

# 2.º BACHILLERATO

## Mi GPS

**Autores:**  
Josean Manzanos y Luz López

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



TRANSFORMA

EDELVIVES

# ÍNDICE

1.	El escudo de mi corazón .....	3
2.	¡Abre los ojos! .....	4
	<b>Anclaje 1:</b> Abrir los ojos del corazón .....	5
3.	La metamorfosis .....	6
4.	Los tres nombres .....	7
	<b>Anclaje 2:</b> Transformar mi propio nombre .....	8
5.	La paleta de los sentidos .....	9
6.	Una explosión de instantes .....	10
	<b>Anclaje 3:</b> Expresar desde los sentidos .....	11
7.	De mí para mí .....	12
8.	Semillas de diversidad .....	13
	<b>Anclaje 4:</b> Ser para los demás .....	14
9.	Un contorno de mensajes .....	15
10.	La rotación de la conciencia .....	16
	<b>Anclaje 5:</b> Transmitir mensajes corporales .....	17
11.	Abrazos sanadores .....	18
12.	Completar la respiración .....	19
	<b>Anclaje 6:</b> Respirar y sanar .....	20
13.	Propósito de vida .....	21
14.	Centrar la atención .....	22
	<b>Anclaje 7:</b> Estar atentos a la vida .....	23
15.	Equilibrar la energía .....	24
16.	Fijar la mirada .....	25
	<b>Anclaje 8:</b> Vivir con atención y equilibrio .....	26
17.	El espejo interior .....	27
18.	El biopoema .....	28
	<b>Anclaje 9:</b> Afirmar nuestra propia vida .....	29
19.	La posición del corazón .....	30
20.	Las diez palabras .....	31
	<b>Anclaje 10:</b> Abrir el corazón .....	32





# Sesión de anclaje 1



## ABRIR LOS OJOS DEL CORAZÓN

### 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 cambios crees que puedes vivir en ti si *abres los ojos de tu corazón?*».

### Sintonía



#### EL DESCUBRIMIENTO

¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

#### DESCRIPTORES

- El escudo de mi corazón: ¿Con qué elementos has simbolizado tu vida personal?
- ¡Abre los ojos!: ¿Cómo crees que puedes encontrar la belleza escondida que hay tras las cosas que te rodean?

### Resonancias



#### EL APRENDIZAJE

¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

#### INDICADORES

- Sé autodefinirme con creatividad.
- Sé observar con creatividad mi entorno.



En el desarrollo de las sesiones me he sentido:

inquieto/a

ausente

a gusto







# Sesión de anclaje 2



## TRANSFORMAR MI PROPIO NOMBRE

### 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 al *transformar tu nombre*, ¿qué matices diferentes percibes en cada uno de ellos?».

### Sintonía



#### EL DESCUBRIMIENTO

¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

#### DESCRIPTORES

- La metamorfosis: ¿Cómo debes relacionarte con los diferentes seres vivos sabiendo que están en constante transformación?
- Los tres nombres: ¿Qué te gustaría que dijese tu nombre de tí?

### Resonancias



#### EL APRENDIZAJE

¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

#### INDICADORES



- Soy respetuoso con los seres vivos.
- Doy valor a mi nombre.

En el desarrollo de las sesiones me he sentido:



inquieto/a



ausente



a gusto

# LA PALETA DE LOS SENTIDOS

5

## NOTICIAS+ POSITIVE NEWS

«Solo con la intuición se puede comprender lo infinito».  
(Sivananda)

Titular

Reflexión del alumno



### Coordenadas GPS



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

¿Qué información te dan los sentidos?

---

---

---

---

---

---

---

---

Destino \_\_\_\_\_

¿Qué te aporta percibir la vida desde los diferentes sentidos?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Sesión de anclaje 3



## EXPRESAR DESDE LOS SENTIDOS

### 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 en esta *explosión de sentidos*, ¿cómo crees que puedes incorporar tus sentidos para disfrutar de cada instante?».

### Sintonía



#### EL DESCUBRIMIENTO

¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

#### DESCRIPTORES

- La paleta de los sentidos: ¿Qué detalles percibes si estás atento a tus sentidos?
- Una explosión de instantes: ¿Qué diferencias puedes observar si estás atento a cada instante?

### Resonancias



#### EL APRENDIZAJE

¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

#### INDICADORES



- Utilizo atentamente mis cinco sentidos.
- Me fijo en los detalles de cada instante.

En el desarrollo de las sesiones me he sentido:



inquieto/a



ausente



a gusto