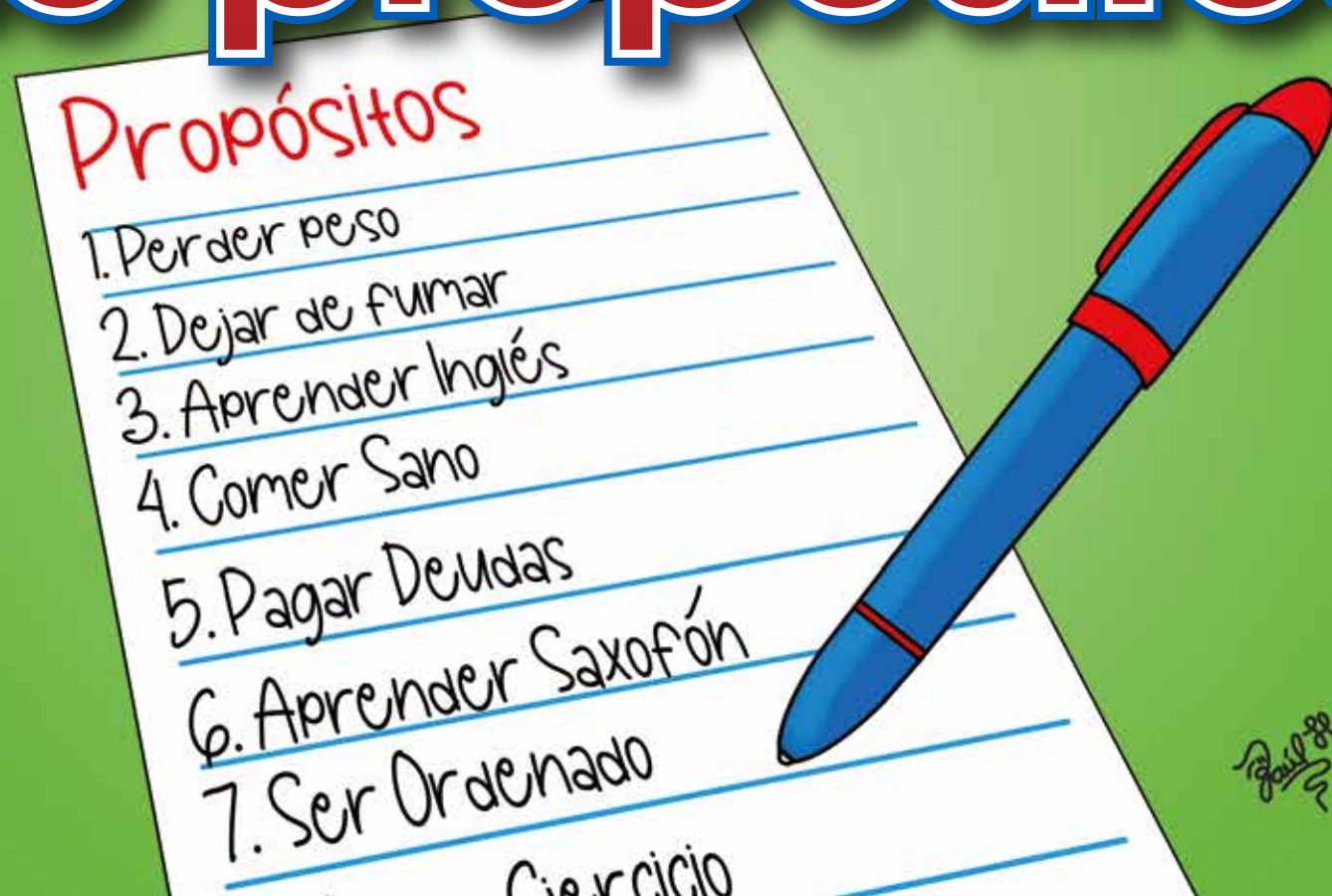


# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXII / No. 374 / Distribución Gratuita

## Temporada de propósitos



Diciembre es tradicionalmente una época de celebraciones, reuniones, descanso y por supuesto de darle gusto al paladar, pero también es una temporada que se presta para la reflexión y el análisis, así como para el establecimiento de nuevas metas para el siguiente año. En esta edición de **Familia Yakult** le ofrecemos algunos consejos que esperamos le sean de utilidad para alcanzar sus propósitos.

Atentamente / Comité Editorial

# Por qué es tan fácil fracasar

Una de las tradiciones más importantes de la presente temporada, además de las posadas, el festejo de la Noche Buena y la cena de Año Nuevo, es la formulación de propósitos, es decir, **metas personales que se establecen con el objetivo de mejorar nuestro bienestar o cumplir un sueño anhelado.**



Sin embargo, algunos de los propósitos de año nuevo más comunes, son también los que más trabajo nos cuesta cumplir, por ejemplo, hacer más ejercicio, bajar de peso, ahorrar, reducir el estrés, dejar de fumar, entre otros. Esto, contrario a lo que se buscaba al principio, termina en muchas ocasiones siendo fuente de ansiedad, malestar o conflicto.

Según Mariana García Guschmer, en su artículo "Nuevos (viejos) propósitos: Por qué no logramos hacer lo que nos proponemos" (2020), menciona que, "aunque parezca evidente, **es importante recordar que todas estas actividades requieren un trabajo.** A veces surge el espejismo de que mágicamente y casi sin ningún esfuerzo vamos a conseguir una transformación. De que, con solo mencionarlo, aquello va a suceder, sin embargo, es necesario un esfuerzo, poner una parte de nosotros en ese camino".

## Errores más comunes

Por lo general, **el fracaso en el logro de los propósitos de año nuevo suele tener su origen en la misma formulación**, aunque otros factores también juegan un rol trascendental.

A continuación, le presentamos algunos de los errores más comunes que cometemos a la hora de establecerlos, de acuerdo a Rosalinda Ballesteros, en su artículo "¿Por qué no puedo cumplir mis propósitos de año nuevo?" (2025):

- En realidad, no los siente como sus objetivos.
- Son ambiguos o poco claros.
- El propósito requiere plazos muy largos.
- No se elaboró un plan para conseguirlo.
- Las expectativas están desajustadas con la realidad.
- No da seguimiento a sus avances.
- No disfruta de su progreso.
- Es muy duro consigo mismo.
- No se otorga recompensas por los logros.
- No se visualiza alcanzando la meta.



**Cabe destacar que, como cualquier otro objetivo, los propósitos deben ser específicos, medibles y alcanzables. Por otra parte, también es importante que aprendamos a disfrutar del camino y no solamente de la meta.**

## Comité Editorial

**Diciembre de 2025.** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Ramón Hernández Nuñez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **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. 33 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. INDAUTOR 04-2004-021112493800-102. Fecha de expedición 11 de noviembre de 2004. Visite nuestro sitio web para ver el "Aviso de declinación de responsabilidades" <https://yakult.mx/declinacion-de-responsabilidades>. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 37 5758 1213, Chapala: 37 6765 5152, Cd. Guzmán: 34 1413 8376, Colima: 31 2313 7597, Lagos de Moreno: 47 4741 1011, Manzanillo: 31 4333 6936, Tepatlán: 37 8688 0129, Ocotlán: 39 2239 5521, Puerto Vallarta: 32 2299 1594, Autlán: 31 7381 3403, E-mail: [revista\\_familia@yakult.mx](mailto:revista_familia@yakult.mx)

# Consejos para lograrlos

Desde luego que no es malo hacer propósitos cada vez que comienza un nuevo año, al contrario, **es bastante deseable que nos pongamos metas que nos permitan mejorar nuestro bienestar y desarrollarnos a nivel personal.** Lo indeseable es el efecto negativo que puede causar en la persona cuando no alcanza su objetivo.



De acuerdo a Lydia Smith, en su artículo "¿Por qué nos hacemos propósitos de Año Nuevo?" (2021), **abandonar nuestros propósitos "puede suponer un duro golpe para la autoestima, confianza y salud mental"**.

Añade a su vez que, uno de los principales problemas de los propósitos es que se enfocan en los defectos o inseguridades. Por ejemplo, "tengo que comer menos porque tengo sobrepeso", en lugar de "quiero alimentarme mejor para estar más sano", algo que puede socavar la autoestima y agravar problemas como depresión o trastornos alimenticios.

## Recomendaciones

En medio de las celebraciones decembrinas, es fácil encontrar la motivación para hacer propósitos de año nuevo, lo difícil es mantenerla por varias semanas, al menos hasta que los cambios formen parte de nuestros hábitos.

Es difícil, pero no imposible. Andrea Ochoa, en su artículo "9 tips para no abandonar los propósitos de Año Nuevo" (2021), nos ofrece los siguientes consejos:

- **Realizar una lista que incluya todos los propósitos**, por pequeños que parezcan, ya que contribuye a visualizar aquello que se desea lograr.

- **Empezar cuanto antes**, porque entre más tiempo pase, es más fácil perder la motivación.
- **Tener objetivos realistas.** No lo olvide, deben ser alcanzables.
- **Planificar los detalles**, es decir, cómo, cuándo y dónde.
- **Contarle a alguien más sus propósitos**, esto le ayudará a tenerlos presentes. Además, tal vez encuentre a otras personas con un objetivo similar y se apoyen entre sí.
- **Adoptar nuevos patrones de comportamiento** y pensamientos optimistas.
- **Aunque el futuro es importante**, hay que pensar en las cosas que puede hacer hoy.
- **Tenga en cuenta su condición** física y emocional.



**No sea tan duro consigo mismo si no tiene el éxito deseado o recae en un hábito que pretendía cambiar. No es un fracaso, solo es un obstáculo en la carrera. Haga una pausa, reflexione acerca de lo que provocó este revés y qué estrategias puede aplicar para continuar en la búsqueda de sus metas.**

# Buenos propósitos

Ahora que ya sabemos cuáles son los principales errores que cometemos cuando formulamos los propósitos de año nuevo y contamos a su vez con mejores herramientas para trabajar en ellos, le presentamos tres de los objetivos más comunes y consejos para lograrlos.

## ● “Pasar más tiempo con mi familia”

Los padres siempre desean mejorar la relación con su familia, para ello, Andreina Pérez López, en su artículo "¿Juegas conmigo? 10 pautas para pasar tiempo de calidad con tus hijos" (2025), nos ofrece estos consejos:

- Desayune todas las mañanas con ellos. Comenzar el día en familia es una de las mejores formas de empezar la rutina diaria.
- Como cualquier otro propósito, establezca un objetivo diario o semanal para jugar con ellos o realizar juntos una actividad divertida. Por ejemplo, "martes de juegos de mesa" o "sábado de películas por la noche".
- Cuando esté con sus hijos, deje de lado cualquier aparato que pueda distraerlo, como el teléfono o la televisión.
- Aproveche cualquier oportunidad para conversar.



## ● “Mejorar mi alimentación”

Todos estamos de acuerdo en que una buena alimentación puede contribuir a prevenir enfermedades, sin embargo, "mejorarla" es una meta un poco ambigua.

Emelia Figueroa López, en su artículo "Mejorar la alimentación como propósito de año nuevo: ¡Consejos útiles!" (2024), recomienda hacer objetivos más específicos, por ejemplo, "incluir por lo menos una porción de verduras en cada comida", para empezar.

También recomienda hacer los cambios gradualmente, es decir, uno a la vez para que no resulte tan drástico, además de permitirse un gusto de vez en cuando e incluso programarlo.

## ● “Hacer más ejercicio”

Markel Pérez, en su artículo "Cómo empezar a hacer ejercicio físico si eres sedentario y no quieres ir al gimnasio" (2025), hace las siguientes recomendaciones:

- Inicie con ejercicios ligeros, como caminar y aumente la variedad de actividades e intensidad con el paso de los días.
- Establezca objetivos. Por ejemplo, caminar 20 minutos de lunes a sábado o hacer una rutina básica de 15 minutos, tres veces a la semana.
- Se vale utilizar aplicaciones o videos gratuitos en línea para realizar rutinas sencillas.



Estos propósitos que pueden contribuir a mejorar nuestra salud física y mental. Sin embargo, existen más que podrían ayudar a este objetivo o simplemente darnos un gusto, por ejemplo, plantar un árbol, ir de vacaciones a la playa, ahorrar dinero, bajarle al estrés, dejar de fumar, aprender un idioma, escribir un diario, etc.

# Alimentación correcta

La historia de la alimentación en relación con la salud ya era descrita desde la antigüedad por Hipócrates cuando afirmó “Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento”.

La Organización Mundial de la Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura publicaron en 2025 la “Guía oficial para una dieta saludable y equilibrada”, la cual establece criterios nutricionales para prevenir enfermedades no transmisibles y promover la salud:

- Incluye entre un 10 y 15% de proteínas, del total de calorías diarias.
- Contiene entre un 15 y 30% de grasas, con menos del 10% provenientes de grasas saturadas.
- Aporta entre un 45 y 70% de carbohidratos, preferentemente complejos.
- Minimiza el consumo de azúcares libres y sal, recomendando menos de 5 gramos de sal al día.
- Favorece el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Limita el consumo de alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas y carnes procesadas.

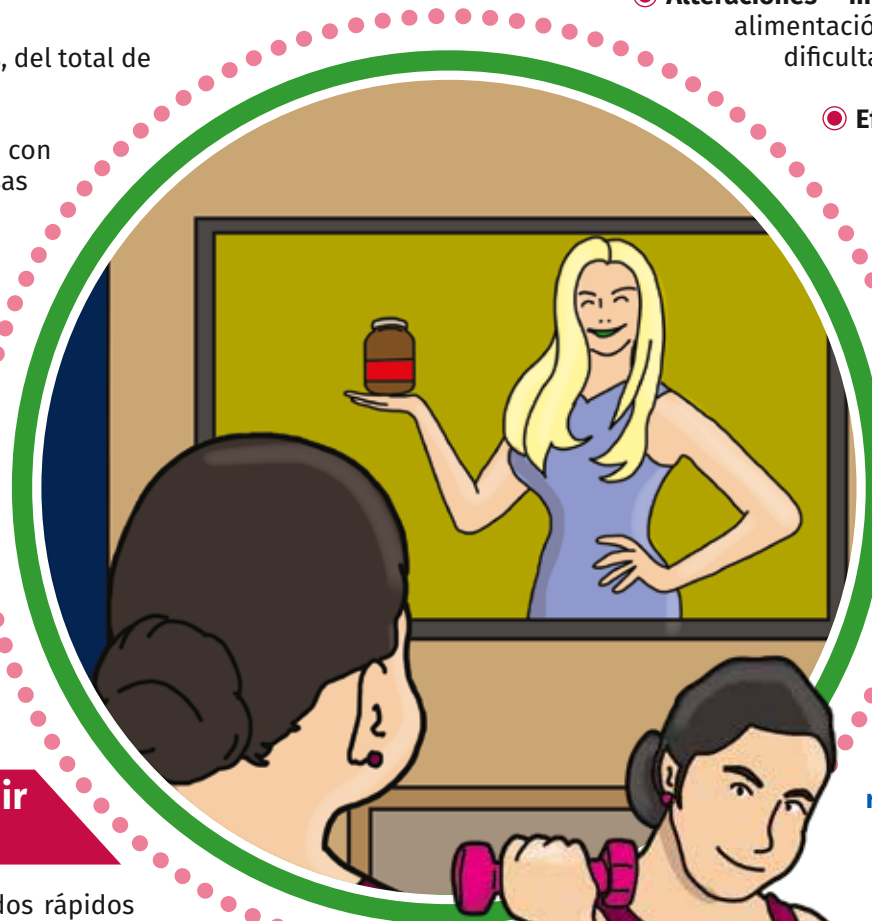
## ● ¿Cuál es el riesgo de seguir una dieta no saludable?

Aquellas dietas que promueven resultados rápidos sin esfuerzos son conocidas como dietas mágicas o de moda. Mariana Valdés Moreno, jefa de la Licenciatura de Nutriología en la FES Zaragoza de la UNAM, en la publicación “Riesgos de dietas de moda: UNAM” (2025), señala que este tipo de planes alimenticios pueden ser riesgosos y no sostenibles a largo plazo, añadió que el peso corporal no es el único indicador de salud, ya que no refleja la composición del cuerpo, como el porcentaje de grasa o músculo.

Por otro lado, el investigador A. Habib en el artículo “Consecuencias no deseadas de las dietas: Cómo los hábitos alimenticios restrictivos pueden perjudicar tu salud” (2023), menciona los siguientes puntos clave:

- **Deficiencias nutricionales:** Las dietas que eliminan grupos completos de alimentos (como carbohidratos o grasas), pueden provocar carencias de vitaminas, minerales y fibra.
- **Alteraciones metabólicas:** Cambios drásticos en la alimentación pueden afectar el metabolismo basal, dificultando la pérdida de peso a largo plazo.
- **Efectos psicológicos:** La presión social y el seguimiento de dietas estrictas pueden generar ansiedad, trastornos alimentarios y una relación poco saludable con la comida.
- **Riesgos cardiovasculares y renales:** Algunas dietas altas en proteínas o grasas saturadas pueden elevar el colesterol LDL y afectar la función de los riñones.
- **Falta de personalización:** Muchas dietas de moda no consideran el estado clínico, estilo de vida, ni necesidades individuales, lo que puede agravar enfermedades como diabetes o hipertensión.

**Recuerde visitar a un profesional de la nutrición para llevar un plan adecuado, acorde a las necesidades y para evitar riesgos innecesarios.**



# La importancia de tomar agua

De acuerdo al Instituto Nacional de Salud Pública, aproximadamente el 70% del cuerpo humano está compuesto por agua. De ésta, más de la mitad se encuentra en el interior de las células y el resto fuera de ellas, principalmente circulando a través de la sangre y lubricando los tejidos.



## Consecuencias de no hidratarse correctamente

El agua es vital para muchas funciones del organismo, por lo que es fundamental estar bien hidratados para mantenernos saludables. Según la Dra. Araujo Pulido G.T., en su artículo "Importancia del agua para el buen funcionamiento de nuestro organismo" (2022), no beber la cantidad suficiente de agua produce una serie de malestares como:

- Dolor de cabeza
- Fatiga y debilidad
- Mareos
- Cambios de humor
- Calambres
- Dolores musculares

## Tomar agua suficiente también es un propósito

Tomar la cantidad adecuada de agua al día trae consigo muchos beneficios a la salud, por ejemplo:

- Beneficia la estructura y forma del cuerpo.
- Ayuda a mejorar la apariencia de las uñas, el cabello y sobre todo de la piel, a la que conserva suave, tersa y libre de arrugas.
- Favorece la pérdida de peso, ya que suprime el apetito y ayuda al cuerpo a metabolizar la grasa acumulada.
- Previene la producción de piedras en el riñón y la incidencia de infecciones urinarias.
- Mantiene los niveles adecuados de acidez en el cuerpo y retarda los procesos de envejecimiento.
- Ayuda a que se lubriquen las articulaciones y mejora la resistencia de los ligamentos.
- Facilita la eliminación de las impurezas de nuestro organismo.
- Ayuda a controlar la temperatura del cuerpo, mediante la evaporación a través de la piel.
- Beneficia la digestión y absorción de los nutrientes de los alimentos.
- Puede reducir el riesgo de padecer problemas cardíacos.
- Disminuye las probabilidades de contraer infecciones virales, como la gripe o la influenza, así como el riesgo en los asmáticos de sufrir un ataque agudo.



**Es tan importante el agua, que se dice con frecuencia que podríamos sobrevivir hasta cuatro semanas o más sin comer, pero no podríamos soportar sin beber agua más de cinco o seis días, sin poner en peligro nuestra vida.**

# ¿Qué es la depresión blanca?

La depresión blanca o blues de navidad, es un término utilizado para describir sentimientos de tristeza, melancolía o ansiedad que algunas personas experimentan durante las festividades de fin de año.



Contrariamente a lo que muchos piensan, no se trata de una condición clínica, sino de un estado emocional transitorio, así lo menciona la Psic. Isabel Aranda en el artículo “Depresión blanca, síntomas, tratamientos y consejos para superarla” (2023).

## • ¿Cuáles son las causas?

Diversos factores pueden contribuir a las posibles causas de la depresión blanca, poder identificarlos puede ayudar a enfrentar y superar este estado emocional. Entre las posibles causas pueden estar:

- Presión social, las expectativas sociales, familiares pueden generar presión.
- Soledad o pérdida, sentirse solo o experimentar pérdidas recientes se sienten aún más en estas fechas.
- Recuerdos dolorosos, la nostalgia de tiempos pasados puede desencadenar emociones negativas.
- Factores ambientales, los cambios en el clima, los cambios de luz solar pueden influir en el estado de ánimo.

## • ¿Cuáles son las características de la depresión blanca?

- Sentimientos de nostalgia o melancolía
- Pérdida de interés en las actividades navideñas
- Fatiga o falta de energía
- Cambio en el apetito o falta de sueño
- Ansiedad o irritabilidad

## • Síntomas más comunes de la depresión blanca

- Sentimientos de tristeza
- Pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Dificultad para concentrarse
- Fatiga crónica

## • Recomendaciones

La especialista psicoterapeuta cognitivo-conductual, Emma Lerro, en el tema “Depresión navideña o depresión blanca, ¿mito o realidad?” (2022), menciona las siguientes recomendaciones:

- Ser flexibles con nuestros pensamientos y cuidar el nivel de estrés, darnos cuenta de que las cosas y momentos cambian, y podemos adaptarnos a estos cambios.
- Evitar comparar nuestra situación actual con la de otras personas, todos somos diferentes y únicos.
- Es importante buscar el apoyo de un profesional de la salud para que nos ayude a mantenernos estables emocionalmente. Este trastorno estacional puede llegar a complicarse si no es tratado de manera oportuna.



**La depresión blanca es un estado emocional que puede llegar a ser desafiante, pero no insuperable. Comprender las causas y buscar atención profesional puede marcar la diferencia en su bienestar emocional durante estas fechas festivas.**

# Automotivación

Es “la capacidad del individuo para generar y mantener el impulso necesario para alcanzar sus metas, sin depender exclusivamente de estímulos externos”. Así lo describe Ana Navea Martín y José Manuel Suárez en la publicación “Estudio sobre la utilización de estrategias de automotivación en estudiantes universitarios” (2017).



## ¿Por qué puede tener un individuo falta de motivación?

En un estudio titulado “La desmotivación y su relación con factores académicos y psicosociales de estudiantes universitarios” (2021), de Isolina González Castro y colaboradores, menciona los siguientes posibles factores:

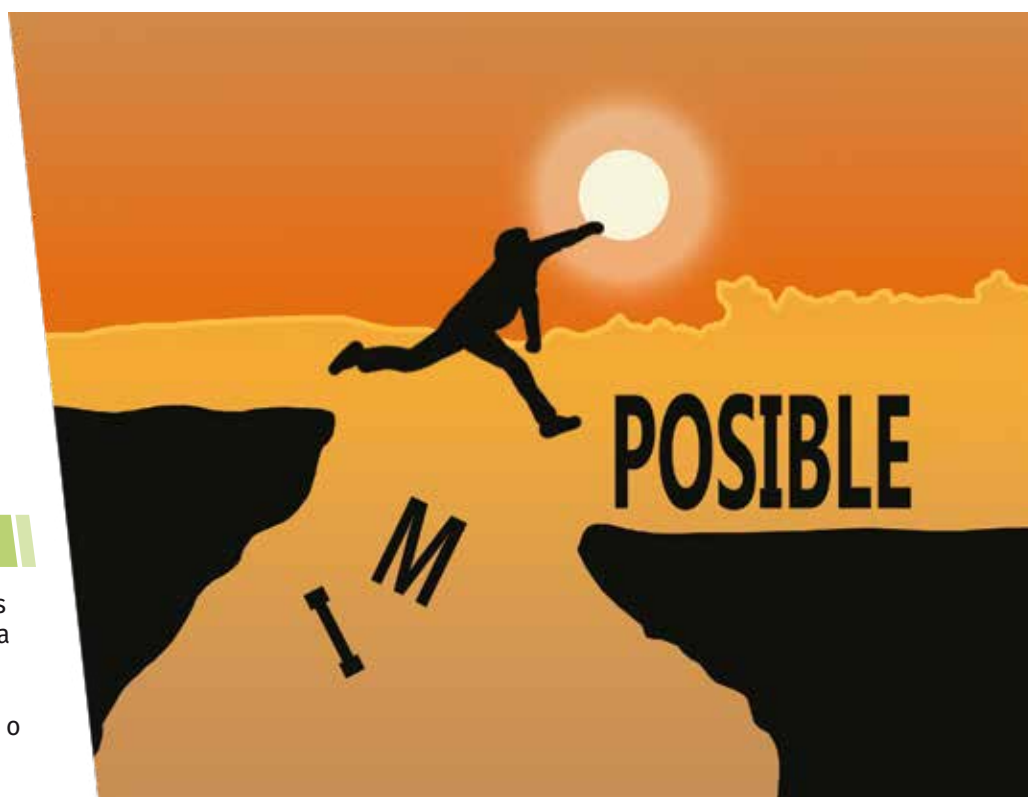
- **Presión académica excesiva:** Sentirse abrumado por tareas, exámenes o expectativas poco realistas (o en el ámbito laboral).
- **Falta de reconocimiento:** No recibir retroalimentación positiva o sentirse ignorado.
- **Problemas emocionales:** Ansiedad, depresión o baja autoestima pueden disminuir el interés por alcanzar metas.

- **Entornos poco estimulantes:** Ambientes rígidos, sin creatividad o sin apoyo social afectan el entusiasmo.
- **Desconexión con los objetivos personales:** Cuando las metas no se alinean con los intereses o valores del individuo.

## ¿Cómo se puede mejorar la falta de motivación?

Navea y Suárez enmarcan cuatro estrategias para la automotivación:

- **Establecimiento de metas personales:** Definir objetivos concretos y alcanzables.
- **Autoevaluación del progreso:** Reflexionar sobre avances y ajustar esfuerzos.
- **Recompensas internas:** Reconocer logros con satisfacción personal.
- **Visualización de logros futuros:** Imaginar el éxito para mantener el impulso.



**Mahatma Gandhi dijo: “El hombre se convierte en lo que piensa de sí mismo”. Esta frase refleja la idea de la automotivación, ya que lo que pensamos acerca de nosotros determina nuestras acciones, aspiraciones y logros, esto puede mantener a una persona en motivación constante.**

# Los probióticos pueden ayudar a:



El *Lactobacillus casei* Shirota es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**



## Mantener el equilibrio de la microbiota intestinal

Nuestro intestino es el hábitat de millones de bacterias que forman una comunidad benéfica para cada organismo.

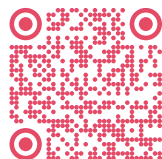
¿Le gustaría que las bacterias intestinales vivieran siempre en buen estado?

Existen puntos claves para que la microbiota intestinal se mantenga sana, aquí algunas recomendaciones:

- Consuma diariamente alimentos ricos en fibras: Verduras, frutas y cereales como la avena.
- Consuma alimentos y bebidas con probióticos, como los productos de la familia Yakult.
- Existen muchos medicamentos que alteran a las bacterias benéficas, no se automedique.

Disfrute su alimentación y su vida, trate de canalizar el estrés, ya que también puede generar problemas en las bacterias intestinales y a la postre en malestares digestivos.

Síguenos en nuestras redes sociales



El autocuidado como propósito de año nuevo

# 90 Años

Dedicados a la salud

Este año, en Yakult celebramos 90 años de compromiso continuo con la investigación y la salud.

Desde nuestro origen, hemos trabajado con la única meta de contribuir con el bienestar de las personas alrededor del mundo.

Los productos  
**Yakult**  
pueden consumirse en  
cualquier momento del día.



Por ejemplo:



Como parte del desayuno,  
comida o cena



Un antojo saludable



Una deliciosa  
colación



Un excelente  
aliado



En la oficina



Contiene más de  
**100 millones de**  
Lactobacillus casei Shirota  
por gramo



Contiene más de  
**8 mil millones de**  
Lactobacillus casei Shirota



Contiene más de  
**8 mil millones de**  
Lactobacillus casei Shirota



Contiene más de  
**40 mil millones de**  
Lactobacillus casei Shirota



Contiene más de  
**100 millones de**  
Lactobacillus casei Shirota  
por gramo

Tómalos  
diariamente



Que la magia de la Navidad ilumine su hogar y llene de esperanza los corazones de sus seres queridos son los deseos de sus amigos de Yakult Guadalajara

*¡Feliz Navidad y próspero Año Nuevo!*



Yakuamigo, te invitamos a encontrar los frascos de Yakult en la siguiente imagen:



¿Te gustaría recibir tu revista **Familia Yakult** cada mes directamente en tu correo electrónico?

Solo tienes que suscribirte a nuestro Newsletter:



# NUEVO

# SABOR

Más de  
8,000  
millones de  
*Lactobacillus*  
*casei* Shirota



Para toda  
la familia

Sabor  
suave y  
refrescante

# Uva verde

