

Rueda de la Vida



Fernanda Sofia Montoya Landeros



Crecimiento Personal

He aprendido a hablar de cosas que son consideradas tabú pero que realmente son muy normales. Casi no le dedico tiempo a mi crecimiento personal ya que no encuentro el momento para hacerlo.

Negocio - Estudio

No tengo ningún hábito de estudio. No sé qué profesión me gusta así que no sé qué carrera voy a estudiar. No disfruto del estudio ya que lo siento como una obligación.

Familia

Hay buena comunicación, hay apoyo mutuo en algunas ocasiones. Y hay la suficiente confianza para contar algunos problemas pero no todos.





Tanto física como mentalmente me siento regular. Para cuidar mi salud mental hablo de mis problemas con una amiga o me distraigo en otra cosa. Para cuidar mi salud física trato de comer bien, el ejercicio que hago es en la clase de educación física



—Salud Física y Mental

Amigos

Tengo un grupo pequeño de amigos ya que busco calidad no cantidad pues en lo personal no me gusta convivir con gente que no me agrada y si lo hago es por ser amable y respetuosa ya que no porque me caiga mal deja de ser persona. Normalmente mis amigos comparten algún gusto conmigo o puedo hablar con ellos desde de temas profundos a cualquier tontería que se nos ocurra



Recreativo



Disfruto de ver series y el hecho de que sean de otro país me pueden enseñar de cosas de la cultura de este país, esto al ser algo que disfruto me ayuda a relajarme, algo que también hago para relajarme es escuchar música. Considero que me divierto a menudo ya que casi siempre hablo con mis amigas y al hacerlo me divierto.



Amor



Sentimiento que te hace conectar más con las emociones de la otra persona e interesarte por ellas.

Creo que la manera en la que las demás personas me demuestran amor es escucharme cuando les cuento mis preocupaciones y a veces con abrazos

Yo lo demuestro físicamente (abrazos, besos en la mejilla o frente) y a veces se podría decir que cuidandolos.

Contribución

En lo personal siento que aun no aporto en nada a la sociedad. Creo que aún no he realizado una acción altruista.

Finanzas

Siento que podría saber mucho de finanzas pero se lo suficiente como para saber administrar mis ahorros y no tener deudas.

Espiritual

Pocas veces reflexiono sobre mi misma, la mayoría del tiempo estoy consciente sobre mis actos, pero cuando no controlo mis emociones no lo estoy del todo



Metas

- **Corto plazo:** Dormir temprano
- **Mediano plazo:** comenzar a trabajar
- **Largo plazo:** Entrar a una buena universidad fuera de Sinaloa.

Gracias por
su atención

