

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXII / No. 375 / Distribución Gratuita

Plan de vida



¿Alguna vez ha pensado que no tiene el control de su vida o que su destino ya está escrito? Desde luego que hay situaciones que no podemos manejar, pero si contamos con un proyecto vital nos será más sencillo tomar decisiones que nos acerquen más hacia nuestras metas, así que lo invitamos a leer la presente edición de **Familia Yakult** para conocer qué es y cómo puede hacer su propio plan de vida.

Atentamente / Comité Editorial

¿Qué es un plan de vida?

¿Qué me gustaría ser de grande? ¿En dónde me gustaría trabajar? ¿Qué voy a hacer cuando me retire? Todas éstas son preguntas que probablemente nos hacemos alguna vez y que sirven para darnos una dirección en la vida.



Sin embargo, esto por sí solo no es suficiente para alcanzar nuestras metas, sino que es necesario establecer objetivos a corto, mediano y largo plazo, así como trazar una ruta para conseguirlo y si fuera necesario, casi con seguridad, establecer nuevas estrategias para enderezar el rumbo.

De este modo, podemos definir a un plan de vida como un mapa o instructivo que nos ayuda a priorizar lo que es más importante, tomar decisiones basadas en dichas prioridades y para ello debemos tener definido el camino para llegar o los pasos a seguir, pero también hay que ser flexibles.

De acuerdo al manual "Proyecto de vida para las y los adolescentes" (2020), elaborado por el Gobierno del Estado de México, para tal fin "se requiere de un proceso de introspección, autoconocimiento y reflexión, esto permitirá que el proyecto de vida sea realista y objetivo, acorde a nuestras necesidades, intereses, deseos e incluso habilidades".

Añade también, que "el proyecto de vida puede abarcar distintas esferas de la vida, por ejemplo, lo familiar, personal, educativo, profesional, laboral, económico, espiritual y sentimental", es decir, todos aquellos aspectos que representan la complejidad de la vida humana.

Probablemente, el beneficio más importante de contar con un plan de vida es tomar el control de nuestras vidas y trabajar por el futuro que anhelamos, aunque también es útil para lo siguiente:

- Nos ayuda a tomar mejores decisiones
- Ayuda a mantener la motivación
- Llevar un estilo de vida saludable
- Saber quiénes somos y sentirnos mejor con nosotros mismos (autoconocimiento y autoestima)
- Contribuye a enfrentar los desafíos con más fuerza y recursos (resiliencia)

Con frecuencia, vamos por la vida "cargados de buenos deseos y sueños", esperando que las cosas buenas ocurran por casualidad, pero la realidad es que la suerte no siempre estará de nuestro lado, sino que tenemos que trabajar para alcanzar nuestras metas.



Comité Editorial

Enero de 2026. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Ramón Hernández Nuñez. **Diseño gráfico:** Oscar Gregorio Gómez Vázquez. **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, **Tepatitlán:** 37 8688 0129, **Ocotlán:** 39 2239 5521, **Puerto Vallarta:** 32 2299 1594, **Autlán:** 31 7381 3403, **E-mail:** revista_familia@yakult.mx

¿Cómo hacer un plan de vida?

Ahora que conoce la importancia de hacer un plan de vida para darle un propósito, rumbo y control a su futuro, es momento de establecerlo. De acuerdo con el manual “Proyecto de vida para las y los adolescentes” (2020), debe contar con las siguientes características:

- **Debe ser personal.** A partir de la historia de vida, ilusiones, expectativas, aspiraciones y posibilidades individuales.



- **Es realista y objetivo.** Se debe tomar en consideración la realidad social-económica y las posibilidades que tenemos, así como las habilidades y destrezas con las que contamos.
- **Tiene que ser flexible.** No es estático, se puede amoldar y adecuar a las circunstancias e imprevistos que surjan en el camino.

La Psic. Gema Sánchez Cuevas, en su artículo “Creando un plan de vida” (2013), nos ofrece una serie de consejos que podrían resultar útiles para establecer nuestro proyecto:

● Mire hacia atrás

Para imaginar el futuro, es conveniente ver cómo ha sido su pasado. ¿Qué cosas no quisiera volver a repetir? ¿De cuántos fracasos y errores ha aprendido?

● Busque un propósito

Tómese el tiempo que necesite para buscar un propósito que dé sentido a todo lo que hace. Esto le ayudará a centrarse en lo que de verdad importa.

● Descubra cuáles son sus sueños

¿Considera que sus sueños son inalcanzables? No permita que este tipo de creencias arruinen su plan de vida. Con trabajo y dedicación se pueden alcanzar grandes objetivos.

● Establezca metas

Empiece por las más pequeñas, por ejemplo, “mañana voy a informarme sobre cómo montar una empresa”. Cumplir los objetivos pequeños le ayudará a labrar un camino que lo llevará paulatinamente hasta los más grandes.

● Ajuste los detalles

Preste atención, porque a lo largo del camino seguramente tendrá que realizar varios cambios, sin embargo, habrá pistas que se lo indicarán.



Quizás tenga la impresión de que hacer un plan de vida es una tarea para los jóvenes, pero nunca es demasiado tarde para trazar un nuevo rumbo en su vida.

¿Qué es la procrastinación?

¿Por qué la gestión del tiempo es un tema relacionado con el plan de vida? Debido a que en nuestro proyecto personal se establece el cumplimiento de metas pequeñas para alcanzar objetivos más grandes, es importante mantener el enfoque y trabajar continuamente para evitar pausas demasiado largas.



Seguramente, a la mayoría nos ha pasado alguna vez que debemos entregar una tarea escolar o un reporte en el trabajo y aunque nos otorgaron un plazo prudente para hacerlo, solemos dejar las cosas para el final.

De acuerdo a Guadalupe Arteaga Reséndiz en su artículo "Procrastinación, ¿te relacionas con ella?" (2021), la procrastinación está definida como "el acto de posponer o postergar tareas importantes a pesar de tener tiempo para realizarlas, ya que se prefiere invertir el tiempo en actividades más entretenidas, pero menos relevantes para el momento".

Agrega también lo siguiente: "Con frecuencia, las personas suelen estar conscientes de las consecuencias de esta situación, pero consideran su actividad como difícil, inalcanzable, desafiante, tediosa, irrelevante o les genera emociones que catalogan desagradables, como la ansiedad".

Consejos para gestionar de mejor forma el tiempo

María Emilia Lizárraga, en su artículo "Procrastinación productiva: Qué es y 5 estrategias para controlarla" (2025), nos ofrece las siguientes recomendaciones para optimizar nuestro tiempo:

- **Observar patrones de comportamiento diarios**

Reconocer cuándo y cómo se posponen tareas prioritarias es el primer paso. También es útil preguntarse, ¿estoy evitando esta tarea por miedo, aburrimiento o ansiedad? Esto permite identificar la raíz del comportamiento.

- **Planificar tiempos específicos para el descanso**

Tomar descansos es necesario, pero deben estar estructurados dentro de la misma rutina, esto contribuye a mantener el equilibrio entre rendimiento y bienestar.

- **Usar herramientas de organización**

El uso de agendas físicas, calendarios digitales o apps de productividad permiten visualizar tareas pendientes y establecer metas claras, además pueden reducir la sensación de falta de control y ayudar a postergar lo importante.



Otras acciones que pueden ayudarlo a manejar mejor su tiempo son **desactivar las notificaciones de su teléfono, organizar su espacio de trabajo, evitar hacer varias actividades al mismo tiempo (es mejor concentrarse en una sola) y finalmente establecer prioridades.**

Qué es el autoconocimiento

El autoconocimiento constituye un proceso dinámico de introspección que permite al sujeto reconocer sus fortalezas y debilidades, así como las motivaciones que guían su comportamiento.



Este proceso no se limita a la simple percepción de uno mismo, sino que implica una reflexión crítica sobre cómo los estados internos influyen en la toma de decisiones y en la interacción con los demás.

Así lo comenta Óscar E. López Jiménez en la publicación “Conceptualización de autoconocimiento” (2021). Añade que el autoconocimiento está estrechamente vinculado con la autoestima y el respeto propio, ya que conocer quién se es y que se valora fortalece la identidad personal y la coherencia en la vida cotidiana.

Además, se plantea como un recurso fundamental para la autorregulación emocional y la construcción de relaciones interpersonales más auténticas.

Por su parte Fredy Hernán Prieto Galindo en la publicación Autoconocimiento y Pensamiento Crítico (2018), comenta que el autoconocimiento puede desarrollarse a través de la práctica constante de la reflexión crítica, la autoobservación y el uso de herramientas como la escritura de diarios personales, la meditación y la retroalimentación externa.

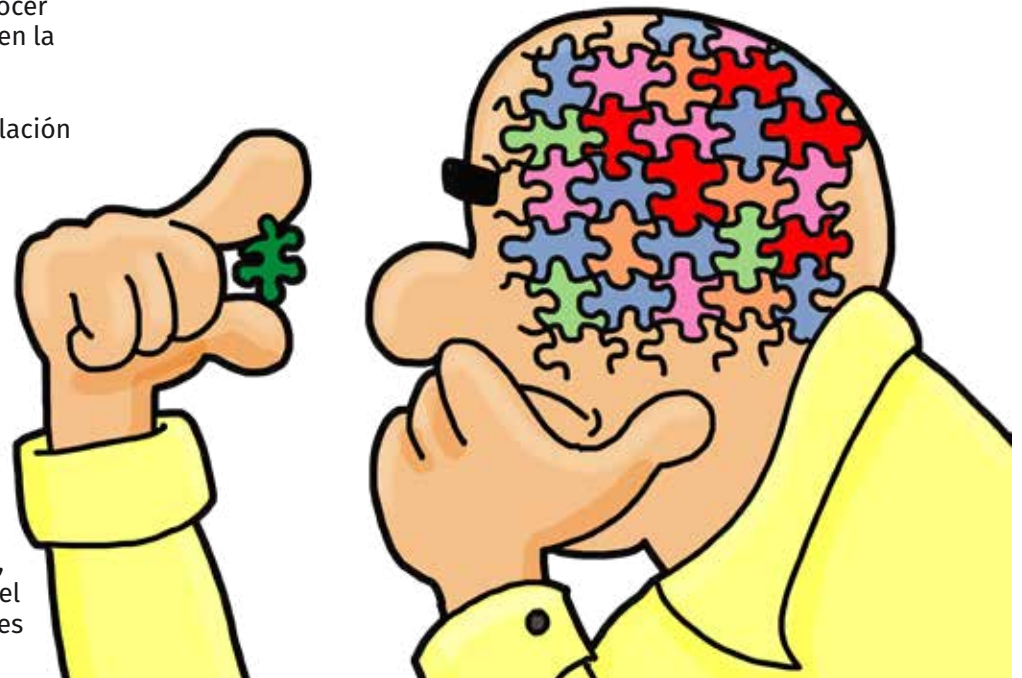
Añade que el pensamiento crítico favorece un proceso de autoconocimiento más transparente, permitiendo identificar creencias, emociones y patrones de conducta que influyen en nuestras decisiones.

Estas herramientas ayudan a reconocer fortalezas y debilidades, fomentando la autenticidad y el crecimiento personal. Así, el autoconocimiento se convierte en una vía para mejorar la toma de decisiones y fortalecer la relación con uno mismo y con los demás.

A su vez Benjamín Almagro, especialista en inteligencia emocional organizacional en la publicación “Autoconocimiento: 6 acciones para desarrollarlo” (2021), comenta los siguientes puntos.

- 1 Entrenar la inteligencia emocional.
- 2 Asistir a talleres y seminarios.
- 3 Leer, en especial biografías de personas exitosas y libros de desarrollo personal y autoayuda.
- 4 Eneagrama, este es un sistema pseudocientífico en el que se cree que existe una clasificación de la personalidad basado en nueve arquetipos.
- 5 Meditar, disponer de unos momentos para sentir la respiración y observar nuestros pensamientos.
- 6 Coaching. Permite observar cuál era mi manera de pensar ante determinadas situaciones y registrar nuevas posibilidades.

En síntesis, el autoconocimiento es un pilar esencial del bienestar psicológico y del crecimiento integral del ser humano, por lo que es recomendable tomarlo en práctica en cualquier momento de vida.



Chequeos médicos continuos

Al conjunto de estudios de laboratorio y gabinete que aportan información sobre el estado de salud de una persona, se le llama chequeo médico, así lo menciona el doctor Daniel Pahua Díaz, académico de la UNAM, en la publicación “Un chequeo médico a tiempo puede salvar la vida” (2021).



De acuerdo con el ISSSTE en la publicación ¿Qué debe incluir tu chequeo médico anual? (2018), estos son los análisis que no deben faltar:

- **Biometría hemática**, ésta evalúa elementos como glóbulos blancos y rojos.
- **Química sanguínea**, es una prueba que contiene hasta 30 elementos, pero los más comunes son:
 - **Glucosa**, útil para el diagnóstico de la diabetes
 - **Urea**, detecta si existe una función disminuida del riñón
 - **Creatinina**, útil para monitorear el funcionamiento de los riñones

- **Ácido úrico**, su aumento indica que puede tener enfermedad llamada “gota” y también enfermedad en los riñones
- **Triglicéridos**, su incremento puede conducir a enfermedades de las arterias coronarias.
- **Examen general de orina**, mide diversos compuestos para determinar el nivel de salud del organismo.
- **Pruebas inmunológicas**, aquí entra el VIH, VPH, hepatitis B y C.
- **Antígeno prostático específico**, para diagnosticar y dar seguimiento al cáncer de próstata.
- **Tele de tórax**, radiografía que muestra el corazón, pulmones, vías respiratorias y evaluación de daño pulmonar en fumadores.
- **Electrocardiograma**, funcionamiento del corazón.

El doctor López Rosetti en la publicación ¿Cuál es el momento ideal para realizar los chequeos médicos anuales? (2025), comenta que el inicio de año representa un momento ideal para esta tarea, ya que se alejan las distracciones y compromisos de fin de año. Añade que en los primeros tres meses del año se puede planear con tiempo todos los exámenes necesarios.

La idea fundamental de los chequeos médicos es prevenir enfermedades y detectar a tiempo cualquier padecimiento, pero cada persona es responsable de ir a solicitar los estudios. Por suerte, hay oportunidades disponibles tanto en el sector privado como en algunos casos del sector público.



Estilo de vida saludable

Un estilo de vida saludable se define como un conjunto de hábitos que promueven el bienestar físico, mental y social, así lo menciona la Dra. Marcela González Gross en el tema “Guía Práctica del Estilo de Vida Saludable”.

En el contexto de México, adoptar estas prácticas requiere integrar la riqueza cultural y la biodiversidad alimentaria con las recomendaciones de salud pública para combatir enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.

Alimentación con identidad

Algunas recomendaciones de la Secretaría de Salud en México publicadas en Guías Alimentarias saludables y sostenibles (2023) son disfrutar de los alimentos en familia o amigos cuando sea posible, consumir más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas, consumir frijoles, lentejas o habas ya que tienen proteínas y fibra, elegir cereales integrales o de granos enteros como tortilla de maíz, avena o arroz, tomar agua natural, consumir menos carne y alimentos ultraprocesados; hacer actividad física y evitar el consumo de alcohol.

Actividad física

En el portal Ciencia UNAM (2018) de la Universidad Nacional Autónoma de México recomiendan que una persona entre 18 y 64 años realice de 74 a 150 minutos de ejercicio a la semana de actividad aeróbica para tener una vida más saludable. Para quienes tienen de 5 a 17 años 60 minutos de actividad física diaria, y de 65 en adelante 150 minutos de actividad física aeróbica.

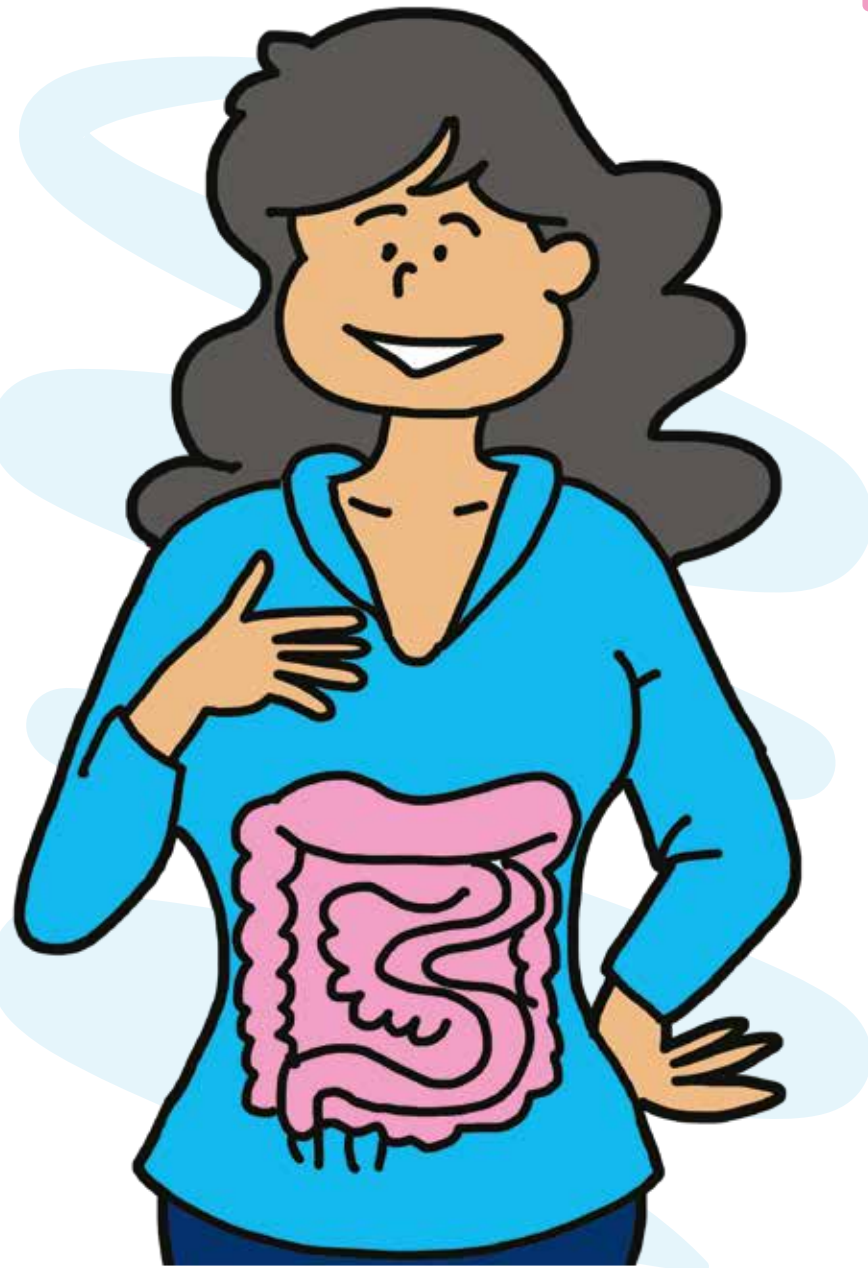
Decidirse a realizar actividad física es luchar contra el sedentarismo ya que el estilo de vida actual hace que las personas permanezcan demasiado tiempo sentadas e inactivas, y el realizar ejercicio trae beneficios físicos y psicológicos.

Adoptar estos cambios no implica renunciar a la gastronomía nacional, sino redescubrir sus ingredientes naturales y equilibrarlos con una vida activa.



Propósito: Mejor salud digestiva

La Dra. Ana Teresa Abreu y Abreu, Asociación de Gastroenterología, en el artículo “Microbiota y enfermedades metabólicas” (2024), menciona que mejorar la salud digestiva es un pilar fundamental del bienestar integral, ya que el sistema gastrointestinal no solo procesa nutrientes, sino que alberga gran parte del sistema inmunitario y mantiene una conexión directa con la salud mental a través del eje intestino-cerebro.



Las principales recomendaciones médicas se centran en la alimentación consciente y el equilibrio de la microbiota para prevenir padecimientos crónicos como el síndrome de intestino irritable y el reflujo gastroesofágico.

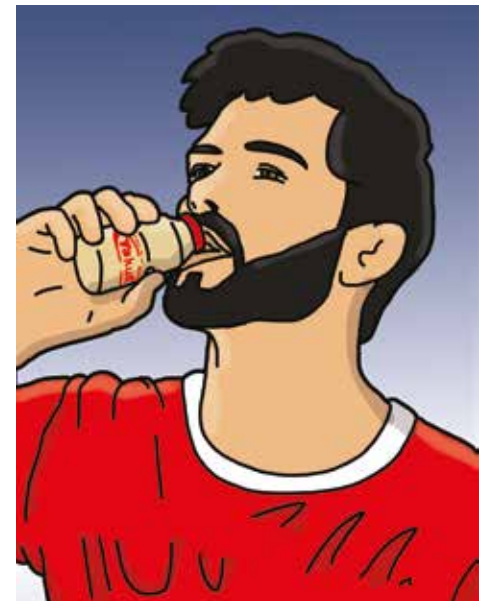
En el portal del Gobierno de México en la publicación “Salud digestiva, fundamental para un cuerpo sano” (2018), se brindan algunas recomendaciones para evitar enfermedades digestivas:

- **Consumir fibra**, algunos alimentos que la contienen son los cereales integrales como avena, trigo, linaza, espinaca y apio.
- **Hidratación**, el consumo de agua es fundamental para favorecer el proceso de la digestión, por eso se recomiendan entre 1.5 y 2 litros de agua al día.
- **La actividad física** mejora el movimiento intestinal, reduce el estrés y riesgo de padecer estreñimiento.
- **Probióticos** que son los encargados de regular la microbiota intestinal, digerir la comida y absorber nutrientes.

● Otras recomendaciones son:

- **Grasas saludables:** Priorice alimentos ricos en omega-3, como el aguacate, aceite de oliva y nueces, por sus propiedades antiinflamatorias.
- **Masticación:** Mastique bien y coma despacio; esto facilita la absorción de nutrientes y mejora la saciedad.
- **Métodos de cocción:** Prefiera cocinar a la plancha, al horno o al vapor.

Recuerde que mejorar la salud digestiva le ayudará a prevenir enfermedades crónicas y a mejorar su calidad de vida a corto y largo plazo. Empiece hoy con pequeños cambios y notará la diferencia.



Los probióticos pueden ayudar a:

 <p>Mantener el Equilibrio de la microbiota intestinal</p>	 <p>Estimular el sistema inmunológico</p>	 <p>Mejorar la digestión</p>	 <p>Contribuir a la reducción de sustancias tóxicas</p>	 <p>Promover el movimiento peristáltico</p>
--	---	--	---	---

El *Lactobacillus casei* Shirota es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**



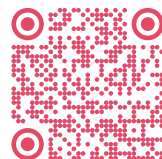
Estimular el sistema inmunológico

En el intestino se encuentra la mayor concentración de células de nuestro sistema inmunológico, al consumir *Lactobacillus casei* Shirota nuestras defensas se ven estimuladas a trabajar de mejor forma.

Así mismo una adecuada cantidad de bacterias benéficas en el intestino proveen de una barrera que impide que microorganismos nocivos se integren a la pared intestinal y puedan causar afectaciones al organismo.

Con el consumo diario de los productos Yakult estos dos mecanismos se ven favorecidos en vías de prevenir enfermedades.

Síguenos en nuestras redes sociales



Los abrazos y 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:



¡Que uno de tus propósitos de año nuevo sea 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





Jugando y aprendiendo

Yakuamigo, ¿alguna vez has visto cómo germina una semilla, crece y se convierte en plantita?

Te invitamos a realizar el siguiente experimento para observar de forma sencilla el ciclo vital de una planta.

Experimento: el frijol que germina

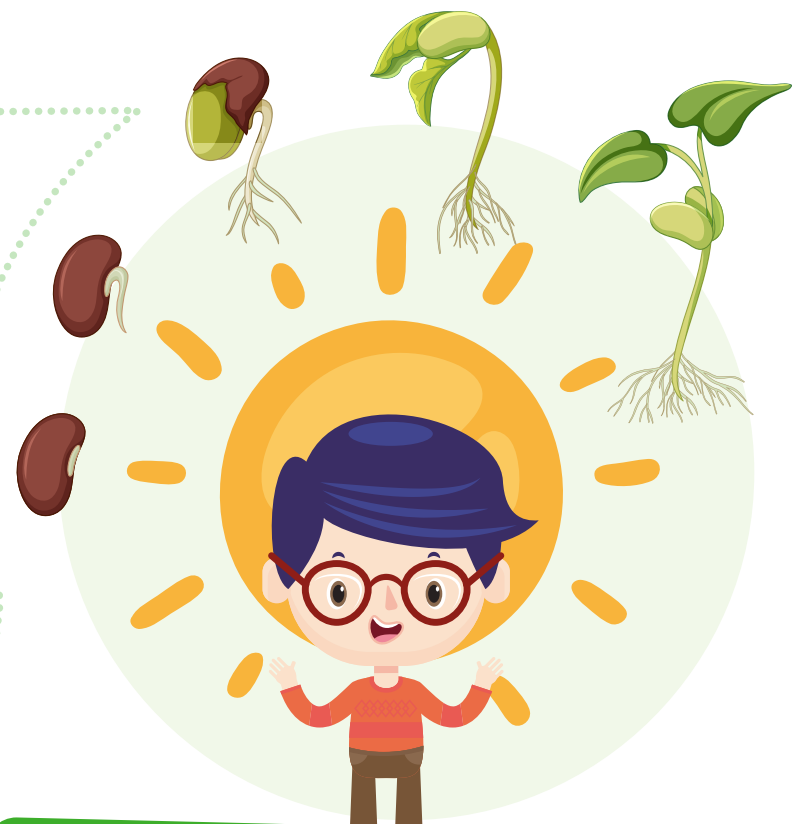
1 Necesitarás:

- ▶ 3 frijoles (de cualquier variedad).
- ▶ 1 copa de Sofúl LT (limpia).
- ▶ Un poquito de algodón.
- ▶ Cinta de papel y un marcador.
- ▶ Un gotero.



2 Procedimiento:

- 1 Coloca algodón en el fondo de la copa de Sofúl LT. Evita aplastarlo demasiado.
- 2 Pon encima las semillitas de frijol en diferentes lugares.
- 3 Agrega un poco agua con ayuda del gotero. Evita agregar mucha agua.
- 4 Pega un trocito de cinta de papel por fuera de la copa y anota la fecha de inicio del experimento.
- 5 Coloca la copa en un lugar donde reciba la luz del sol, pero no directamente, por ejemplo, en el marco de una ventana.
- 6 Humedece todos los días el algodón.



Si todo sale bien, en los próximos días serás parte de este proceso en el que el sol es protagonista



**El *Lactobacillus casei* Shirota
es considerado probiótico**

Exclusivo de la marca

Yakult