

# 1.º BACHILLERATO

## Mi GPS

**Autores:**  
Josean Manzanos y Andrés Ortega

**Revisores técnicos:**  
David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín  
**Revisora pedagógica:**  
Aletza Urcelay



PROYECTO  
**EN TI**



A  
C  
O  
E  
L  
V  
I  
V  
E  
S

EDELVIVES

# ÍNDICE

1.	Articulaciones mágicas .....	3
2.	Mensajes en cadena .....	4
	Anclaje 1: Mensajes especiales .....	5
3.	Recrear la creación .....	6
4.	Admirar el Sol .....	7
	Anclaje 2: Admirar y sentir lo que nos rodea .....	8
5.	Sentir la música .....	9
6.	Imprevistos escondidos .....	10
	Anclaje 3: Sentir y afrontar sentimientos .....	11
7.	Historias sorprendentes .....	12
8.	Un puzle humano .....	13
	Anclaje 4: Sentir y emocionarse .....	14
9.	Giros corporales .....	15
10.	El vaivén corporal .....	16
	Anclaje 5: Sentir el movimiento .....	17
11.	Configurar el cuerpo .....	18
12.	La estructura corporal .....	19
	Anclaje 6: Disponer el cuerpo .....	20
13.	Manos que acarician .....	21
14.	La balanza de mi vida .....	22
	Anclaje 7: Acariciar el llanto y la sonrisa .....	23
15.	Te guía mi voz .....	24
16.	Mis centros de energía .....	25
	Anclaje 8: Cuidar nuestra propia energía .....	26
17.	El telescopio imaginario .....	27
18.	Un canto delicado .....	28
	Anclaje 9: Imaginar y percibir la vida .....	29
19.	Somos una única escultura .....	30
20.	Un espacio mágico .....	31
	Anclaje 10: Sentir el silencio en uno mismo .....	32

# ARTICULACIONES MÁGICAS



## NOTICIAS+ POSITIVE NEWS

«Vivimos en la pobreza de la superficie, ignorando la riqueza que hay en nuestra profunda morada». (Aurobindo)

Titular

Reflexión del alumno

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



### Coordenadas GPS



Ir a \_\_\_\_\_

¿Cómo crees que afecta lo que nos rodea a nuestras emociones?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

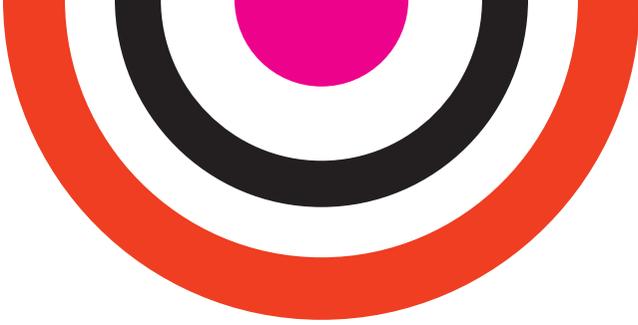
Destino \_\_\_\_\_

¿Qué crees que nos aporta observar lo más próximo, lo más cotidiano?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____







# Sesión de anclaje 1

## MENSAJES ESPECIALES



### Armonización



#### LA EXPERIENCIA

¿Qué hemos vivido? Recordamos...

#### ELEMENTOS

Noticias+: Recuerda los dos titulares que escribiste en las dos sesiones anteriores y explica en tu grupo el contenido de los mismos con la reflexión que hiciste. Estableced un diálogo/discusión y, a continuación, contesta individualmente a la pregunta siguiente: «Después de lo que has vivido y compartido con tus compañeros, ¿qué aporta en las relaciones entre las personas el saber *descubrir lo que está dentro de los demás?*».

### Sintonía



#### EL DESCUBRIMIENTO

¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

#### DESCRIPTORES

- Articulaciones mágicas: ¿Cómo crees que se puede trabajar la creatividad en la vida cotidiana?
- Mensajes en cadena: ¿Qué tipo de mensajes pueden cambiar interiormente a las personas?

### Resonancias



#### EL APRENDIZAJE

¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

#### INDICADORES



- Soy creativo/a a través de mi cuerpo.
- Sé transmitir mensajes positivos.

En el desarrollo de las sesiones me he sentido:

inquieto/a

ausente

a gusto



# ADMIRAR EL SOL

## NOTICIAS+ POSITIVE NEWS

«Todos podemos alcanzar un estado de luz y serenidad».  
(Stanislav Grof)



Titular

Reflexión del alumno

<hr/>	
<hr/>	<hr/>



### Coordenadas GPS



Ir a \_\_\_\_\_

¿Cómo crees que se puede «sentir» una imagen?

<hr/>

Destino \_\_\_\_\_



¿Qué energía crees que aporta sentir el Sol en tu vida personal?

<hr/>



# Sesión de anclaje 2



## ADMIRAR Y SENTIR LO QUE NOS RODEA

### Armonización



#### LA EXPERIENCIA

¿Qué hemos vivido? Recordamos...

#### ELEMENTOS

Noticias+: Recuerda los dos titulares que escribiste en las dos sesiones anteriores y explica en tu grupo el contenido de los mismos con la reflexión que hiciste. Estableced un diálogo/discusión y, a continuación, contesta individualmente a la pregunta siguiente: «Después de lo que has vivido y compartido con tus compañeros, ¿cómo podemos lograr *admirar y sentir lo que nos rodea*?».

### Sintonía



#### EL DESCUBRIMIENTO

¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

#### DESCRIPTORES

- Recrear la creación: ¿Cómo crees que puedes disfrutar de lo creado?
- Admirar el Sol: ¿Qué relación hay entre los colores y los sentimientos?

### Resonancias



#### EL APRENDIZAJE

¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

#### INDICADORES



- Sé admirar lo que me rodea.
- Asocio con facilidad colores diferentes a mis sentimientos.

En el desarrollo de las sesiones me he sentido:

inquieto/a

ausente

a gusto



# IMPREVISTOS ESCONDIDOS



## NOTICIAS+ POSITIVE NEWS

«Espera un milagro».  
(Vicente Ferrer)

Titular

Reflexión del alumno

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



### Coordenadas GPS



Ir a \_\_\_\_\_

¿Cómo crees que se deben vivir las situaciones imprevistas?

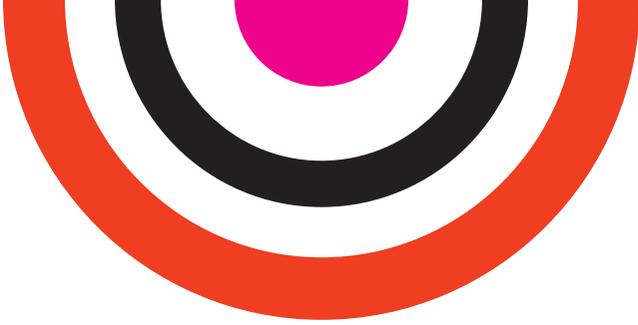
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Destino \_\_\_\_\_



¿Cuál crees que es el objetivo de vivir los imprevistos como algo cotidiano?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____



# Sesión de anclaje 3



## SENTIR Y AFRONTAR SENTIMIENTOS

### Armonización



#### LA EXPERIENCIA

¿Qué hemos vivido? Recordamos...

#### ELEMENTOS

Noticias+: Recuerda los dos titulares que escribiste en las dos sesiones anteriores y explica en tu grupo el contenido de los mismos con la reflexión que hiciste. Estableced un diálogo/discusión y, a continuación, contesta individualmente a la pregunta siguiente: «Después de lo que has vivido y compartido con tus compañeros, ¿qué podemos hacer para *afrontar nuestros sentimientos*?».

### Sintonía



#### EL DESCUBRIMIENTO

¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

#### DESCRIPTORES

- Sentir la música: ¿Cómo crees que puedes disfrutar interiormente de la música?
- Imprevistos escondidos: ¿Qué sentimientos te suponen más dificultad personal o te condicionan para afrontar una situación imprevista?

### Resonancias



#### EL APRENDIZAJE

¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

#### INDICADORES



- |   |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Interiorizo la música.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • No dejo que las situaciones imprevistas condicionen mis sentimientos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

En el desarrollo de las sesiones me he sentido:



inquieto/a



ausente



a gusto