

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXI / No. 368 / Distribución Gratuita

Relación ocio-salud



“El ocio es el origen de todos los vicios”, seguramente, el autor de este dicho popular fue una persona que trabajaba incansablemente para alcanzar sus objetivos, aunque tal vez también era alguien que sufrió de mucho estrés, ya que está demostrado que existe una clara relación entre las actividades de ocio y una mejor salud mental. Esperamos que la presente edición de **Familia Yakult** pueda ayudarle a esclarecer la importancia de encontrar un equilibrio entre trabajo y entretenimiento.

Atentamente / Comité Editorial

El estrés

Es una palabra que utilizamos a menudo para describir cuando una situación nos “rebasea” y produce angustia. Pero, ¿qué significa realmente?



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, con información presentada en su portal de internet, el estrés se define como “un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil”.

Dicha organización añade a su vez, que es positivo tener un poco de estrés y de vez en cuando, ya que nos ayuda a realizar las actividades diarias; por ejemplo, presentar un examen en la escuela, entregar un reporte en el trabajo o incluso huir de una situación de peligro.

Sin embargo, el problema radica cuando éste se instala de manera casi permanente en nuestras vidas, lo que se conoce también como “estrés crónico”.

● Efectos en el cuerpo

Nuestro organismo está diseñado para manejar e incluso beneficiarse de pequeñas dosis de estrés, sin embargo, cuando se mantiene por largos periodos de tiempo puede provocar daños en múltiples órganos y tejidos.

A continuación, le presentamos algunos de los efectos del estrés crónico en el organismo, según el artículo “Efectos del estrés en el cuerpo” (2018), publicado en el sitio de la Asociación Americana de Psicología (Estados Unidos):

- Tensión muscular, lo que se traduce en dolor de cuello, hombros, espalda y cabeza.
- Dificultad para respirar y respiración rápida, lo cual puede ser particularmente importante en personas con asma y enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
- Incremento de la presión arterial y la frecuencia cardiaca, lo cual puede aumentar el riesgo de hipertensión, infarto o accidente cerebro-vascular.
- Aumento en la producción de hormonas, como el cortisol, relacionada con la fatiga crónica y trastornos metabólicos, como diabetes y obesidad.
- Desequilibrio de la microbiota intestinal, lo cual puede afectar el proceso digestivo y provocar enfermedades gastrointestinales, además de modificar el estado de ánimo.
- Afectar la producción de testosterona en los hombres, asociado con una disminución de la libido y disfunción eréctil, en tanto que en las mujeres puede relacionarse con ciclos menstruales irregulares y periodos más dolorosos.



Tener estrés no solo no es malo, sino que podemos utilizarlo a nuestro favor, el problema radica en no saber manejarlo. Para ello el ocio juega un papel fundamental, por lo que es importante encontrar un equilibrio en la agenda diaria entre las labores que nos producen estrés, el tiempo dedicado al entretenimiento y el sueño.

Comité Editorial

Junio de 2025. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Rafael Humberto Rivera Cedano, Lorena Flores Ramírez, Ramón Hernández Nuñez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 33 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. 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>. Tiro: 115,000 ejemplares. **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, **Tepatitlán:** 37 8688 0129, **Ocotlán:** 39 2239 5521, **Puerto Vallarta:** 32 2299 1594, **Autlán:** 31 7381 3403, **E-mail:** revista_familia@yakult.mx



El ocio y sus beneficios

Hoy en día, casi todos damos por sentado un tiempo para que podamos descansar, además de las horas de sueño.



Sin embargo, para antes del siglo XIX era un privilegio reservado solo para unos cuantos y la gran mayoría de los adultos, e incluso niños, laboraban hasta por dieciséis horas continuas todos los días, lo cual mermaba considerablemente su calidad y esperanza de vida.

Por fortuna, esto cambió con la Declaración Universal de los Derechos Humanos, proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1948, en donde se estableció en el artículo 24, lo siguiente:

“Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”.

Pero, ¿qué es el ocio? Aunque hay varias definiciones, tomaremos la de la Carta Internacional para la Educación del Ocio (1970), que se refiere a éste como:

“Un área específica de la experiencia humana, con sus beneficios propios, entre ellos la libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute y placer, y una mayor felicidad. Además, comprende formas de expresión o actividad amplias cuyos elementos son frecuentemente tanto de naturaleza física como intelectual, social, artística o espiritual.”

Por su parte, Daisy Fancourt, en su artículo “Cómo las actividades de ocio afectan a la salud: Una revisión narrativa y un marco teórico multinivel de los mecanismos de acción” (2021), comenta que existe suficiente evidencia de que la participación en actividades de ocio puede llevar a las siguientes mejoras en la salud física y mental:

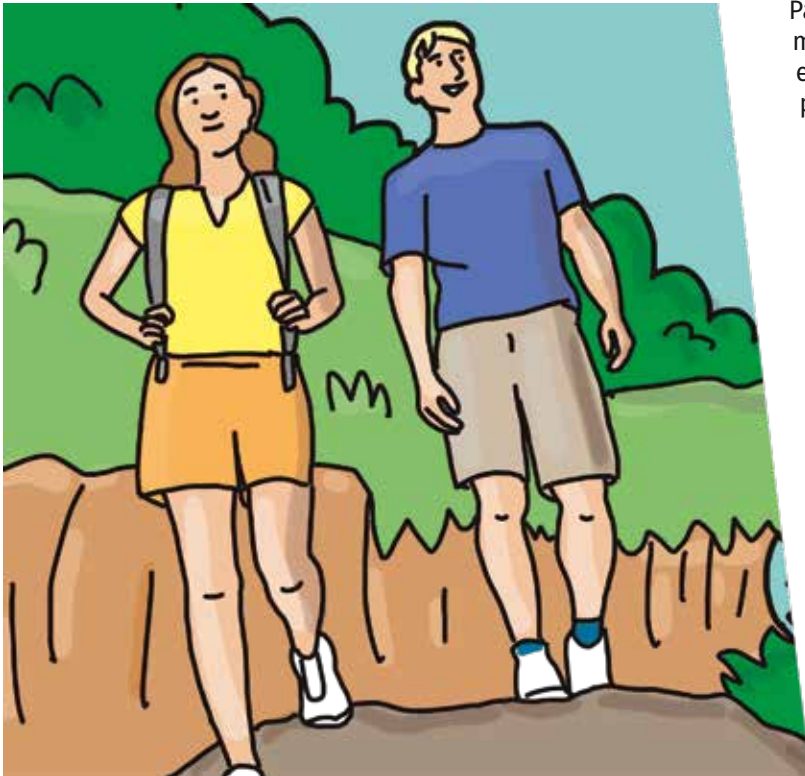
- Papel protector contra el desarrollo de condiciones como la enfermedad cardíaca coronaria, el deterioro cognitivo y la demencia.
- Prevenir el deterioro físico relacionado con la edad, incluyendo dolor crónico, fragilidad y discapacidad.
- Para individuos que ya tienen una enfermedad crónica, el ocio puede apoyar el manejo de los síntomas y ayudar a reducir la tasa de progresión del padecimiento.
- Incluso, hay literatura que muestra una relación entre la participación en actividades de ocio y una mayor longevidad.
- Prevención y manejo de enfermedades mentales, como la depresión, la ansiedad, el estrés, el trastorno bipolar y la esquizofrenia.



Por otra parte, dado que las actividades de ocio poseen una naturaleza eminentemente social, contribuyen al desarrollo de amistades y generar sentimientos de apoyo, lo cual resulta favorable para aliviar el estrés.

Ocio para todos

Ahora que ya sabemos que el tiempo de entretenimiento es beneficioso para nuestra salud física y mental, surgen algunas preguntas, por ejemplo, ¿cómo encontrar un espacio en mi rutina diaria para el ocio?, ¿cuánto tiempo se recomienda dedicar a dicha actividad?, ¿qué actividades puedo realizar?



¿Cómo aprovechar el tiempo libre?

Laura Ruiz Mitjana, en su artículo “¿Cómo aprovechar mejor mi tiempo libre? 8 pasos a seguir” (2020), ofrece los siguientes consejos para encontrar el espacio en la rutina para dedicarlos al ocio.

- **Hacer una lista.** A veces decimos, “quisiera hacer esto, pero ahora no puedo”. Sin embargo, resulta que cuando tenemos el tiempo y los medios para realizarlo, hemos olvidado este deseo. Por eso, conviene plasmar por escrito una lista de planes para hacerlas después.
- **Organizarse.** Con frecuencia decimos, “no tengo ni un minuto disponible de tiempo al día”, pero si ponemos atención a nuestra rutina diaria, podremos darnos cuenta de algunas actividades (por ejemplo, navegar por las redes sociales), que podrían emplearse para disfrutar de un pasatiempo más provechoso para la salud mental.

- **Despréndase de la pereza.** Tanto deseamos aprovechar mejor el tiempo libre, pero cuando lo tenemos preferimos hacer las mismas actividades de ocio, como ver televisión o “echar un ojo” a las redes sociales. En su lugar, atrevase a encontrar un nuevo pasatiempo o realizar una rutina de ejercicios, quizás descubra que le encanta.

¿Cuánto tiempo se recomienda dedicar?

Parecería lógico pensar que entre más tiempo le dediquemos a las actividades de ocio o descanso, mayor será el nivel de bienestar que alcancemos. Sin embargo, en Estados Unidos se realizó el estudio “Tener muy poco o demasiado tiempo está asociado a un menor bienestar subjetivo” (2021), por Marissa Sharif, donde se encontró lo siguiente:

Los resultados muestran que, si bien la escasez de tiempo (menor a 30 minutos) para las actividades de ocio se relaciona con un bienestar pobre, tener mucho tiempo disponible (más de siete horas), tampoco se traduce en una mayor satisfacción. Esto debido al “sentimiento de improductividad”.

Así, los investigadores encontraron que lo ideal es encontrar un equilibrio entre el tiempo dedicado al trabajo y el entretenimiento. Según sus resultados este espacio debería de ser de aproximadamente tres horas y media.



Andar en bicicleta, ir al cine, caminar por el parque, tomarse un café con los amigos, tomar clases de baile, ir a un museo, aprender un idioma, pintar, coleccionar timbres, tomar fotografías, etc., la lista de actividades de ocio es muy larga, siempre y cuando le cause placer. Puede consultar en internet, principalmente en los sitios culturales del gobierno y universidades, las actividades gratuitas que se celebran todo el tiempo para beneficio de la sociedad.

Estrés y enfermedad

El estrés es la respuesta psicológica y/o física no específica del organismo ante un estímulo (estresor o estresante), que puede ser un evento, persona u objeto, así lo menciona el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) en el artículo “El estrés y tu salud” (2020).



Añade que estar estresado puede traer como consecuencia depresión, alteraciones del sueño, disfunción sexual, deterioro en las relaciones familiares, laborales o sociales, así como también violencia hacia los demás o uno mismo.

Cabe señalar que se reconocen dos tipos de estrés, donde uno puede ser perjudicial para la salud, por lo que es importante reconocerlos:

Estrés positivo. Es aquel donde el individuo interactúa con su estresor de una manera óptima, ayudando a su mente y cuerpo a sentir alegría, bienestar y equilibrio. Es aquel en el que las tensiones vividas ven su recompensa en algún motivo personal o profesional. Quien lo siente se caracteriza por ser creativo y estar siempre motivado.

Estrés negativo. Es aquel que es perjudicante o desagradable, ya que produce una sobrecarga de trabajo que ocasiona un desequilibrio fisiológico o psicológico, que disminuye la productividad del individuo, provoca enfermedades y acelera el envejecimiento. La vida cotidiana está llena de estresantes negativos, como un mal ambiente laboral, problemas familiares, una pérdida, etc.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud, en su publicación “Estrés” (2023), comenta que cada persona reacciona a su manera a las situaciones estresantes, por lo que los síntomas pueden variar en función de la persona.

● Afecciones

El estrés debe considerarse un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular, esto lo menciona la Fundación Española del Corazón, en la publicación “Estrés y riesgo cardiovascular, ¿cómo se relacionan?” (2025).

Por su parte, Huan Song, en el estudio “Asociación de trastornos relacionados con el estrés con enfermedades autoinmunes posteriores” (2018), comenta que la exposición a un trastorno relacionado con el estrés se asoció significativamente con un mayor riesgo de enfermedad autoinmune.

El ISSSTE realiza los siguientes consejos para prevenir el estrés:

- Identificar la causa
- Evaluar qué está en sus manos para hacer
- Hacer ejercicio
- Evitar el tabaco, café o alcohol
- Técnicas cognitivo-conductuales
- Técnicas de relajación
- Buscar ayuda profesional
- Hacer actividades placenteras
- Dormir bien
- Buscar el equilibrio entre actividades recreativas y responsabilidades



Aunque para tener salud se requiere llevar un equilibrio en varias áreas de la vida, el tener en cuenta el estrés y las formas en cómo se puede canalizar, será vital para no llegar a enfermar.

Los niños y su tiempo libre

Las actividades en el exterior contribuyen a la salud física y mental de los niños, el esparcimiento es entendido como un tiempo de crecimiento personal, recreación y participación en sociedad, así lo menciona la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura en la publicación “La actividad al aire libre, un juego de niños” (2023).

● Beneficios del juego al aire libre

La Dra. Anette Glassy en el tema “Por qué es más importante para los niños jugar afuera” (2024), menciona que jugar al aire libre es bueno para los niños por muchas razones, entre ellas, mejora la salud física, la psicomotricidad, la seguridad y la salud emocional, asimismo contribuye a:

- **Ser físicamente más saludables.** Pasar más tiempo al aire libre realizando actividades está relacionado con un mejor desarrollo motor, menores tasas de obesidad y riesgo de miopía.
- **Estar más comprometidos con el aprendizaje.** Jugar promueve la curiosidad, la creatividad, el pensamiento crítico y la concentración.

- **Ser más positivos en cuanto al comportamiento y estado de ánimo.** Cuando las niñas y niños pasan tiempo en entornos naturales experimentan menos ira y agresión, el control de los impulsos también mejora.
- **Ser más sanos a nivel mental.** Pasar más tiempo en la naturaleza al aire libre reduce el estrés y la depresión, los niños muestran una mayor concentración.

● Cambios en los hábitos y entorno de los niños

Según la Organización Mundial de la Salud, los niños de 1 a 5 años tendrían que dedicar al menos tres horas al día a la actividad física y los de 5 a 17 años una hora diaria de ejercicio. Sin embargo, en un estudio reciente que abarca 29 países, incluido México, los niños de 3 a 12 años solo dedican una media de 60 minutos al día a jugar al aire libre.

No es necesario viajar lejos para disfrutar de la naturaleza, su familia puede conectarse con la naturaleza en parques de su colonia o el jardín, averiguar cuáles bosques o parques están cerca de donde viven, además, muchos espacios verdes públicos tienen características y programas para todas las edades y habilidades.



La terapia culinaria

La cocina (preparar alimentos), se puede convertir en una actividad agradable que nos ayude a desarrollar determinadas habilidades personales y positivas que podemos poner en práctica en otras situaciones de nuestra vida, así lo menciona la Psic. Sara Montejano Martín, en la publicación “La cocina terapéutica” (2014).



• ¿Qué es la terapia culinaria?

Josefina López Pérez, en la publicación “Terapia a través de la cocina” (2017), comenta que es un tipo de terapia psicológica realmente nueva que se utiliza como herramienta de estimulación cognitiva y desarrollo personal, trata de modo espontáneo y creativo llevar a la realización personal y el bienestar físico, mental y emocional.

De igual forma, Danielle Rousseau, en el artículo “Terapia culinaria” (2024), refiere al Dr. Michael Kocet, pionero de la terapia culinaria, el cual la define como la técnica terapéutica que utiliza las artes, la cocina, la gastronomía, y la relación personal, cultural y familiar de una persona con la comida, para abordar los problemas emocionales y psicológicos que enfrentan individuos, familias y grupos.

• ¿Qué beneficios tiene?

Montejano Martín comenta que las actividades culinarias desarrollan la paciencia, la conciencia sensorial, el aprendizaje, la creatividad, la organización y consecución de metas, la resolución de problemas y la toma de decisiones, la memoria y la relajación.

Por su parte, el Gobierno de México en la publicación “Técnicas culinarias saludables” (2024), comenta que se puede cocinar de una forma saludable, así se obtiene un beneficio adicional a esta terapia, teniendo por consecuencia mejoras en el consumo de ingredientes como grasas, sodio, azúcares, alimentos ultra procesados, etc. Lo anterior puede reflejar una mejora en la salud cardiovascular, obesidad, diabetes, entre otras.

• ¿Quiénes pueden tomarla?

En el artículo “Terapia culinaria” de Danielle Rousseau, se comenta que es una técnica que puede ayudar a pacientes con trastornos de relación, psicológicos y de conducta. Por otro lado, comenta también que pueden ser útiles para reforzar la confianza, habilidades, restablecer la rutina, orden, reintegración social, autoestima, socialización, etc.



La alimentación y su preparación es parte fundamental del ser humano, desde la cultura de cada región podemos encontrar, además de una forma de nutrición humana, una terapia que ayude a mejorar diversas enfermedades y condiciones que alejan la salud.

Estrés y alimentación

Una alimentación saludable se basa en llevar una dieta variada en porciones adecuadas, buscando el equilibrio de proteínas, grasas y carbohidratos. Sin embargo, en la actualidad existen diversas situaciones que pueden afectar la manera en la que nos alimentamos, siendo el estrés el más frecuente, el cual se define como un estado de preocupación o tensión generado por una situación.

Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural del cuerpo, pero tenemos que cuidar cuando empieza a afectar nuestra salud y bienestar.

El estrés puede disminuir o aumentar el hambre y cuando se da de manera prolongada hace que las reservas de energía de nuestro cuerpo se agoten rápidamente, provocando cansancio y debilitando nuestro sistema inmune. También aumenta la probabilidad de que aparezcan conductas alimentarias no adecuadas, ya que los hábitos alimenticios también son guiados por nuestro entorno.

Los signos más comunes son: Comer impulsivamente a pesar de sentirte lleno, pues nos desconectamos de las señales de hambre y saciedad; comer alimentos con alto contenido de grasas, azúcares y calorías para compensar la baja de energía; comer más rápido de lo normal e incluso no alimentarnos por varias horas.

En consecuencia, se altera la absorción de nutrientes, provoca trastornos digestivos, envejecemos más rápido, podemos presentar sobrepeso, obesidad, hipertensión, infartos y aumento de riesgo de ciertos tipos de cáncer, disfunciones respiratorias, diabetes o problemas para dormir.

La alimentación es importante en la vida diaria para mantener un buen estado de salud, con una dieta adecuada en porciones y calorías con comidas nutritivas, incluyendo tantos alimentos frescos como sea posible, abundantes verduras y moderadas frutas, cereales, granos enteros y hortalizas, grasas buenas, proteínas y lácteos bajos en grasa.

Estos alimentos contienen nutrientes, vitaminas, minerales, enzimas, antioxidantes y otros compuestos protectores que ayudan a nuestro organismo a dominar el estrés, tener energía y evitar deficiencias nutricionales.

Recuerda consumir mínimas cantidades de alimentos procesados y comida rápida, definir horarios de alimentación para mantener los niveles de azúcar más estables, evitando picos de insulina, especialmente en personas con diabetes o con predisposición, porque cuando el cuerpo se enfrenta a una situación estresante, libera hormonas como cortisol y adrenalina, las cuales pueden interferir con la acción de la insulina, alterando los niveles de azúcar en sangre.

Toma 2 litros de agua natural para favorecer la oxigenación y evitar la deshidratación. Incluye hábitos saludables como dormir de 7 a 8 horas y realizar ejercicio aeróbico diariamente durante 30 minutos, evitar consumir café en ayunas para disminuir los niveles de cortisol conocido como la hormona del estrés.

Existen muchas situaciones estresantes en la vida, pero podemos aprovechar lo que sí depende de nosotros, como la manera en que nos alimentamos.




Zaida Karina Rivas Morquecho.
Colegio de Nutriólogos de Jalisco, A.C.



Los probióticos pueden ayudar a:



Mantener el Equilibrio
de la microbiota
intestinal



Estimular
el sistema
inmunológico



Mejorar
la digestión



Contribuir
a la reducción
de sustancias
tóxicas



Promover
el movimiento
peristáltico

El *Lactobacillus casei* Shirota
es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**



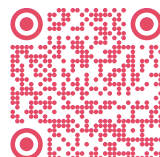
Promover el movimiento peristáltico

Los movimientos peristálticos o peristalsis son aquellos que realiza el intestino para trasladar el bolo alimenticio por todo el conducto intestinal.

El intestino puede ver afectado dicho movimiento si es que una persona consume poca fibra y agua, además de realizar poco ejercicio; mientras que, en contraparte, ingiere una alta cantidad de harinas, cárnicos y alimentos ultraprocesados. Con esto el estreñimiento puede presentarse afectando la salud a corto y largo plazo.

El consumo diario de *Lactobacillus casei* Shirota estimula el peristaltismo, mejorando el tránsito de la materia fecal y con ello promoviendo la salud intestinal.

Síguenos en nuestras redes sociales



Probióticos y depresión



¿Qué beneficios proporcionan los probióticos a personas con síntomas depresivos?



¡FELIZ DÍA DEL PADRE!

GRACIAS
POR SER
MI HÉROE

Yakult
Guadalajara

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

Solo tienes que suscribirte
a nuestro Newsletter:



Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult

Con mucho gusto le informamos que a partir del mes de julio la revista Familia Yakult se entregará impresa quincenalmente con el contenido resumido en un tamaño más pequeño de 4 páginas y usted podrá acceder a la versión digital de 12 páginas, escaneando el código QR para suscribirse a la versión digital.

Quincena

1



Quincena

2



2
ediciones
al mes

Nuevo tamaño
13.97 cm x 21.59 cm

Suscríbete
a la versión
digital





La importancia del ocio

Yakuamigo, ¿sabías que divertirse es importante a cualquier edad? No importa si eres un niño, padre, madre o abuelo, el entretenimiento es fundamental para nuestro bienestar físico, pero sobre todo mental.

Las actividades de ocio pueden contribuir a calmar la ansiedad por ese examen tan difícil que tuviste en la escuela, mientras que a tus papás les ayuda a reducir el estrés en el trabajo o las labores del hogar. Además, cuando se realizan en familia contribuyen a la unión y tener una mejor convivencia.

Ahora te invitamos a descifrar el siguiente mensaje oculto, utilizando el código secreto que te proporcionamos:

Por ejemplo

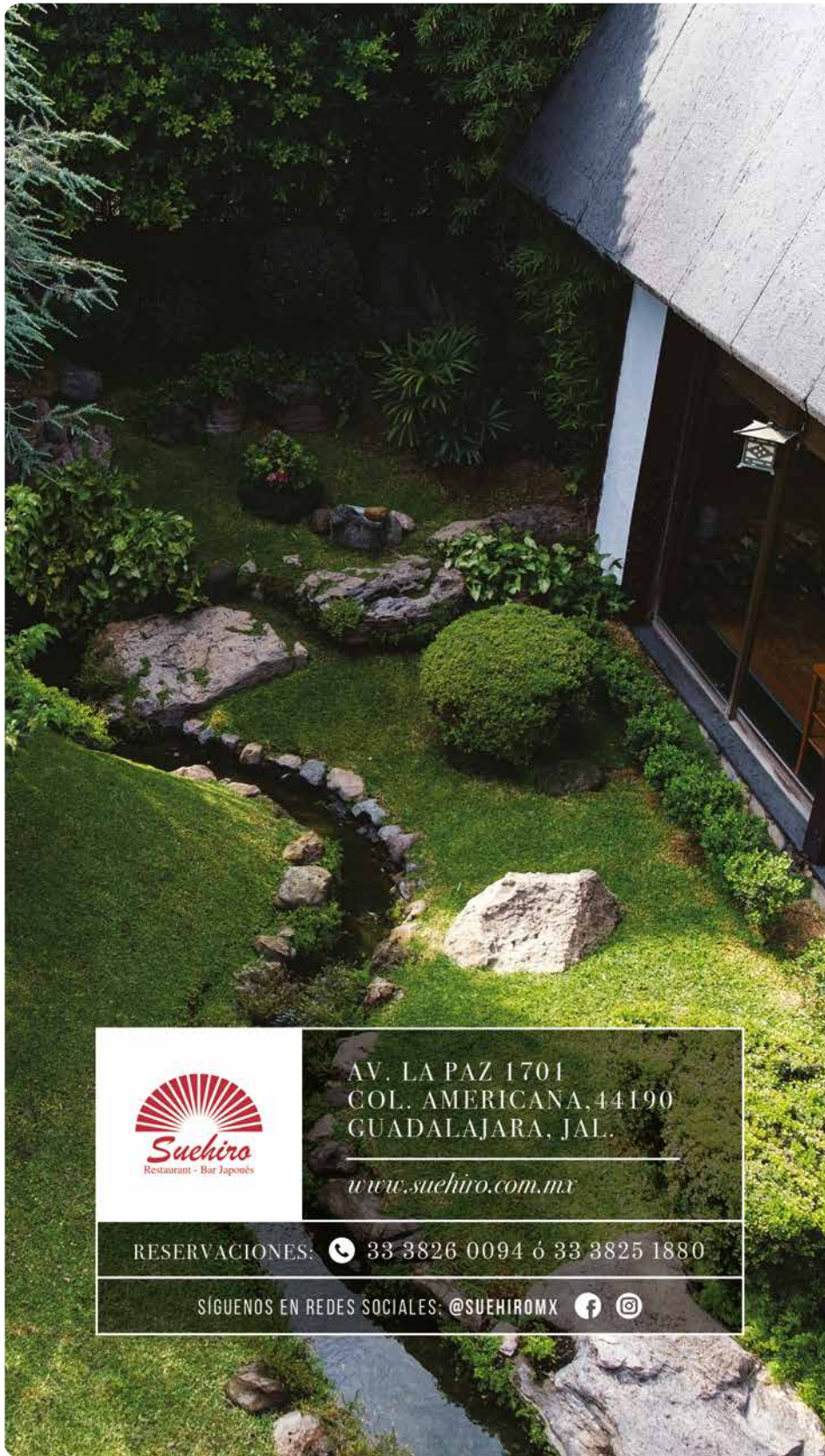
Y a k u l t

a	😎	e	😘	i	😂	m	😊	p	❤️	t	😞	x	😬
b	👍	f	😂	j	🦷	n	😊	q	😡	u	😊	y	😞
c	😡	g	😘	k	😊	ñ	😊	r	😈	v	👅	z	😊
d	😞	h	😬	l	⭐	o	❤️	s	😞	w	😞		



Grid of emoji puzzles:

⭐	😎	😞	😎	😡	😞	😂	👅	😞	😎	😂	😘	😞	😞	❤️	❤️	😈	😞	❤️
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
😞	❤️	😈	😞	😎	⭐	😘	😡	😘	😊	⭐	😎	😞	😈	❤️	😞	😊	😘	😞
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
😞	😎	😊	😞	⭐	😞	😎	😈	😘	😞	😞	❤️	❤️	😞	😞	❤️	😊	😞	😞
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
😎	😞	😈	😘	👅	😘	😈	😞	😘	😎	😬	😎	😡	😘	😈	😡	❤️	😞	😞
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
😊	😊	😘	👅	😎	😞													
☐	☐	☐	☐	☐	☐													



AV. LA PAZ 1701
COL. AMERICANA, 44190
GUADALAJARA, JAL.

www.suehiro.com.mx

RESERVACIONES: 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX

Yakult

Guadalajara

SOLICITA

EL SIGUIENTE PERSONAL



Asesor de cambaceo

Zona Metropolitana de GDL / Tepatlán
Lagos de Moreno / Colima

Preparatoria terminada / Facilidad de palabra
Gusto por las ventas / Licencia de chofer vigente

Demostradora

Zona Metropolitana de GDL
Secundaria terminada / Gusto por las ventas

Mercadotecnia colaborador

Zona Metropolitana de GDL
Licenciatura en mercadotecnia
Licencia de chofer vigente

Puedes enviar tu CV a:

m.velazquez@yakult.mx

a.aguilera@yakult.mx

O solicitar cita vía telefónica

Más información **WhatsApp**

33 1608 7883

Oficina Matriz Guadalajara: Periférico Poniente No. 7425,
Fracc. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco

Sucursal Tepatlán: Pantaleón Leal No. 570,
Colonia Jesús María. Teléfono 37 8688 0129

Sucursal Lagos de Moreno: Río Nazas No. 149,
Colonia Ceibas. Teléfono 47 4741 1011

Sucursal Colima: Av. Rafaela Suárez No. 234,
Colonia San Isidro, Tel. 31 2313 7597