

TODO SE PUEDE



La revista de Grupo Martes - FISAT Salesianos Social

JULIO 2026

CONTENIDO

Grupo Martes

El ocio saludable como alternativa al consumo

Recetario GM

Receta salsa carbonara

Para saber más...

Personas con dependencia/ Personas con independencia

Desde la experiencia

El arte de poner límites

La dureza de cómo te paga cara la vida

Fatídico y trágico día en Paiporta

Relacionarse con vulnerabilidad

Carta de la adicción

App ChessIA Coliseum Arena

Un cuento

La sonrisa de la humildad

Reflexiones

Película actos de venganza.

Reflexión acerca del Estoicismo

El ser humano...cómo está destruyendo el planeta Tierra

GRUPO MARTES

EL OCIO SALUDABLE COMO ALTERNATIVA AL CONSUMO

El tiempo libre ocupa una parte importante de nuestra vida y la forma en que lo utilizamos puede influir directamente en nuestro bienestar. El ocio saludable consiste en realizar actividades que nos permitan disfrutar, aprender, relacionarnos con otras personas y sentirnos bien sin necesidad de recurrir al consumo de sustancias.

En los procesos de adicción, es frecuente que gran parte del tiempo libre esté relacionado con el consumo o con entornos que favorecen conductas poco saludables. Por ello, uno de los retos más importantes durante la recuperación es aprender a disfrutar del ocio de una manera diferente.

Realizar actividades deportivas, participar en talleres, pasear, leer, escuchar música, practicar algún hobby o compartir tiempo con familiares y amistades son alternativas que ayudan a generar experiencias positivas. Estas actividades no solo ocupan el tiempo libre, sino que también permiten reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer la autoestima.

El ocio saludable también ayuda a prevenir recaídas. Cuando una persona dispone de actividades gratificantes y de una red social positiva, aumenta su sensación de bienestar y disminuye la necesidad de buscar satisfacción a través del consumo. Además, favorece la adquisición de nuevas habilidades, la creación de rutinas y el desarrollo de objetivos personales.

Es importante recordar que el ocio no tiene por qué ser costoso ni complicado. Muchas actividades saludables están al alcance de cualquier persona y pueden realizarse de forma individual o en grupo. Lo fundamental es encontrar aquellas que resulten agradables y significativas para cada uno.

Aprender a disfrutar del tiempo libre de forma saludable es una parte importante del proceso de recuperación. Cada nueva afición, cada experiencia positiva y cada momento compartido contribuyen a construir una vida más equilibrada, satisfactoria y alejada del consumo.





RECETARIO GM

SALSA CARBONARA

VMF

INGREDIENTES

- 400G De guanciale. En su defecto panceta o bacon
- 6 huevos
- 150 g de queso pecorino o parmesano o mitad y mitad
- Pimienta negra recién molida
- 400 g de pasta
- sal



PASOS A SEGUIR

Para preparar la salsa carbonara vamos a comenzar por coger 400 g de guanciale, o bien, panceta o bacon en su defecto. Lo cortaremos bien en tiras o cuadraditos y lo pondremos en una sartén a fuego medio hasta que esté crujiente. El guanciale tardará de 10 a 15 minutos, y por lo general, suelta más grasa. La panceta o bacon tardará no más de 10 min.

Lo escurrimos y reservamos un par de cucharadas de su grasa. Por otro lado cogemos 6 huevos camperos. A 4 de ellos les vamos a quitar las claras. Ponemos las 4 yemas y los otros 2 huevos enteros en un bol. Las claras sobrantes no las vamos a utilizar en esta receta.

Ahora incorporamos a las claras unos 100g de queso pecorino rallado. También podemos utilizar parmesano o mitad de uno y mitad del otro. Dejamos los 50g de queso restantes para servir en la mesa.

Condimentamos generosamente con pimienta negra recién molida, a ser posible que no quede muy fina.

Acto seguido, mezclamos los huevos con el queso poco a poco, con cuidado de no incorporar aire a la mezcla. Reservamos.

Ponemos a cocer 400 g de pasta en abundante agua hirviendo con sal durante el tiempo especificado por el/la fabricante del paquete. Cuando esté al dente, sacamos 1 cacito del agua de cocción y lo reservamos. Escurrimos la pasta y enseguida la volvemos a meter en la olla para que no pierda el sabor.

Por último ya solo nos queda juntar la pasta con la mezcla de huevo y queso, el guanciale escurrido con un par de cucharadas de su grasa y un poco de agua de cocción es reservada. Mezclamos bien para que la salsa ligue y así obtener una textura cremosa, y que el huevo se cocine en el calor residual y ya está. Llevamos la pasta carbonara a la mesa enseguida, sin esperar, pues este plato se debe consumir recién hecho. Acompañamos con los 50 g restantes de queso rallado y volvemos a moler un poco de pimienta negra por encima, si se desea.



PARA SABER MÁS...

PERSONAS CON DEPENDENCIA/ PERSONAS CON INDEPENDENCIA

INDEPENDENCIA

La independencia se define como la capacidad o condición de una persona, grupo o entidad de actuar, pensar y decidir por si mismo, sin depender de otros ni estar sometido a su control.

Puede entenderse en distintos contextos:

PERSONAL: cuando alguien toma sus propias decisiones y se sostiene por si mismo (emocional, economía o socialmente).

POLITICA: cuando un territorio o nacion se gobierna sin depender de otro (por ejemplo, tras una declaracion de independencia).

EMOCIONAL: cuando una persona no necesita la aprobacion constante de otros para sentirse bien.

ECONOMICA: cuando se tienen recursos propios para vivir sin de pender de ayuda externa. En esencia, la independencia implica autonomia, libertad y responsabilidad sobre las propias acciones.

La diferencia entre dependencia e independencia esta en el grado de autonomia que tiene una persona o entidad.

DEPENDENCIA

Se define como dependencia el estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la perdida de autonomía, física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, de otros apoyos para su autonomía personal.

DESDE LA EXPERIENCIA

EL ARTE DE PONER LÍMITES

Poner límites no es un acto de egoísmo, sino de autocuidado. Es reconocer que nuestras necesidades, emociones y espacios personales son tan válidos como los de los demás.

Antes de poner límites, el cuerpo y la mente suelen dar señales muy claras.

Son el agotamiento emocional, el malestar, así como la presión porque sabes que tienes que decir o comunicar a una persona algo que igual no lo va a entender, o incluso va a llegar a enfadarse.

Ya estás cansado o cansada de ceder constantemente sin saber decir que NO.

Decir SI cuando quieres decir NO es muy complicado, acceder a planes, favores o situaciones por compromiso, miedo o culpa aunque por dentro te incomoden.

Pasa que notas que otras personas cruzan tus límites, opinan y cada vez te exigen más. Te cuesta identificar qué necesitas, qué quieres realmente, porque han estado demasiado tiempo robándote tu espacio.

Reconocer las primeras señales es el paso principal para empezar a cuidar tu bienestar, ya que si estas mucho tiempo sin saber decir que NO, llegas a una situación límite.

Cuando ya decides poner el límite ya tienes que esperar el momento de la otra persona que continuamente te pide esos favores diarios y muy asertivamente comunicar que sus exigencias y peticiones te ocupan mucho espacio y que te incomodan.

Experimentarás que cuando se lo digas se quedará impactada y le costará entenderlo, también sentirás culpa. Los primeros días o semanas estará ausente y como enfadada porque ya no le facilitas esos favores, pero al mismo tiempo empiezas a recuperar tu bienestar y los espacios que te robaba esa persona.

Al final, la relación se normaliza hasta que la persona llega a entenderlo, porque ahora lo tiene que hacer ella y comprenderá que ha pedido demasiado y llegará a pensar que te ha agobiado.

Cuando me pasó a mí, lo estuve pasando fatal.

Ya era una rutina y cada vez más exigencias y yo me iba apagando y comenzaba a estar muy irritable . Poner límites fue lo mejor que hice.

LA DUREZA DE CÓMO TE PAGA CARA LA VIDA

Bueno, mi redacción es referente a la dureza de cómo me ha tratado la vida.

Yo empecé en un mundo lleno de verdaderas mentiras; Falsedades donde solo quería diversión y fiesta. Me juntaba con gente hipócrita llena de falsedad y donde se me pegaban como lapas para aprovecharse de mi buena voluntad.

Algo que me di cuenta tarde porque yo ya estaba en un mundo lleno de oscuridad y mala gente. Era un sin parar: consumo a diario, llegando a estar día tras día dando problemas muy serios a mi familia. Sobre todo a mis familiares en especial a mis padres. Que tuvieron que aguantar cosas terribles por mi parte y de mucho sufrimiento.

Tuve peleas callejeras donde no era capaz de controlarme. Llegué a romperle un vaso de cristal en la cabeza a una persona por reírse de mí.

A esa persona nunca más la volví a ver por donde solía transitar. Por las tinieblas de la noche oscura.

Todo lo que redactó fue desde los 23 años hasta los 28 donde me diagnosticaron un tumor testicular en fase terminal. Estaba lleno de metastasis de grado estadio 4. El más agresivo. Llegué a quedarme con 40 kilos de peso hasta que me dejó en silla de ruedas sin poder caminar.

Todo derivó en un mal gesto trabajando, y me dijeron en la mutua que era un desgarró muscular, donde no paraban de darme corrientes y pinchazos de nolotil, pero el dolor cada día aumentaba más y más agresivo.

Un dolor que no le deseo ni a mi peor enemigo.



Llegando incluso a darme golpes en la pared. Mis padres, que en paz descansen, no sabían ya que hacer. Yo gritaba de dolor. Sabía que lo que tenía no era normal ya que cada día que pasaba, el dolor aumentaba.

Pues así estuve 3 meses. Sufriendo un dolor de auténtico terror y no exagero.

Hasta que me diagnosticaron la palabra maldita.

En el hospital general me operaron. Fue donde me extirparon el testículo derecho pero no estuvieron a la altura, llegando a decir a mis familiares que el chico no sale de la mesa de operaciones. Sólo dándome nolotil en gotero sabiendo la gravedad de la enfermedad. No fueron capaces de darme un mínimo de morfina para calmar los dolores donde mi cuerpo estaba lleno de metástasis.

Mi familia quiso llevarme a la clínica Anderson en Dallas.

En aquel entonces, fue cuando vi una pequeña luz al final del túnel y esa luz fue el INSTITUTO VALENCIANO DE ONCOLOGÍA IVO.

A mi familia le dijeron los médicos: “¿saben dónde vienen ustedes?”

Mi familia conmigo muerto en vida. Con los malditos dolores y sin poder caminar.

Mis padres llorando decían: “mi hijo se muere”.

Los mismos médicos se quedaron asombrados de ver cómo sacaba fuerzas aún con los dolores.

La metástasis iba cada vez más rápida, me ingresaron y no me dejaron ni un solo segundo esperando más.

Unas auténticas eminencias. Para mi está catalogado como el mejor centro del mundo, me salvaron la vida pero tras esto todavía sufrí luego la dureza de la QUIMIOTERAPIA, ESQUEMA CISPLATINO VP16 BLEOMICINA.

A pesar de tanto sufrimiento, a día de hoy sigo estable, bien de salud y con mucha fuerza para seguir adelante.

Anónimo.



DESDE LA EXPERIENCIA

FATÍDICO Y TRÁGICO DÍA EN PAIPORTA

FATÍDICO Y TRÁGICO DÍA DE LA DANA.

Todo estaba tranquilo ese día por la mañana, pero amaneció un día con un cielo rojizo hasta hacerse de noche. Un aire cálido tipo huracanado con una fuerza descomunal, pero no sabíamos lo que se nos venía encima.

Yo llegaba de mi trabajo como cualquier otro día. Llegué a casa en ese momento. Todo estaba normal pero ese aire parecido a un huracán no paraba. Cada vez más fuerte. Tenía un nivel más alto y el cielo totalmente encapotado. Su color daba terror hasta hacerse de noche.

Eran las 18:00 y en ese momento me encontraba en la habitación. Descansando en la cama. A partir de ahí todo eran gritos. Las personas intentaban escapar de lo que se nos venía encima. Yo estaba asombrado y veía por la ventana a gente intentando escapar hacia la ciudad de Valencia o a otro lugar.

Mis ojos no podían dar crédito a lo que estaba pasando: gritos y llantos sin cesar. En ese momento pasaban dos chicas gritando "tía ya está aquí", y de repente ese sonido se convirtió como si la tierra se hubiera tragado el pueblo de PAIPORTA.

Yo seguía en la ventana mirando y de repente vi lo que no me podía imaginar:

Asombrado mudo los pelos erizados como escarpas, empezaba la guerra llamada Dana.

El agua empezaba a llegar masivamente y los contenedores iban flotando. Todos los vecinos salimos al rellano de la finca, para estar todos reunidos ante esta masacre. Todos lloraban de la impotencia de no poder hacer nada. Solo quedaba esperar. El nivel del agua era cada vez más poderoso, el caudal no paraba de subir, aquello parecía la tercera guerra mundial.

Yo, iba entre el agua sacando mis cosas: El patinete, ropa, bolsas... bueno, saqué lo que pude.

Todos nos tuvimos que subir al primer rellano. Por suerte no tuve que lamentar víctimas mortales cerca de mí, pero sí me siento orgulloso de poner mi vida en riesgo para salvar la vida de Pablo, un vecino de picaña. Las lágrimas se derramaban por mis ojos. Fue la peor pesadilla jamás vivida para Paiporta y pueblos adyacentes.

Anónimo.



DESDE LA EXPERIENCIA

Mª P.

Aquella mañana de Abril me sonó el teléfono.
Me llamaron para preguntarme si quería
hacer un curso de teleoperadora. Era en Almassora, lo que me supuso tomar una
decisión rápida porque el curso empezaba ya y me llamaron porque había quedado
una plaza libre.

Así que lo pensé todo rápido con mucho miedo en el cuerpo ,porque hacía años que
no estudiaba así que para superar miedos dije que sí. Algo muy bonito me esperaba:
Aparte de superar un miedo iba a compartir experiencias con gente que no conocía
de nada y con las que compartía muchas cosas en común.

Como por ejemplo : un papel que es un certificado de vulnerabilidad .
Al día siguiente por la tarde empezó el curso. No conocía nada de Almassora pero
llegué bien y no fue complicado.

Fui al lugar en el que se daban las clases,y ahí estaban todas mis compañeras:
Oshaima,silvia ,yolanda,Anaïs,Krina,Amparo,Tere y mi compañero Fredy, y la gran
profe llamada Maria .

Me presenté y ellas también se presentaron.
Justo ahí empezó nuestra etapa de perder miedos, reírnos, conocernos ,estudiar
juntos y comunicarnos mejor.
Porque todos teníamos algo en común, que era poder volver a formarnos desde la
búsqueda de empleo.
Allí, nuestra profesora Maria nos hacía unas clases muy agradables. Nos explicaba la
teoría de manera que tuviéramos ganas de ir.
A las 17:00h también parábamos a merendar allí a las clases cada una traíamos
alguna cosa para merendar: Pastel de manzana, rollitos, helados, infusiones,....
En la etapa del curso que fue de 3 meses, comprendí muchas cosas que van más allá
de buscar un empleo: Nos encontramos con seres humanos extraordinarios.

DESDE LA EXPERIENCIA

CARTA DE LA ADICCIÓN

Soy la poderosa Droga

Yo destruyo hogares, desgarró familias, te quito a tus hijos, al amor de tu vida y eso es solo el comienzo.

Soy más costosa que los diamantes, más costosa que el oro.

El dolor que traigo es un espectáculo para contemplar y si me necesitas, recuerda que soy muy fácil de encontrar.

Vivo a tu alrededor, en las escuelas, en las esquinas y viajo por todas las ciudades.

Vivo con los ricos, vivo con los pobres.

Vivo en las calles, y tal vez a tu lado. Mi poder es impresionante, pruébame y ya verás, pero si lo haces nunca podrás liberarte.

Solo inténtalo una vez y a lo mejor te dejo ir, pero pruébame dos veces y seré dueña de tu alma.

Cuando te posea robarás y mentirás. Harás lo que tengas que hacer para sentir mis efectos.

Cometerás crímenes porque mis encantos valdrán el placer que sentirás en tus brazos. Mentirás a tu madre, robarás a tu padre. Cuando veas sus lágrimas deberías sentirte triste, pero me darás tu conciencia.

Te enseñaré mis caminos.

Degradarás tu corazón, humillaré tu cuerpo. Yo separaré a los niños de sus padres y a los padres de sus hijos. Te vuelvo contra Dios, separo amigos. Te quitaré todo: tu aspecto físico, tus valores, el amor y respeto.

Pero te dejaré tu orgullo para que te arrastres como gusano abrazado de él, mientras que yo siempre sonriendo, mantendré un pie sobre tu cuello.

Dejarás todo por mí: tu familia, tu hogar, tus amigos, tu dinero, tus sueños.

Y entonces terminarás solo/a, enfermo, podrido y sin recordar quién fuiste. Voy a tomar y a tomar de ti hasta que no tengas nada más que darme.

Cuando termine contigo tendrás suerte de vivir. Inténtalo si quieres, pero te advierto que esto no es un juego.

Si me das la oportunidad, estaré en tu mente hasta obsesionarte.

Pero no será todo. Voy a arrebatarte tu cuerpo. Voy a controlar tus pensamientos.

Me perteneces por completo. Tu alma será mía .Las pesadillas que te daré mientras estás tumbado...las voces que escucharás dentro de tí. Los sudores, as sacudidas, las visiones que verás, son todos los regalos de mí para tí.

Y en el fondo de tu corazón sabrás que eres mío y que no nos separaremos ...
.Lamentarás haberme probado por primera vez, siempre lo hacen todos pero tú viniste a mí, no yo a tí.

Sospechaste que esto pasaría.

Muchas veces te lo dijeron , pero desafiaste mi poder y elegiste ser soberbio.

Podrías haber dicho que no o simplemente haber dado la vuelta y marcharte. Pero preferiste encadenarte a mí. ¿Y si pudieras vivir ese día otra vez,qué dirías ahora?
Recuerda: yo seré tu ama ,tu única compañía.

Me buscarás por las calles como perro callejero busca qué tragar.

Seguirás de la mano hasta el manicomio.

Ordenaré que entres en la cárcel para que me halagues. te seduciré para que enfermes e iré contigo hasta tu deseado funeral.

Y solo en el panteón te diré adiós y tu familia agradecerá que al fin me harté de ti.

Ahora que sabes de mí ,¿qué harás?, ¿me probarás o no?, todo depende de tí.

Pero te advierto, puedo traerte más miseria de las que estas palabras pueden decir.

Pero si aún dudas ..."Ven ,toma mi mano déjame llevarte al infierno,para bautizarte como un vulgar drogadicto más".

MP.

DESDE LA EXPERIENCIA

APP CHESSIA COLISEUM ARENA

Informe 29/04/2026

Hola, soy Marce. Estoy desarrollando una App en mis tiempos libres. Se trata de un juego de ajedrez.

Cuando la finalice se podrá instalar en cualquier dispositivo. Esta App permitirá al usuario jugar contra Inteligencias Artificiales (Chat GTP, Gemini, Claude etc...), las 16 más potentes del mercado. También permitirá enfrentarse entre sí.

La eficacia a la hora de jugar al ajedrez se mide en forma de índice matemático llamado ELO. Actualmente un ser humano, por ejemplo el Campeón del Mundo Magnussen alcanza ELO de 2800. Una Inteligencia Artificial debido a su super potente capacidad de cálculo alcanza ELOs de 3600 por lo que a fecha de hoy es literalmente imposible que un humano gane a una IA.

También tendrá un modo de juego entrenador para usuarios que quieran aprender desde principiantes.

Una vez finalice la App espero que os guste al público que apasiona este deporte.

DESDE LA EXPERIENCIA

APP CHESSIA COLISEUM ARENA

Informe 17/06/2026

Aunque no he tenido tiempo para avanzar la App todo lo que quisiera he llegado a conclusiones interesantes.

Las IAs por sí solas son realmente torpes a la hora de jugar al ajedrez. La complicación, multitud de estrategias y posibles movimientos de las piezas son tales que las IA precisan recurrir a un motor de ajedrez, un software específico que implementa de forma explícita toda la potencia y complejidad de las variantes.

Existen pocos motores de ajedrez realmente competitivos, pero los que son competitivos son realmente increíbles, superando con creces el actual potencial humano.

El motor que estoy usando en mi App es Stockfish. Indudablemente el más poderoso a fecha de hoy.

Las IAs ensamblan este software que además permite estilos de juego agresivos, defensivos o aleatorios.

Teniendo en cuenta que el número posible de partidas de ajedrez es superior al número de átomos existentes en el planeta Tierra la creación de Stockfish es una proeza.

ChessIA Arena dispondrá de un torneo liga entre IAs y también opción de que cualquier usuario se enfrente a cualquier IA.

Os mantendré informados según avances.

Hasta pronto....!!

UN CUENTO

LA SONRISA DE LA HUMILDAD

El elefante Bubu vivía en África.

En una manada,junto con otros once elefantes.

A Bubu no le gustaban las peleas. Siempre se apartaba cuando otros elefantes se peleaban, por eso recibía siempre el puesto número doce.

“¿Bueno y que?, al fin y al cabo, el número doce es igual de bonito que el uno o el dos, de hecho, está formado por los dos” pensaba cuando,después de cada pelea,los elefantes se repartían los puestos.

El más fuerte de todos recibía el número uno, el siguiente el dos, y Bubu el número doce.

Un día Bubu intentaba consolar a un amigo que había recibido el número siete, pero el elefante se enfureció.- “Largate con tu horrible doce” -rugió a la vez que lo empujaba.

Desconcertado,Bubu se fue quedando cada vez más rezagado del resto de la manada.

Una noche, cuando la luna mostraba su cara redonda por encima de las copas de los árboles, Bubu se despertó porque algo le hacía cosquillas en la trompa y lo obligaba a estornudar.

“iiiiihhh” -sonó una voz fina- “¡es que no puedes poner más atención!”

Eran sus amigos ,la jirafa llamada Nebra,la cebra Lara y el mono Manolete.

Manolete les contó todo lo que pasaba en su manada. Le dijo que tenía que aprender a poner límites.

Pero le daba miedo distanciarse ya que eran todos elefantes. Él pensaba que tenía que encajar y no sabía poner límites.

Nebra ,Lara y Manolete, le dijeron a Bubu que no por ser igual de la misma especie tenía que aguantar.

Ellos también habían pasado por ello y le aconsejaron que volviera a la manada y que dijera todo lo que había soportado y poner sus límites ya que ponerlos podría acabar con los conflictos y las malas intenciones.

Que volviera a reunirse con ellos y empezara su viaje de la vida con ellos .

Una jirafa, una cebra, un mono y un elefante emprendieron una vida juntos.

Bubú aprendió a poner límites y descubrió que los verdaderos amigos respetaban sus decisiones y lo valoraban igualmente.

REFLEXIONES

PELÍCULA ACTOS DE VENGANZA. REFLEXIÓN ACERCA DEL ESTOICISMO

La película Actos de venganza, protagonizada por Antonio Banderas, muestra el recorrido interior de un hombre que, tras sufrir una tragedia devastadora, decide guardar silencio y abrazar la disciplina estoica para afrontar el dolor. Más allá de la historia de venganza, la película invita a reflexionar sobre la fortaleza del espíritu humano cuando se enfrenta a la adversidad.

Uno de los principios fundamentales del estoicismo aparece reflejado en la célebre frase de Marco Aurelio: «La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos.» Esta enseñanza nos recuerda que no son los acontecimientos los que determinan nuestra paz interior, sino la forma en que los interpretamos. Frank Valera, el protagonista, descubre que el sufrimiento puede dominarlo o transformarlo, dependiendo de la actitud que adopte frente a él.

Otra cita significativa del emperador filósofo afirma: «Tienes poder sobre tu mente, no sobre los acontecimientos. Date cuenta de esto y encontrarás la fuerza.» En la película, el protagonista no puede cambiar el pasado ni devolver la vida a sus seres queridos. Sin embargo, sí puede controlar sus emociones, su conducta y sus decisiones. Su voto de silencio simboliza precisamente ese esfuerzo por gobernarse a sí mismo antes de intentar actuar sobre el mundo exterior.

Asimismo, Marco Aurelio escribió: «La mejor venganza es no parecerse a quien causó el daño.» Esta idea constituye uno de los mensajes más profundos de la obra. Aunque Frank busca justicia, la verdadera lucha se desarrolla en su interior: evitar que el odio lo convierta en aquello que combate. El estoicismo enseña que la dignidad moral vale más que cualquier represalia y que perder la virtud equivale a una derrota mucho mayor que cualquier daño recibido.

La película nos muestra que el dolor es inevitable, pero el sufrimiento prolongado depende en gran medida de nuestra respuesta. Los estoicos no proponían la indiferencia ante las emociones, sino aprender a dirigir las con prudencia y sabiduría. La serenidad nace cuando aceptamos aquello que no podemos cambiar y concentramos nuestras energías en aquello que sí depende de nosotros.

En un mundo lleno de incertidumbre, las enseñanzas de Marco Aurelio continúan siendo actuales. Actos de venganza ilustra cómo la disciplina, el autocontrol y la reflexión pueden convertirse en herramientas poderosas para superar las pruebas más difíciles. La verdadera victoria no consiste en vencer a los demás, sino en conquistar nuestras propias pasiones y mantener la integridad incluso en medio del sufrimiento.

REFLEXIONES

EL SER HUMANO...CÓMO ESTÁ ACABANDO CON EL PLANETA TIERRA

Desde hace miles y miles de años, el ser humano siempre quiso dominar el planeta Tierra para su beneficio.

Os preguntaréis por qué pienso esto.

Nuestro planeta posee metales preciosos, petróleo, gas...,etc.

Además, tenemos grandes riquezas como grandes mares.

El ser humano desea ganarle terreno a las selvas para tener más terreno cultivable.

Es el animal que mata por matar.

Destruye la naturaleza ,la fauna,etc.

Entre ellos hacen muchas guerras por tener más poder y no miran las muertes de niños,ancianos, miles de personas inocentes, animales de todas las clases y plantas.

Dejan terrenos inservibles .

Ya han desaparecido un montón de especies animales. Así como vegetación y especies marinas.

Hay ONG que se dedican a defender los derechos

Animales porque son los más vulnerables.

Hay muchas personas que están luchando contra las multinacionales para que sus fábricas no contaminen tanto al planeta tierra.

Yo espero que las próximas generaciones cuiden mas nuestro planeta llamado TIERRA.

Un saludo de parte de JOSE ANTONIO BUSTAMANTE PARRA...

**WELCOME
TO THE
FAMILY**