

Mi Universidad

Nombre del Alumno Ervin Altamirano Jimenez

Nombre del tema: Diseñando bienestar: mi espacio emocional ideal

Parcial: 3Ro

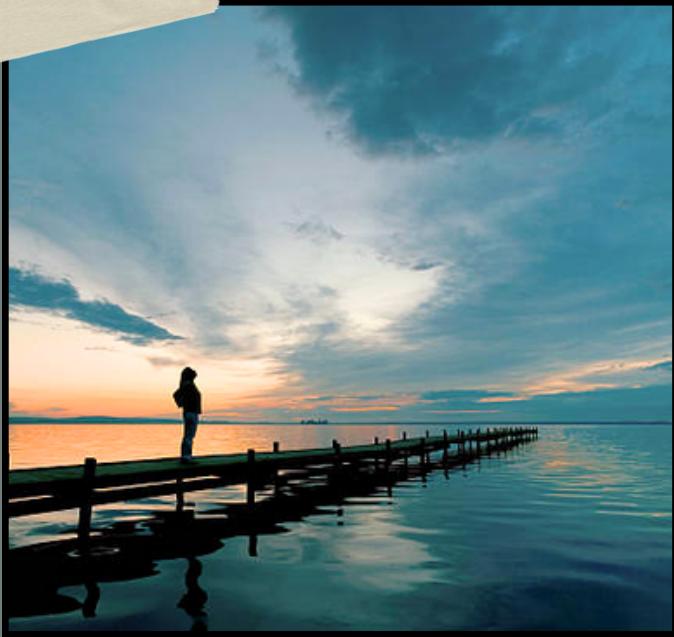
Nombre de la Materia: DESARROLO HUMANO

Nombre del profesor: lic. Maria Fernanda

Montserrat Campos Roman

Nombre de la Licenciatura: Arquitectura

MI ESPACIO EMOCIONAL IDEAL



- ¿QUÉ EMOCIONES BUSCA GENERAR ESTE ESPACIO?

ESTE ESPACIO ME GENERA PRINCIPALMENTE SENSACIONES DE CALMA, SERENIDAD Y PAZ. TAMBIÉN PUEDE GENERARME SENTIMIENTOS DE TRANQUILIDAD, INTROSPECCIÓN Y CONEXIÓN CON LA NATURALEZA.

ESTE ENTORNO ME AYUDA A REDUCIR EL ESTRÉS, MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO, AUMENTAR LA CREATIVIDAD.

- ¿QUÉ ELEMENTOS FÍSICOS, SIMBÓLICOS O SENSORIALES LO HACEN ESPECIAL?

LA PRESENCIA DE LOS ÁRBOLES Y LA TRANQUILIDAD QUE EVOCA EL AGUA; Y ELEMENTOS SENSORIALES, COMO LOS SONIDOS DE LAS HOJAS MOVIÉNDOSE CON EL VIENTO, EL OLOR DE LA TIERRA HÚMEDA Y LA SENSACIÓN DE FRESCURA QUE GENERA ESE LUGAR LO HACE AUN MAS ESPECIAL.

Cada paso que damos es un recordatorio de la belleza de compartir momentos simples y puros contigo.



- ¿QUÉ RELACIÓN TIENE CON TU BIENESTAR, MOTIVACIÓN O REGULACIÓN EMOCIONAL? TIENE UN IMPACTO POSITIVO EN MI BIENESTAR, MOTIVACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL. ESTO ME BRINDA LA OPORTUNIDAD DE REFLEXIONAR SOBRE MIS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES, LO QUE PUEDE AYUDARME A COMPRENDERME MEJOR A MI MISMO Y A MIS NECESIDADES, Y A TOMAR DECISIONES IMPORTANTES.