la relación con una persona.

También hay que tener presente que las personas y las circunstancias cambian con el tiempo, por lo que es difícil —si no imposible— pretender que una amistad perdure tal cual con el correr de los años.

Así las cosas, la amistad es uno de esos valores que debemos valorar, cultivar, mantener y apreciar por la importancia que tiene, por lo que puede llegar a representar en la vida de cualquier persona y por los beneficios psicológicos y de salud que conlleva, incluso a nivel espiritual...

Por cierto, hablando de psicología y espiritualidad, ¿han oído hablar de los niños "índigo" o "cristal"? Resulta que hay quienes afirman que se trata de niños con características psicológicas y espirituales especiales que han ido naciendo desde la década de los años 70 a la fecha. Y lo han hecho con un propósito específico: elevar el grado de conciencia y desarrollo espiritual de la humanidad.

Vayan ustedes a saber... lo que sí es evidente es que no le caería nada mal a la humanidad un poco más de esos dos ingredientes: conciencia y espiritualidad, ¿no les parece?

## EN ESTE NÚMERO



## Tema del Mes: La Amistad

Pocas cosas hay en la vida tan valiosas como una profunda y verdadera amistad. Incluso se dice que si al final de la existencia puede uno contar sus verdaderos amigos con los dedos de una mano, puede sentirse afortunado...

Qué es la amistad.....	2
Frases del Mes .....	3
Rincón Literario.....	3
Para reflexionar.....	4
Datos Curiosos .....	4
Para chuparse los dedos .....	6
Para reir... o para llorar .....	6



## Qué es la Amistad

La amistad es una relación afectiva que se puede establecer entre dos o más individuos, a la cual están asociados valores como la lealtad, la solidaridad, la incondicionalidad, el amor, la sinceridad, el compromiso, entre otros, y que se cultiva con el trato asiduo y el interés recíproco a lo largo del tiempo.

Proviene del latín *amicītas*, *amicitātis*, que se deriva de *amicīta*, que significa 'amistad'. Esta, a su vez, viene de *amicus*, que se traduce 'amigo', mientras que este último procede de *amāre*, que significa 'amar'.

La amistad puede surgir entre hombres y mujeres, novios, esposos, familiares con cualquier clase de vínculo, personas de distintas edades, religiones, ideologías, culturas, extracción social, etc. Incluso, una amistad se puede establecer entre un ser humano y un animal; no por nada se dice que el perro es el mejor amigo del hombre.

Relaciones de amistad pueden nacer en los más diversos contextos y situaciones: el lugar donde vivimos, el sitio donde trabajamos, la escuela, la universidad, fiestas, reuniones, el café que frecuentamos, a través de otros amigos, redes sociales, etc.

Las amistades, no obstante, tienen diferentes grados de compenetración. Desde los amigos con quienes sentimos relaciones más lejanas, hasta aquellos con quienes el trato es tan estrecho que los consideramos "mejores amigos", otorgándole a la amistad un grado de superioridad sobre las otras.

La amistad no solamente surge con quienes tenemos más afinidades en cuanto a gustos e intereses, o con quienes tenemos más parecido, sino que puede aparecer entre personas muy dispares. De hecho, a veces ese es un factor que fortalece la amistad, pues una buena amistad complementa y enriquece a la persona, no solo en el intercambio de ideas, información y sentimientos, sino también en el hecho de compartir los buenos y malos momentos de la vida.

La amistad verdadera ha pasado a convertirse en un tema utópico en este mundo globalizado, de relaciones basadas en la inmediatez y la superficialidad, donde las personas cada vez más son incapaces de poner de lado sus intereses y construir realmente un vínculo de amistad duradero y sólido.

Cuando hay una verdadera amistad, los amigos se reconocen entre sí como "mejores amigos". El mejor amigo es alguien cuyo nivel de lealtad, atención, cuidado y cariño es superior al habitual en el grueso de las relaciones de amistad. Mayoritariamente, las mujeres tienden a utilizar más la expresión de "mejor amiga"; no obstante, ambos sexos tienen sus mejores amigos, que son aquellos con los que se cuenta para toda la vida y que están presentes en todo momento.

### Diferencia entre amistad y compañerismo

La diferencia entre amistad y compañerismo radica en la intimidad de la relación. La relación que el compañerismo crea es universal, en cambio, la relación que la amistad genera es particular.

El compañerismo es el valor de ser una buena persona ayudando a los conocidos sin necesidad de entrelazar un vínculo más íntimo; en cambio, la amistad es un término más amplio que el compañerismo, ya que implica una relación construida a largo plazo.

Tanto la amistad como el compañerismo se sustentan en valores de solidaridad, empatía, respeto y tolerancia.

El compañerismo surge, por ejemplo, en momentos de crisis donde las personas

tienen que apoyarse y trabajar en equipo. Sea en el trabajo o fuera de él, el compañerismo ayuda al otro sin esperar nada a cambio y sin necesidad de conocer a las personas.

La clave de la amistad es el conocimiento del otro. La amistad es un lazo de amor incondicional donde el compañerismo surge por el sentimiento de ayudar a quien queremos. La amistad exige lealtad, sinceridad, compromiso y reciprocidad.

Los que se encuentran en una relación de amistad se llaman amigos, que deriva del latín que significa amar. En este sentido, la amistad es para los amigos y el compañerismo para los conocidos.

### Ocho tipos de amistad

En su libro *Rethinking Friendship: Hidden Solidarities Today*, Liz Spencer y Ray Pahl definen, basándose en un estudio, los tipos de amistad según su grado de funcionalidad:

- Los **asociados** son quienes comparten sólo una actividad común, como un trabajo, un *hobby* o un deporte.
- Los **contactos útiles** son quienes comparten información y consejo, generalmente relacionados con el trabajo o con el desarrollo de la carrera laboral.
- Los **amigos de favores** son personas que se ayudan una a otra de una manera funcional, pero no en el aspecto emocional.
- Los **amigos para el ocio** son las personas con las que socializamos pero sólo por diversión. No comparten entre ellos un nivel profundo de apoyo emocional.
- Los **ayudadores** son una combinación de los amigos de favores y amigos de diversión. Socializan juntos y se ayudan de manera funcional.
- Los **comforters** son como los ayudadores, pero también proveen apoyo emocional.
- Los **confidentes** se confían información personal, disfrutan de la compañía del otro pero no siempre están en la posición de ofrecer ayuda práctica, por ejemplo si viven lejos uno del otro.
- Los **soulmates** tienen todos estos elementos.

Fuente:  
<https://www.significados.com/diferencia-entre-amistad-y-companerismo/>

Más Información:  
[http://antiqua.gipuzkoakultura.net/pdf/calvo\\_9.pdf](http://antiqua.gipuzkoakultura.net/pdf/calvo_9.pdf)

<http://www.mercaba.org/FICHAS/VyV/sla.pdf>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=WRyKne5JuUQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=ekIT5PzCvI>

<https://www.youtube.com/watch?v=PW7huMq8Hdo>

Alberto Cortés: "Cuando un amigo se va":  
<https://www.youtube.com/watch?v=hjfH2oNs34>

Roberto Carlos: "Amigo":  
<https://www.youtube.com/watch?v=hOLjPHWabw>

#### FRASES DEL MES

**"Quien encuentra un amigo fiel, encuentra un tesoro."** Dicho Judío

**"Tu amigo es el hombre quien conoce todo acerca de ti, y de todas maneras te quiere."** Elbert Hubbard

**"¿Qué es un amigo? Una sola alma habitando en dos cuerpos."** Aristóteles

**"No camines delante de mí, puede que no te siga."**

**"No camines detrás de mí, puede que no sea un guía."**

**"Solo camina a mi lado y sé mi amigo."** Albert Camus

**"Hay amigos que llevan a la ruina, y hay amigos más fieles que un hermano."** Proverbios 18:24

**"Aquel que busca a un amigo sin errores, nunca tendrá uno."** Dicho Hasídico

**"Un verdadero amigo es aquel quien se acerca a tí cuando el resto del mundo te abandona."** Walter Winchell

**"La amistad es una inclinación fuerte y habitual en dos personas por promover el bien y el gozo en cada uno de los dos."** Eustace Budgell

**"Un amigo es la persona con quien yo puedo ser sincero."** Ralph Waldo Emerson

**"Más confiable es el amigo que hierve que el enemigo que besa."** Proverbios 27:6

**"Mi amigo es aquel quien me dice mis fallas en privado."** Solomon Ibn Gabirol

**"Usted puede hacer muchos más amigos en dos meses al interesarse sinceramente en las demás personas, que los que usted puede hacer en dos años al intentar hacer a las demás personas interesadas en usted"** Bernard Meltzer

Fuente: <http://zonaj.net/noticia/1205/2/50-frases-celebres-sobre-la-amistad-y-los-amigos/>

#### RINCÓN LITERARIO

### La Amistad

**N**uestro amigo es la respuesta a nuestras necesidades. Él es el campo donde se siembra con amor y se cosecha con agradecimiento. Él es nuestra mesa y el fuego de nuestro hogar. Nos acercamos a él con nuestra hambre, y le buscamos sedientos de paz. Cuando nuestro amigo mani-

fiesta su pensamiento, no temamos al "no", ni retengamos el "sí".

Y cuando él permanezca en silencio, nuestro corazón no debe dejar de oír su corazón. Porque en la amistad, todos los pensamientos, todos los deseos, todas las esperanzas nacen y se comparten en espontánea alegría. Cuando nos alejemos de un amigo, no debemos sentir dolor, porque lo que más amamos en él quizás está más claro en su ausencia, igual que la montaña es más clara desde el llano para el que quiere subirla.

Y no se debe permitir que haya en la amistad otro interés que el ahondamiento del espíritu. Porque el amor que no busca más que la revelación de su propio misterio no es amor, sino una red tendida que sólo recoge lo inútil; dejen que lo mejor de nosotros sea para nuestro amigo.

Si ha de conocer el flujo de nuestra marea, el menguante, que también conozca su reflujo y su creciente, porque, ¿qué amigo sería aquel que se tuviera que buscar para matar las horas? Buscamos a nuestros amigos para vivir las horas. Porque los amigos existen para colmar nuestra necesidad, no nuestro vacío. En la dulzura de la amistad debe flotar la risa y los placeres compartidos. Porque en el rocío de las cosas pequeñas, el corazón encuentra su alborada, su mañana y se refresca.

Fragmento de *El Profeta*

Gibran Jalil Gibran



## El amor es ciego...

Cuenta la leyenda que una vez se reunieron en un lugar de la Tierra todos los sentimientos y cualidades de los hombres. Cuando el Aburrimiento había bostezado por tercera vez, la Locura, como siempre tan loca, les propuso:

– ¿Jugamos al escondite?

La Intriga se levantó con los ojos fruncidos, y la Curiosidad sin poder contenerse preguntó:

– ¿Al escondite? ¿Y cómo es eso?

Es un juego – explicó la Locura – en el que yo me tapo la cara y comienzo a contar desde uno hasta un millón mientras ustedes se esconden y, cuando yo haya terminado de contar, el primero de ustedes que encuentre, ocupará mi lugar para continuar el juego.

El Entusiasmo se halló secundado por la Euforia. La Alegría dio tantos saltos que terminó por convencer a la Duda, e incluso la Apatía a la que nunca le interesaba nada. ¡Pero no todos quisieron participar! La Verdad prefirió no esconderse; ¿para qué? Si al final siempre le hallaban. La Soberbia opinó que era un juego muy tonto (en el fondo, lo que le molestaba era que la idea no había sido suya), y La Cobardía prefirió no arriesgarse.

– Uno, dos, tres.... comenzó a contar la Locura.

La primera en esconderse fue la Pereza, que como siempre, se dejó caer tras la primera piedra del camino. La Fe subió al cielo y la Envidia se escondió tras la sombra del Triunfo, que con su propio esfuerzo había logrado subir a la copa del árbol más alto.

La Generosidad, casi no alcanzaba a esconderse; cada sitio que hallaba le parecía maravilloso para alguno de sus amigos: ¿qué si un lago cristalino? ¡Es ideal para la Belleza! ¿Qué si la rendija de un árbol? ¡Perfecto para la Timidez; ¿qué si el vuelo de una mariposa? ¡Lo mejor pa-

ra la Voluptuosidad!; ¿qué si una ráfaga de viento? ¡Magnífico para la Libertad! Así que terminó por ocultarse en un rayito de sol. El Egoísmo, en cambio, encontró un sitio muy bueno desde el principio, ventilado, cómodo... eso sí, sólo para él.

La Mentira se escondió en el fondo de los océanos (¡mentira!, en realidad se escondió detrás del arco iris); y La Pasión y el Deseo en el centro de los volcanes, el Olvido... ¡se me olvidó donde se escondió!... pero no es lo importante.

Cuando la Locura contaba 999,999, el Amor aún no había encontrado sitio para esconderse, pues todo se encontraba ocupado, hasta que divisó un rosal y, enternecido, decidió esconderse entre sus flores.

– ¡Un millón! – contó la Locura y comenzó a buscar.

La primera en aparecer fue la Pereza, sólo a tres pasos de la piedra. Después escuchó a la Fe discutiendo con Dios en el cielo sobre zoología, y a la Pasión y al Deseo los sintió en el vibrar de los volcanes.

En un descuido encontró a la Envidia, y claro, pudo deducir donde estaba el Triunfo. Al Egoísmo no tuvo ni que buscárselo; él solito salió desesperado de su escondite que había resultado ser un nido de avispas.

De tanto caminar sintió sed y al acercarse al lago descubrió a la Belleza. Y con la Duda resultó más fácil todavía pues la encontró sentada sobre una cerca sin decidir aún en qué lado esconderse.

Así fue encontrando a todos: el Talento entre la hierba fresca, la Angustia en una oscura cueva, la Mentira detrás del arco iris... (¡Mentira!, ella estaba en el fondo del océano), y hasta el Olvido, al que ya se le había olvidado que estaba jugando al escondite.

Pero sólo el Amor no aparecía por ningún sitio...

La Locura buscó detrás de cada árbol, bajo cada arroyuelo del planeta, en la cima de las montañas y, cuando estaba a punto de darse por vencida, vio un rosal

y las rosas... Y tomó una horquilla y comenzó a mover las ramas, cuando de pronto un doloroso grito se escuchó. Las espinas habían herido en los ojos al Amor y la Locura no sabía qué hacer para disculparse; lloró, rogó, pidió perdón, y hasta prometió ser su lazillo.

Desde entonces, desde que por primera vez se jugó al escondite en la tierra, el amor es ciego y la locura siempre, siempre le acompaña...



Fuente:

<http://contarcuentos.com/2010/05/el-amor-es-ciego/>

### DATOS CURIOSOS

## Conoce a los Niños de las Estrellas que viven entre nosotros: Índigo, Cristal y Arco Iris

Niños de las estrellas, con habilidades especiales, considerados fuera de norma y que han sido mal diagnosticados en la sociedad actual. Niños índigo, cristal, arco iris o diamante. ¿Los conoces? Quizás tu hijo, nieto o sobrino sea uno de estos seres excepcionales.

Varios de ustedes habrán oído de los "niños de las estrellas" que comenzaron a llegar, según expertos en el tema, desde aproximadamente los años 70.

Los primeros en llegar a nuestro planeta fueron "los índigo" con una misión en particular: "ayudar a despertar conciencias".

Según se menciona, son niños excepcionales, muy talentosos, con una madurez

espiritual que asombra. Juegan como niños, pero muchas veces dejan en desconcierto a los adultos con comentarios o actos que no tienen que ver con su edad biológica.

Muchos de estos pequeños tienen habilidades muy especiales, incluso hablan de otros lugares, como si tuvieran recuerdos e incluso tienen la capacidad de ver más allá de lo evidente. Pero sus características no siempre son bien aceptadas por la sociedad, siendo muchos de ellos diagnosticados con el ya famoso déficit atencional, hiperactividad, sufren de acoso escolar, tienen problemas conductuales al no regirse por las "normas establecidas y la actual educación". Todo esto, por no encajar en los estándares de la sociedad a la cual han llegado.

### **Características de los niños de las estrellas**

Estos pequeños, y los ya no tanto, tienen características muy claras. Según se dice, las personas con una mayor conciencia tienen más capacidad de reconocerlos y con este acto les abren el camino para cumplir con su misión. Ellos han llegado con enseñanzas y vienen a recordarnos quienes somos en realidad, para reconocernos y darnos cuenta que en nosotros está la capacidad de generar cambios y transformar nuestra realidad.

Sus características son marcadas. Físicamente tienen una mirada profunda, pura y transparente. Teniendo la capacidad de, a través de sus ojos, entregar un amor incondicional. Su mirada es fija, con sabiduría a pesar de ser unos niños en este plano. Y como ya mencioné, en el ámbito de personalidad muchas veces son catalogados como "niños problema" porque no se adaptan a este sistema.

### **Los niños de las estrellas**

Los primeros en llegar fueron los Índigos, quienes vinieron a preparar el camino para los que seguían, los Cristal, Arco Iris y Diamante. Así, cada generación ha llegado más potente y con una mayor conciencia a este mundo. Sus nombres se deben a su aura y a sus patrones de energía.

### **Los niños Índigo**

La mayoría de los índigos llegó entre los '70 y '90. Su aura tiene directa relación con el sexto chakra o tercer ojo. Son muy creativos, con capacidades psíquicas, han visto espíritus, ángeles, son clairividentes, captando desde antes eventos que están por ocurrir. Son intuitivos, emocionales y en su época sufrieron de incomprendición de sus padres o cercanos por las cosas que le sucedían. Muchos de ellos tuvieron miedo a mostrarse, a contar sus experiencias.

Son los llamados rebeldes o inconformistas, impacientes, hiperactivos y se frustran muy rápido. La música, el arte y la escritura es donde mejor se desarrollan para canalizar toda su energía y echar a volar su creatividad.

### **Los Niños Cristal**

Conocidos como los "pacificadores" llegan con un objetivo claro, el mostrar el camino que conduce a la paz. Son niños que aman todo del mundo, principalmente a los animales, la naturaleza, el agua y todo lo indefenso. Ellos son muy sensibles al entorno, cariñosos, generosos pero indulgentes. La energía externa les afecta, más si es densa, ya que son psíquicos y tienen habilidades telepáticas, por lo tanto sabrán leerte. Se dice que tienen la capacidad hasta de comunicarse con sus padres por este medio. Ellos tienen un poder innato y se muestran tal cual. Son muy sensibles a los ruidos fuertes, gritos o cualquier cosa que no sea armoniosa en su vida.

No es posible mentirles o tratar de engañarlos, ya que lo sabrán de antemano. Ellos tendrán siempre la capacidad de sentir lo que sienten los demás.

### **Niños Arco Iris**

Estos pequeños son la tercera generación que ha llegado para ayudar a la humanidad y tienen las características de los índigo y cristal en cuanto a ser psíquicos y telépatas. Su misión es traer alegría a sus familias y entorno. Son niños sonrientes, llenos de vida y con una gran capacidad de perdón y dominar sus

emociones. Tienen una fuerte personalidad y son sanadores por naturaleza.

Ellos pueden conseguir cualquier cosa, no sienten miedo y son arriesgados, y tan creativos que lo demuestran en sus dibujos a través de colores brillantes.

La Dra. Doreen Virtue en su trabajo "Crystal and Rainbow" señala que *estos niños son todo lo que podemos alcanzar cuando desarrollamos el máximo nuestro potencial*".

### **Los próximos en llegar: Los niños Diamante**

Los niños Diamante son los últimos en llegar con el fin de transmutar la energía del planeta. Según mencionan los expertos, ellos vendrán pronto y en la medida que nosotros abramos nuestras mentes, nuestra alma y corazón. Ellos necesitan que la vibración de la tierra cambie, aumente en amor y para eso necesitan nuestro apoyo. Para que ellos lleguen, muchos cambios a nivel de planeta y sociedad deberán ocurrir, eso implica la educación, alimentación, comunicación, el cuidado que le damos a la tierra y a nosotros mismos.

Quizás tu hijo o tu nieto sea uno de estos niños o quizás tú un joven o adulto índigo, y si bien se dice que no hay evidencia científica de su existencia, ya hay quienes reconocen que entre nosotros habitan seres con características excepcionales, con una mirada profunda, una madurez fuera de su edad biológica o que transmiten un amor tan puro e intenso que es imposible pasarlo por alto.

Fuente:

<https://www.guioteca.com/esoterismo/conoce-a-los-ninos-de-las-estrellas-que-viven-entre-nosotros-indigo-cristal-y-arcoiris/>

Más información:

<http://trabajadoresdeluz.info/Indigo-Cristal/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=OLY95zGUi2E>

[https://www.youtube.com/watch?v=wPFN1\\_EpN1](https://www.youtube.com/watch?v=wPFN1_EpN1)

PARA CHUPARSE LOS DEDOS



## Espárragos envueltos con pollo y amaranto

### Ingredientes

(4 porciones)

- 1/2 manojo de espárragos
- 2 milanesas de pollo cortadas en tiras
- 1/2 taza de amaranto inflado
- 1 huevo batido
- Aceite suficiente para freír

### Preparación

1. Blanquea los espárragos; retira un tazón con agua y hielo.
2. Salpimienta las tiras de milanesa y envuelve los espárragos, sujeta con ayuda de palillos, salpimienta y barniza con el huevo; espolvorea un poco de amaranto sobre ellos y fríelos en aceite. Retira a papel absorbente y sirve; acompaña con un poco de limón.

Fuente:

<http://www.cocinafacil.com.mx/recetas/16/06/27/Recetasconesparragos/>

PARA REIR... O PARA LLORAR

### Tipos de suegras

#### SUEGRA AMOROSA

Nombre científico: *Suegrus Simpáticus*

Rara especie que adopta al novio, escucha sus problemas y lo apoya para continuar la relación. En realidad lo que quiere es deshacerse de la hija.

#### SUEGRA ENTROMETIDA

Nombre científico: *Suegrus Metichis*

Se mete en todo, adora elogiar al ex de tu novia, vence por cansancio, acostumbra ir a vivir con la hija.

#### SUEGRA TRABAJADORA

Nombre científico: *Suegrus Chamberus*

Tiene 3 trabajos, hace aeróbicos, lleva el trabajo a la casa y te pide que le ayudes para que tengas las manos ocupadas.

#### SUEGRA TRANQUILA

Nombre científico: *Suegrus Pacíficus*

Una especie bien llevadera, deja a su hija libre para el noviazgo y no hace preguntas, encima te invita té con galletitas.

#### SUEGRA VÍBORA

Nombre científico: *Suegrus Ponzoñosus*

Es un peligro, tiene una lengua venenosa, acaba con las tentativas del noviazgo de la hija, siempre te encuentra defectos y es el tipo más común.

#### SUEGRA DOS CARAS

Nombre científico: *Suegrus Hipócritus*

Aparentemente le caes bien, pero en realidad te está serruchando el piso, te trata bien sólo ante la hija.

#### SUEGRA IDEAL

Nombre científico: *Suegrus Difuntus*

Es la suegra perfecta y se le puede encontrar enterrada varios metros bajo tierra.

