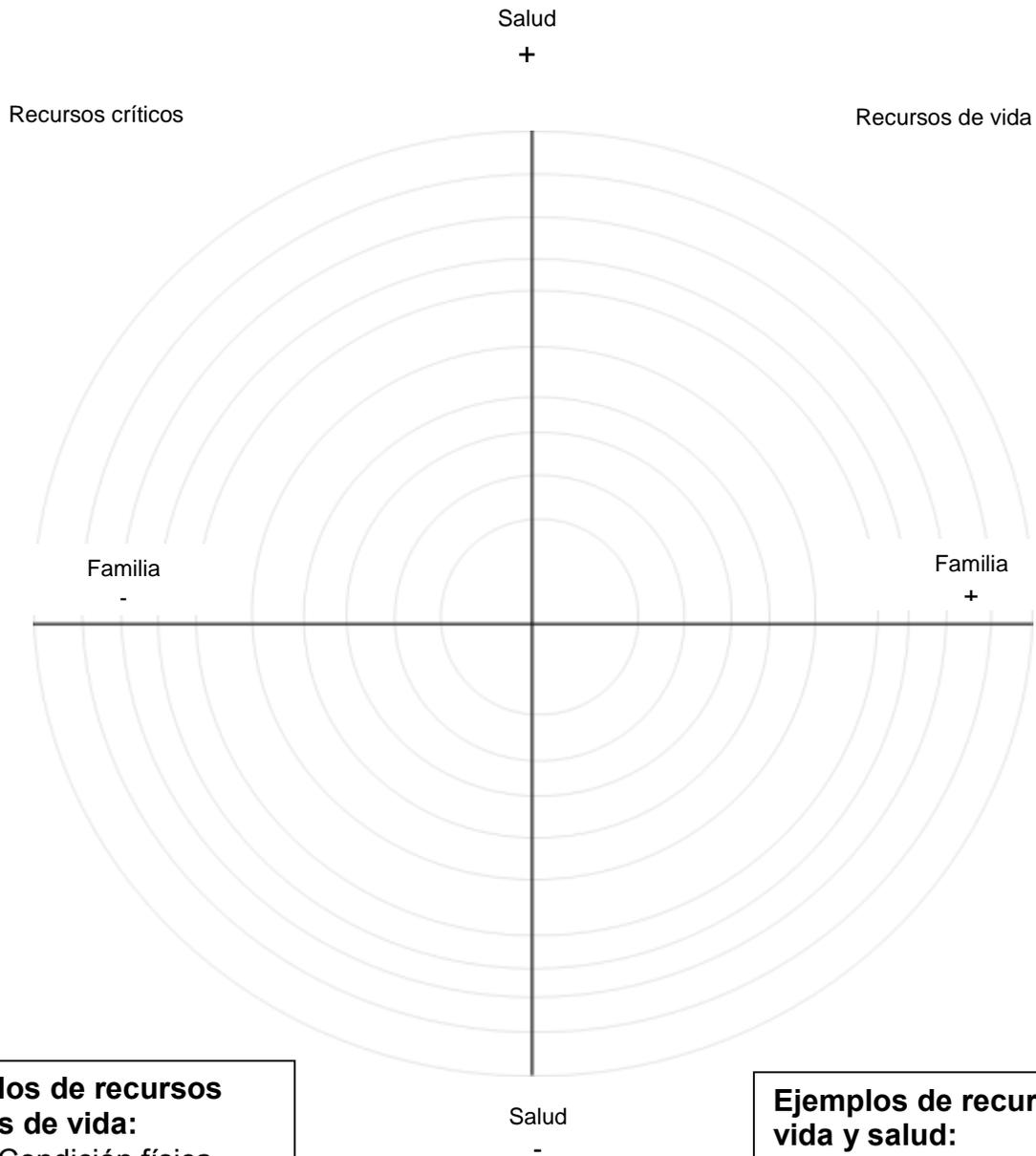


## Formato de Plan de Vida y Carrera (1/2)

A continuación se muestra una gráfica donde deberás ubicar los elementos relacionados con tu salud y familia, que se relacionan con los recursos de vida (fortalezas) y los recursos críticos (debilidades) de acuerdo a tus objetivos, ubica en cada punto (+, -) cómo percibes tu situación. Posteriormente, ubica en la tabla esos elementos, y piensa en una estrategia que te ayude a capitalizar tus fortalezas y a contrarrestar tus debilidades, de forma que te ayuden a lograr tus objetivos.



### Ejemplos de recursos críticos de vida:

- Condición física sensible
- Viudez
- Enfermedades hereditarias

### Ejemplos de recursos de vida y salud:

- Familia
- Salud
- Condición física sana
- Valores

