



# Plenitud

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

No. 59  
Vol. 6  
Junio 2020

## EDITORIAL

## EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. ([larzubid@hotmail.com](mailto:larzubid@hotmail.com))

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

No cabe duda de que la pandemia de Covid-19 se ha convertido en uno de los problemas más impactantes a nivel global en la historia moderna, no sólo por su alcance epidemiológico en sí, sino también por las implicaciones derivadas del aislamiento al que se ha visto sometida la población de multitud de países durante las últimas semanas, originando una posible recesión económica no vista desde los años 30 del siglo pasado.

Sin embargo, la vida tiene que seguir; pero no en la misma forma en que estábamos acostumbrados hasta principios de este año. Y esa normalidad no regresará tal cual en tanto no se cuente con un remedio eficaz para curar esta enfermedad y, sobre todo, mientras no tengamos una vacuna efectiva y un esquema masivo de vacunación en la sociedad. Y no se prevé que esto ocurra hasta el próximo año, si bien nos va...

Así pues, los gobiernos de todos los países afectados se ven ante un gran dilema: mantener por más tiempo las medidas de

distanciamiento social y el cese de actividades para seguir frenando los posibles contagios entre la población (criterio de salud), o bien ir abriendo paulatinamente y con mucho cuidado las actividades comerciales y sociales (criterio económico), con el riesgo de posibles rebrotes del virus (como ya ha pasado en algunos países). La verdad, lograr un sano equilibrio entre estas opciones no es nada fácil para ningún gobierno...

Por eso es conveniente ver lo que están haciendo otros países respecto al regreso a la llamada "nueva normalidad", para tomar nota de sus aciertos y tratar de evitar los errores que estén cometiendo en este proceso.

Por cierto, el gobierno de la CDMX presentó oficialmente el miércoles 20 de mayo el plan para el regreso a la "nueva normalidad" en la megalópolis; de cualquier forma, no hay que bajar la guardia ni confiarnos demasiado, pues seguimos siendo un sector de la población de alto riesgo. Sólo hasta que estemos todos vacunados podremos pensar en regresar a la normalidad "tradicional" de antaño...



## Tema del Mes: El regreso a la "nueva normalidad" (o lo que es lo mismo, que Dios nos agarre confesados)

Ni modo, no se puede parar indefinidamente la actividad económica, porque los efectos de las medidas de contención de la pandemia son potencialmente devastadores para la economía de los países y, desde luego, para la gran mayoría de la población...

Coronavirus: ¿En qué han fallado algunos países para que haya rebrotes?.....	2
Tendrá México peor recuperación entre G20 .....	3
Se retrocederá en esperanza de vida por virus: OMS.....	3
Plan de la CDMX para el regreso a "nueva normalidad" .....	4
La Aceptación de la Vida .....	5
El anillo del rey .....	6



## Coronavirus: ¿En qué han fallado algunos países para que haya rebrotes?

Esta semana se han encadenado noticias de rebrotes y pasos atrás en el desconfinamiento en varios países. Una señal de alerta que nos tiene que servir de ejemplo. ¿En qué se han equivocado estos países?

### ALEMANIA, PREOCUPADA POR EL REPUNTE

El Instituto Robert Koch, en Alemania, dio el fin de semana una señal de advertencia.

Este prestigioso centro es el encargado de hacer un control de cómo evoluciona la pandemia en el país.

Los nuevos datos indicaban que se ha aumentado el nivel de contagio a algo más de 1,1. Lo que significa que cada infectado contagia al menos a otro.

No es dramático, pero sí amenazante. La tasa ha de ser de menos de 1 para frenar el contagio, cuando días atrás era de 0,65.

Alemania se acerca a los 170.000 casos y unos 350 contagios nuevos diarios.

Alemania tiene un plan de "vuelta atrás" si hay más contagios.

Desde el Ministerio de Sanidad, su portavoz Hanno Kautz ha tranquilizado y ha dicho que *"no estamos otra vez en una situación descontrolada"*.

Alemania ya ha reabierto todos los comercios. Pero ha puesto un mecanismo de vuelta a medidas restrictivas si se supera la tasa de contagios.

Ayer cinco municipios superaban esa tasa, sobre todo por problemas en residencias y centros de refugiados.

### IRÁN RETROCEDE AL MES DE DESESCALAR

Irán ha sido el gran afectado del Covid-19 de Oriente Medio. Empezó prácticamente a la vez que Italia a multiplicar casos.

Se frenó y en un exceso de optimismo y la necesidad de reactivar su economía, hace un mes que iniciaron la reapertura de comercios.

Esta semana han tenido que restablecer los controles de los desplazamientos en algunas zonas y vuelven a cerrarse los comercios no esenciales y bancos.

### REBROTE DE CASOS, PERO LEVES EN SINGAPUR

Singapur es una pequeña y rica ciudad Estado conocida por sus estrictas medidas de orden.

Ha sido un ejemplo muy repetido por su capacidad de hacer tests y seguir los contagios de coronavirus.

- Es verdad que ha tenido un fuerte repunte en ese número de contagios los últimos días. Y que ese repunte también se ha utilizado de ejemplo para seguir atentos.

Sin embargo, la situación es singular, porque pese a que los contagiados son ya 25.000, el número de fallecidos es de poco más de una veintena.

Singapur tiene 25.000 contagiados y sólo veinte muertos

La mayoría de infectados son trabajadores extranjeros jóvenes viviendo en residencias temporales.

El Gobierno ha optado por proporcionar mejores mascarillas para frenar esta expansión.

### COREA DEL SUR NO ABRE LOS COLEGIOS

Otro país asiático que es ejemplo de buena gestión ha sido Corea del Sur, que ha sabido controlar pese a ser fronterizo con China.

Esa estricta vigilancia inicial se mantiene. El número de contagios no superaba los 15 casos diarios.

- En una zona de bares de la capital, Seúl, se inició un rebrote. Un joven, el 1 de mayo, iniciara una cadena que ya ha provocado un centenar de contagios.
- Se han seguido muy bien la línea de contagios.

Corea del Sur ha actuado con contundencia: ha cerrado bares de Seúl y ha retrasado la apertura de colegios una semana más.

### CHINA NO ACABA DE PONER FIN A LOS FOCOS

El origen de la pandemia, la ciudad de Wuhan, ha vivido un nuevo foco. No se contabilizaban nuevos casos desde hace más de un mes.

Hay una decena de contagiados y las autoridades han sido tajantes: test a toda la población de la ciudad.

Wuhan, más de un mes libre de Covid-19, ha tenido otro caso

Otra zona, la provincia nororiental de Jilin, ha sufrido un repunte, 11 contagios nuevos. La causa fue la importación desde la vecina Rusia de ciudadanos chinos que estaban allí.

Por el momento, son casos controlados. Sin embargo, ratifican que no se puede bajar la guardia.

Fuente: [https://www.sabervivirtv.com/actualidad/coronavirus-paises-rebrotes-fallan-contagios-nuevos\\_4227](https://www.sabervivirtv.com/actualidad/coronavirus-paises-rebrotes-fallan-contagios-nuevos_4227)

Más información:

<https://www.eluniversal.com.mx/opinion/hector-de-mauleon/el-mundo-despues-de-la-pandemia>

<https://www.eluniversal.com.mx/mundo/coronavirus-podria-convertirse-en-un-virus-endemico-y-no-irse-nunca-oms>

<https://www.eluniversal.com.mx/mundo/europa-alista-apertura-de-fronteras-para-impulsar-turismo-y-economia-ante-covid-19>

## Se queda atrás

De los miembros del G20, México tendrá la recuperación más lenta, de acuerdo con Moody's.

### EXPECTATIVAS DE CRECIMIENTO (Var. % del PIB)

País	2020	2021
1. China	1.0%	7.1%
2. India	0.2	6.2
3. Indonesia	0.2	5.0
4. Italia	-8.2	4.9
5. Alemania	-5.5	4.8
6. Zona Euro	-6.5	4.7
7. Reino Unido	-7.0	4.7
8. EU	-5.7	4.5
<b>20. MÉXICO</b>	<b>-7.0</b>	<b>2.2</b>

Fuente: Moody's

## Tendrá México peor recuperación entre G20

La recuperación de la economía mexicana tras la recesión global generada por el Covid-19 será la peor de entre las 20 economías más grandes del mundo, debido a la limitada respuesta del Gobierno, afirmó Moody's.

Mientras que los países del G20 se contraerán en conjunto 4 por ciento este año, para 2021 tendrán un rebote de 4.8 por ciento en promedio.

Sin embargo, México tendrá la segunda peor caída, de 7 por ciento en 2020, y el peor rebote en 2021 con un crecimiento estimado de 2.2 por ciento.

La economía con peor crecimiento en 2020 será Italia, con una contracción de 8.2 por ciento, pero para el próximo año se prevé crezca 4.9 por ciento.

México se destaca en lo limitado de su respuesta ante el Covid-19 incluso frente a países de América Latina, afirmó en entrevista Ariane Ortiz-Bollin, analista de la deuda soberana de México en Moody's.

"Estamos esperando que el rebote en México se tarde más en regresar al nivel que se tenía antes.

"Creemos que esto se debe a dos razones: una es que hay una respuesta limitada para poder guiar el impacto negativo que está teniendo el cierre de las empresas por el coronavirus y por el choque de la demanda externa de Estados Unidos. El esfuerzo del Gobierno ha sido relativamente limitado en magnitud y alcance", afirmó.

La falta de acciones frente a la pandemia

incrementan el riesgo de que la contracción sea más profunda con respecto a economías avanzadas y emergentes, dijo Ortiz-Bollin.

Agregó que las medidas de Banxico para dar liquidez no están siendo acompañadas por medidas fiscales.

En otro orden, afirmó que se espera que la falta de claridad en política pública siga presente en 2021, lo que hará que la recuperación en México sea menos fuerte.

Esta falta de claridad le costó a México una contracción de la inversión privada de 5 por ciento anual en 2019, recordó.

Explicó que en el contexto actual el uso de medidas fiscales, incluso financiadas con deuda, podrían mejorar la perspectiva crediticia del País.

"Si nosotros vemos que ese tipo de medidas irán focalizadas a mantener la liquidez de las empresas para que éstas no terminen cerrando, a mantener la relación laboral entre las empresas y los empleados y mantener los ingresos.

"Si hay más gasto que esté destinado a esto puede hacer que la contracción económica sea menos pronunciada, que la recuperación sea mejor y esto ayudaría a los ingresos futuros del Gobierno, entonces en términos relativos lo veríamos positivo", aseguró.

Fuente: <https://www.reforma.com/tendra-mexico-peor-recuperacion-entre-g20/ar1941354>

## TU SALUD



## Se retrocederá en esperanza de vida por virus: OMS

La pandemia de Covid-19 podría reducir los avances ganados en la esperanza de vida de los seres humanos, advirtió la Organización Mundial de la Salud en un informe.

Una persona vive en promedio 5.5 años más ahora que a principios de este siglo, ya que la esperanza de vida global ha pasado de 66.5 a 72 años, pero éste y otros avances podrían desaparecer, según las Estadísticas de Salud Mundial que publica anualmente la organización.

Los datos, que aún no incluyen datos sobre 2020 y por tanto no muestran el impacto del coronavirus, indican avances que sin embargo se ven amenazados por la pandemia, subrayó la OMS al presentar el informe.

"La gente tiene vidas más largas y saludables, lo malo es que el progreso es demasiado lento para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible y que se retrocederá con el Covid-19", señaló en un comunicado el director general de la OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus.

Por otro lado, aunque la mejora en la esperanza de vida es patente, la OMS subraya que sigue habiendo una enorme brecha entre los países desarrollados, donde el indicador alcanza los 80.8 años, mientras que en las naciones en desarrollo es de 62.7 años (cifras de 2016).

España figura en el tercer lugar mundial, con una esperanza de vida de 83 años, sólo por detrás de los 84.2 años de Japón y los 83.3 de Suiza.



En Latinoamérica, encabeza las estadísticas Costa Rica (79.6 años), seguida de Cuba (79) y Panamá (78), mientras que los países con menor esperanza de vida en la región son Bolivia (71,5 años), Guatemala (73,2) y República Dominicana (73,5), según la OMS.

La esperanza de vida de Argentina era de 76.9 años, 75.1 en Brasil y Colombia, 76.4 en Chile, **76.6 en México**, 75.9 en Perú y 74.1 en Venezuela, de acuerdo con el informe.

Pese a la gran brecha entre países ricos y pobres, ésta se ha reducido a lo largo del siglo, ya que mientras la esperanza de vida media en los países en desarrollo aumentó 11 años entre 2000 y 2016, sólo lo hizo en tres años en las naciones más desarrolladas.

Las estadísticas también muestran mejoras en el acceso de atención médica para la prevención de enfermedades como el sida, la malaria o la tuberculosis, así como en los servicios de maternidad, que redujeron a la mitad la mortalidad infantil entre 2000 y 2018, destaca el informe.

En otros indicadores, la OMS advierte sobre una paralización de los progresos, por ejemplo en el área de inmunización, o en la atención de enfermedades no infecciosas, que en 2016 causaron un 70 por ciento de las muertes globales (la mayoría de ellas, un 85, en países en desarrollo).

En este sentido, la OMS enfatiza que en más del 40 por ciento de los países del planeta hay menos de 10 médicos por cada 10 mil personas, y que en un mundo donde la cobertura gratuita universal es aún una utopía unos mil millones de personas gastan al año al menos un 10 por ciento de sus ingresos en cuidados médicos.

"La pandemia ha recordado la necesidad urgente de que todos los países inviertan en sistemas sanitarios fuertes, como la mejor defensa ante brotes como el del Covid-19 y otras amenazas que el mundo enfrenta cada día", concluyó Tedros.

Fuente: <https://www.reforma.com/se-retrocedera-en-esperanza-de-vida-por-virus-oms/ar1941594>

[https://www.cuerpomente.com/salud-natural/despues-coronavirus\\_6125](https://www.cuerpomente.com/salud-natural/despues-coronavirus_6125)

#### DE ACTUALIDAD



## Plan de la CDMX para el regreso a "nueva normalidad"

La jefa de Gobierno, Claudia Sheinbaum, presentó el Plan Gradual Hacia la "Nueva Normalidad" en la Ciudad de México, el cual establece el regreso de las actividades públicas y económicas, como la industria de la cerveza, ante la pandemia de coronavirus covid-19, pero ¿cómo funcionará?

Primero debes saber que el plan se apega al semáforo del coronavirus, presentado el 13 de mayo, a partir del cual el regreso a actividades se segmenta de acuerdo con la situación en la que se encuentre determinada región. El semáforo consta de cuatro colores, según los cuales se retomará la llamada "nueva normalidad". A continuación, te explicamos cómo funcionará.

### Semáforo epidemiológico diario

El gobierno de la Ciudad de México contará con un semáforo epidemiológico diario, con los colores: rojo, naranja, amarillo y verde, que estará relacionado con la ocupación hospitalaria de pacientes de covid-19.

#### Semáforo en rojo:

Se prevé que éste continúe en rojo hasta el 15 de junio. Significa que hay una

ocupación hospitalaria del 65 por ciento o más. Semáforo en naranja: Ocupación menor al 65 por ciento, con dos semanas estables de tendencia a la baja.

#### Semáforo en amarillo

Ocupación hospitalaria menor al 50 por ciento y dos semanas de tendencia fija a la baja.

#### Semáforo en verde

Ocupación hospitalaria menor al 50 por ciento y al menos un mes de tendencia a la baja en hospitalizaciones. Esta etapa se prevé que inicie en agosto.

¿Qué actividades estarán permitidas?

### Actividades laborales

#### Semáforo en rojo:

Servicios de salud, sector primario, comercio digital, logística, comercio de abarrotes, alimentos y artículos no esenciales. Nuevas actividades permitidas a partir del 1 de junio: Minería Construcción Producción de cerveza Fabricación de equipo de transporte. Apertura de parques al 30 por ciento de su capacidad.

#### Semáforo naranja:

Horarios y días de trabajo escalonados. Restaurantes, hoteles y servicios religiosos al 30 por ciento de su capacidad. Cines y teatros con 50 por ciento de aforo. Pequeños negocios con menos de 30 empleados. Eventos deportivos sin público, con prueba de coronavirus a atletas.

#### Semáforo amarillo

Horarios de trabajo escalonados. Restaurantes, hoteles, cines, teatros y servicios religiosos al 60 por ciento Retorno escalonado en corporativos. Tiendas departamentales al 60 por ciento.

#### Semáforo verde

Se reanudan todas las actividades laborales, incluyendo bares, gimnasios y centros nocturnos, pero se mantienen las medidas de higiene y distanciamiento.

### Gobierno

**Semáforo rojo**

Retorno de instituciones de justicia y legislativas, por videoconferencia.

**Semáforo naranja**

Digitalización intensiva. Atención con cita en ventanilla única para actividades económicas en operación.

**Semáforo amarillo**

Regreso a oficinas de gobierno, manteniendo digitalización Atención con cita para sectores en operación.

**Semáforo verde**

Regreso a oficinas. Atención en ventanilla para trámites.

**Actividades de educación**

En la Ciudad de México se mantendrán las clases a distancia en todos los niveles educativos, hasta que se llegue al semáforo verde, previsto para agosto.

**Espacio público y transporte****Semáforo rojo**

Parques al 30 por ciento de su capacidad.

**Semáforo naranja**

Parques al 30 por ciento de capacidad. Se suspende el doble Hoy No Circula.

**Semáforo amarillo**

Parques y explanas al 60 por ciento de su capacidad. Expansión de ciclovías.

**Semáforo verde**

Reapertura de espacios públicos Se mantienen medidas de higiene y distanciamiento.

**Personas vulnerables****Semáforo rojo**

Permanecen en aislamiento.

**Semáforo naranja**

Permanecen en aislamiento.

**Semáforo amarillo**

Salidas necesarias. Se les da prioridad en transporte y negocios.

**Semáforo verde**

Cuidados de higiene y distanciamiento.

**Medidas de prevención en "nueva normalidad"**

El doble Hoy No Circula continuará durante toda la etapa del semáforo en rojo, por lo que se impulsará el uso de la bicicleta. Mientras que a lo largo del plan gradual de reapertura se mantienen fijas las medidas de:

- Uso de cubrebocas en transporte público y lugares aglomerados.
- Lavarse las manos frecuentemente.
- Uso de gel antibacterial.
- Estornudo de etiqueta.
- Limpieza de espacios de trabajo.
- Desinfección constante de superficies con altos niveles de contagio.

Fuente: <https://www.milenio.com/politica/comunidad/plan-regreso-normalidad-cdmx-lineamientos-coronavirus>

Más información:

<https://covid19.cdmx.gob.mx/nuevanormalidad>

<https://www.milenio.com/politica/comunidad/restaurantes-en-cdmx-tras-coronavirus-protocolos-en-nueva-normalidad>

<https://www.eleconomista.com.mx/opinion/Covid-19-o-dinero-que-esta-prefiriendo-la-gente-20200512-0144.html>

<https://www.eluniversal.com.mx/nacion/irresponsable-y-desastroso-reabrir-sin-pruebas-frenk-mora>

<https://www.eluniversal.com.mx/mundo/pandemia- apenas-empieza-en-mexico-estudio>

**PARA REFLEXIONAR****La Aceptación de la Vida**

Estamos acostumbrados a luchar contra lo que nos hace sufrir, no queremos pasarlo mal ni sentirnos mal, no queremos tener miedo, ni sentir ansiedad... Por ello, empezamos un camino de batallas contra aquellas situaciones que nos generan emociones negativas.

En la mayoría de los casos, estas batallas nos desgastan tanto física como mentalmente y no conseguimos alcanzar el objetivo de no sufrir.

La raíz de estas batallas está en la tendencia que tenemos las personas de querer controlar todo y de querer que las cosas sean como nosotros queremos.

Sin embargo, la mayoría de las situaciones o circunstancias que nos pasan en nuestro día a día no dependen de nosotros y no tenemos control sobre ellas.

Nos centramos en lo que no podemos controlar, con todo el desgaste que esto conlleva, en lugar de centrar nuestra atención en lo que si podemos manejar y depende de nosotros.

Un ejemplo de esta situación podía ser el siguiente: *Sara es una persona muy puntual y le gusta que la gente también lo sea. Su amiga Lucía siempre llega tarde. Sara se enfada una y otra vez con Lucía por llegar tarde, generándole diferentes emociones tanto a ella misma como en la relación con Lucía. Sara quiere controlar la situación y que Lucía sea puntual, pero no depende de ella, no está bajo su control, es Lucía la que decide si quiere ser puntual o no.*

*Entonces, ¿qué puede hacer Sara? Sara puede aceptar o no la situación, es decir, aceptar que Lucía es una persona impuntual y que la mayoría de las veces va a llegar tarde, también puede elegir hablar con ella del tema para transmitirle como eso le hace sentir, puede quedar o no con ella, quedar mientras con otra persona etc. Es decir, cosas que ella (Sara) puede hacer o no.*

El término control encierra un peligro en sí mismo, porque controlar significa “dirigir o dominar a una persona o cosa” y como ya hemos comentado, las cosas que podemos controlar son muy pocas.

Esta idea a nivel cognitivo o racional la sabemos y la tenemos más o menos clara, pero a nivel emocional nos cuesta más.

Por ello es preferible utilizar el verbo manejar en lugar de controlar. Por ejemplo, manejo de la ansiedad, manejo de la ira...

Debemos intentar dejar de controlar lo incontrolable. ¿Cómo podemos conseguirlo?

Una de las formas es a través de la *aceptación*.

La aceptación, tanto de las cosas que no podemos cambiar ni controlar, como de nuestras propias emociones y pensamientos derivados de las situaciones vividas en nuestro día a día.

Emociones como la frustración o la incertidumbre, están totalmente relacionadas con esa necesidad de control, por un lado, al no poder controlar una situación futura con la consiguiente incertidumbre y ansiedad que eso nos genera, como de la frustración derivada, por ejemplo, de la cancelación de un plan que había organizado o la conducta de alguien cercano que no ha sido la que esperábamos, generando, asimismo, emociones como tristeza, enfado...

*“Mi vida ha estado llena de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca sucedieron”.*  
—Montaigne.

Conviene recordar la Ley de la Impermanencia de las cosas, donde todo cambia,

todo está en constante movimiento y evolución, de manera que pretender controlar las cosas, se torna complicado.

Cuando reconoces y llevas a cabo la idea de no poder controlar las cosas, te vuelves una persona más flexible y fuerte a nivel emocional.

Aceptar significa simplemente *reconocer que las cosas son como son en el momento presente*.

En la vida de cada uno de nosotros hay una parte de dolor (enfermedad, muerte de un ser querido, despido laboral...) que es inevitable.

Si ofrecemos resistencia a la parte de dolor que nos ha tocado vivir, lo que hacemos es aumentar nuestro sufrimiento. Es como si alguien nos dice que dejemos de pensar en tal cosa, lo único que hacemos es potenciar esa imagen en nuestra mente.

Buda decía que el dolor es inevitable y que el sufrimiento es opcional. Es importante distinguir entre ambos conceptos, ya que muchas veces se utilizan como sinónimos y no es así.

El dolor es algo natural e intrínseco a la vida, es decir, puede aparecer en diversas situaciones de nuestra vida, queramos o no. Lleva asociados diversas emociones: tristeza, miedo, rabia...

El sufrimiento es la respuesta que tomamos cada uno de nosotros ante el dolor, por tanto, es una elección.

En muchas ocasiones, las personas nos escudamos en el sufrimiento para no hacer frente al dolor y a la situación que lo ha desencadenado, para no responsabilizarnos de nuestro dolor, para adoptar un papel de víctima (¿por qué a mí?) y todo ello nos hace anclarnos en el pasado sin permitirnos avanzar hacia el futuro.

La aceptación nos permite seguir adelante, avanzar y no quedarnos anclados en ese dolor, sufrimiento y en esas batallas de las que hablábamos al principio.

Es cierto que necesitamos un tiempo de asimilación y aceptación de lo ocurrido y de nuestros pensamientos y emociones derivados de ello.

## ¿Es lo mismo Aceptación que Resignación?

Muchas veces se confunde la aceptación con la resignación. La aceptación te inclina a la acción; como ya hemos dicho, es reconocer que las cosas son como son en el momento presente y, esa actitud te hace comprometerte con tu propia vida, con las cosas que sí puedes hacer.

Sin embargo, al resignarnos nos estamos quedando, no hay acción, no hay compromiso. Las emociones y los pensamientos son negativos y creemos que no podemos hacer nada, cayendo en el victimismo en muchas ocasiones. Esa sensación de no poder hacer nada, hace que la persona realmente no haga nada para poder cambiar la situación, aumentando así, la frustración, entre otras emociones.

Por tanto, para poder avanzar, es necesario, la aceptación de nuestra forma de ser, de nuestros pensamientos y emociones sin juzgarlos ni criticarlos y de las situaciones que nos pasan a lo largo de nuestra vida.

Fuente: <https://luapsicologia.com/la-aceptacion-avanzar-cambiar-y-crecer/>

Más información:

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-aceptacion-el-proceso-de-tu-desarrollo-personal/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=gt1nLMHWVlo>

[https://www.youtube.com/watch?v=QE\\_b\\_I6M-aU](https://www.youtube.com/watch?v=QE_b_I6M-aU)

[https://www.youtube.com/watch?v=RZimTF\\_IRTg&t=3025](https://www.youtube.com/watch?v=RZimTF_IRTg&t=3025)

## El anillo del Rey

Una vez, un rey de un país no muy lejano reunió a los sabios de su corte y les dijo:

— «He mandado hacer un precioso anillo con un diamante, con uno de los mejores orfebres de la zona. Quiero guardar, oculto dentro del anillo, algunas palabras que puedan ayudarme en los momentos difíciles. Un mensaje al que

yo pueda acudir en momentos de desesperación total. Me gustaría que ese mensaje ayude en el futuro a mis herederos y a los hijos de mis herederos. Tiene que ser pequeño, de tal forma que quepa debajo del diamante de mi anillo».

Todos aquellos que escucharon los deseos del rey, eran grandes sabios, eruditos que podían haber escrito grandes tratados... pero ¿pensar un mensaje que contuviera dos o tres palabras y que cupiera debajo de un diamante de un anillo? Muy difícil. Igualmente pensaron, y buscaron en sus libros de filosofía por muchas horas, sin encontrar nada en que ajustara a los deseos del poderoso rey.

El rey tenía muy próximo a él, un sirviente muy querido. Este hombre, que había sido también sirviente de su padre, y había cuidado de él cuando su madre había muerto, era tratado como la familia y gozaba del respeto de todos.

El rey, por esos motivos, también lo consultó. Y éste le dijo:

– “No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje”

– «¿Como lo sabes preguntó el rey?»

– “Durante mi larga vida en Palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una oportunidad me encontré con un maestro. Era un invitado de tu padre, y yo estuve a su servicio. Cuando nos dejó, yo lo acompañe hasta la puerta para despedirlo y como gesto de agradecimiento me dio este mensaje”.

En ese momento el anciano escribió en un diminuto papel el mencionado mensaje. Lo dobló y se lo entregó al rey.

– “Pero no lo leas», dijo. «Mantenlo guardado en el anillo. Ábrelo sólo cuando no encuentres salida en una situación”.

Ese momento no tardó en llegar, el país fue invadido y su reino se vio amenazado.

Estaba huyendo a caballo para salvar su vida, mientras sus enemigos lo perseguían. Estaba solo, y los perseguidores eran numerosos. En un momento, llegó

a un lugar donde el camino se acababa, y frente a él había un precipicio y un profundo valle.

Caer por él, sería fatal. No podía volver atrás, porque el enemigo le cerraba el camino. Podía escuchar el trote de los caballos, las voces, la proximidad del enemigo.

Fue entonces cuando recordó lo del anillo. Sacó el papel, lo abrió y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso para el momento...

Simplemente decía “Esto También Pasará”.

En ese momento fue consciente que se cernía sobre él, un gran silencio.

Los enemigos que lo perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino. Pero lo cierto es que lo rodeó un inmenso silencio. Ya no se sentía el trotar de los caballos.

El rey se sintió profundamente agradecido al sirviente y al maestro desconocido. Esas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a guardarlo en el anillo, reunió nuevamente su ejército y reconquistó su reinado.

El día de la victoria, en la ciudad hubo una gran celebración con música y baile...y el rey se sentía muy orgulloso de sí mismo.

En ese momento, nuevamente el anciano estaba a su lado y le dijo:

– “Apreciado rey, ha llegado el momento de que leas nuevamente el mensaje del anillo”

– “¿Qué quieres decir?”, preguntó el rey. “Ahora estoy viviendo una situación de euforia y alegría, las personas celebran mi retorno, hemos vencido al enemigo”.

– “Escucha”, dijo el anciano. “Este mensaje no es solamente para situaciones desesperadas, también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando te sientes derrotado, también lo es para cuando te sientas victorioso. No es sólo

para cuando eres el último, sino también para cuando eres el primero”.

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje... “ESTO TAMBIÉN PASARÁ”

Y, nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba. Pero el orgullo, el ego había desaparecido.

El rey pudo terminar de comprender el mensaje. Lo malo era tan transitorio como lo bueno.

Entonces el anciano le dijo:

– “Recuerda que todo pasa. Ningún acontecimiento ni ninguna emoción son permanentes. Como el día y la noche; hay momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas.”

Fuente: <https://psicologia-estrategica.com/el-anillo-del-rey/>