

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Enero de 2012 Año XVIII No. 207 Distribución Gratuita

Aprendiendo a amar



Es común que las personas que suelen involucrarse en relaciones violentas tengan una baja autoestima, tanto del agresor como de la víctima, quienes necesitan someter a otros para fortalecer su identidad o en el caso contrario permiten que los dominen porque les falta seguridad en sí mismos. Por ello, una buena medida para prevenir este mal que agobia a la sociedad es que todos aprendamos a amarnos, respetarnos y cuidarnos.

Atentamente
Comité Editorial

La violencia

La conducta violenta se caracteriza por ejercer una fuerza o poder en contra de otra persona, con la intención de establecer un dominio que resulta en un daño físico, sexual, psicológico o patrimonial.

Una de las principales entidades donde se manifiesta la violencia es en la familia, cuando alguno de sus miembros, a través del uso de la fuerza, el papel de autoridad que juega o cualquier otro poder que tenga, viola la tranquilidad de uno o varios integrantes de su familia.



Pese a lo que se cree comúnmente, las lesiones físicas no representan las únicas formas de violencia, sino que también lo son la falta de cuidados, las amenazas, las humillaciones, las prohibiciones, los tocamientos e insinuaciones de naturaleza sexual, así como el abandono económico.

Consecuencias a corto y largo plazo

Los efectos de la violencia intrafamiliar pueden ser devastadores para el bienestar físico, psicológico, sexual y económico de las personas que la viven. Incrementa significativamente el riesgo a largo plazo de desarrollar problemas de salud, discapacidad física, abuso de alcohol y

drogas, depresión, suicidio, homicidio, entre otros.

La violencia intrafamiliar pone en peligro la vida, pues vulnera la integridad física, emocional y patrimonial de las personas, destruyendo las posibilidades de desarrollo pleno de los niños.

Un efecto más, a largo plazo, de la exposición de los niños a la violencia en el hogar, es que este tipo de situaciones constituye un modelo de aprendizaje de conductas violentas en casa, algo que diversos estudios han demostrado poseer un papel relevante en el riesgo de ejercer violencia contra la futura pareja y los hijos en la edad adulta.

¿Cómo puedo ayudar a alguien que sufre de violencia intrafamiliar?

Históricamente, este problema se le ha relacionado con la intimidad de las personas. No obstante, con frecuencia se vuelve evidente en ámbitos ajenos al hogar.

A continuación, le ofrecemos algunas recomendaciones para ayudar a quien se encuentra violentado por un miembro de su propia familia.

- Anímelo a hablar sobre el problema que está atravesando, más no lo presione y respete al mismo tiempo su necesidad de confidencialidad.
- Escúchelo sin juzgar y hágale saber que no está solo, que muchas otras personas tienen el mismo problema.

- Mencíónele que la violencia que sufre no es culpa suya y no tiene por qué tolerarla, así como tampoco está en sus manos cambiar el comportamiento del agresor.
- Recuérdele que las disculpas y las promesas no son suficientes para poner fin a la violencia, además de que su seguridad y la de su familia es lo más importante.
- Ofrézcale en todo momento su apoyo, aún cuando esta persona no se encuentre preparada para hacer cambios fundamentales en su vida.

Ninguna persona merece ser golpeada o humillada, menos aún cuando el agresor se encuentra dentro de una relación familiar, donde la convivencia debería de estar basada en el amor y la tolerancia, no en el miedo.



Si usted reconoce que en su familia existe un problema de violencia en cualquiera de sus formas o incluso se identifica a sí mismo como un agresor, puede solicitar ayuda en el Consejo Estatal para la Prevención y Atención de la Violencia Intrafamiliar al 01 (33) 3030 4790 y 01 (33) 3030 4791 en el estado de Jalisco y al 01 (312) 313 9075 y 01 (312) 314 2631 en Colima.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Ávila, Rosalba Peregrina Gómez, Ricardo Guzmán Sánchez y María de Lourdes Rodríguez García. **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:** 107,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-6852, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 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

La violencia en el noviazgo

Durante generaciones, ha sido una creencia socialmente aceptada que el noviazgo es la época "ideal" de una pareja, donde cada momento se vive con intensidad, alegría y pasión. Al mismo tiempo, también se acepta como algo natural que con la convivencia las cosas cambien y que poco a poco, de aquella época romántica, sólo queden recuerdos.



Sin embargo, hoy en día la realidad se muestra diferente, aunque no más optimista, porque es durante el noviazgo que las jóvenes parejas se enfrentan a situaciones traumáticas que poco tienen que ver con el amor o con lo que se espera de una relación que apenas está iniciando.

Diversos estudios demuestran que el abuso sexual y la violencia en adolescentes ocurren con mayor frecuencia entre las parejas y que es durante el noviazgo cuando comienzan a desarrollarse distintas conductas antisociales que traen consigo graves consecuencias.

Sin embargo, debemos tener en cuenta que una persona no es violenta de la noche a la mañana, sino que existen actitudes que son síntomas que, detectados a tiempo, pueden evitar situaciones de riesgo o futuras uniones más difíciles, como la convivencia o el matrimonio.

Relaciones que destruyen

La violencia en el noviazgo constituye un serio problema para la salud física y mental, repercutiendo en el ánimo de las autoridades, los padres de familia y la sociedad en general de nuestro país.

Comúnmente, la violencia en el noviazgo tiende a pasar desapercibida por los propios jóvenes. No obstante, en las relaciones que establecen los jóvenes entre los 15 y 24 años existen expresiones de violencia de distintos tipos y en diferentes grados.

En 2007, el INEGI llevó a cabo la Encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo, la cual establece que el 15% de los jóvenes han experimentado al menos un incidente de violencia física. Asimismo, indica que el 76% son víctimas de maltrato psicológico y que el 16.5% de las mujeres entrevistadas señalaron haber sufrido un evento de violencia sexual por parte de su pareja.

Entre los factores que destacan por ser generadores de violencia en el noviazgo se encuentran:

- Adicciones (alcoholismo o drogadicción).
- Desintegración familiar.
- Desórdenes alimenticios, como bulimia o anorexia.
- Malas influencias.

¿Cómo identificar la violencia en el noviazgo?

Como mencionamos anteriormente, en muchas ocasiones los jóvenes ni siquiera se percatan de que están siendo maltratados por sus parejas sentimentales. Sin embargo, existen ciertas actitudes que son signos de este problema. Por ello, preste atención cuando la pareja de su hijo:

- Tiene celos de los amigos, los compañeros y hasta de los familiares.
- La obliga a tener relaciones sexuales mediante chantajes y manipulaciones.
- Reprocha constantemente sus principios familiares, convicciones personales y religión.
- Critica con frecuencia su forma de ser, vestir y hablar.

- Trata de aislarla socialmente.
- Hace escándalos en público y amenazas con el abandono si no hace lo que desea.
- Coquetea con otros de manera abierta.
- Utiliza la lástima para justificar su actitud.
- Promete cambios que nunca llegarán.
- Ha conseguido que el otro sienta miedo de sus reacciones. Es decir, se irrita y tiene estallidos de violencia exagerados y luego actúa como si nada hubiera pasado.
- Ha llegado a proferir amenazas de suicidio.
- La agrede de manera física, mediante empujones, cachetadas, rasguños y golpes, por mencionar sólo algunos ejemplos.
- Realiza comparaciones con otras personas, dejando a su pareja incómoda y humillada.
- La ha tocado, besado o acariciado sin su consentimiento, poniendo en duda sus sentimientos.
- Quiere controlar todo lo que hace.



Un buen consejo para los jóvenes de hoy, es que se comuniquen con sus parejas y respeten su forma de pensar. Juntos pueden llegar a grandes acuerdos, ya que dos cabezas siempre piensan mejor que una. Propongan metas sanas, evitando el revanchismo y protagonismo, los cuales pueden generar violencia. Asimismo, nunca olviden que la fidelidad es otro elemento fundamental del noviazgo, sin ella la relación sería un desastre.

El valor de la autoestima

La autoestima es la capacidad que tiene una persona para valorarse, respetarse y aceptarse a sí misma tal y como es. Es parte clave de la personalidad, define nuestra identidad y la manera en la que nos relacionamos con las personas que nos rodean.

Tener una autoestima equilibrada hará que nos queramos a nosotros mismos, que tengamos la suficiente confianza en nuestras capacidades como para intentar nuevas metas y conseguir logros, que nos comportemos de una manera positiva y abierta con los demás. Por lo tanto, seremos más apreciados.



Por el contrario, una persona con autoestima baja será insegura, se culpabilizará por todo y no se atreverá a intentar nuevas cosas ya que no confía en sus propias capacidades. En sus relaciones con los demás se comportará de forma tímida o incluso agresiva. Todo esto puede causar graves problemas psicológicos como aislamiento, ansiedad, depresión, trastornos alimenticios, etc. Por todo lo anterior, es vital conocer la importancia de una autoestima equilibrada y trabajar por conseguirla.

Una buena autoestima

Se considera que una persona tiene una alta autoestima cuando tiene una valoración positiva de sí mismo. Sin embargo, esto no quiere decir que será alguien perfecto o que todo le sale bien, sino que se acepta tal como uno es.

No obstante, tampoco hay que caer en el conformismo y no luchar por aquellas cosas que se quieren. Uno siempre puede mejorar y aprender, pero si no logramos lo que nos

proponemos no debe ser motivo para deprimirse o autocastigarse.

Por lo general, las personas con una buena autoestima suelen lograr lo que se proponen y alcanzan las metas que se plantean; tienen confianza en sí mismos y saben lo que son capaces de hacer; asimismo se sienten más aptos para enfrentarse a retos aún cuando saben que corren el riesgo de no lograrlos.

Además, quien tiene una elevada autoestima sabe plantear sus puntos de vista, sus gustos y decir cuándo se encuentra de acuerdo o no lo está. Además, es más sencillo para esta persona aceptar sus errores sin sentirse un fracasado.

Puntos clave para elevar la autoestima

- **Evalúese de forma realista.** Tenemos que hacernos conscientes de nuestras cualidades y defectos para poder aceptarnos. No tenga miedo de examinarse a profundidad, de seguro encontrará más puntos positivos de los que esperaba.
- **No idealice a los demás.** Nadie es perfecto aunque lo parezca. No puede admirar y envidiar a los demás sintiéndose inferior. Todos poseemos cualidades anheladas, sólo tenemos que reconocerlas y explotarlas.
- **Cambie lo que no le guste.** Si encuentra cosas en sí mismo con las que no está de acuerdo, evalúe hasta qué punto puede cambiarlas, diseñe un plan de acción y ponga manos a la obra. Cada persona es dueña de su vida y puede decidir su rumbo. Tal vez sea difícil, pero le garantizamos que el esfuerzo valdrá la pena.
- **Evite los pensamientos negativos.** Culparse y autocompadecerse no conduce a nada positivo. En cuanto detecte un pensamiento negativo intente convertirlo en su mente por uno positivo. Por ejemplo, si piensa "No podré aprobar este examen", cámbielo por "Esta materia me está resultando muy difícil, pero con un esfuerzo extra podré pasar".

- **No dependa de la aprobación de los demás.** El refuerzo de otras personas es importante, pero no debemos estar obsesionados con lo que piensan de nosotros. La aprobación de otros será bienvenida, pero no debe ser imprescindible, ni tampoco estar por encima de la propia.

- **Hágase responsable de su propia vida.** Usted es el único encargado de su comportamiento, logros y errores. No culpe al destino, ni a los demás de sus resultados.

- **Afronte los problemas.** De nada sirve esconder la cabeza y esperar a que los conflictos se arreglen solos o alguien lo haga por nosotros. Busque soluciones y llévelas a la práctica, conviértase en una persona activa que controla su propia vida.

- **Asuma sus errores.** No piense en ellos como fracasos de los que haya que lamentarse. Todos podemos aprender algo de las equivocaciones.

- **Haga cosas nuevas.** No se quede estancado y asuma que no puede avanzar en la vida. Sin duda que tiene muchas capacidades que todavía no ha explorado y explotado.



Si desea elevar su autoestima es importante que tenga claro que la única persona que la define es usted. Los demás no pueden decir qué tan importante puede llegar a ser o qué tan lejos puede llegar. Cada individuo debe trazar sus metas, proyectos e ideales y no delimitarlos de acuerdo a lo que otros individuos crean, piensen o esperen.

Los pilares de la autoestima

Al igual que las columnas de concreto y acero pueden sostener un rascacielos, la autoestima se encuentra sostenida por una serie de pilares básicos, cuyo desarrollo depende únicamente de nosotros mismos. Estos son:

El autoconcepto

Se refiere a la opinión que una persona tiene de sí misma, lo que ella piensa acerca de sus habilidades, cualidades (positivas y negativas), así como de sus valores. Sin embargo, el autoconcepto se encuentra en constante cambio, ya que los siguientes factores influyen de forma significativa:

- **La motivación.** Es la tendencia a reaccionar a una situación de cierta manera tras haberla evaluado. De allí la importancia de plantearnos cómo actuamos y por qué para no hacer las cosas simplemente por ansiedad o miedo.
- **La idea que tenemos de nuestro propio cuerpo.** La cual está muy influida por las reacciones de los demás, la moda y los complejos. No obstante, es fundamental valorarnos en este aspecto de manera realista, ya que mucha gente tiende a menospreciarse y a llevarse por ideales irreales, lo que origina baja autoestima e incluso problemas psicológicos, como los trastornos de la alimentación.



- **Las aptitudes.** Se refiere a nuestras capacidades personales, como la inteligencia o las habilidades. Plantearse en cuáles destacamos es un buen ejercicio para mejorar nuestra autoestima.

- **Las valoraciones de los demás.** Cuando se trata de juzgarnos a nosotros mismos, damos gran importancia a lo que opinan otras personas, sus halagos o el reconocimiento que dan a nuestros actos. Aunque es bueno tener en cuenta estas apreciaciones, nunca debemos dejar de lado nunca nuestra propia opinión.

El autorespeto

Es necesario que seamos capaces de respetarnos a nosotros mismos si queremos ser respetados por los demás. La gente con baja autoestima, que suele culparse por todo y pensar muy negativamente sobre sí misma, suele atraer de forma inconsciente las faltas de respeto de otras personas.

Vivimos en una sociedad en la que no está bien visto sentirse orgulloso de uno mismo y se prefiere que la gente sea "modesta", que destaque sus defectos en lugar de sus virtudes. Piense, ¿alguna vez se ha sentido incómodo al recibir un halago y casi se disculpa alegando que su triunfo ha sido causa de la suerte o la casualidad? Muchos actuamos así constantemente y no consideramos que respetarse a uno mismo, valorarse y estar orgulloso sea un buen valor. Sin embargo, el autorespeto es primordial en nuestras relaciones, ya que para poder merecer y obtener el respeto de los demás primero debemos respetarnos a nosotros mismos.

Pero, ¿qué podemos hacer para respetarnos a nosotros mismos? A continuación, le presentamos algunos consejos.

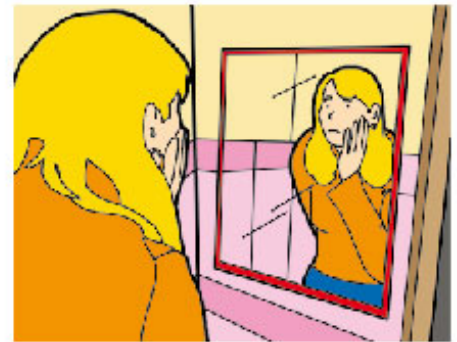
- **Concéntrese en sus propias necesidades e intente satisfacerlas.** No permita que siempre queden en segundo plano para satisfacer a los demás. Solemos confundir la defensa de las cosas que necesitamos con el egoísmo, pero no es así, ya que tenemos el derecho como todos los demás seres humanos a que éstas sean escuchadas y atendidas.
- **Aprenda a expresar sus sentimientos sin sentirse culpable por ello.** Estar enfadado o dolido por algo y decirlo no nos convierte en una mala persona.

- **Busque las facetas de su personalidad o acciones que le hagan sentirse orgulloso de sí mismo.**

El autoconocimiento

Puede parecer que conocerse a uno mismo es una tarea sencilla y que la tenemos totalmente superada. Sin embargo, tener un conocimiento profundo de quiénes somos es una labor muy complicada que dura toda la vida, ya que estamos en constante cambio.

El autoconocimiento es un componente muy importante de la autoestima, ya que si no nos conocemos bien ¿cómo vamos a valorarnos y queremos?



Para valorar si realmente se conoce bien a sí mismo hágase las siguientes preguntas:

- ¿Hay características de su personalidad que preferiría negar o ignorar y que intenta que pasen desapercibidas para los demás?
- ¿Tiene recuerdos o acciones del pasado que preferiría esconder en su propia mente y no pensar en ellos porque le resultan dolorosos?
- ¿Tiene a veces reacciones inesperadas que no puede explicarse a usted mismo?

Cuando una persona realmente se conoce bien a sí misma, es capaz de predecir cómo va a actuar ante determinadas situaciones. Así, el autoconocimiento afecta positivamente a la autoestima y las relaciones con los demás. Además, al comprendernos mejor podremos ponernos con mayor facilidad "en los zapatos de otras personas", entendiendo su comportamiento y sus sentimientos.

El autocuidado

Se refiere a las prácticas cotidianas y decisiones diarias que realiza una persona, familia o grupo, con el propósito de mantener, fortalecer o restablecer su salud, así como de prevenir las enfermedades.

Entre las prácticas de autocuidado se encuentran: Una alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, desarrollo de las habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física, seguimiento a las prescripciones de salud, realización de chequeos médicos con regularidad, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, así como adaptaciones favorables a los cambios.



El autocuidado es una filosofía de vida. Todos deberíamos adquirir unos hábitos saludables que se vuelvan cotidianos.

Por ejemplo, de nada sirve ponerse a dieta y hacer ejercicio un mes, si al siguiente volvemos a un ritmo de vida sedentario en el que no cuidamos nuestra alimentación. De hecho, estas vacilaciones acaban resultando más perjudiciales que beneficiosas.

Por otra parte, cada persona tiene características distintas, como la edad, el sexo, los factores de riesgo, la predisposición genética y antecedentes de enfermedades, por lo tanto, cada plan de cuidado debe ser diferente, adecuado al cuerpo y estilo de vida de manera realista.

Dicho de otra manera, algo que le ha funcionado a una persona no tiene por qué serle útil a otra. Por ejemplo, no se puede pretender correr cinco kilómetros diarios de un día para otro si nunca se

ha tenido un entrenamiento previo. Por ello, lo ideal sería preguntarle a un médico cuáles serían las estrategias de autocuidado más adecuadas para cada caso.

Relación entre autoestima e imagen

La imagen corporal suele tener un impacto muy importante sobre la autoestima. El aspecto físico, sobre todo en la primera parte de la vida, juega un papel fundamental en las relaciones interpersonales, por lo tanto en la formación y desarrollo de la autoestima.

Con frecuencia, la aceptación de uno mismo por parte de los demás se vuelve muy importante para niños y jóvenes, por lo que el aspecto físico puede ser determinante.

Responder a los patrones que marca la moda, parecerse a modelos y artistas es algo que le suele quitar el sueño a gran cantidad de personas.

Por este motivo, la imagen personal puede tener una influencia muy negativa sobre nuestro autoconcepto. Sin embargo, es importante saber trabajar esta situación para que no nos afecte y podamos tener una alta autoestima.

A continuación, le damos algunos consejos sobre cómo podemos trabajar la autoestima para mejorar todo aquello que tiene que ver con nuestra imagen corporal:

- Lo primero, es darse cuenta de que el cuerpo sólo le pertenece a uno mismo y a nadie más, por lo que los demás no tienen derecho a desmerecer a nadie por su aspecto físico. Si lo hacen, seguramente no se tratará de una relación que valga la pena valorar o conservar.
- Si le preocupa su aspecto físico o hay algo que le disgusta especialmente, pregúntese qué puede hacer para cambiarlo o si se trata de algo que es imposible de modificar, ya que hay determinados rasgos o características físicas que uno se ve obligado a aceptar. Por ejemplo, la estatura es una particularidad que no podemos cambiar, pero si lo que le inquieta es su sobrepeso, entonces es posible acudir con un especialista para que le ayude a recuperar su peso ideal.

- Si decide someterse a un cambio físico, por ejemplo haciendo ejercicio, sería bueno que lo hiciera por usted mismo y no por cambiar la opinión de los demás. El sentirse bien consigo debe ser la principal motivación para cambiar.

- El ejercicio físico ayuda a que uno se sienta mejor, ya que además de trabajar los diferentes músculos y partes del cuerpo, incrementa las endorfinas, lo que contribuye a que las personas se sientan mejor consigo mismo.



- Sin embargo, si lo que le molesta de su aspecto físico es algún rasgo que no se puede cambiar, entonces evite pensar en ello y concéntrese en otros aspectos positivos o virtudes que posea. Cuanta mayor importancia le dé y más le afecte algún defecto que no le agrada, más lo notarán los demás. Es casi seguro que si usted no le presta la menor importancia, también pasará desapercibido para otras personas.

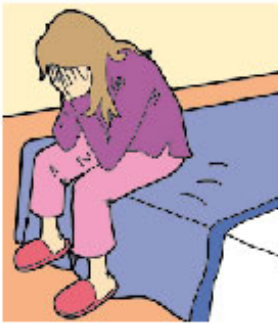
Sentirse feo o "poca cosa" hará que los demás lo perciban de la misma forma. En cambio, si se siente bien y agradable, también lo notarán. A veces, la belleza es más una cuestión de actitud que de imagen corporal.

Cuidarse a uno mismo, en los campos de la salud física, mental e imagen personal, es una de las mejores maneras de demostrar el aprecio que sentimos por nosotros mismos.

Nunca pierda de vista que sólo tenemos un cuerpo y una vida. Debemos hacer todo lo posible por desarrollarnos de una manera saludable que nos permita una existencia agradable y feliz.

Depresión

Ocasionalmente, todos nos sentimos tristes o melancólicos, pero estos sentimientos, por lo general, desaparecen en unos días. Sin embargo, cuando una persona tiene depresión, ésta interfiere con su rutina y vida diaria. Puede manifestarse de maneras muy distintas en diferente gente o en la misma persona con el pasar del tiempo. Es una enfermedad común, pero grave, que debe ser atendida por un profesional de la salud.



¿Cuáles son los síntomas?

- Sentimientos continuos de tristeza, ansiedad o vacío.
- Desesperanza; irritabilidad o inquietud.
- Pérdida del interés en las actividades o pasatiempos que antes disfrutaba, incluyendo las relaciones sexuales.
- Sensación de cansancio constante; dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones.
- Incapacidad para dormir (insomnio), posibilidad de despertar en plena noche o dormir todo el tiempo.
- Comer excesivamente o perder el apetito.
- Pensamientos suicidas o intentos de quitarse la vida.
- Dolores y malestares persistentes, ya sea de cabeza o cólicos, así como problemas digestivos que no desaparecen.

No todos a quienes se les diagnostica depresión presentan estos síntomas, ya que pueden ser diferentes en hombres, mujeres, niños, jóvenes y ancianos.

¿Cuáles son las causas?

No existe una causa única de la depresión, ya que ocurre por una combinación de factores, entre los que se encuentran:

● La genética

Algunos tipos de depresión tienden a transmitirse de generación en generación. Los genes son el "diseño" de quienes somos y los heredamos de nuestros padres. Actualmente, los científicos están buscando los que pueden estar relacionados con la enfermedad.

● La química y la estructura del cerebro

Cuando las sustancias químicas de dicho órgano no se encuentran en los niveles adecuados, puede ocurrir la depresión. Estos compuestos, llamados neurotransmisores, ayudan a las células cerebrales a comunicarse entre sí. De hecho, al observar imágenes del cerebro, los científicos pueden observar que su estructura en personas con la enfermedad se ve diferente que en quienes que no la padecen.

● Factores ambientales y psicológicos

Traumas, pérdida de un ser querido, relaciones difíciles y otros factores estresantes pueden desencadenar la depresión.

Los científicos están tratando de entender por qué se presenta en ciertas personas, pero no en otras con experiencias iguales o similares. También están estudiando el por qué algunos individuos se recuperan más rápido que otros.

Los niños pequeños y adolescentes pueden padecer depresión, pero también puede ocurrir a otras edades. Es más común en mujeres que en hombres, aunque también la padecen.

¿Cuál es el tratamiento?

Lo más común para la depresión son la psicoterapia y la medicación. Varios tipos de la primera o "terapia de diálogo" pueden ayudar a las personas. Existen dos clases principales de terapia que se utilizan habitualmente para el tratamiento: La cognitivo-conductual y la interpersonal.

La terapia cognitivo-conductual enseña a las personas a cambiar estilos negativos de pensamiento y comportamiento que pueden contribuir a su depresión.

La segunda ayuda a las personas a entender y resolver relaciones personales problemáticas que pueden causar o empeorar su caso.



La psicoterapia puede ser la mejor opción para tratar la depresión leve a moderada. Sin embargo, para casos graves o ciertas personas, puede no ser suficiente.

Para los adolescentes, una combinación de esta forma de tratamiento e ingesta de medicamentos puede ser lo que mejor funcione para tratar los casos más graves y evitar que reaparezca.

Los medicamentos contribuyen a equilibrar las sustancias químicas del cerebro. Aunque algunos científicos no están seguros de la forma exacta cómo funcionan los neurotransmisores, sí saben que afectan el estado de ánimo de una persona.

Cabe señalar que los fármacos siempre deben ser recetados por el médico.

La depresión es uno de los problemas emocionales más habituales. La buena noticia es que también es una de las afecciones más curables. Hay profesionales que pueden ayudar.

El primer paso es acudir con un médico. De hecho, aproximadamente el 80% de las personas que reciben ayuda tienen una mejor calidad de vida y lo que es más importante, pueden disfrutar de ésta y sentirse mejor con respecto a sí mismos.

Alimentos antidepresivos

Dicen que somos lo que comemos y cierto o no, nadie duda que esto influye en nuestro estado de salud. La alimentación sana y equilibrada no sólo contribuye al buen funcionamiento de nuestro cuerpo, sino también de la mente.

Algunos alimentos pueden influir en el estado de ánimo y ayudar a mejorar algunos síntomas relacionados con la depresión leve. No obstante, se trata de una condición que debe tratarse de forma integral y con asesoría médica.

Existen ciertos alimentos que contienen nutrientes que pueden ayudar a aliviar los síntomas de la depresión leve. Estos nos ayudan a generar una sustancia llamada serotonina, la cual está involucrada en dicha enfermedad, ya que su carencia en el organismo hace que nuestro estado de ánimo disminuya enormemente, de hecho se le relaciona con síntomas de depresión, ansiedad, angustia y tristeza.



La serotonina es un poderoso neurotransmisor que se sintetiza a partir del triptófano contenido en los alimentos, los cuales actúan como antidepresivos naturales, produciendo un aumento de la serotonina, sin necesidad de psicofármacos.

Diversos estudios científicos han demostrado que el aumento de la serotonina se encuentra relacionado con una sensación de bienestar, relajación, mayor autoestima y concentración.

El triptófano y la serotonina

El primero es un aminoácido vital para nuestra nutrición que sólo lo obtenemos a través de los alimentos, por lo que se dice que es un antidepresivo natural que equilibra las sensaciones de ansiedad, insomnio y estrés. Además, ayuda a que el organismo elabore sus propias proteínas.

Entre los alimentos que tienen altas cantidades de este nutriente y que intervienen de manera más directa en la secreción de serotonina, debemos destacar los lácteos y huevos. Aunado a esto, hay que sumar lo fáciles que son de asimilar las proteínas que nos brindan estos alimentos, pues son de un gran valor biológico.

Las harinas integrales, frutas, verduras y legumbres, nos ayudan a mejorar la secreción de serotonina por parte del organismo, pero además nos aportan fibra, que es un nutriente que en los estados depresivos nos ayudará a evitar parte de la ansiedad y mejorar el estado frente a una depresión. Por ello, también es un nutriente necesario en los casos de depresión. Los frutos secos son también una buena fuente de triptófano, sobre todo las nueces, las almendras y las avellanas, mismos que podemos encontrar en esta época del año con mucha facilidad. Por ello, deben estar presentes en nuestra dieta cotidiana. Sin embargo, para sintetizar la serotonina el cuerpo necesita además de triptófano, ácidos grasos omega 3, magnesio y zinc.

Por tal motivo, los alimentos ricos en magnesio, como los plátanos, las nueces, las legumbres, las verduras y el germen de trigo, también son considerados antidepresivos naturales, ya que actúan favorablemente para el aumento de la serotonina.

Entre las fuentes alimentarias de zinc están los alimentos ricos en proteínas, como la carne de res, cerdo y cordero, los cuales contienen mayor cantidad de este mineral que el pescado. Asimismo, la carne oscura de pollo contiene más cantidad que la blanca. Otras buenas fuentes de zinc son las nueces, los granos enteros, las legumbres y la levadura.



Los ácidos grasos omega 3 se encuentran principalmente en pescados como salmón, atún, sardina y arenque, así como también en las nueces, semillas y verduras de hoja verde.

Para gozar de una buena salud mental, además de cuidar la alimentación, es importante adoptar hábitos saludables como realizar ejercicio diariamente, dormir bien para descansar lo suficiente y vivir en paz con uno mismo y con los demás.



Galletas de chocolate

(50 porciones)

Ingredientes

- 220 g Mantequilla.
- 5 Yemas de huevo.
- 3 Tazas de harina de trigo.
- 1 Taza de nueces picadas.
- 1 Lata de leche condensada.
- 4 Cucharadas de chocolate en polvo.
- 1 Cucharadita de polvo para hornear.
- ¼ Cucharadita de sal.

Procedimiento

Bata la mantequilla hasta formar una pasta cremosa. Agregue cuatro yemas de huevo (una por una), la leche condensada y la sal. Continúe batiendo por cerca de dos minutos más. Incorpore poco a poco la harina, el polvo para hornear y el chocolate en polvo, todos estos cernidos previamente. Por último, añada las nueces y mezcle perfectamente. Refrigere de 20 a 30 minutos. Con la ayuda de un rodillo, extienda la pasta sobre una superficie ligeramente enharinada, forme las galletas con ayuda de cortadores redondos o de figuras y barnicelas con un poco de la yema de huevo que sobró. Colóquelas en una charola engrasada y enharinada o cubierta con papel encerado. Hornee por cerca 15 minutos a 210°C. Retire del horno, deje enfriar y decórelas a su gusto con merengue o chocolate fundido.

La autoestima

La autoestima es un acontecimiento dinámico y subjetivo de nuestro cuerpo y nuestra mente, más que algo estático y tangible que pueda observarse y medirse directa y fácilmente. Parece que cuando experimentamos nuestra autoestima, sucede una serie de mini acontecimientos. A veces, todos ellos parecen ocurrir en un instante, pero otras veces pueden desarrollarse paso a paso a lo largo de un lapso de tiempo mucho mayor”.

Gael Lindenfiel.

“Es la consciencia y la experiencia valorativa de cómo me percibo a mí mismo. La profunda reconciliación con mi historia, de donde surja el feliz reconocimiento de mi maravilla como ser humano y del papel activo que me toca desempeñar para llegar a ser la persona que deseo, promoviendo un mundo al que se desee pertenecer para ser más feliz”.

Miguel Ángel Montoya Vázquez.

Beneficios de la autoestima

La autoestima constituye un factor protector inespecífico del consumo de drogas, ya que no sólo protege del uso de sustancias adictivas, sino también frente a otros problemas psicosociales, pues se trata de una condición personal que permite enfrentar con fortaleza las diversas situaciones cotidianas, así como las adversidades que se presentan en la vida.

La valoración que una persona tiene de sí mismo es básica para determinar la valoración que tendrán los demás hacia nosotros.

El poseer una autoestima elevada durante la etapa de la adolescencia podría determinar gran cantidad de aspectos con respecto al futuro.

Una persona con autoestima fortalecida lo más probable es que aspirará a más, tendrá una mayor confianza y se trazará diferentes metas y proyectos para su vida adulta.

El tener una autoestima fuerte significa recuperar la confianza en la capacidad de pensar y afrontar los desafíos de la vida, el derecho a ser feliz, de ser digno y a gozar de los frutos de los propios esfuerzos.

Entre los beneficios de contar con una autoestima fortalecida podemos mencionar a los siguientes:

- La opinión personal acerca de sí mismo es positiva.
- Es factible relacionarse con los demás adecuadamente y ejercer sus actividades diarias con gusto.
- Se aprecia, siente que tiene valor y que es importante en el ambiente en que se desenvuelve.
- Le es posible afrontar los retos, confiando en que será capaz de abordarlos o de buscar la ayuda que necesite para alcanzar las metas que se ha propuesto.

Por ende, no tiene necesidad de formar parte de grupos dañinos para su salud integral y se valora como persona, por lo tanto desarrollará un estilo de vida saludable, así como podrá prevenir el inicio en el consumo de drogas, promoviendo la elaboración de un proyecto de vida alejado de las adicciones y con ello contar con ambientes protectores.

En este sentido, a partir del año 2009, el Consejo Estatal Contra las Adicciones en Jalisco implementó el programa “Mi Club de Autoestima”, con el propósito de promover la conformación de clubes de autoestima, involucrando principalmente a la población más vulnerable frente al consumo de drogas: Los adolescentes y jóvenes. Con ello, se busca apoyar el desarrollo integral de la persona, además de prevenir el uso y abuso de sustancias adictivas, promoviendo el fortalecimiento de la autoestima, como un factor de protección integral.

¿Qué es un Club de Autoestima?

Es un espacio de seguridad psicológica en el cual se reúnen semanalmente entre diez y treinta personas a reflexionar sobre diversos temas que promueven la autoestima. Es también un espacio de confidencialidad donde los socios pueden, si así lo desean, compartir el proceso de su desarrollo personal.

El requisito básico de participación en un club es que quien asista desee crecer por medio de la reflexión, la experimentación y el compartir. Se

requiere además el adquirir el compromiso de permanencia, ya que los resultados son producto de la constancia con cada una de las actividades que se realicen.

El objetivo central de un club de autoestima consiste en estimular el desarrollo integral del individuo, logrando con ello prevenir las adicciones, impulsar el desenvolvimiento social, junto con un mayor disfrute de la propia vida. Tener una autoestima fortalecida, te permitirá desarrollar habilidades de protección frente al consumo de drogas, así como la adecuada toma de decisiones, pues se trata de una condición personal que te ayudará a enfrentar con fortaleza las adversidades que se presenten en la vida.

El Consejo Estatal Contra las Adicciones en Jalisco ha logrado la conformación de 1,000 Clubes de Autoestima desde la creación del programa hace treinta meses; contando con la participación de 20,922 socios, de los cuales 583 son preadolescentes, 14,048 adolescentes, 1,117 jóvenes, 4,950 adultos y 224 adultos mayores, en 84 municipios del estado.

¿Ya te convenciste de lo grandioso que es tener un adecuado nivel de autoestima?

¿Sabes?, la actitud positiva que se desprende de la autoestima gana muchos amigos, trabajos y casi todo lo que te propongas si te disciplinas, eres constante y enfocas tu meta. Seguro tú has observado a personas que se sienten bien con ellos mismos, son cordiales, sonrientes, caminan erguidos y siempre encuentran más de una solución frente a sus problemas.

¿Quieres conformar un Club de Autoestima o ser parte de él?, acércate al Consejo Estatal Contra las Adicciones en Jalisco o a un centro “Nueva Vida”. Contáctanos al 01 800 536 94 44 o a través de nuestro correo electrónico cecaj.jalisco@jalisco.gob.mx

**Lic. María del Carmen Martínez Estrella.
Jefa del Departamento de Coordinación Interinstitucional. Consejo Estatal Contra las Adicciones en Jalisco.**



Centro de Atención a Clientes

Yakult

Eventos Gratuitos

Autoestima y asertividad

Lunes 16 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Genera tu plan de vida

Martes 17 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Pruebas de VIH y sífilis

Miércoles 18 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 18 de enero. De 3:00 a 5:00 p.m.

Miércoles 25 de enero. De 3:00 a 5:00 p.m.

El despertar (cambiar mi vida al amor)

Viernes 20 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Proyecto de vida

Martes 24 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

El juego de la vida

Viernes 27 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

La relajación y sus beneficios

Viernes 27 de enero. De 3:00 a 5:00 p.m.

La alegría de vivir

Lunes 30 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Pregunte por más pláticas en el mes

Talleres permanentes

Yoga

Todos los miércoles. De 4:00 a 5:00 p.m.

Todos los sábados (a partir del 14 de enero)

Yoga para adultos: De 9:00 a 10:00 a.m.

Activación física para niños: De 9:00 a 10:00 a.m.

Conferencia de yoga: De 10:00 a 11:00 a.m.

Yoga para niños: De 10:00 a 11:00 a.m.

Karate para niños: De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.



Reserva tu lugar llamando al
3827-1330 y 3827-1306
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

8ª COPA de BASKETBOLO

Torneo Intersecundario Yakult

El pasado 16 de diciembre, se llevaron a cabo la final varonil y femenil de la 8ª Copa Yakult de Béisquetbol, resultando **campeones** los equipos de:

Esc. Secundaria Técnica No. 116 (varonil).

Esc. Secundaria Mixta No. 69 (femenil).

Gracias a los jóvenes, maestros, autoridades y patrocinadores por ayudarnos a celebrar una edición más de este torneo, siendo un verdadero éxito de organización y participación.



NUESTRO COMPROMISO AMBIENTAL

A partir del mes de marzo de 2011, nuestra empresa comenzó con la recolección de frascos vacíos de nuestros productos, con el fin de disminuir la producción de basura y aprovecharlos en la transformación de artículos para la construcción y el hogar.

Fue gracias a todos ustedes que se sumaron a este compromiso ambiental, que logramos rescatar aproximadamente 60,750 frascos (270 kilogramos), que dejaron de ser basura para transformarse en algo que será de utilidad y con ello ayudamos un poco al planeta a recibir menos contaminación.

Para este 2012 que inicia, le reiteramos la invitación para que continúe enviando sus frascos y hagamos juntos un planeta más saludable.

Mayores informes al 3134 5307 o 01 800 8300 030.



Juntos, por una
Vida Sana Yakult

Tema	Fecha	Horario	Estación
Aprendiendo a amarte	13 de enero	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM
Edificio enfermo	27 de enero	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM

ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS





**AMIGUITO, TE INVITAMOS A ENCONTRAR
LAS 13 DIFERENCIAS DENTRO DE NUESTROS
PRODUCTOS YAKULT**

Feliz Año



Suehiro

2012

El auténtico sabor de la comida
Japonesa se disfruta aquí



Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.
Reservaciones:
3826.0094 / 3825.1880



seemax
LASER



La ceguera se
puede prevenir

Principales causas de ceguera en el mundo

- Catarata
- glaucoma
- degeneración macular
- retinopatía diabética
- opacidades corneales
- miopía
- tracoma

¡ Atiéndete con el médico especialista
en el cuidado de tus ojos !

Oftalmólogo

El examen de los lentes no es suficiente

seemax grupo oftalmológico de subespecialistas de alto nivel y tecnología para el cuidado del más apreciado de los sentidos: **LA VISTA**

Meses sin intereses con tarjetas bancarias participantes.

HSBC

Rv. San Ignacio No.140 Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita)
Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705 Nexbel: 1659-8089

Rv. Río Nilo No. 2836 Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516 Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com