

# Transformación personal

## Objetivo de la actividad

Realizar un proceso de autodescubrimiento de la consciencia.

## Instrucciones

1. De manera individual, piensa en una situación personal difícil que hayas vivido recientemente.
2. Imagina que estás ante una pantalla gigante en la que puedes ver todo lo que sucedió como si fuera una película, y que tienes unos lentes 3D con algunos filtros básicos:

a. Pensamientos

b. Palabras

c. Emociones

d. Cuerpo (sensaciones, postura, voz, sentidos)

e. Atención (pasado, presente y futuro)

3. Reflexiona y contesta en un documento de Word cada una de las siguientes preguntas:

¿Qué se te dificulta aceptar de la situación?

¿Qué se te dificulta aceptar de ti mismo ante esta situación?

Si hay otra persona involucrada en la situación, ¿qué es lo que se te dificulta aceptar de esa persona?

¿Cuál es la emoción que está presente en ti y que más te cuesta aceptar?

¿Qué pasa en tu interior al darte cuenta de que no puedes cambiar la realidad?

Si no puedes cambiar la realidad, ¿qué harías para aceptarla?

¿Cuáles son las situaciones que no puedes cambiar?

¿Qué está en tu control cambiar?



4. Descarga la **infografía** y llénala de acuerdo con las siguientes instrucciones.
5. En la primera hoja, escribe dentro de cada campo, una frase corta que represente lo que recuerdes de cómo experimentaste la situación según el filtro que corresponda. Por ejemplo: "Julieta ve en la pantalla el momento cuando terminó su relación con su primera pareja, en el círculo de pensamiento escribe:  
"Esto es mi culpa, debí ser más atenta, pero esta persona pide mucho de mí".
6. En la segunda hoja del documento vuelve a llenar la información, esta vez cambiando la frase de cada campo y escribiendo en su lugar lo que te gustaría que pasara en cada área si pudieras vivir de nuevo esa misma situación. Por ejemplo: Julieta escribe "Ambos somos aun muy jóvenes y estamos aprendiendo lo que significa estar en una relación, gracias a esto nuestras relaciones futuras seran mejores".
7. En el mismo documento de Word donde contestaste las preguntas anteriores, escribe una breve reflexión tomando en cuenta lo siguiente:
  - a. ¿Cuál es la diferencia más grande entre las frases que representan lo que viviste con las frases que representan lo que te gustaría que pasara si pudieras volverlo a vivir?  

---
  - b. Si la situación efectivamente volviera a pasar, ¿cuentas con los recursos personales necesarios para poder responder con las frases que pusiste en la situación ideal?  

---
  - c. En caso de que sí, ¿cuáles son y cómo las desarrollaste? En caso de que no, ¿qué recursos personales requerirías y qué podrías hacer para desarrollarlos?  

---

## Checklist

1. Contesta cada una de las preguntas de reflexión de la situación.
2. Llena la información en la primera hoja del documento y los cinco círculos de filtros con la frase representativa de la experiencia.
3. Llena la información en la primera hoja del documento y los cinco círculos de filtros con el cambio de la frase representativa de la experiencia si pudiera volver a vivirla.
4. Genera una conclusión personal de los hallazgos personales identificados durante la actividad.