

MI ESPACIO EMOCIONAL IDEAL

COMITAN DE DOMINGUEZ,
CHIAPAS



D
E
S
A
R
R
O
L
L
O
H
U
M
A
N
O



MANEJO DE EMOCIONES, MOTIVACIÓN Y AFROTAMIENTO



MI ESPACIO IDEAL

Iluminación tenue y ajustable: con luces cálidas, lámparas de sal o guirnaldas de luz.

Música ambiental o sonidos naturales (olas, bosque, lluvia) mediante un altavoz pequeño.

Plantas vivas o elementos naturales (ramas, piedras, arena, madera), que conectan con el ritmo lento de la naturaleza.

Zona de respiración consciente o meditación: un espacio libre con cojín de suelo y aroma suave (incienso, aceites esenciales).

Presencia de objetos personales con valor emocional (una foto, una carta, un amuleto) que simbolicen raíces, familia o historia personal.

Espacio para moverse o bailar: despejado.

EMOCIONES QUE TRANSMITE EL ESPACIO

Dimensión Emocional: Reconocimiento y Regulación

Minimizar estímulos estresantes y ofrecer recursos para su manejo.

Motivación: Inspirar y Mantener el Impulso

Resiliencia: Fortalecimiento y Superación

Reducir la ansiedad, mejorar el ánimo

Estimular la calma y concentración



Porque sin seguridad emocional, no hay posibilidad de explorar ni crecer.