

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Febrero de 2018 / Año XXIV / No. 280 / Distribución Gratuita

Ciencias de la felicidad



Son aquellas que buscan promover mediante diversas técnicas las bases del bienestar y la felicidad, fortalezas y las virtudes del ser humano. Lo invitamos a leer más acerca de este interesante tema en la presente edición de Familia Yakult.

Atentamente / Comité Editorial

¿Qué son las ciencias de la felicidad?

La ciencia de la felicidad es la psicología positiva y su principal objetivo es generar bienestar en las personas y que podamos ser una mejor versión de nosotros mismos. En ésta se nos explica que existen tres tipos de vida que podemos llevar o llevamos habitualmente:

- **La vida placentera:** Una vida que nos permite experimentar todos los placeres y tener la mayor cantidad de emociones positivas posibles, hacer cosas que me gustan.
- **La vida de compromiso:** Disfrutar lo que haces, sentir que el tiempo se detenga cuando hago algo en particular (*flow*), hacer cosas enfocadas a mis fortalezas de carácter.
- **La vida de significado:** Servir algo más grande que yo mismo basado en mis fortalezas y habilidades.

Ya conociendo un poco de los diferentes tipos de vida, tratemos de unirlos y entremos a lo más importante: **¿Cómo establecer y lograr objetivos personales?**

El **primer punto** que te recomendaría para que puedas empezar a lograr y establecer tus objetivos es que te conozcas mejor, que sepas cuáles son tus fortalezas, te invito a contestar el siguiente test www.viacharacter.org/survey/account/register.

El **segundo paso** ya con tus fortalezas de carácter, sería definir tus sueños. Te invito a que hagas una lista de ellos, no es necesario un número exacto, un excelente ejercicio sería que pusieras cien; para empezar 30 serían muy buenos. Considera sueños de la infancia, metas que abandonaste por la economía o por las circunstancias, piensa en grande, esas vacaciones que no tuviste, el viaje que siempre pospones; ¿listo? ¡perfecto!

Ahora en conjunto de tus fortalezas de carácter enlista cuáles están más cercanas a cumplirse, es decir, prioriza tus sueños del más cercano a cumplirse al más lejano, éste sería el **tercer paso**.

El **cuarto paso** es un poco más largo, necesito que seas muy realista y pienses en todo lo necesario para cumplir ese sueño; un ejemplo sería viajar a las grutas de Cacahuamilpa, si las conoces ya sabrás que son hermosas pero un tanto difíciles de bajar, ya que es una distancia considerable y el ambiente se hace más caluroso conforme bajas; entonces necesito tener una mejor condición física para bajar y disfrutarlas al máximo, además necesito contemplar tiempos de viaje y gastos por lo que necesito tener días de vacaciones y recursos, es decir, ahorrar; voy a determinar que para el tipo de viaje qué necesito, dependiendo de la agencia y por qué quiero pasar también dos días en Acapulco, necesitaría al

menos \$10,000 (puede ser más económico, si les llama la atención investiguen). Suena a algo mucho más realista y planeado decir lo que quiero hacer y qué necesito para lograrlo y esto nos dejará conocer el quinto paso.

El **quinto paso** consiste en ponerle fecha de caducidad, digamos en el ejemplo anterior, sabiendo mis gastos y fechas que necesito 6 meses, que es cuando yo vuelvo a tener vacaciones y habré ahorrado lo suficiente de acuerdo a lo que establecí.

Este es un ejemplo sencillo, donde dividimos tareas en pequeños objetivos que nos permiten hacer una meta que considerábamos inalcanzable, esta metodología aplica en todos los aspectos de tu vida, lo puedes plantear en lo laboral para buscar ese ascenso investigando qué cualidades necesita el puesto que requieres; en lo educativo para saber qué habilidades me sirven más y que va en función de lo que quiero lograr, en lo personal para las metas que tengas con tus seres queridos, como llevarte mejor con tu pareja o ser un padre más cercano, incluso en tus proyectos de emprendimiento te permitirá avanzar en el mismo, vamos de lo general a lo particular y generamos pequeños objetivos para alcanzar una gran meta.

Recuerda la metodología para hacerla más sencilla:

1. Conócete a ti mismo (fortalezas de carácter) www.viacharacter.org/survey/account/register.
2. Define las metas y sueños a trabajar (entre más tengas es mejor).
3. Prioriza tus metas en función de tus fortalezas, ¿cuáles son más alcanzables de acuerdo a tus habilidades y fortalezas actuales?

4. Establece todos los objetivos a cumplir antes de llegar a esa meta (entre más tengas es mejor ya que podrás notar avances más rápido).

5. Ponle fecha, si no se puede medir o saber cuándo lo tienes que conseguir, seguramente no lo harás, así que, ponlo en tu calendario, díselo a tu pareja, amigos y pon manos a la obra.

Te dejo dos regalos que pueden complementar este método:

6. Escríbelo, puede que sientas la necesidad de hacerlo en computadora y está bien, pero tu mente trabaja mejor cuando escribes de puño y letra tus objetivos, lo toma como algo que debe de realizarse y piensa más claramente cómo lograrlo.

7. Celebra cada pequeño logro, cada paso que das es importante, considera que sin ese paso jamás hubieras alcanzado tu meta.

Espero que este sencillo pero efectivo método te ayude a crecer en las metas que te plantees, te dejo una pequeña frase para que puedas reflexionar y comenzar hoy a vivir positivamente:

“No dejes jamás que alguien te diga que no puedes hacer algo. Tienes que soñar, tienes que protegerlo. Cuando la gente no puede hacer algo, te dirán que tú no lo puedes hacer. Si quieres algo, ve por ello. Punto.” Will Smith (de la película “En busca de la felicidad”).



Innovación que transforma vidas.

Mario Alberto Basilio Peña.
Asesor de Vida y Carrera
basilioalberto@gmail.com
Teléfono 33 12 42 92 56.

Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones, Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 01375-758-1213, Chapala: 01376-765-5152, Cd. Guzmán: 01341-413-8376, Colima: 01312-313-7597, Lagos de Moreno: 0147-474-11011, Manzanillo: 0131-4333-6936, Tepatlán: 0137-878-16160, Ocotlán: 01392-9254130, Puerto Vallarta: 013-22-29-91-594, Autlán: 013-17-38-13-403, E-mail: revista_familia@yakult.com.mx

Relaciones positivas, emociones positivas

Las relaciones positivas no se refieren solo a relaciones de pareja, engloba todo tipo de relación con la gente que nos rodea. Entablamos relaciones desde que somos pequeños, empezando por relacionarnos con nuestra familia, al ir creciendo convivimos con nuestros compañeros de la escuela, seguimos con los compañeros de trabajo y así sucesivamente.



Pero alguna vez te has preguntado, ¿qué influencia tienen las personas que te rodean en tu vida?

Si analizas bien las personas con las que creas un lazo, son personas con las cuales tienes cierta empatía, ya sea porque tienen gustos, ideas o costumbres similares a las tuyas. Pero si bien esto es una influencia para nuestra selección de amistades no es el único factor que nos ayuda para elegir con quién nos relacionamos influye el tipo de emociones que crean en nosotros.

Como decía Goethe: “Si trata a una persona como si fuera lo que debería ser y puede ser... esa persona llegará a ser lo que debe ser y puede ser”, debemos recordar que también nosotros tenemos influencia en la gente que nos rodea y si bien podemos creer que hacemos lo correcto, debemos reconocer que todos tenemos áreas de oportunidad para influenciar de una mejor manera a los demás y propiciar una cadena de creación de emociones positivas como lo son el amor, alegría, compromiso, reconocimiento y agradecimiento.

Algo que he aprendido con el tiempo es que entre más relaciones positivas tienes en tu vida mejor llega a ser tu calidad de vida y el rendimiento que das en tu día a día, cuando iniciamos el día de buena manera sientes que todo tu día sale a pedir de boca y tu actitud ante todo es impresionante, sientes que nadie puede contra ti, pero qué pasa cuando tu día empieza de una mala manera, sientes que todo el mundo conspira en tu contra y que nada sale como esperabas, por lo cual tu actitud es algo pesada. Pero todo esto que nosotros pasamos influye a quienes nos rodean y si bien no está en nuestras manos controlar estas situaciones, si está en nuestras manos el pasar estas buenas o malas emociones a los demás. Saber que tenemos situaciones tanto en la vida personal como laboral que no debemos permitir que afecten nuestra forma de vivir y la forma en que nos relacionamos con los demás, eso sí está en nuestro control.

Ahora les pediré que hagamos un pequeño ejercicio, el objetivo principal de la teoría del bienestar es identificar una manera de medir y fomentar el crecimiento personal, ahora les hablaré del modelo PERMA que se refiere a los 5 factores principales sobre los cuales está basada esta teoría. Con este modelo contribuiremos al desarrollo y mejora de cada uno de ellos y esto nos ayudará a incrementar nuestros niveles de satisfacción y motivación. Estos 5 factores son los siguientes:

- **Emociones positivas:** Debemos ayudarnos a nosotros mismos a tener mayores emociones positivas, esto no quiere decir que dejarán de existir las malas, pero nos ayudarán a afrontarlas, pero de mejor manera y utilizando lo bueno para contrarrestar lo malo.
- **Compromiso:** Se trata de hacer una especie de acuerdo o trato con nosotros mismos y conociendo nuestras fortalezas de carácter poder alcanzar un grado de armonía que nos permita desarrollar lo que hacemos en un estado de “flow”.
- **Relaciones positivas:** Como les decía al inicio, todos estamos predispuestos a ser sociales desde que somos bebés y forma parte de nuestra vida, lo cual influye de gran manera en nuestras vidas. Tenemos una infinidad de relación con las personas, unas de mayor o menor intensidad, ninguna es igual, pero la idea es que entendamos que si es necesario, debemos buscar las relaciones que ayuden a que nuestra felicidad esté presente la mayoría del tiempo.
- **Propósito y significado:** Como seres humanos tenemos la tendencia a querer sobrevivir o dejar nuestro legado cuando ya no estemos aquí, con esto la idea es que le debemos un propósito y un significado importante para nosotros y así darle ese sentido de hacer lo que hago algo trascendental.
- **Éxito y sentido del logro:** Debemos tener claras metas que nos hagan querer seguir creciendo y siendo una mejor versión de nosotros mismos y no olvidar que cada día es una nueva oportunidad de tener nuevas metas y cumplir nuestro sueño de dejar un legado a los demás.

Ahora que los conoces evalúa como tu vida diaria se apega a estos 5 factores clave que harán más feliz tu vida, atrévete a autoevaluarte, identifica tus áreas de oportunidad, sí, todos las tenemos y si lo aceptas y trabajas para crear tu mejor versión de ti mismo harás mejor el mundo de alguien más. Establece nuevas metas, dale significado a todas tus acciones y sobretodo reconoce todo pequeño gran logro que tengas, porque te darán ese empuje para llegar a esas grandes metas de vida.

¡Atrévete a cambiar y ser el factor que cambie el mundo!



Debemos saber que nuestros pensamientos, sentimientos e ideas nos hacen mejores y nos permiten crear un ecosistema de bienestar que no solo se verá reflejado en un círculo cercano, una vez que tú cambias los demás a tu alrededor también lo hacen y ayudarás a que los demás sean felices y así crear emociones y relaciones positivas para nuestras vidas.

Recuerda:

“La vida inflige los mismos contratiempos y tragedias en el optimista como en el pesimista, pero el optimista las resiste mejor”. Martin Seligman.



Innovación que transforma vidas.

Laura Balderas López.
Ejecutiva de Vinculación Empresarial
laura.balderas1003@gmail.com
Teléfono 33 1798 9957.

Perseverar y ¿cómo alcanzar lo que buscamos?

¿Qué tanta importancia o sentido le damos a nuestra vida? ¿Cuánto tiempo pasamos quejándonos por cosas que no están en nuestro poder?

Antes de hacerte estas preguntas te pido que veas el siguiente video www.youtube.com/watch?v=j7zzQpvoYcQ, tómate tu tiempo y reflexiona.

Encontrarás en el *link*, la historia del doctor Randy Pausch autor del libro la última lección.

Centrándonos un poco en lo realmente importante, la esencia de esta conferencia y libro son los sueños de la infancia y lo que tenemos que hacer para cumplirlos y qué estamos dispuestos a hacer para cumplirlos.



Es trascendental poder identificar nuestros sueños, son el motor que nos permite avanzar, pero también son el combustible que nos hará levantarnos después de haber estado en la lona, son ese contenido virtuoso que tiene la vida que la hace tan magnífica, única e irreplicable.

Te invito a que reflexiones, ¿qué es lo que te hace sentirte cansado?, ¿estás realmente cansado?, después de ver este video y de reflexionar, te podrás dar cuenta que estamos frustrados y la frustración nos hace perder de vista ese sueño que en primera instancia nos llevó o motivó a llegar a donde nos encontramos ahora, entonces, la actualidad es solo un medio que decidimos para

alcanzar al sueño que aspiramos, al entenderlo así nos lleva a otra pregunta importante, ¿cuándo dejaste de soñar?

Precisamente las lecciones que toca el Dr. Pausch son las que en su mayoría olvidamos, la humildad y la importancia que tiene el saber qué hacemos las cosas por un propósito, no para ser reconocidos por otros, si no para poder lograr un sueño, cumplir el propósito original de lo que estamos buscando.

En esta conferencia Randy nos menciona las **brick walls**, en general podemos describirlas como esos malos momentos o situaciones e incluso personas, que se atraviesan entre nosotros y nuestros sueños.

Estoy seguro que alguna vez enfrentaste la frustración de estar tan cerca de algo y que sentiste que te fuera arrebatado ferozmente, esa sería la mejor descripción de un **brick wall**, si lo vemos desde un aspecto negativo.

Ahora te invito a que veamos lo contrario, siempre que veas una estadística tienes que verla de los dos puntos de vista, positivo y negativo, así que veamos lo positivo, una brick wall es algo que se atraviesa inesperadamente y corta el paso para cumplir un sueño.

Pero el sueño sigue ahí, esperando a que nosotros hagamos algo, podemos brincar la pared de ladrillo, rodearla o simplemente romperla y encontraremos justamente lo que ya era nuestro pero nos tenía una prueba.

Las paredes de ladrillo o brick walls que nos plantea acertadamente Randy, están ahí para detener a los que no desean lo suficiente ese sueño, es una especie de filtro, la invitación entonces es la próxima vez que tengas ese problema para ascender, enfréntalo, busca qué es lo que está fallando y corrígelo; si tienes un negocio que no puedes alcanzar, esfuérzate, trata de llegar a él y cumplir tu cometido.

El siguiente ejercicio es muy sencillo y la idea es poner en práctica lo que hemos podido encontrar y aprender del Dr. Pausch, te invito a que plantees y recuerdes tus sueños de la infancia, escríbelos, ahora escribe en otra columna qué fue lo que te impidió lograrlo, ¿ya lo tienes?

Ahora necesito que puedas usar tu experiencia y toda tu creatividad y me digas cómo podrías solucionarlo hoy, antes de contestar, necesito enseñarte algo que se llama pensamiento divergente.

Este pensamiento se enfoca en todas las posibles soluciones, no importa si ésta es lógica o no, si es viable o no, lo que me interesa es que puedas plantear todos los escenarios que pudieran solucionar.

Después de tener esta lista, hagamos o seleccionemos las más viables, entonces podrás darte cuenta que había y hay soluciones para eso que buscas.

Parte de esta práctica no se trata de arrepentirte de lo que no hiciste, la idea es que puedas identificar cosas que no realizaste y que sigues queriendo hacer, acabas de encontrar ese impulso que hace tiempo te faltó.

Ahora puedes continuar y cumplir lo que estabas buscando, te invito a que sueñes en grande, a que identifiques aquellos sueños y sobre todo a que te demuestres a ti mismo que **no hay nadie que desee más eso que tú**.



Por último te comparto una frase para inspirarte:

“Si no puedes volar entonces corre, si no puedes correr entonces camina, si no puedes caminar entonces arrástrate, pero haz lo que hagas, sigue moviéndote hacia adelante”.
Martin Luther King



Innovación que transforma vidas.

Mario Alberto Basilio Peña.
Asesor de Vida y Carrera
basilioalberto@gmail.com
Teléfono: 33 1242 9256.

La responsabilidad tiene alas, no cadenas

La toma de decisiones es un tema concerniente a todos, algo que utilizamos en todos los momentos de nuestra vida.

Siempre estamos tomando decisiones, desde aquellas pequeñas como qué ropa usar cada día, hasta aquellas grandes que provocan cambios en nuestra vida, como la carrera que estudiamos o con quién nos casamos.



Para proceder a tomar una decisión debe existir un problema, una cuestión que necesita ser resuelta.

Cada persona, al tener experiencias, construcciones mentales e influencias diferentes, afronta los problemas también de forma diferente, por lo que cualquier método que se utilice debe adaptarse.

Toda decisión implica una responsabilidad, pues no podemos descargar el peso del camino que tomamos en alguien más, aun cuando éste haya tenido una influencia en nosotros; de ahí la importancia de tomar decisiones de manera consciente y reducir el rango de error que éstas tengan.

La planeación y análisis es el secreto para tomar buenas decisiones y el primer paso es identificar cuál es el problema.

Cabe señalar que al decir “problema” no tiene necesariamente una connotación negativa, pues el individuo es el que puede percibirlo como una amenaza o un reto.

El punto clave es recordar que si lo vemos de una manera positiva, con optimismo, pensamos que tiene una solución y confiamos en nuestra capacidad para resolverlo, llevaremos ya la mitad del camino recorrido.

Si lo percibimos de una manera negativa, con pesimismo y dudas, solamente crearemos en nosotros mismos frustración y un alto grado de estrés, que desembocarán en un autobloqueo.

Posteriormente, se debe comprender por qué necesitamos resolver dicho problema, pues si no existe un genuino interés por resolverlo, no será posible llegar a una solución.

Seguido de esto debe hacerse un análisis de lo que lo provocó, llegando a la raíz del problema y comprendiendo su verdadera naturaleza.

Puede ser que incluso nosotros mismos lo hayamos provocado y debemos hacernos responsables de nuestra participación directa o indirecta en él; es parte de la madurez emocional necesaria para crecer como personas.

Una vez comprendido el problema, podemos vislumbrar las alternativas de solución, valorar cada una de ellas y aplicar la que más beneficios y menos riesgos conlleve.

Es muy común que se nos presente una visión en túnel, de manera que solo podamos ver una única solución al problema, sin embargo, depende de nosotros, de nuestra capacidad analítica y nuestra inteligencia emocional, superar esa ceguera y darnos cuenta de que siempre existe más de una salida.

Una vez tomada una decisión, cualquiera que ésta sea, se deben afrontar las consecuencias.

Si bien no podemos ver siempre con claridad las repercusiones de nuestras acciones y de las reacciones en cadena que provocamos, es indispensable mostrar una fortaleza yoica y asumir cualquier responsabilidad que tengamos en sucesos posteriores.

Una escapatoria común a la responsabilidad es descargar culpa, total o fragmentada, en las demás personas o factores externos que tuvieron alguna influencia en nuestra decisión.

Sin embargo, esto crea una autovictimización que provoca que la persona se vuelva débil y autocompasiva al negar cualquier control que ésta tenga sobre su propia vida.

Si un individuo cae esta llamada “autovictimización”, entonces estará incapacitado para afrontar cualquier responsabilidad y creará malestar en su propia vida, evadiendo permanentemente la felicidad propia y ajena.



Existe en la aceptación de la responsabilidad una liberación, una independencia, una consolidación del propio carácter que reafirma la identidad de la persona, pues a pesar de que corremos el riesgo de equivocarnos, cualquier error o acierto nos pertenece, haciéndonos merecedores del reconocimiento propio y social, así como de la confianza de los que nos rodean.



Innovación que transforma vidas.

Talía Dánae Romero Sánchez.
Coordinadora ByDE (Bienestar y Desarrollo)
danars88@yahoo.com.mx
Teléfono 044 33 1545 5703.

La depresión

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la depresión es una enfermedad frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. Se calcula que afecta a más de trescientos millones de personas alrededor del mundo.

La depresión es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Dicha enfermedad puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es crónico y de intensidad moderada a grave, pudiendo causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos puede incluso llevar al suicidio. Cada año se quitan la vida cerca de 800,000 personas, representando ésta la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años de edad.

A pesar de que existen tratamientos eficaces para la depresión, más de la mitad de los afectados en todo el mundo (llegando incluso al 90% en muchos países), no es tratado de forma adecuada. Entre los obstáculos a una atención eficaz se encuentran la falta de recursos y de personal sanitario capacitado, además de la estigmatización de los trastornos mentales.

Consejos para superar la depresión

A continuación, le ofrecemos algunos consejos muy utilizados por los psicólogos para el tratamiento de la depresión. Sin embargo, estas prácticas no solo son recomendables para las personas que atraviesan por un periodo depresivo, sino también para todos aquellos que deseen potenciar su capacidad para enfrentarse a los desafíos de la vida, aumentando su asertividad e inteligencia emocional:

- **Activarse.** Es fundamental para superar el desánimo y la pérdida de interés por las cosas el realizar actividades que le ayuden

a sentirse mejor. Si bien es verdad que cuando se está deprimido no se tienen ganas, hacerlo podría ser útil para incrementar el nivel de energía física y mental, así como para desenfocar la mente de los pensamientos negativos-obsesivos.



- **Tener pensamientos positivos.** Consiste en aprender a identificar los pensamientos negativos, que suelen tener carácter automático y "semiinconsciente".

Normalmente son breves y muy tóxicos, por ejemplo "soy torpe", "jamás conseguiré mejorar", "todos consiguen lo que yo soy incapaz", etc. Una vez identificados hay que aprender a sustituirlos por otros que tengan un carácter realista, racional y positivo. Así en vez de pensar "soy torpe", decir "que cometa un error no quiere decir que sea torpe".

- **Cultivar la autoestima.** Se dice que la autoestima es a la salud mental lo que el sistema inmunológico al cuerpo físico. Para desarrollarla el primer paso consiste en la identificación y eliminación de los pensamientos autocríticos. Por ello es primordial aprender a hablarnos a nosotros mismos de manera respetuosa, otorgándonos el valor que merecemos por el mero hecho de ser personas. El tratarse bien, como lo haría un buen padre que te transmite su cariño, apoyo y valoración, es clave para este objetivo.

- **Incrementar la asertividad.** Ésta es la capacidad para defenderse de manera no violenta frente a las presiones, exigencias o abusos de los demás. Si tiene dificultad para reafirmar sus puntos de vista, saber decir "no" a una petición abusiva o tomar iniciativas con los demás, posiblemente necesite aprender a desarrollar su asertividad.

- **Desarrollar la inteligencia emocional.** El aceptar y tolerar los diferentes estados emocionales, aunque sean negativos, es una de las mejores ventajas con las que podemos contar en la vida. Si tiene ansiedad, tristeza, temor o rabia y se puede "controlar" sin que estas emociones se desborden, es una persona con una buena capacidad de autocontrol.

- **Afrontar las situaciones.** Con frecuencia, los psicólogos atienden a personas con un alto nivel de evitación. Esto es, el huir de aquellas situaciones que suponen un alto nivel de malestar, tales como una materia, el encuentro con personas que le hacen sentir inseguro, incluso alguien que le atrae pero que tiene miedo que le rechace, el compromiso en una relación de pareja, etc. Este "mecanismo de defensa" le protege a corto plazo de no experimentar ansiedad, pero a mediano plazo arruina sus objetivos en la vida.

- **Establecer objetivos.** Una de las características típicas de la depresión es la pérdida de interés por alcanzar metas. Las personas siempre necesitamos tener objetivos, mayores o menores, por conseguir en la vida para estar ilusionados y estimulados. Establecerlos representan un importante estímulo para superar esta enfermedad mental y en general en la vida para tener buenos estímulos de superación.

- **Aprender a relajarse.** Esto es fundamental para aprender a aflojar los músculos y con ello también la mente. Cuando el cuerpo está relajado, la aptitud psicológica es más serena y la manera de pensar se hace menos negativa, aprensiva, obsesiva o rígida.

- **Rodearse de personas.** Cuando estamos deprimidos queremos estar solos, pero ésta no es la mejor opción si queremos recuperarnos y volver a un estado normal. Estar rodeados de otras personas, especialmente si nos apoyan o nos hacen sonreír, ayudará a retomar la alegría y felicidad.



La depresión, aun en los casos más graves, es un trastorno altamente tratable, mientras más pronto pueda comenzar el tratamiento, más efectivo será. El primer paso para aliviarse es visitar a un especialista de la salud mental y el segundo, pero no menos importante, es tener la voluntad de curarse.

Alimentación y emociones

La alimentación es un acto natural y necesario de los seres vivos que supone el aprovechamiento de los nutrientes de los alimentos que se ingieren.

Asimismo, implica un momento de placer y satisfacción, de igual forma, puede abarcar el cumplimiento de normas culturales y sociales.

La alimentación está ligada completamente con el aspecto emocional de cada persona, debido a que la comida aparte de desempeñar con un aporte de energía, que mejora por sí solo un estado carente de fortaleza, al ser administrada y consumida supone un cúmulo de sensaciones que van más allá del aspecto puramente del tacto, el gusto, el olfato o la vista.



Un ejemplo de ello está marcado por alimentos como las frutas, suponiendo una naranja, que al contener azúcares, vitaminas y una cantidad adecuada de agua, llega a revitalizar el cuerpo tras un momento de actividad física o un tiempo de alta temperatura.

Además de esto, existen alimentos que al ser consumidos generan reacciones favorables al organismo más allá de los aspectos descritos anteriormente.

Con esto nos referimos a aquellos que generan compuestos en el organismo que proporcionan placer, alegría, serenidad, entre otros.

Existen algunas sustancias que generan dichas reacciones, entre ellas podemos mencionar a la serotonina y las endorfinas, que son conocidas

como “drogas de la felicidad” o “analgésicos naturales”, con la ventaja de no tener efectos secundarios.

Por lo regular se menciona que el ejercicio físico, reír, recibir un abrazo, tener recuerdos felices, estar enamorados y hasta cuando tenemos algún dolor, nuestro cuerpo es capaz de producir estas sustancias.

Asimismo, cuando consumimos algunos alimentos nuestro cuerpo genera dichos componentes y recibimos sus beneficios. Hablamos de alimentos como el chocolate, chile, garbanzos, leche, plátanos, piña, entre otros.

El **chocolate** en su composición encontramos grasas de cacao (grasa saludable), antioxidantes y otras sustancias estimulantes, además de beneficiosas.

Es uno de los alimentos que provee la producción de sustancias generadoras de placer y alegría.

Se recomienda consumir chocolate negro o amargo, ya que estos tienen mayor porcentaje de cacao, lo que los hace tener mejor calidad.

Se debe tener en cuenta que el chocolate producido en masa puede contener sustitutos de grasa de cacao, por lo que el aporte será meramente por la carga de azúcares.

El **chile** es un alimento que comprende gran importancia en la cultura alimentaria de México. Posee un valor fundamental para dar sabor, color y picor a los alimentos.

Uno de sus componentes, llamado “capsaicina”, es el causante del escozor (enchilado) que se siente en la boca al comerlo y es precisamente gracias a esta sustancia que al consumirlo nuestro cuerpo genera endorfinas, creando una sensación de euforia y bienestar; a mayor picor mayor generación de esta sustancia de la felicidad.

Cabe destacar que en la actualidad se ofrecen muchos polvos acidificados y/o endulzados que se ofertan como chiles, regularmente en las golosinas, mismos que pueden no contener ingredientes naturales provenientes del chile.

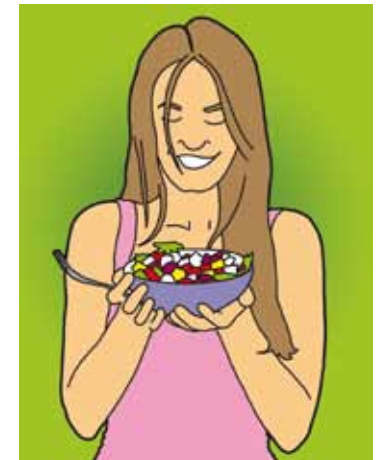
Un nutrimento recomendado son las grasas saludables, éstas ayudan en gran medida a conservar la salud y a sentirnos mejor. Entre los alimentos que contienen estos ingredientes se incluyen:

- Pescado azul.
- Aguacate.
- Aceite de oliva.
- Nueces.
- Almendras, etc.

Recientemente, se han estudiado suplementos de grasas saludables (Omega 3) en estados de depresión, mostrando resultados adecuados.

Por lo tanto, es muy recomendable incorporar una serie de alimentos saludables, con el fin de mejorar la salud y proveer de las sustancias necesarias para que nos sintamos mejor, aquellos como:

- Frutas.
- Verduras.
- Cereales integrales
(maíz, trigo, arroz integral, amaranto).
- Leche.
- Queso.
- Pollo.



Cabe destacar que en la actualidad la mala alimentación influye con un estado de ánimo decadente, esto debido a que consumimos mucha energía.

Esto es, mucha azúcar añadida a los alimentos, mayor ingesta de grasa saturada, aumento de harinas, disminución de alimentos ricos en fibra y un sedentarismo que nos ha llevado a enfermarnos y disminuir el placer por vivir.

Neurogastroenterología

Se le denomina neurogastroenterología a la subdisciplina médica que estudia la regulación de la función digestiva.

Esta disciplina surge de la necesidad de obtener conocimiento sobre el influjo de los procesos bio-psico-sociales que través del sistema nervioso gastrointestinal, constituido por cien millones de neuronas (una milésima parte de las que tenemos en el cerebro) se manifiestan como padecimientos funcionales del aparato digestivo.

Este conjunto de neuronas, estructura un segundo sistema nervioso, que produce el 90% de la serotonina y el 50% de la dopamina del cuerpo, neurotransmisores involucrados en estados de ánimo, emociones y conductas humanas.

Estudios recientes apuntan a señalar la importancia de la "salud intestinal", como un elemento que de manera importante regula o equilibra, estados emocionales, de humor, etc.

Situación que enriquece la comprensión del comportamiento y la salud humana, en relación al conocimiento tradicional, que centraba el control corporal, exclusivamente al área cerebral, mayormente en base a procesos racionales, situación que ha llevado a considerar a algunos autores al sistema nervioso intestinal como un segundo cerebro.



Cabe señalar, que la serotonina del aparato digestivo, en unión a otros neurotransmisores, actúa como un mediador para el control de la motilidad intestinal, interviniendo en el proceso físico-químico de la digestión, entendida como un proceso que se inicia en la boca y finaliza en el ano. Su acción interactúa con otros aparatos y sistemas del cuerpo humano, produciendo afectaciones, evidenciadas como trastornos digestivos y extradigestivos (apetito, deseo sexual, vigilia, emotividad, etc.).

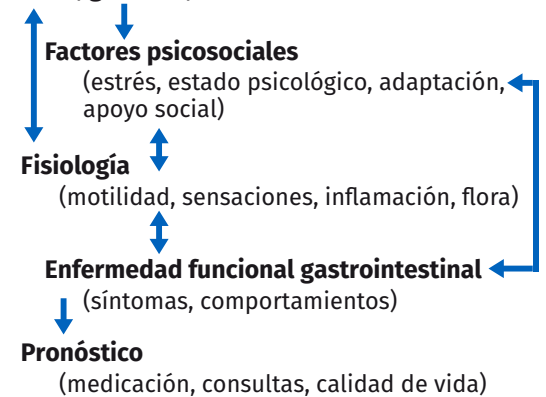
Nuestro intestino al actuar como una esponja que absorbe o expulsa los neurotransmisores que produce, favorece o no un equilibrio en nuestro organismo, de ahí la importancia de la relación entre salud intestinal con la salud mental y salud humana, donde en el primer caso, la biota (constituida por la flora intestinal) interviene de manera importante, lo que implica mantener una flora intestinal adecuada, producto de una dieta equilibrada y del ejercicio físico, como estilos de vida saludables, es una garantía para promover, mantener y mejorar nuestra salud integral y prevenir la enfermedad y la muerte prematura.

Criterios de Roma III

Síntomas	Padecimiento
• Esofágicos	• Pirosis funcional • Dolor torácico de origen esofágico • Disfagia funcional • Globus
• Gastroduodenales	• Dispepsia funcional • Desórdenes eruptivos • Problemas de náuseas y vómitos
• Intestinales	• Síndrome de intestino irritable • Balonamiento funcional • Constipación funcional • Diarrea funcional
• Doloroso abdominal • Vesícula biliar	• Desorden vesicular funcional • Trastorno del esfínter de Oddi biliar • Trastorno del esfínter de Oddi pancreático
• Ano rectal	• Incontinencia fecal funcional • Dolor ano rectal funcional • Desórdenes defecatorios funcionales
• Neonatos y lactantes	• Regurgitación del lactante • Síndrome de rumiación del lactante • Síndrome del vómito cíclico • Cólico del infante • Diarrea funcional • Dísquexia del infante • Constipación funcional
• Niños y adolescentes	• Vómito y aerofagia • Síndromes gastrointestinales funcionales relacionados al dolor • Constipación e incontinencia

Por último presentamos el modelo biopsicosocial de la enfermedad funcional digestiva.

Edad, genética, medio



Así, la neurogastroenterología en 32 años, ha identificado y explicado los trastornos de las funciones intestinales y a partir de los criterios de Roma, ha legitimado el diagnóstico clínico de estos trastornos, que antes se consideraban expresiones extremas de una subjetividad particular.



Javier E García de Alba García.
Unidad de Investigación Social,
Epidemiológica y en Servicios de Salud.

Creando mejores futuros

El futuro se refiere al porvenir, a lo que aún no sucede, siendo propio de éste la incertidumbre al no poder ser pronosticado con exactitud. El ser humano siempre ha tenido una especial atracción por conocer el futuro, creando métodos que han ido evolucionando a través del tiempo, desde la adivinación hasta el cálculo probabilístico, acercándose cada vez más a pronósticos acertados.

Para comprender cómo el futuro toma forma y cómo es pronosticado de manera científica, es necesario comprender primeramente que el futuro como tal, no existe. Lo que en realidad existe es una idea dentro de la mente humana, la percepción subjetiva de que la línea temporal continúa después del ahora.

Imaginamos al tiempo como una línea recta, donde ubicamos el presente en un punto de la misma. Todo lo que está a la izquierda de este punto es el pasado y todo lo que está a la derecha es el futuro, sin embargo, ésta es una representación menos que exacta de la realidad, pues la parte derecha de la línea que dibujamos, se va desvaneciendo justo después del punto presente.

Ahora imaginemos que esa línea, de ser negra y sólida, palpable en la realidad, cambia su color a un azul claro, representando de esta manera la percepción que tenemos y no a

realidad concreta, es decir lo que está solo dentro de nuestra cabeza. Podemos imaginar que esta línea sigue y sigue, sin embargo, lo que pasa dentro de nuestro cerebro es que la línea azul se ramifica, creando una gran cantidad de posibilidades que van en diferentes direcciones.

El futuro, al ser una idea, no permanece constante como lo hacen el pasado y el presente, sino que se perciben según el pensamiento individual, las opciones que éste tiene y en los factores externos. El individuo puede tener visiones de muchos futuros distintos, desde aquellos deseados hasta aquellos desastrosos, pero lo importante es comprender que cualquiera que sea el futuro, se forja en el aquí y en el ahora. Las decisiones que tomamos en el presente son las que determinan cómo continuará nuestra vida.



Entonces se podría decir que las personas tienen la capacidad de construir sus propios futuros, guiar sus decisiones para crear la vida que desean. El primer paso es identificar cuál futuro es el deseado, ya que, al fijarse un objetivo, el futuro ya está teniendo una influencia en las decisiones que tomamos en el presente, acercándonos más a él o alejándonos a otras probabilidades. Al tener esta claridad en nuestro pensamiento podemos lograr una claridad también en nuestro actuar, tomando las decisiones correctas que construyan aquello que nos imaginamos. Las decisiones que tomamos están basadas en cómo creemos que será el futuro.

Cuando una persona decide tener un futuro feliz, entonces se encuentra un paso más cerca de poder lograrlo.

Algo curioso de la percepción del futuro es que nos imaginamos a nosotros mismos como el centro de éste, como los protagonistas, sin embargo, debemos tomar consciencia de que solo somos una parte de la maquinaria y de que las decisiones y rumbos que tomamos afectan también a todos aquellos que nos rodean. Necesitamos dejar de asumir que somos el centro del universo y aceptar que somos parte de una compleja red de relaciones y que nuestras acciones crean reacciones en cadena. El alzar la mirada y ver un poco más allá del día a día es indispensable para que podamos detectar amenazas y aprovechar oportunidades, haciéndonos responsables de construir un mejor futuro para nuestra sociedad y nosotros mismos.



Innovación que transforma vidas.

Talía Dánae Romero Sánchez
Coordinadora ByDE (Bienestar y Desarrollo)
danars88@yahoo.com.mx
Teléfono 044 33 1545 5703.



RECETAS

Salmuera con especias (Rinde un litro)

La salmuera con especias suele emplearse para curar carnes y pescados, ya que las especias y la dulzura le añaden a la receta la complejidad necesaria. Puede usar cualquier combinación de especias orgánicas e hierbas secas que más le agraden para darle al platillo su propio sello personal.

Ingredientes

- 4 Tazas de agua destilada fría.
- 4 ½ Cucharadas de sal de mar pura en grano.
- 2 Cucharadas de miel no refinada.
- 2 Hojas de laurel orgánico.
- ¼ Cucharadita de granos de pimienta negra.
- ¼ Cucharadita de granos de pimienta gorda.
- ¼ Cucharadita de bayas de enebro.
- ¼ Cucharadita de semillas de cilantro.
- ¼ Cucharadita de semillas de mostaza.
- Chiles secos orgánicos al gusto (opcional).

Procedimiento

- Combine el agua y la sal en una olla grande con la miel no refinada, las hojas de laurel, la pimienta negra y gorda, el enebro, las semillas de cilantro y mostaza. Si desea darle un toque picante, añada los chiles secos al gusto. Caliente a fuego medio hasta llevar al punto de hervor. Saque la olla del fuego y déjela enfriar.

Del libro "Alimenta tu cerebro" del Dr. David Perlmutter



Brincodigestivos Yakult

1 Museo



2 Abstracto



Los Brincodigestivos Yakult son inflables a través de los cuales se realiza un recorrido por el sistema digestivo, con el objetivo de apoyar la educación, mediante información tanto a padres de familia como a estudiantes de preescolar, primaria y secundaria sobre una alimentación saludable; apoyando de esta manera la labor del personal docente en la formación de los estudiantes con actividades lúdicas en relación al sistema digestivo.

Actividades

- Recorridos en Brincodigestivos Yakult a alumnos de primaria y secundaria con explicación del funcionamiento del sistema digestivo y consejos de salud, mediante actividad lúdica y activación física.
- Pláticas de nutrición a padres de familia y personal docente (una plática por turno escolar).

Requisitos

- Instalaciones apropiadas para Brincodigestivo 1 Museo: (20 mts de largo, 5 mts de ancho y 4 mts de alto).
- Instalaciones apropiadas para Brincodigestivo 2 Abstracto: (18.5 mts de largo, 3.22 mts de ancho y 2.68 mts de alto).
- Acceso de camioneta para instalación del inflable.
- Oficio de solicitud con datos de los Directores de ambos turnos, de la escuela, cantidad de niños y solicitud expresa de producto (en caso de requerirse), así como la fecha del evento.
- Firma de aceptación del reglamento de ingreso al Brincodigestivo por parte de los Directores de la institución.

Informes

Tel. 01 (33) 3134 5300 / Ext. 6204
rmejia@yakult.com.mx

➔ Cápsula informativa Yakult



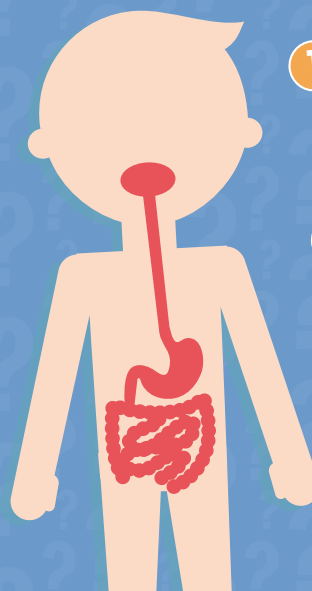
Probióticos y cerebro

En la actualidad, se sabe que el intestino no solo es un conducto de alimentos, sino que tiene una comunicación bidireccional (ida y vuelta) con el cerebro, esto debido a todas las conexiones que existen entre estos dos órganos.

Ha llamado mucho la atención en el estudio de los probióticos la influencia que marca en algunas enfermedades mentales, como puede ser el estrés, la depresión, la ansiedad y algunos otros.

En la búsqueda de un tratamiento con probióticos ha surgido el término de “psicobióticos”, que se refiere a la administración de aquellos microorganismos benéficos, así como los prebióticos (ingredientes de los alimentos que solo pueden digerir las bacterias intestinales), que influyen en la mejora de la salud mental.

0000: Por una sociedad más sana



1 ¿Qué órganos forman parte del sistema digestivo?

La boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado e intestino grueso, recto y ano.

2 ¿Qué es el sistema digestivo?

Los órganos de nuestro cuerpo que tienen la tarea de llevar a cabo la digestión.

3 ¿Qué es la digestión?

Es el proceso de transformación de los alimentos (separación de nutrientes), para que puedan ser absorbidos y utilizados por las células del organismo.



Tema	Fecha
Ciencias de la felicidad	23 de febrero

Escúchenos a través de la estación “Éxtasis Digital 105.9 FM”, de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de “Simplemente Adriana”.



Sopa de letras

Yakuamigo, ¿sabías que el movimiento peristáltico es aquel que realizan los intestinos para desplazar el contenido alimentario?

- Cuando dichos movimientos son lentos se dice que el intestino es “perezoso”; en cambio, cuando son muy rápidos podemos llegar a sufrir de diarrea.
- El *Lactobacillus casei* Shirota de **Yakult** ayuda a promover el movimiento peristáltico de los intestinos de manera normal, así tenemos una mejor digestión de los alimentos.



A continuación te invitamos a resolver la siguiente sopa de letras:

- PROMUEVE
- MOVIMIENTO
- PERISTALTICO
- INTESTINOS
- PEREZOSO
- DIARREA
- NORMAL
- YAKULT
- SALUD
- ALIMENTOS

R	E	I	N	T	E	S	T	I	N	A	L	Y	A	L
O	M	A	U	I	P	R	O	M	U	R	P	E	K	U
D	U	L	A	S	R	O	M	U	E	B	E	T	I	T
P	V	I	R	D	O	S	A	L	N	O	R	M	A	L
E	I	M	T	I	M	N	P	S	O	U	I	U	P	U
R	M	E	P	A	U	A	I	M	R	T	S	K	R	K
E	I	N	E	R	E	L	P	T	M	E	T	A	O	A
Z	E	T	R	R	V	I	A	A	S	R	A	Y	M	Y
O	N	O	E	E	E	M	E	L	L	E	L	R	U	A
Z	T	S	Z	I	O	E	R	T	Z	R	T	O	B	K
O	O	N	O	T	P	N	R	O	O	R	I	N	E	U
P	S	O	S	U	R	T	A	P	E	U	C	R	I	L
O	E	I	O	T	N	E	I	M	I	V	O	M	E	Y
R	P	O	P	O	K	R	D	S	O	F	U	L	P	A
T	P	E	R	I	S	T	A	L	T	I	S	M	O	K

Sabías que el

Lactobacillus casei Shirota

Exclusivo de la marca

Yakult



Promueve el movimiento peristáltico



AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880

Bienvenidos a nuestra Planta Yakult Guadalajara



Te invitamos a conocer el proceso de elaboración de los productos Yakult que hacemos bajo las normas más estrictas de calidad en Planta Yakult Guadalajara.

Para realizar una visita gratuita con tu familia o grupo escolar, solo tienes que llamar al 01(33) 3134 5300, Ext. 6103 o consulta nuestro sitio web www.yakult.mx donde podrás encontrar mayor información.

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

SOLICITA EL SIGUIENTE PERSONAL

■ Demostrador (eventos) / ZMG

Requisitos: Secundaria en adelante / Mayor de 20 años / Licencia de manejo

■ Asesor de ventas / Cd. Guzmán / Tepatitlán

Requisitos: Preparatoria en adelante / Mayor de 20 años / Licencia de manejo (hombres)

■ Asesor de ventas (mujer) / Ocotlán

Requisitos: Secundaria en adelante / Mayor de 20 años

Ofrecemos



Prestaciones superiores a las de Ley / Seguro de vida
Fondo de ahorro / Capacitación continua

Puedes enviar tu CV a: contratacion@yakult.com.mx

O presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en:

Sucursal Cd. Guzmán: Pihuamo No.113, Col. Colinas del Sur, C.P. 49097 / Tel. 0134 1413 8375

Sucursal Tepatitlán: Dr. Ricardo Alcalá No.88, Col Centro, C.P 47600 / Tel. 0137 8781 6160

Sucursal Ocotlán: Justo Sierra No.170 A, Col. Florida, C.P. 47820 / Tel. 0139 2925 4130

Oficina Guadalajara: Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 3134 5300 Ext. 6502 y 6504