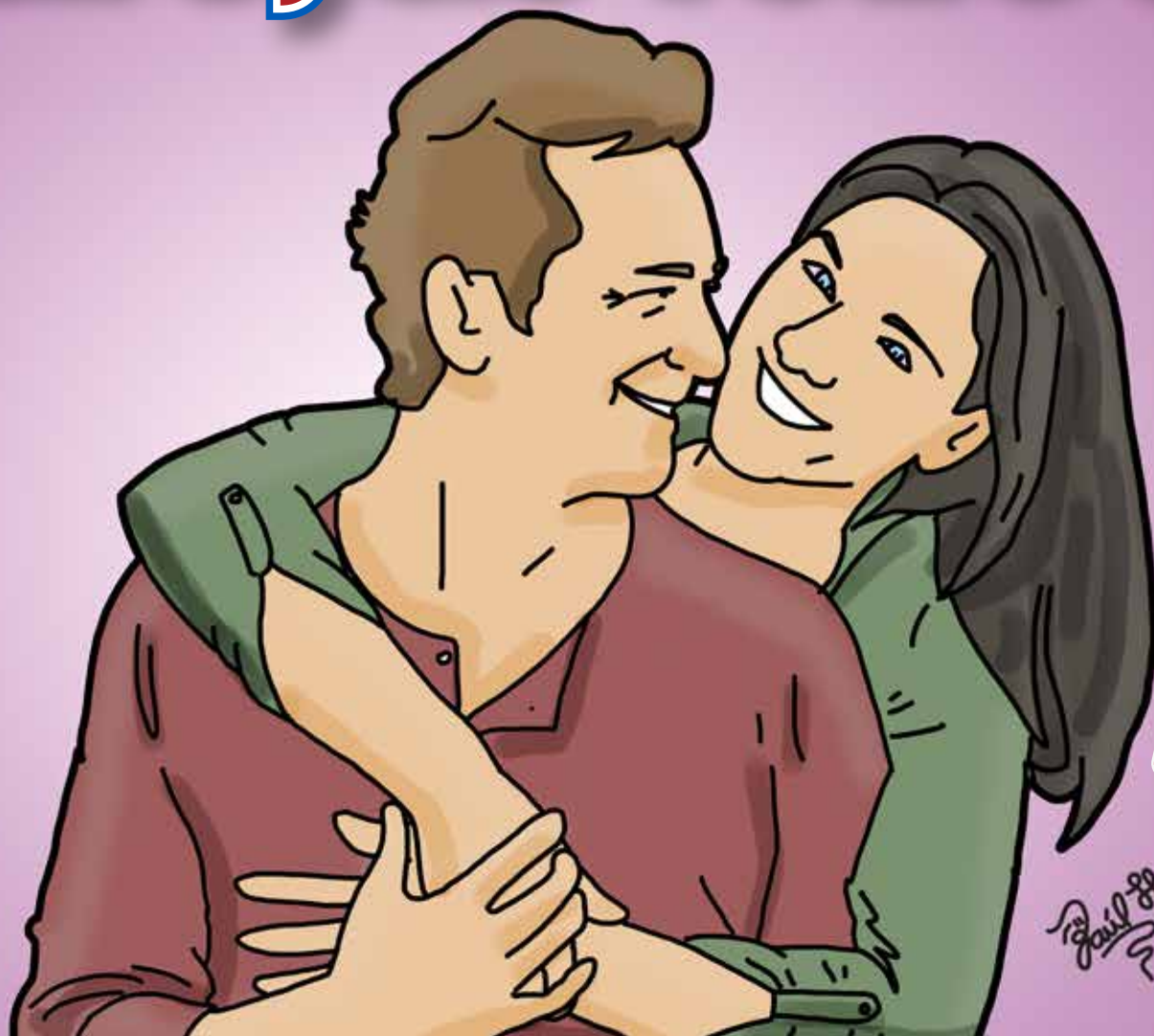


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXI / No. 364 / Distribución Gratuita

Parejas felices



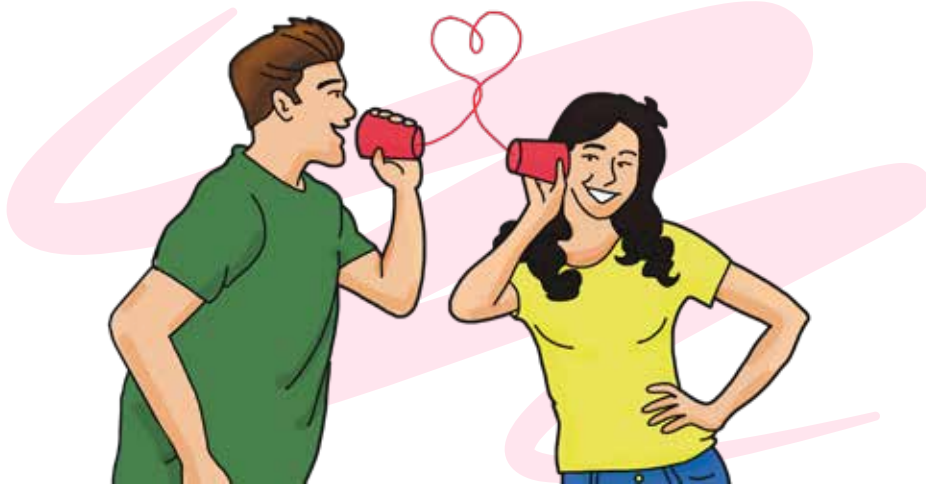
SUSCRÍBETE
SÓLO FALTAN
4 MESES
PARA LA
VERSIÓN DIGITAL

¿Se ha preguntado alguna vez, cuál es el secreto de las parejas felices? Valores como la confianza, el respeto y la empatía definitivamente son importantes en una relación y aunque se podrían escribir muchos libros al respecto, en la presente edición de su revista **Familia Yakult** abordaremos la importancia de la comunicación, el aspecto económico y el amor propio, entre otros temas.

Atentamente / Comité Editorial

La importancia de la comunicación

Probablemente, la mayoría estamos de acuerdo que una buena comunicación representa uno de los pilares fundamentales para alcanzar la felicidad en una relación.



Según la Psic. Zaira León, en su artículo "7 características de las parejas felices: ¿Cómo se identifica una relación sana?" (2024), **una de las señales de una relación sana y satisfactoria es la comunicación desde una actitud abierta a la perspectiva del otro, en donde ambos "se escuchan, se validan, se apoyan y sobre todo sienten libertad de exponer su opinión personal".**

Esto también lo reconoce la Dra. Priscilla María De Netto en su artículo "La comunicación, el corazón de una relación: Análisis de la capitalización, la acomodación y la autointerpretación en la satisfacción en las relaciones" (2021).

La autora advierte que, **"cuando las relaciones son satisfactorias y plenas, las parejas son más felices y saludables, en tanto que la comunicación es la base o el "corazón" para conseguirlo".**

¿Cómo mejorar la comunicación de pareja?

De acuerdo a la Psic. Sofía Gimbert, en su artículo "Cómo tener una comunicación efectiva en pareja" (2023), **los conflictos y malentendidos provocados por una comunicación inadecuada se pueden acumular y volver difíciles de resolver.** Para evitarlo recomienda desarrollar las siguientes habilidades:

Escucha activa

Significa **prestar atención a la otra persona, sin juzgar, ni interrumpir.** También implica realizar preguntas claras y específicas para entender mejor su punto de vista. No obstante, esto requiere de concentración y respeto.

Empatía

Se trata de la capacidad de entender y responder de forma adecuada a las emociones de la pareja. Para desarrollarla, **debemos intentar ponernos en el lugar de la otra persona,** preguntar cómo se siente e incluso compartir los propios sentimientos para generar confianza entre ambas partes.

Asertividad

Se refiere a **expresar nuestros sentimientos y necesidades sin agresividad ni pasividad,** lo cual contribuye a establecer límites saludables y resolver los conflictos de manera constructiva.

Reconocer el lenguaje no verbal

También nos comunicamos a través de gestos, expresiones faciales, posturas y tono de voz, por eso **es importante prestar atención a nuestro propio lenguaje no verbal y de la pareja** para evitar malentendidos e interpretar mejor el mensaje de la otra persona.



Por otra parte, es fundamental aprender a manejar las propias emociones para evitar conflictos. Es importante señalar que el respeto es la base de cualquier relación.

Comité Editorial

Febrero 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, Tepatlán: 37 8688 0129, Ocotlán: 39 2239 5521, Puerto Vallarta: 32 2299 1594, Autlán: 31 7381 3403, E-mail: revista_familia@yakult.mx



El dinero en la relación

El aspecto económico en las relaciones es sin duda uno de los más controversiales, debido a que es el motivo de muchos conflictos e incluso separaciones. Sin embargo, es al mismo tiempo, uno de los temas menos abordados por las nuevas parejas.



De acuerdo a la Dra. Barbara Greenberg, en su artículo “La verdad sobre las peleas de pareja por dinero” (2023), los problemas económicos pueden tener un impacto negativo en la calidad y la longevidad de las relaciones. Por otra parte, la autora enumera las siguientes **preocupaciones financieras** como las más comunes:

- Angustia por las contribuciones individuales.
- Preocupaciones sobre quién paga los gastos importantes y continuos.
- Gastos excepcionales como casas y coches.
- Condiciones del acuerdo, por ejemplo, si la pareja combina sus finanzas.
- Trabajo e ingresos, que incluye entradas insuficientes o desempleo.
- Diferencia de valores y actitudes sobre cómo ahorrar el dinero y priorizar las compras.
- Decisiones financieras unilaterales, como gastos secretos.

● Recomendaciones

La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros, a través de su revista “Proteja su dinero” del mes de enero de 2018, ofrece las siguientes recomendaciones para aprender a manejar las finanzas de pareja y evitar, tanto como sea posible, los conflictos económicos.

- Las parejas deben ponerse de acuerdo en qué y cómo se gastan el dinero, así como quién pagará tal cosa (como los servicios básicos).
- Es importante para evitar malentendidos establecer un presupuesto mensual, conociendo los ingresos y gastos.
- Determinar cuánto puede aportar cada uno, para lo cual es necesario que reconozcan las necesidades personales que tiene cada uno y como pareja.
- No tomar decisiones financieras sin consultar al otro.
- Invertir en un patrimonio, por ejemplo, adquiriendo una vivienda. Se trata de una buena inversión.
- Planear su retiro en pareja. Hablen sobre lo que quieren, ideas y planes personales.
- Contratar, si es posible, un seguro para estar preparados ante cualquier emergencia. Por ejemplo, un seguro de vida, de gastos médicos, para el auto o la vivienda.
- Establecer un fondo de ahorro. Para ello deben fijarse objetivos realistas y específicos, además de marcar un tiempo para conseguirlo mediante un plan de acción.



Probablemente, muchos problemas de pareja podrían evitarse si se hubieran discutido antes las cuestiones relacionadas con el dinero. Sin embargo, nunca es demasiado tarde para hacerlo.

El amor propio

Existe una verdad universal: **“Solo se puede dar aquello que se posee”**. Por ejemplo, no se puede compartir el conocimiento o el dinero si no se tiene. **Lo mismo ocurre con el amor.**



Marlene Montes, en su artículo “El amor, base fundamental del ser saludable” (2000), manifiesta lo siguiente:

“Nadie amaré recta y adecuadamente a los demás si antes no se ama a sí mismo con el amor verdadero y esencial que implica autoestima”.

● ¿Cómo se define?

El Gobierno de México, en el artículo “¿Qué pensarías si te dijéramos que el amor propio es la base de tu salud mental?” (2024), publicado en el blog “Hablemos de salud”, define que:

“El amor propio es cuando aceptamos lo que sentimos y pensamos de nosotros mismos, nuestro físico, personalidad, carácter, actitudes y cómo nos comportamos”.

Sin embargo, muchas personas inician una relación de pareja aun cuando todavía no se aceptan por completo a sí mismas, lo cual puede ser el origen de sufrimiento por diversas situaciones, como dependencia emocional, relaciones tóxicas e incluso violencia en cualquiera de sus formas.

● ¿Cómo se desarrolla?

De acuerdo a la organización española “Acción familiar”, a través de su portal, el amor propio se manifiesta a través de los siguientes valores:

- **Cuidado personal:** Mediante la atención de la salud física, emocional y mental.

- **Autoconocimiento:** Al ser consciente de quiénes somos, lo que nos gusta y lo que no, así como nuestros límites.
- **Respeto hacia sí mismos:** Estableciendo límites sanos en las relaciones y no permitiendo conductas que nos dañen.
- **Aceptación:** Reconociendo las imperfecciones como parte de nuestra humanidad y al ser compasivos con nosotros mismos.
- **Confianza:** Al creer en nuestras habilidades y valores, sin depender de la validación de otros.

Asimismo, dicha organización recomienda emplear la “técnica del espejo” para fortalecer el amor propio, la cual consiste en mirarse a un espejo, estando a solas y hablar consigo mismo de manera positiva y afirmativa con frases como:

- “Soy suficiente tal como soy”.
- “Merezco amor y respeto”.
- “Está bien sentirme cansado, necesito descansar”.
- “Puedo decir no sin sentir culpa”.
- “Prefiero manejar esto de otra manera que se ajuste a mis necesidades”.



Otro punto más que es esencial para desarrollar el amor propio, es perdonarnos a nosotros mismos por nuestros errores del pasado, ya que, a pesar de todo, estos nos han permitido crecer y ser mejores personas.

La terapia de pareja

Una pareja, al igual que una persona, puede recibir apoyo psicológico para mejorar la convivencia debido a conflictos que se estén presentado.



La especialista en Psicología Clínica y de la Salud, Gabriela Aurora Martínez Ramírez, en la publicación “Terapia para parejas: ¿Cómo mejorar la relación?” (2022), comenta que en este tipo de consulta se busca resolver los conflictos que surgen en la relación, se generan nuevas posibilidades, soluciones creativas y aprendizajes para saber cómo estructurar la relación con respecto al amor y respeto.

● ¿Cuándo acudir a una terapia de pareja?

En la publicación “¿Cómo saber cuándo ir a terapia de pareja? 5 razones de peso” (2016) del Psicólogo Arturo Torres, se recomienda lo siguiente:

1. Cuando la relación tiene problemas de comunicación

Muchos inconvenientes se basan en algo tan simple y complicado como los problemas de comunicación. Las sesiones pueden servir para introducir nuevas dinámicas en las que la expresión directa y honesta tenga un espacio reservado.

2. Cuando se pasa por una crisis puntual

Si se tiene muy claro que los problemas obedecen a una crisis que tiene que ver con un hecho puntual, como un despido del trabajo o la muerte de un ser querido, la terapia de pareja puede ser de gran utilidad para hacer que esta experiencia dolorosa no se extienda también al ámbito privado de la relación.

3. Cuando hay problemas en las relaciones íntimas

El momento de asistir a terapia es, también, ese en el que hay poca armonía en las relaciones íntimas y en la expresión de afectividad. Cosas tan sencillas como las caricias, los momentos de mirarse a los ojos en silencio o los abrazos, pueden ser un bien que escasea en algunas relaciones.

4. Cuando hay indecisión sobre los planes de futuro

Cuando se perciben discrepancias y conflictos para planes futuros, se puede ofrecer un espacio para encontrar nuevas herramientas para expresar expectativas que antes no sabían cómo hacerlo.

5. Cuando los hijos perturban demasiado la paz del hogar

La aparición de hijos e hijas suele ser un acontecimiento muy feliz, pero en ocasiones puede ser que ya no se disponga del espacio necesario para momentos de intimidad. Aquí se pueden discutir estrategias eficaces para que la relación se adapte a esta situación.

En este mismo sentido, Martínez Ramírez nos comparte cinco ejercicios para mejorar la relación:

- Desarrolle planes conjuntos de ocio y diversión en casa, algo que les guste a ambos.
- Busque acuerdos centrados en el bien de la relación (lluvia de ideas).
- Sea consciente de que la mejora de la relación lleva tiempo, ponga metas realistas y a corto plazo.
- Mantenga contacto físico amoroso con su pareja.
- Practique las caricias verbales, como palabras de admiración, gratitud o refuerzo positivo.



Siempre es válido buscar ayuda profesional para mejorar la relación de pareja, ya que con apoyo podrán sentirse mejor y solucionar los problemas que se presenten.

¿Qué es una relación sana con la comida?

Este concepto implica mantener una relación saludable con los alimentos. Sin embargo, en ocasiones podemos comer algo y sentirnos a disgusto después de hacerlo, obligados a consumir algo debido a que es saludable para nosotros o hacerlo por ansiedad, estrés, o para calmar emociones.



Estos son ejemplos claros de una mala relación con la comida, así lo menciona Isabel E. Curto, maestra en terapia cognitivo conductual en el tema “¿Tengo una relación sana con la comida?” (2019).

¿Cómo tener una buena relación con la comida?

Desarrollar una buena relación con la alimentación implica cultivar hábitos y actitudes que promuevan el bienestar físico, emocional y mental. Isabel Curto menciona algunas estrategias que pueden ayudar a mejorar la relación con la comida:

- Aprenda a escuchar y respetar las señales de hambre y saciedad de su cuerpo, coma cuando tenga hambre y deténgase cuando se sienta satisfecho, sin llegar al punto de la incomodidad.
- Atienda sus necesidades emocionales sin comida, identifique otras formas de tratar sus emociones sin recurrir a la comida, por ejemplo, hacer ejercicio, hablar con un amigo, practicar una afición como el baile o aprender sobre desarrollo emocional.

- Los alimentos no son buenos o malos, en lugar de categorizarlos, piense y busque el equilibrio nutricional y permita que todos los alimentos formen parte de su dieta.
- Sea paciente con usted mismo, desarrollar una relación saludable con la comida es un proceso que lleva tiempo. Reconozca sus logros y sea compasivo con usted mismo en momentos de desafío.
- Busque apoyo si es necesario si su relación con la comida es muy conflictiva, considere buscar apoyo de un profesional de la salud, como un nutriólogo o terapeuta especializado en trastornos alimentarios.

¿Cómo empezar?

Puede iniciar incluyendo recomendaciones saludables, como las de la Organización Mundial de la Salud, en su publicación “Dieta sana” (2024):

- Tenga en cuenta los alimentos disponibles a nivel local, los hábitos alimentarios, las normas culturales, entre otros factores.
- Atienda las necesidades de calorías, proteínas, vitaminas y minerales, a través de una dieta variada, basada en alimentos de origen vegetal, legumbres y cereales integrales y frutas.
- Reduzca las grasas totales (saturadas, trans, trans industriales), así como los azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total.



En resumen, las relaciones sanas con la comida son esenciales para una vida saludable y feliz. Siguiendo estas recomendaciones podremos mejorar nuestra salud física, mental, emocional y tener bienestar.

Menopausia y andropausia

Alrededor de los 40 años, los seres humanos pueden presentar diversos cambios que tienen que ver con la baja producción de hormonas sexuales, así lo comenta María de Lourdes Tokunaga Bravo en la publicación “La salud sexual y reproductiva de los Hombres en la Andropausia” (2011).

Añade que en las mujeres la menopausia tiene como factor el cese de la menstruación y la etapa reproductiva, mientras que por otro lado, los cambios en los hombres son lentos y prolongados, llamado andropausia.



Comenta también que la vivencia de la menopausia y la andropausia se relaciona con la salud integral y la calidad de vida de mujeres y hombres, por lo que el personal sanitario y la población en general se deben preparar para el cuidado y la atención en esa etapa.

¿Qué cambios suceden en la menopausia?

Los síntomas que llegan a tener las mujeres pueden variar de ninguno, pasando por pocos o tal vez síntomas graves, esto descrito por la Organización Mundial de la Salud en la publicación “Menopausia” (2024). Asimismo, enlista los síntomas que se pueden presentar:

- Sofocos y sudores nocturnos
- Cambios en la regularidad y el flujo del ciclo menstrual, que culminan con el cese de la menstruación
- Sequedad vaginal
- Dificultad para dormir
- Cambios en el estado de ánimo, depresión y/o ansiedad

¿Por qué sucede la andropausia?

En el portal del Gobierno de México “Soy Hombre y me cuido” en su publicación “¿Qué es la andropausia?” (2018), se comenta que se debe a los bajos niveles de testosterona en el organismo. Asimismo, comenta que pueden aparecer algunas secuelas, éstas son:

- Irritabilidad
- Insomnio
- Ansiedad
- Depresión
- Aumento de peso
- Disminución de la energía
- Disminución de la libido
- Disfunción eréctil

¿Qué hacer si tengo menopausia o andropausia?

Para la andropausia una buena alimentación y realizar actividad física de manera regular, coadyuvan en la disminución de los síntomas. En tanto que para la menopausia se recomienda recibir orientación sobre este período, las acciones preventivas que le ayudarán a disminuir o evitar los síntomas y conocer los diversos tratamientos integrales, según el Instituto Mexicano del Seguro Social a través de su portal en internet.



Es importante considerar que tanto la menopausia como la andropausia son etapas naturales que transcurren en hombres y mujeres, además es recomendable llevar una vida saludable a través de los años para que al llegar a ese momento el organismo goce de la mejor salud posible y prevenir deterioros mayores.

Crisis de pareja

La crisis fue considerada por Gilliland y James en el año 1988, como “percepción de un evento o situación como una dificultad intolerable que excede a los recursos y a los mecanismos de lucha de una persona”, así lo comenta Ana Escobedo Ríos en el artículo “Crisis de pareja” (2012).

• ¿A qué tipos de crisis se puede enfrentar una pareja?

Escobedo Ríos nos comenta que hay diferentes tipos de crisis, sin embargo, refiere que sobresalen dos:

Crisis vitales, aquellas que forman parte del ciclo de la vida, como:

- La época de recién casados
- El inicio de la crianza de los hijos
- Los desafíos de tener hijos en la etapa preescolar
- Las crisis de los hijos adolescentes y jóvenes
- Las preocupaciones propias de los adultos
- La jubilación

Por otro lado, están las **crisis situacionales o inesperadas**:

- Infidelidad
- Inestabilidad económica
- Intromisión de los familiares
- Inestabilidad en la comunicación efectiva y afectiva
- Incompatibilidad de caracteres
- Separación y divorcio
- Desgaste en la convivencia
- Enfermedad
- Rutina
- Muerte



• Familias disfuncionales

La maestra en terapia familiar, Bertha Restrepo De Farah, en la publicación “Parejas en crisis, familias disfuncionales” (2021), comenta que cuando una pareja está bien cimentada, cuando se transmiten buenos ejemplos a los hijos, existe un ambiente de amor, respeto, honestidad, generosidad, responsabilidad, sentido común y buena comunicación, crearán una familia feliz y estable para todos los miembros.

Pero, por otro lado, comenta que hay causantes de disfuncionalidad en la familia, algunos de ellos que son heredados desde la crianza y se repiten de forma inconsciente, estos son:

- No demostrar afecto, respeto y dedicación
- No compartir los quehaceres de la casa y responsabilidades con los hijos, cuando ambos trabajan
- No cumplir con la responsabilidad de suplir las necesidades materiales del hogar
- Conductas compulsivas de extremo orden o desorden
- No compartir los momentos de recreación o esparcimiento
- No escuchar las necesidades (físicas o emocionales), que reclama la pareja
- No expresar correctamente los sentimientos y emociones
- No practicar actividades espirituales juntos o por separado
- No brindar el apoyo cuando quiere estudiar o trabajar
- No respetar los espacios del otro a través de un continuo control de lo que hace
- No participar de las reuniones de la familia política
- No manejar eficientemente el dinero

La pareja influye de una forma abrumadora en los hijos, por lo que el ambiente y la relación que lleven es sinónimo del desarrollo de la familia, por lo tanto, será importante analizar el comportamiento y visitar a un profesional que pueda ayudar a tener una mejor relación.

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.

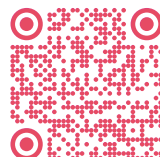
¿Te gustaría que las bacterias intestinales vivieran siempre en buen estado?

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.
- Evite los excesos de azúcares, proteínas y grasas de mala calidad.
- 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



Gelatina de frutos rojos con Yakult 40 LT

Te invitamos a preparar esta deliciosa receta para compartir con tus amigos o tu media naranja:



REDESCUBRE EL SABOR

VITAMINA E

Ca

PROTEÍNAS

VITAMINA D

VITAMINA D

PROTEÍNAS

VITAMINA E

Ca

Contienen
Lactobacillus casei Shirota



Familia Yakult

A lo largo de estos 30 años, ha sido un gran honor para Yakult Guadalajara llevar a sus hogares información que le ayude a mejorar su salud y la de su familia, a través de la revista **Familia Yakult**.

Tal y como lo hemos mencionado anteriormente, para Grupo Yakult es fundamental contribuir a que tanto la sociedad y como el medio ambiente coexistan en armonía. Por tal motivo, a partir del mes de julio, **Familia Yakult** dejará de producirse completa de manera impresa, pero continuará editándose de manera digital.

Si desea recibir **Familia Yakult** en su computadora o teléfono, suscríbese por favor en nuestro sitio web:

<https://yakult.mx/familia-yakult>



Día del Amor y la Amistad

Yakuamigo, este 14 de febrero te invitamos a celebrar con tus amigos el tesoro de la amistad. Recuerda que tener un círculo cercano de personas también contribuye a tener una buena salud mental.



A continuación, te compartimos un dibujo de la amistad para que lo colores.

DÍA DEL
AMOR
Y LA
Amistad





Suehiro
Restaurant - Bar Japonés

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



Chofer Repartidor

Zona Metropolitana de GDL / Lagos de Moreno
Secundaria terminada
Licencia de chofer vigente

Asesor de Cambaceo

Zona Metropolitana de GDL / Tepatitlán / Pto. Vallarta
Preparatoria terminada
Facilidad de palabra / Gusto por las ventas

Demostrador(a)

Zona Metropolitana de GDL
Secundaria terminada
Gusto por las ventas

Puedes enviar tu CV a:

m.velazquez@yakult.mx

a.aguilera@yakult.mx

O solicitar cita vía telefónica

Oficina Matriz Guadalajara: Periférico Poniente No. 7425,
Fracc. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 33 3134 5300 Ext. 4109 y 6502

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

Sucursal Pto. Vallarta: Josefa Ortiz de Domínguez No. 481,
Colonia El Coapinole, El Pitillal. Teléfono 32 2299 1594

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



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

Solo tienes que suscribirte
a nuestro Newsletter:

