

DISEÑANDO BIENESTAR

MI ESPACIO EMOCIONAL

ALUMNO: ALEJANDRO CONSTANTINO BALLINAS.

ASIGNATURA: DESARROLLO HUMANO.

DOCENTE: LIC. MARIA FERNANDA MONTSERRATH
CAMPOS ROMAN.





ESTAR EN EL RANCHO

¿QUE EMOCIONES BUSCA GENERAR ESTE ESPACIO?

ES UN ESPACIO EL CUAL ME GENERA TRANQUILIDAD Y FELICIDAD, YA QUE ES ALGO QUE DISFRUTO, AL CONECTAR CON RECUERDOS FELICES Y LA NATURALEZA AL SER ALGO QUE ME GUSTA MUCHO.

¿QUE ELEMENTOS FISICOS, SIMBOLICOS, SENSORIALES LO HACEN ESPECIAL?

LO QUE HACE ESPECIAL A ESTE ESPACIO ES QUE SON LOS RECUERDOS FELICES DE MI NIÑEZ QUE PASE, TODO LO QUE EH APRENDIDO Y LOS LUGARES QUE RECORRO LOS CUALES ME DAN CALMA Y FELICIDAD.

¿QUE RELACION TIENE CON TU BIENESTAR, MOTIVACION Y REGULACION EMOCIONAL?

ME HACE DESESTRESARME, NO PENSAR EN MIS PROBLEMAS AL ESTAR DISTRAIDO, ASI COMO TAMBIEN ME AYUDA A PENSAR MUCHO MEJOR



SALIR A CAMINAR

¿QUE EMOCIONES BUSCA GENERAR ESTE ESPACIO?

ES UNA ACTIVIDAD LA CUAL ME GENERA PAZ MENTAL Y ME AYUDA A NO SOBRE PENSAR TANTO, ASI COMO TAMBIEN PENSAR DE MEJOR MANERA DANDOME TRANQUILIDAD.



¿QUE ELEMENTOS FISICOS, SIMBOLICOS, SENSORIALES LO HACEN ESPECIAL?

COMO TAL NO TENGO UN ELEMENTO EN ESPECIFICO, LO QUE LO HACE ESPECIAL ES QUE BUSCO HACER ESTA ACTIVIDAD DURANTE EL ATARDECER O EN LA NOCHE.

¿QUE RELACION TIENE CON TU BIENESTAR, MOTIVACION Y REGULACION EMOCIONAL?

REGULARMENTE ES ALGO QUE ME AYUDA A REGULAR MIS PENSAMIENTOS, MI ESTRES O SIMPLEMENTE ME AYUDA A PENSAR DE MEJOR MANERA.



SALIR CON AMIGOS

¿QUE EMOCIONES BUSCA GENERAR ESTE ESPACIO?

ES UN ESPACIO DE CONVIVENCIA EL CUAL ME GENERA CONFIANZA Y FELICIDAD, AL CONVIVIR CON PERSONAS CON LAS CUALES ME LLEVO BIEN.



¿QUE ELEMENTOS FISICOS, SIMBOLICOS, SENSORIALES LO HACEN ESPECIAL?

ALGO QUE LO HACE ESPECIAL SON LOS MOMENTOS QUE PASAMOS, LOS RECUERDOS QUE TENEMOS Y CREAMOS Y LO BIEN QUE LA PASAMOS ESTANDO JUNTOS.

¿QUE RELACION TIENE CON TU BIENESTAR, MOTIVACION Y REGULACION EMOCIONAL?

EL QUE ME DA FELICIDAD, NOS DISTRAEMOS DE TODO POR UN MOMENTO Y EN GENERAL NOS HACE ESTAR BIEN Y SENTIRNOS BIEN.