



## DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

**Raquel López Moreno**

**Módulo 3**

### 1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Con las actividades propuestas, me da mucha alegría saber que he transitado hacia la inteligencia emocional, ya que muchas de las actividades las he aprendido en varios diplomados y cursos que van desde la sanación con las figuras de formación de mis padres hasta la sanación conmigo misma. Me encanta la canción de gracias a la vida, porque sé que aún me queda mucho por vivir y ahora redescubro que esos dones que la vida me ha prestado son para ponerlas al servicio de los demás.

Yo he puesto en acción mucho de lo aprendido con mis alumnos, tengo un sello que al poner en la revisión de cuadernos tiene la siguiente leyenda YO SOY, YO VALGO, YO SIRVO, YO PUEDO...YO TRIUNFO , y requieren que el alumno lo aprenda en ese orden para consolidar su autoestima.

Me siento muy feliz de saber que cuento con enorme potencial de conocimientos para poner en práctica en dónde Dios me permita moldearme, con mi familia, con mis amigos, en mi centro de trabajo y con mis alumnos., me gusta mucho la oración del murmullo del TAO.

Si cambio yo, cambia mi familia.

Si cambio yo, cambia mi familia, entonces cambia mi comunidad.

Si cambio yo, cambia mi familia, cambia mi comunidad, entonces el reflejo se observa en mi país.

Si cambio yo, cambia mi familia, cambia comunidad, cambia, mi país entonces se refleja el cambio en mi continente.

Si cambio yo, cambia mi familia, cambia comunidad, cambia, mi país, cambia mi continente, entonces se refleja el cambio en mi MUNDO.

2. ¿De qué manera se promovió el desarrollo de la autoestima durante las actividades llevadas a cabo?

Redescubro que mi auto estima se encuentra consolidada ya que actualmente no me enfoco en cambiar a que los demás sino que soy más compasiva conmigo misma, gracias a un libro fabuloso de Mary Welford “El poder de la autocompasión”, ya que si pongo fin a la autocrítica y construyo la confianza en mi misma, soy capaz de aceptar al otro son sus aciertos y desacierto y me centro en lo positivo de la persona.

Tengo un postit que diariamente me recuerda en donde debo de centrar mi atención que dice lo siguiente “YO SOY SUFICIENTE PARA MI, Y ESO ES LO MÁS IMPORTANTE”.

Pareciera una frase que es fácil leerla, sin embargo, me ha llevado varios años hacerla mía ya que he dejado expectativas y creencias que he cambiado desde que me hice consciente de mi responsabilidad de mis acciones.

Cuento con un cuaderno de gratitud, que ahora cobra un sentido pues si centro mi atención en el aquí y el ahora mediante la GRATITUD Y LA AUTOCOMPASIÓN he descubierto que son fundamentales para vivir una vida y ser felices, es decir, una vida con BIENESTAR.

3. Hoy tus alumnos/as reconocen qué es la autoestima y saben cómo trabajarla para desarrollarla ¿por qué?

Si considero que mi punto de quiebre fue en la adolescencia, y es por ello, que me dedico al trabajo con adolescentes, y dar de mí lo mejor para que su adolescencia sea más constructiva, me gusta mucho realizar proyectos donde ellos ponen en acción mucho de mis conocimientos, por ejemplo la realización de proyectos de vida, donde ponen en acción el reconocer su pasado, valorar su presente y visualizar su futuro.

Como parte del proyecto realizo actividades de la rueda de la vida, el ver películas de mi encuentro conmigo, pongo fragmentos del documental del secreto, película de los coristas y nunca te vayas sin decir te quiero.

Sin embargo, lo que más me gusta es que la acción de los adjetivos en positivo, salen los chicos al finalizar el ciclo escolar con una autoestima más consolidada, cuando ellos mencionan esos adjetivos yo les contesto SOLO SOY TU REFLEJO... eres un chico joven, creativo, inteligente, guapo, y pongo atención sobre aquello que considero les hace falta.

4. Describe para ti las actividades más significativas de este tercer módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

Para mí todas las actividades cobran un reaprendizaje y son muy útiles en el día a día, sobre todo ya que muchas de ellas ya las había realizado y como me encanta el desarrollo humano, observar que se pueden realizar de una manera diferente me parece fabuloso.

Por ejemplo, la carta al futuro es una herramienta que pienso implementar en mis proyectos y en los de mis alumnos.

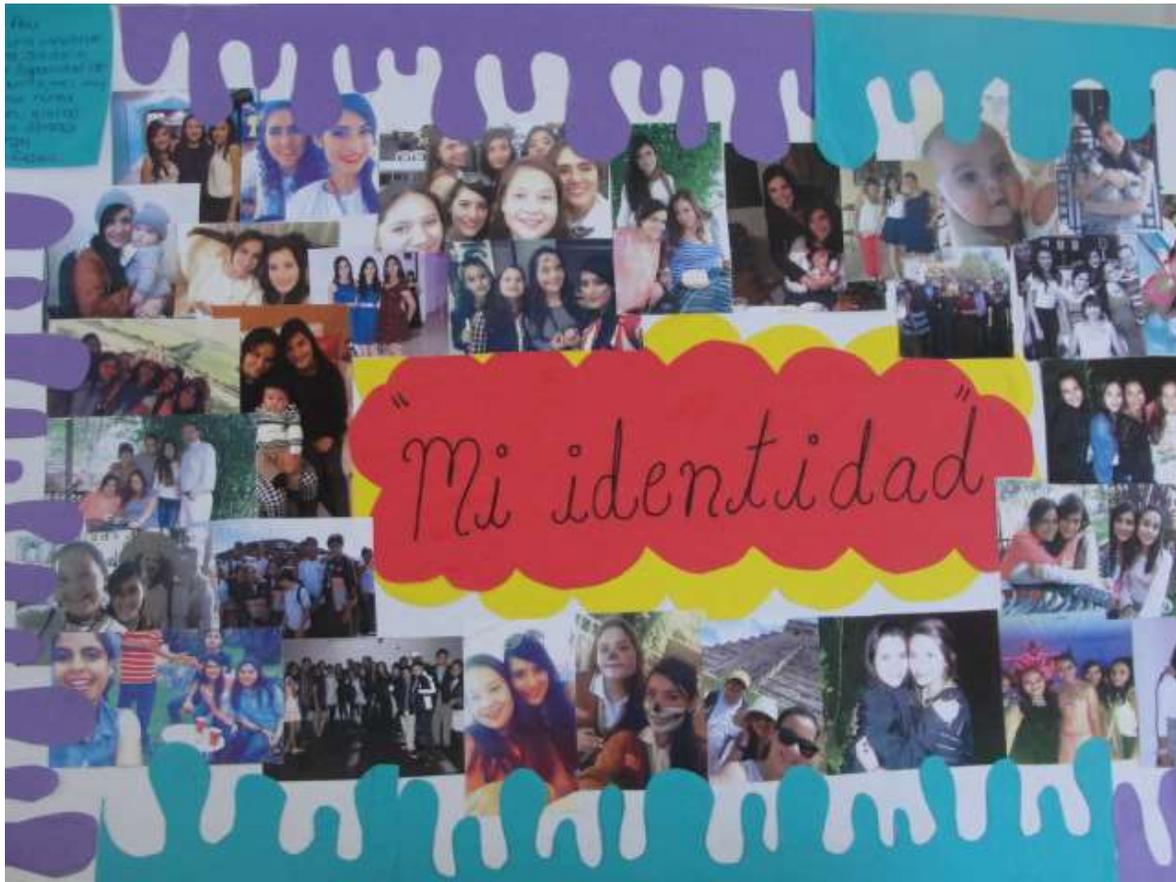
Les comparto en este espacio mi collage del proyecto de vida, donde integro mucho de lo aprendido, al realizarlo cada año con mis alumnos es tan gratificante observar los sueños y metas que tienen cada uno de ellos.



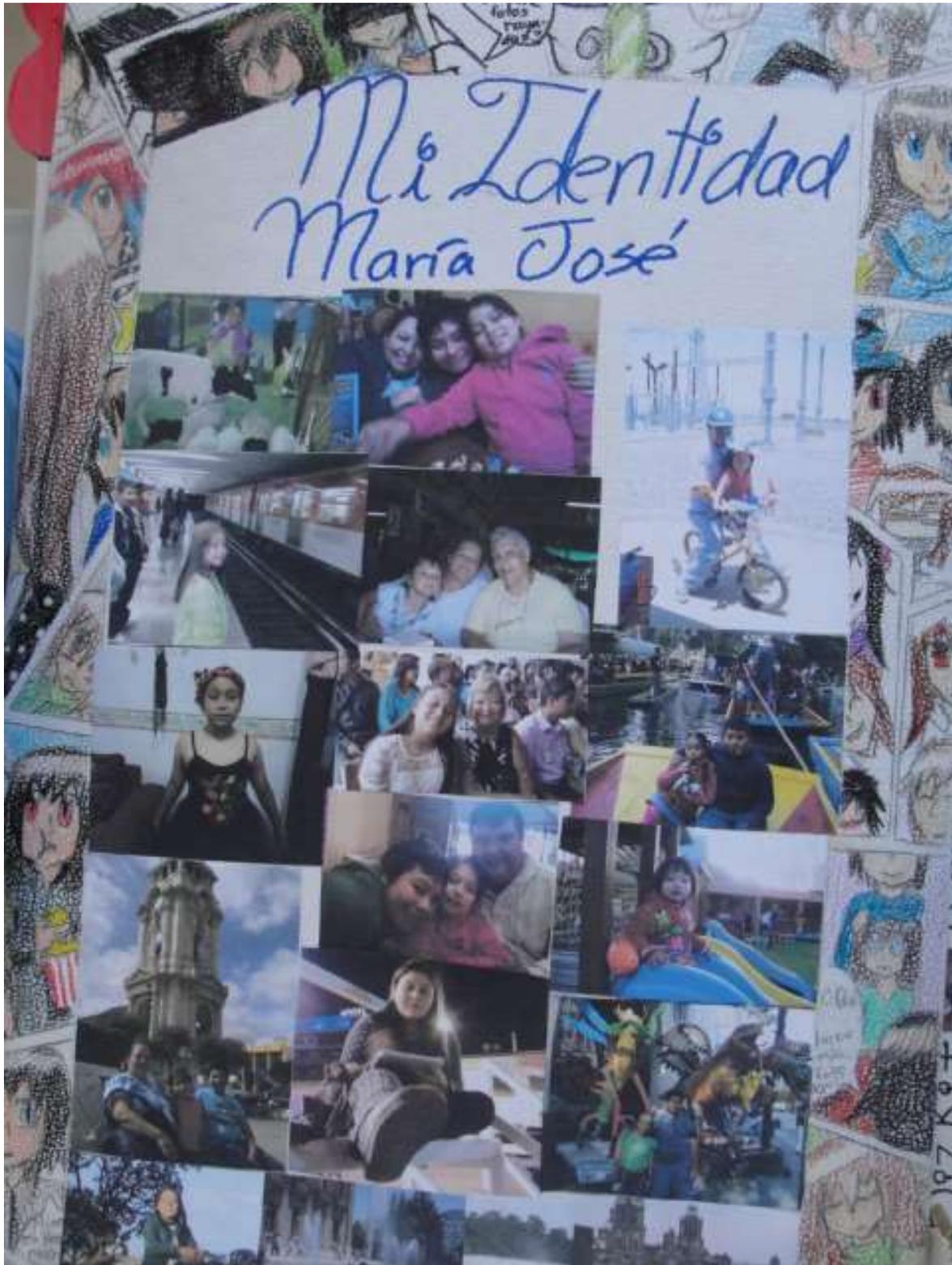
1. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.

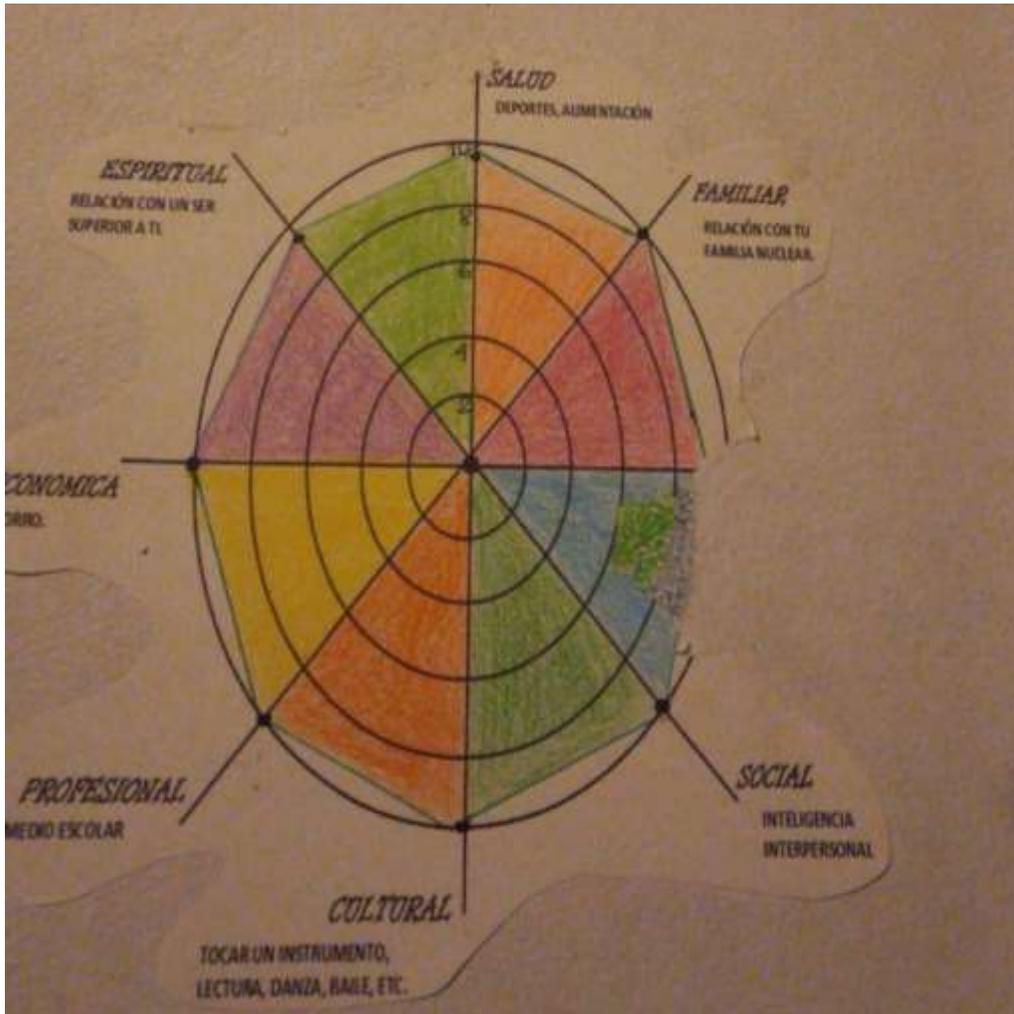












Emociones positivas destacadas en los alumnos, al realizar el proyecto son de ALEGRÍA, FE, ESPERANZA, ya que mis alumnos ponen en práctica mucho de lo que deseo transmitirles, en el reverso de su proyecto pegan la rueda de la carreta o rueda de la vida para que observen en dónde requieren realizar cambios. Para finalizar les regalo una pluma que tiene las frases de “Si lo puedes soñar, lo puedes lograr” de Walt Disney y otra frase es “No me digas que no puedes, si tú quieres, TU PUEDES” de Tony Meléndez.

### Rúbrica PTP 3

Instrumento para evaluar PTP del módulo 3					
Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
<b>Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.</b>					
<b>Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 3.</b>					
<b>Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 3.</b>					
<b>Integra evidencias gráficas y explicación de los ejercicios realizados en colectivo.</b>					