



Mi Universidad

PRIMERA ACTIVIDAD

Nombre del Alumno: Fernando José Lopez Zamorano

Nombre de la actividad: Rueda del autoconocimiento+ Diario emocional visual

Parcial: 01

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre de la profesora: María Fernanda Monserrath

Campos Román

Nombre de la Licenciatura: Diseño Grafico

Cuatrimestre: Sexto

Desarrollo de la actividad:

Objetivo de la actividad:

Explorar y reconocer aspectos personales clave para el desarrollo humano y creativo, integrando emociones, fortalezas y estilo visual a través de herramientas reflexivas y expresivas.

Instrucciones:***1. Rueda del autoconocimiento***

Descarga o elabora una plantilla circular dividida en 8 segmentos:

- Emociones
- Fortalezas
- Valores personales
- Intereses creativos
- Estilo visual
- Metas personales/profesionales
- Bloqueos emocionales
- Inspiraciones o referentes

Lléñala con palabras clave, ilustraciones o símbolos que representen cada aspecto de ti.

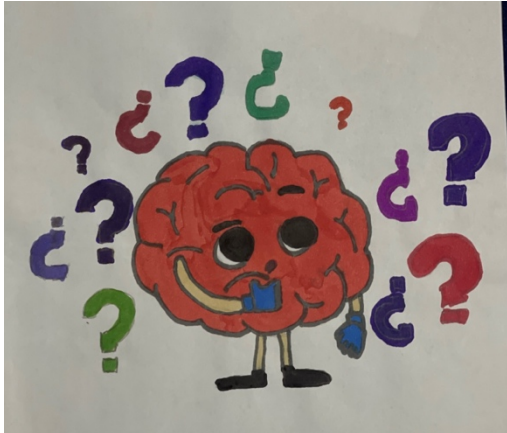
Rueda del autoconocimiento



2. Diario emocional visual

Durante 7 días consecutivos, realiza una pequeña entrada visual por día (puede ser collage, dibujo, lettering, ilustración digital o tradicional).

Representa tus emociones predominantes y los detonantes que las causaron.



Día 1: Curiosidad

Predomina esta emoción en mí porque me gusta aprender y sobre todo descubrir cosas nuevas.

Causa:

Lo que causa esta emoción en mí es el hecho de averiguar algo, explorar y sobre todo aprender lo que el mundo nos rodeó o lo que está en mi alrededor para adquirir nuevos conocimientos y esto es fundamental para poder aprender y sobre todo innovar. Para mejorar en los diseños que realizo para mis tareas, por eso estos días nací en mi la curiosidad, que puedo hacer para hacer algo innovador



Día 2: Feliz

Predomina esta emoción en mí porque en ocasiones me llena de alegría saber lo que he logrado en mi vida.

Causa:

El hecho de lograr lo que uno planea como un viaje, nos llena de felicidad que lo hemos logrado también el hecho de hacer lo que te gusta es una cualidad de que te hace feliz en mi caso la fotografía. Estar viendo mis fotos en los lugares a los cuales visite nació en mí esta emoción esta semana, ver las fotos y videos me lleno de felicidad el día

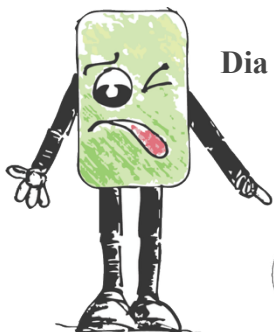


Día 3: Triste

Predomina esta emoción en mí porque en ocasiones no siempre se puede estar feliz, además cumple una función importante en el procesamiento de situaciones difíciles y en la adaptación a cambios.

Causa: La causa que sentí esta emoción en el día 3 es por una decepción de las amistades en ocasiones das lo mejor de uno mismo y hay personas que no valoran y te terminan haciendo a un lado, te deja de hablar y por el cariño que les tenías te causa un desánimo porque extrañas a las personas

y pues te dejan de querer y no puedes hacer nada para que eso cambie solo continuar y levantarte mas fuerte.



Dia 4: Asco

Predomina esta emoción en mí porque es una emoción que me ocasiona rechazo hacia algo que considero desagradable para mis gustos.



Causa: En mi día 4 en el diario un familiar me dio de comer huevos por alguna extraña razón no me gusta me causa desagrado me da asco con sentir el olor desde pequeño no suelo consumir este platillo por más rico que sea para los demás a mí no me parece así, y es algo que lo sé desde niño al igual que mi mamá, lo cual siempre busca otra opción para desayunar, lo más seguro que se lo heredó a mi abuela paterna ya que ella al igual le pasa lo mismo que a mí.



Dia 5: Miedo

Predomina esta emoción en mí porque es una sensación desagradable ante la percepción de un peligro ya pueda ser real o imaginaria.

Causa: Día 5 sentí miedo al tener una pesadilla en mis sueños en donde muchas de las personas que yo apreciaba un cartel los comenzaba a disparar y fueron muchas personas que fallecieron recuerdo que yo quedé tieso sin saber qué hacer en ese sueño hasta incluso yo me disparé fue tan grande mi miedo que me desperté todo alterado eran las 2 am a veces los sueños se ven tan reales que llegamos a sentir miedo hasta que no sea solo un sueño.

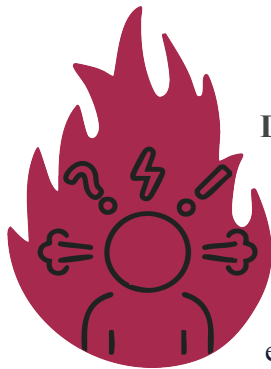


Dia 6: Valentía

Predomina esta emoción en mí porque me he enfrentado a mis miedos y tomé decisiones a pesar de posibles consecuencias.

Causa: Ante mis sueños del día anterior tuve que enfrentar y decirme que solo fue un sueño que todo estaba bien, a pesar de que fue tan real pero solo fue un mal momento, me dije que tienes valentía para continuar con la vida.

Porque vendran muchos obstaculos en los cuales tienes que tener coraaje para poder enfrentar tales como un gurrero con su escudo con sus espadas en la guerra.



Dia 7: Enojo

Predomina esta emoción en mí porque por algun pensamiento negativo causado por algo o alguien.

Causa:Esta emociion fue provocada por el personal que tengo a cargo en mi trabajo, porque se les comenta o menciona como realizar el trabajo/actividad en el area que les corresponde y al no realizar lo que se les comento si una molestia porque no hacen lo que se les pide, y no es la primera vez que pasa esta situacion pero no se que mas hacer para que realicen lo que se les pide.

3. *Reflexión escrita*

En ocasiones es bueno pensar en uno mismo, reflexionar sobre la vida, lo que has pasado cosas o malas y es donde descubres cosas sobre uno mismo.

Es donde descubrí lo fuerte y valiente que he sido, porque desde temprana edad supe que mi vida no iba a ser nada fácil, al saber que era distinto a los demás, viviendo en una colonia con la mente cerrada de las personas, los niños a mi alrededor haciéndome la vida imposible. Así que hoy en día veo a mi niño del pasado le digo has logrado muchas cosas no te dejaste vencer por todo lo que pasaste, y sabes hemos Logrado mucho, eres una persona increíble, esa inseguridad que había en ti ya no existe más, la verdad estoy muy orgulloso de ti mismo por que no te dejaste caer, si hubo momentos malos en la vida por los cuales te dejaste caer pero supiste como salir adelante y buscaste la manera de levantarte y mira has llegado muy lejos.

Las emociones más frecuentes en mí en los últimos días la verdad han sido negativas, como la tristeza, el estrés por el trabajo y la escuela las tareas no ha sido nada fácil, pero porque digo la tristeza porque no siempre se puede estar bien no se puede ser feliz cuando las cosas no te están saliendo como uno las desea es cuando viene un bajón emocional y dices que estás haciendo mal para estar en esta situación, claro la vida no es fácil y siempre vendrá dificultades para uno pero es allí donde demuestras lo fuerte que eres y es muy importante la actitud que tomes ante lo que pase así que yo aprendo a disfrutar cada momento de la vida aun así sea malos hay que ver las cosas positivas y como lo dije no siempre se puede estar bien.

Mis fortalezas más presentes son la empatía ya que me gusta conectar con los demás ser buena onda, apoyar en lo que más se pueda, me gusta ser muy curioso aprender o descubrir cosas nuevas a mi alrededor, me considero que me gusta la organización porque me gusta trabajar en un entorno ordenado siento que puedo hacer las cosas o trabajar mejor así, y sobre todo confío en mí mismo yo sé que tengo mucho potencial para hacer lo que me proponga , y claro también me gusta la gratitud valoro lo que tengo y también lo que recibo de los demás son fortalezas que he aprendido de la vida.

Pero la pregunta es ¿cómo influye tu mundo emocional en tu proceso creativo? Como lo dije a veces está en la actitud que uno tome ante los problemas o emociones que tengamos, el estrés es una de las emociones que hace que el proceso creativo me bloquee y no sepa que a realizar o que hacer en algún proyecto, me deja sin ideas sin imaginación y simplemente te quedas pensando y ahora que haré. Y algo que me ayudo a resolver esta emoción fue descansar o hacer alguna otra actividad porque el cuerpo se canse y a veces solo necesita un descanso o hacer algo nuevo algo que te despeje y así te haga sentir mejor. Cuando hay mucha alegría o felicidad en mí mis proyectos son así eligió colores muy alegres o me imagino un mundo lleno de luz, sonrisas claro depende del proyecto que esté realizando y lo que quiero transmitir. Pero algunos la tristeza la ven como una emoción negativa pero yo trato de sacar provecho adaptarme a como me siento y sacar lo mejor de esa emoción cuando estoy en un proceso creativo y estoy triste la verdad es que pongo música y eso me hace relajar y me siento en paz me siento más concentrado en lo que estoy realizando.

Así que en conclusión

Hay emociones buenas y malas depende de uno mismo como las maneje, depende de cómo uno se conozca y lo que quiera lograr, así que si estás pasando por un momento difícil en tu vida solo se paciente contigo mismo, y estoy seguro que te levantarás con mucho más fuerza. Por eso es bueno conocerse a uno mismo saber lo valioso que es sus fortalezas y todo lo que uno puede lograr con lo que se proponga.