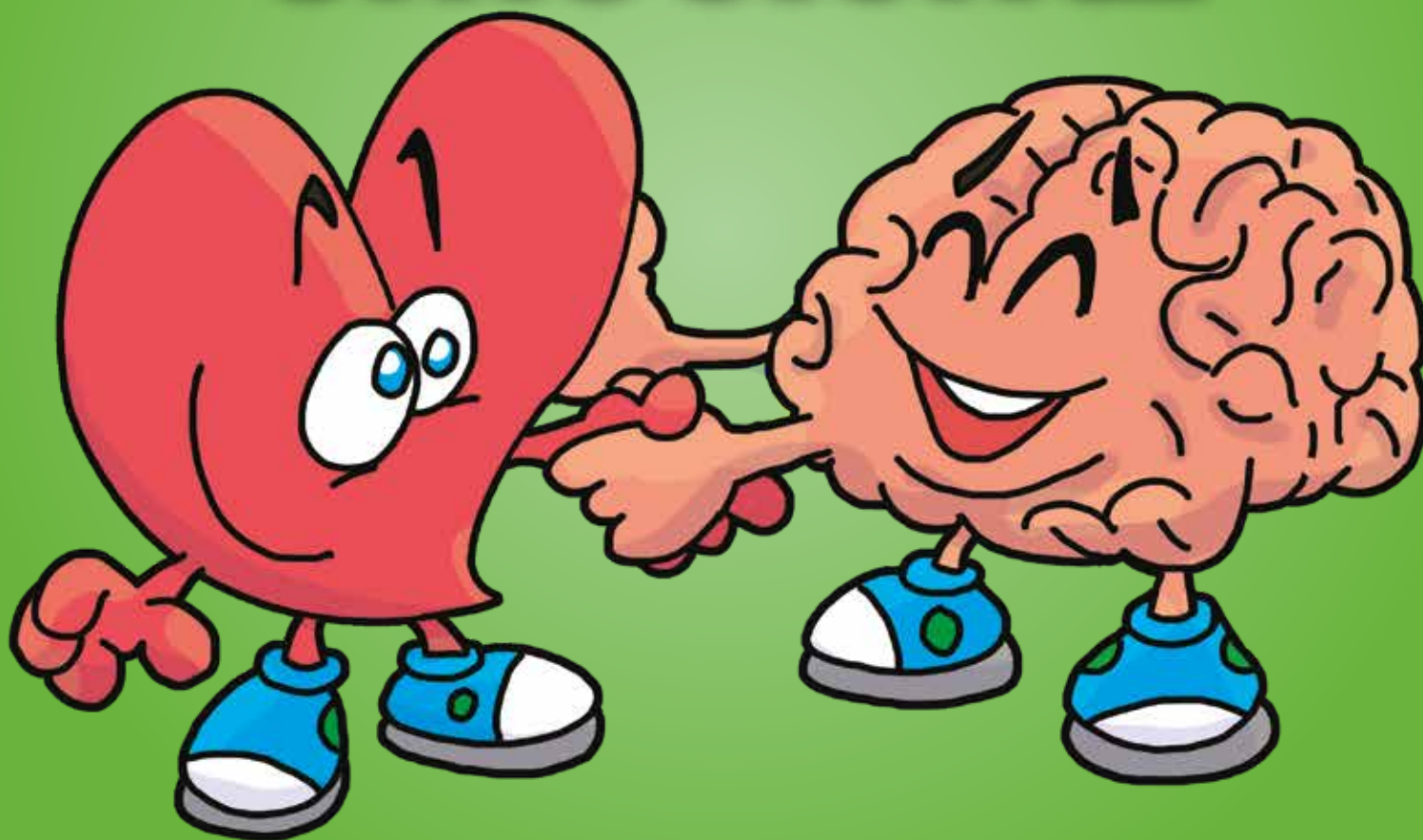


# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXII / No. 377 / Distribución Gratuita

## Inteligencia emocional



Durante mucho tiempo se consideró al coeficiente intelectual como el predictor más importante del éxito profesional. Sin embargo, en las últimas décadas se ha prestado gran atención a la inteligencia emocional, la cual determina la habilidad para gestionar las emociones y relacionarse con los demás. Lo invitamos a leer la presente edición de **Familia Yakult**, donde encontrará cuáles son sus principales características, así como recomendaciones para desarrollarla.

Atentamente / Comité Editorial

# ¿Qué es la inteligencia emocional?

¿Qué hace que algunas personas se adapten mejor a las situaciones adversas de la vida que otras? ¿Por qué ser inteligente no es una garantía de éxito en la vida?

Hasta hace algunas décadas, se consideraba que el coeficiente intelectual era un buen indicador para saber si un individuo tendría éxito profesional. Se creía que una elevada calificación en una prueba de inteligencia podría predecir quién tenía más probabilidades de graduarse, conseguir un empleo bien remunerado y ser feliz.

Si bien es cierto que existe una correlación entre ambos aspectos, se trata de una visión muy simplista de la vida. Múltiples investigadores e instituciones comenzaron a darse cuenta de que la inteligencia lógico-matemática no era lo único que hacía falta y que incluso personas con una capacidad intelectual "limitada" resultaban ser grandes líderes en sus empleos y comunidades.

Aunque hubo otros antes que él, fue el psicólogo y divulgador Daniel Goleman quien, con su publicación "La inteligencia emocional" (1995), puso ante los reflectores la influencia que tienen las emociones y sobre todo la manera en cómo las manejamos, en nuestra vida diaria y los aspectos que la componen, desde la académica y profesional, hasta las relaciones y el desarrollo personal.

Pero, ¿qué es la inteligencia emocional? De acuerdo con Peter Salovey y John Mayer, quienes acuñaron el término en su publicación "Inteligencia emocional" (1990), ésta se define como:

“La habilidad para percibir, evaluar y expresar con exactitud la emoción; para acceder y/o generar sentimientos cuando provoquen el pensamiento; para entender la emoción y el conocimiento emocional; y de regular las emociones para promocionar el crecimiento emocional e intelectual”.

Dicho en otras palabras, es un conjunto de habilidades que contribuyen a que las personas se relacionen no solo con los demás, sino consigo mismo, al identificar, comprender y manejar de mejor modo las emociones.

**El ser humano es un ser social, por lo que mantener una buena relación con los demás repercute directamente en nuestro bienestar. Además, la buena noticia es que, sin importar la edad, siempre es posible desarrollar la inteligencia emocional.**



## Comité Editorial

**Marzo de 2026.** 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. 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, **Tepatitlán:** 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)

# Pilares de la inteligencia emocional

En su libro "La inteligencia emocional" (1995), Daniel Goleman enumera una serie de cinco componentes que permiten identificar, comprender y manejar las emociones propias y de los demás, mismas que son esenciales para nuestro bienestar y mejorar las relaciones interpersonales.

A continuación, describiremos las características principales de estos cinco pilares de la inteligencia emocional, de acuerdo con la Psic. Heather Craig, en su artículo "Teorías y componentes de la inteligencia emocional explicados" (2019):

## Autoconciencia

La **autoconciencia** se refiere a la capacidad de conocernos a nosotros mismos, de reconocer y comprender las emociones, de tener una idea de cómo las acciones y los estados de ánimo afectan nuestras vidas.

## Autorregulación

Como su nombre lo indica, la **autorregulación** se refiere a la expresión apropiada de las emociones, aunque es importante diferenciarla de los términos "represión" o "control".

La autorregulación incluye ser flexible, afrontar los cambios y gestionar los conflictos, así como a disipar situaciones tensas, a ser consciente de cómo nuestras acciones afectan a los demás y asumir la responsabilidad por éstas.

## Empatía

Básicamente, la **empatía** es la capacidad de reconocer cómo se sienten otras personas, es decir, su estado emocional y al mismo tiempo implica tratar de entender por qué se sienten así.

## Motivación

La **motivación** es un estado en el que los individuos se mantienen activos y desarrollándose. Las personas motivadas son más propensas a estar orientadas a la acción y establecer metas. Suelen tener una necesidad de logro y buscan maneras de mejorar, a estar comprometidas y tomar la iniciativa.

## Habilidades sociales

Las **habilidades sociales** son fundamentales para interactuar con otras personas. Éstas incluyen: Escucha activa, habilidades de comunicación verbal, habilidades de comunicación no verbal, liderazgo y desarrollo de relaciones.

**Aunque desarrollar estos cinco componentes de la inteligencia emocional no es algo que se haga de la noche a la mañana, hacerlo es clave para mantener relaciones más sanas con los demás y llevar una vida más satisfactoria.**



# ¿Cómo desarrollarla?

Sabemos que la inteligencia emocional puede ser tan importante como la intelectual, el inconveniente es que no es tan sencillo evaluarla. Sin embargo, existen señales o rasgos que podemos asociar con una persona que ha aprendido a identificar y gestionar sus emociones de manera adecuada.



El Psic. Arturo Torres señala en su artículo "11 Rasgos de las personas con alta inteligencia emocional" (2016), algunas de estas características. Por ejemplo:

- Expresan sus sentimientos de forma clara
- Tienen claras sus necesidades emocionales
- Evitan creer que los demás les quieren perjudicar
- Ejercen la autocrítica
- Aprenden formas de automotivarse

## Recomendaciones para potenciar la inteligencia emocional

La buena noticia es que siempre es posible desarrollar este aspecto de nuestra vida. Para ello el Psic. Sergio de Dios González describe en su artículo "Los 5 componentes de la Inteligencia Emocional" (2017), una serie de consejos para potenciarla.

Algunos de estos son:

- Tome consciencia de sus pensamientos y emociones
- Aprenda a ser tolerante ante la angustia y frustración

- Perciba los desafíos como una oportunidad de crecimiento
- Practique la comunicación asertiva
- Modifique sus patrones de pensamiento y respuestas emocionales ante sucesos adversos
- Solicite comentarios constructivos sobre usted, así como su forma de ser, actuar y sentir
- Reflexione sobre sus emociones y experiencias
- Evite el exceso de recompensas extrínsecas (externas)
- Celebre sus logros
- Establezca metas pequeñas y medibles
- Desafíese para mantener las cosas interesantes
- Comparta sus sentimientos con otras personas
- Intente imaginarse en el lugar de las demás personas
- Haga contacto visual al conversar
- Escuche de manera activa a los demás
- Demuestre interés en la vida de los otros
- Cuide su lenguaje no verbal
- Escriba un diario sobre cómo reacciona afectiva y cognitivamente antes las situaciones de la vida cotidiana

**Es importante destacar que desarrollar la inteligencia emocional no es garantía de tener éxito en la vida, es, ante todo, contar con herramientas y habilidades para resolver los conflictos, tomar mejores decisiones y tener mayor bienestar.**



# Escuela para padres

La escuela para padres es un espacio de apoyo y formación que busca fortalecer la relación entre la familia y la escuela, así lo refiere la Secretaría de Educación Pública en el Programa Escuela para Padres, Madres de Familia, Tutores y/o Encargados (2021).

Añade que se concibe como un lugar donde madres, padres y tutores pueden intercambiar experiencias, reflexionar y adquirir herramientas educativas que les permitan mejorar la convivencia familiar y apoyar el desarrollo integral de sus hijos.



## ¿Para qué sirve?

De acuerdo con la Secretaría de Educación del Estado de Jalisco, en la publicación “Programa Escuela para Padres - Recrea Familia” (2024), la escuela para padres es importante para:

- **Participación corresponsable de las familias.** Involucrar a madres, padres y tutores en el proceso educativo, fortaleciendo la relación entre escuela y hogar.
- **Formación en valores y ciudadanía.** Promover la responsabilidad, el respeto y la empatía como pilares de la convivencia escolar y familiar.
- **Prevención de problemáticas sociales.** Abordar temas como violencia, bullying, adicciones y uso responsable de la tecnología, ofreciendo estrategias prácticas.
- **Orientación en el desarrollo integral de los hijos.** Brindar información sobre etapas evolutivas, necesidades emocionales y académicas de niñas, niños y adolescentes.

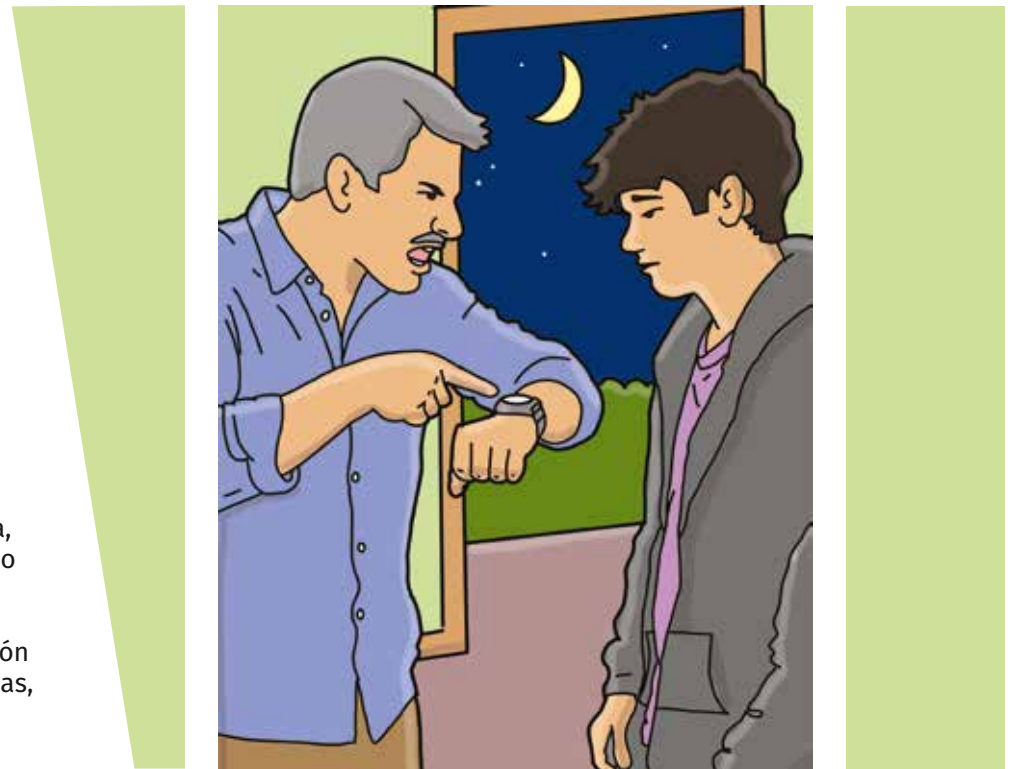
- **Construcción de comunidades de aprendizaje.** Fomentar espacios de reflexión y colaboración entre familias y docentes para fortalecer la educación y la cohesión social.

## ¿Qué temas se abordan?

La SEP publicó en 2021 el “Programa Nacional de Convivencia Escolar. Manual de trabajo: Talleres para madres, padres y tutores en educación primaria”, donde menciona los temas que se tratan:

- Convivencia escolar y familiar.
- Prevención del acoso escolar (bullying).
- Educación socioemocional (autocontrol, manejo de emociones y resolución pacífica de conflictos).
- Uso responsable de la tecnología.
- Promoción de valores y ciudadanía.

**Esta información que se brinda es muy valiosa para el desarrollo de los hijos dentro de la sociedad, por lo que es importante acudir cuando se oferten dichos cursos.**



# Cómo hablar con un adolescente

La adolescencia es una etapa de transición entre la niñez y la adultez, caracterizada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales, así lo menciona la UNICEF en la publicación “Adolescencia” (2022).



Añade que estos jóvenes enfrentan retos vinculados a la nutrición, educación y salud mental, siendo fundamental garantizar sus derechos para que desarrollen al máximo sus capacidades.

Por su parte, la Gaceta UNAM en una publicación de 2023 llamada “Cómo apoyar a los hijos adolescentes”, menciona que un adolescente se distingue por su búsqueda de identidad, la necesidad de autonomía y el deseo de pertenencia a un grupo.

En esta etapa, las emociones suelen ser intensas y la toma de decisiones puede estar influida por la presión social, señala que los padres y educadores deben establecer límites claros sin caer en el autoritarismo, fomentando la escucha activa y el acompañamiento respetuoso.

## ¿Qué necesidades tienen los adolescentes?

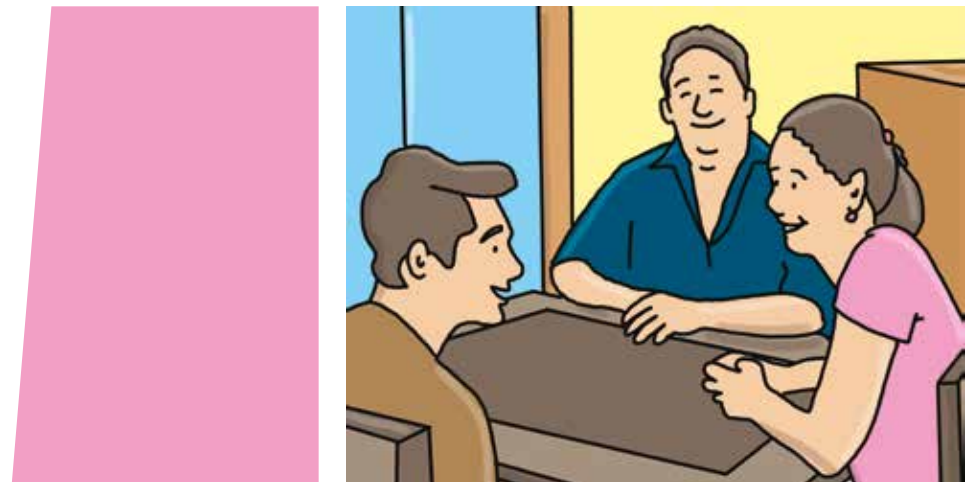
- Reconocimiento y validación de sus emociones.
- Espacios seguros para expresarse.

- Orientación en la construcción de valores y proyectos de vida.
- Apoyo emocional frente a los cambios hormonales y sociales.

## Técnicas para hablar con ellos de manera efectiva

- **Comunicación asertiva:** Expresar las ideas con claridad y respeto.
- **Escucha activa:** Mostrar interés genuino en lo que dicen, sin juzgar.
- **Empatía:** Comprender sus emociones desde su perspectiva.
- **Participación conjunta:** Involucrarlos en la toma de decisiones familiares o escolares.

La investigadora Karla María Urias Aguirre en la publicación “Escala de comunicación padres e hijos adolescentes: Evidencia de validez en México” (2023), comenta que la comunicación positiva entre padres y adolescentes fortalece la confianza y previene conductas de riesgo. Recomienda escuchar sin juzgar, validar emociones y establecer límites claros para que se pueda desarrollar adecuadamente el diálogo.



**Desarrollar la habilidad del diálogo es algo importante para la familia en miras de una convivencia sana y adecuada, consulte a un profesional para mejorar la comunicación.**

# ¿Qué es la somatización?

La somatización es un proceso mediante el cual las personas experimentan y comunican síntomas físicos que no tienen una causa médica identificable. Su origen es mental, pero los pacientes sufren signos físicos en lugar de los psicológicos. Lo anterior lo comenta la Dra. A. Diez Suárez en el artículo “Somatizaciones en la infancia y en la adolescencia: Una guía para comprenderlas mejor” (2025).

## ¿Cuáles son algunos de los síntomas de una persona que somatiza?

Prácticamente cualquier síntoma físico puede ser una somatización, siendo los más frecuentes:

- Ansiedad, dolor de espalda, dolor en el pecho
- Dificultad para respirar, mareos
- Sentirse cansado o tener poca energía, dolores de cabeza continuos
- Problemas estomacales o intestinales
- Problemas para dormir o insomnio

## Cuerpo y mente

El Dr. Joel E. Dimsdale en el artículo “Introducción a los trastornos somáticos y trastornos relacionados” (2024), resalta la interacción entre el cuerpo, la mente y su influencia sobre la salud de una persona.

Aunque en el lenguaje cotidiano se hable de mente y cuerpo como si fueran dos cosas distintas, en realidad están interrelacionados, por lo que resulta difícil separar sus efectos.

La somatización puede ser influenciada por diversos factores, uno de los más comunes es el estrés, el cual puede empeorar o prolongar los síntomas físicos. Por otro lado, las personas que están ansiosas o deprimidas pueden sufrir más si enferman o se lesionan, en contraparte de las personas que se encuentran en un mejor estado de ánimo.

Los pensamientos y las ideas pueden influir en el progreso de un trastorno, permitiendo el desarrollo de malestares físicos.

**Es importante que los pacientes trabajen en colaboración con profesionales de la salud para encontrar el enfoque más adecuado para ellos, a medida que se avanza en el tratamiento es posible experimentar una reducción en los síntomas físicos y una mejora en la calidad de vida.**



# Microbiota y emociones

Imagina que dentro de ti vive una ciudad invisible, habitada por millones de pequeños organismos. No tienen nombre, ni rostro, pero trabajan día y noche para mantenerte con energía, defenderte de enfermedades y sorprendentemente, influir en cómo te sientes. Esa ciudad se llama microbiota intestinal.

Durante mucho tiempo se pensó que el intestino solo servía para digerir los alimentos. Hoy sabemos que es mucho más: Es un centro de comunicación que habla constantemente con el cerebro. A este intercambio se le conoce como el eje intestino-cerebro y es tan poderoso que algunos científicos lo llaman “nuestro segundo cerebro”.

La microbiota produce sustancias químicas que viajan por el cuerpo y llegan al sistema nervioso. Entre ellas están los neurotransmisores, como la serotonina, famosa por ser la “hormona de la felicidad”. De hecho, gran parte de ésta se fabrica en el intestino, no en el cerebro.

Esto significa que el equilibrio de nuestras bacterias intestinales puede influir en si nos sentimos tranquilos, ansiosos o incluso deprimidos. Es como si el intestino tuviera un papel secreto en la orquesta de nuestras emociones.

La relación no es unilateral. Así como la microbiota afecta nuestras emociones, lo que sentimos también impacta en ella. El estrés prolongado, por ejemplo, puede alterar la diversidad de bacterias y debilitar nuestro sistema digestivo. En cambio, cuando estamos relajados y felices, la microbiota florece y trabaja mejor.

Es un círculo fascinante: Lo que pasa en la mente se refleja en el intestino y lo que ocurre en el intestino se refleja en la mente.

La buena noticia es que podemos fortalecer esta conexión con hábitos sencillos:

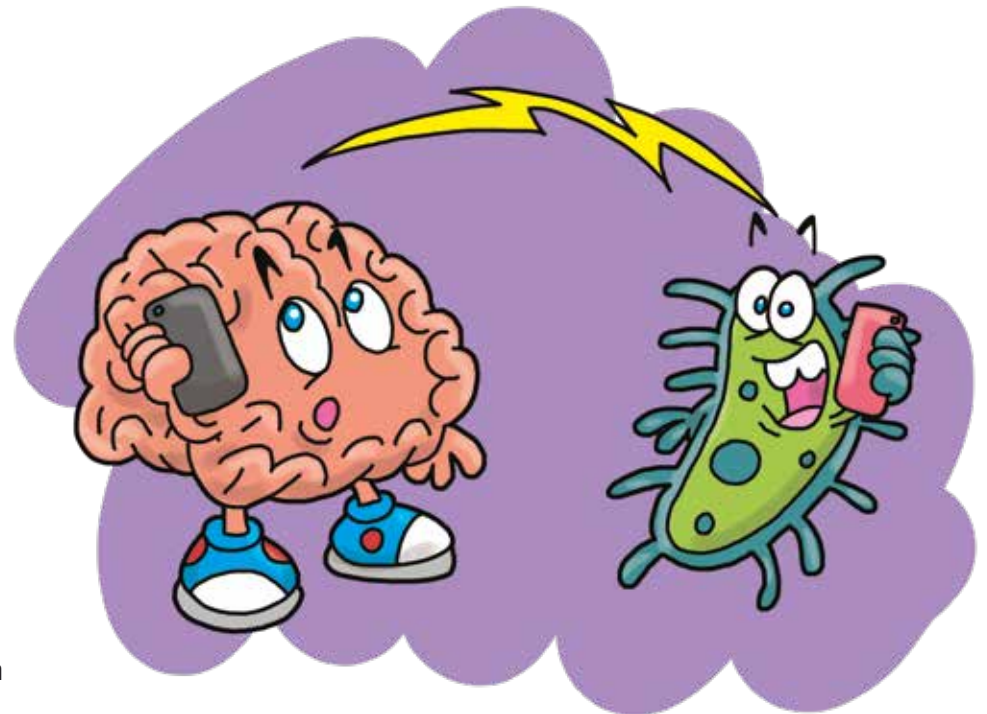
- **Alimentación variada y rica en fibra:** Frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.
- **Alimentos fermentados:** Yogur, kéfir, entre otros, que aportan bacterias beneficiosas.

- **Menos alimentos ultraprocesados,** que son productos que han pasado por múltiples procesos industriales (refinados, aditivos, conservadores, colorantes, saborizantes). Ejemplos comunes: Refrescos, galletas, cereales azucarados, embutidos, snacks empaquetados y comidas listas para calentar, ya que desequilibran la microbiota.
- **Ejercicio regular y buen descanso:** Aliados tanto del cerebro como del intestino.
- **Gestión del estrés:** Técnicas de respiración, meditación o simplemente dedicar tiempo a lo que nos gusta.

La microbiota nos recuerda que somos más complejos de lo que imaginamos. No estamos solos: Convivimos con un ejército invisible que influye en nuestra salud física y emocional. Cuidar de él es cuidar de nosotros mismos.

**Así que la próxima vez que disfrutes una ensalada fresca o un paseo relajante, piensa que no solo alimentas tu cuerpo, también estás nutriendo tu bienestar emocional. Porque, al final, un intestino sano es la mejor receta para una mente en equilibrio.**

**LN. María Guadalupe Iñiguez Carmona.**  
Preparatoria No. 4.  
Universidad de Guadalajara.



# Los probióticos pueden ayudar a:



*El Lactobacillus casei Shirota*

es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**

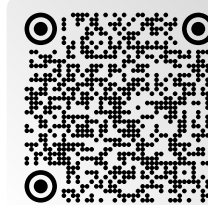
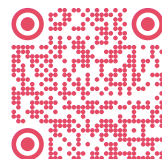


## Contribuir a la reducción de sustancias tóxicas

Dentro de nuestro intestino habitan millones de bacterias que sobreviven gracias a los alimentos que consumimos en la dieta diaria. Algunas bacterias generan compuestos no benéficos al organismo, ellas aprovechan principalmente las proteínas, que a pesar de ser un nutriente muy importante, en ocasiones se consume en exceso y a veces demasiado procesadas, otra situación muy nociva para el organismo es el estreñimiento, mismo que es recomendable evitar a toda costa.

El *Lactobacillus casei Shirota* es una bacteria probiótica que ayuda a que menor cantidad de bacterias nocivas habiten el intestino así como a mejorar los síntomas del estreñimiento.

Síguenos en nuestras redes sociales



### ¿Qué es la felicidad?

Te invitamos a leer nuestra edición de Familia Yakult donde abordamos este tema y otros relacionados con la salud mental:



Aunque nuestras manos parezcan limpias, pueden tener millones de bacterias causantes de enfermedades.

Te invitamos a descubrir si tu lavado de manos es correcto a través de una divertida dinámica en el salón de clases.

Escríbenos para pedir más información:



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

Solo tienes que suscribirte a nuestro Newsletter:



## Te invitamos a separar correctamente los residuos



Sigue estos pasos

1

Consumo el PRODUCTO



2

Lava el FRASCO y la TAPA con poca agua y deja que se sequen



3

Deposita el FRASCO y la TAPA en algún bote o bolsa





# Acertijos matemáticos

**Yakuamigo, te invitamos a resolver los siguientes acertijos matemáticos:**



El domingo Pedrito fue al zoológico y se subió al trenecito. Cuando iba a bordo contó a su derecha 7 elefantes y cuando venía de regreso contó 7 elefantes a su izquierda.

¿Cuántos elefantes vio en total?



Respuesta: 7. Porque los elefantes que vio de ida eran los mismos que había de regreso

Fátima fue a trabajar y para llegar se subió al camión, el cual tenía 12 pasajeros entonces. A diez calles se bajaron 5 personas, pero se subieron otras 5.

¿Cuántas personas había hasta ese momento a bordo del camión?



Respuesta: 14. Cuando se subió había 12 pasajeros y un chofer. Con ella fueron 14 personas en total. Luego se bajaron 5 personas y subió la misma cantidad, por lo que no se modificó el número inicial.



# El *Lactobacillus casei Shirota*

es considerado un probiótico

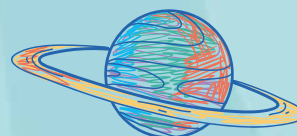
Exclusivo de la marca **Yakult**

# Unidos por los niños

Por cada producto de la marca Yakult que adquieras, estarás colaborando para dar una mejor calidad de vida a niños con diversos padecimientos.

Del 1 de marzo  
al 30 de abril 2026

Válido en Jalisco y Colima



HOSPITAL CIVIL DE  
GUADALAJARA

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