

1.º ESO

Mi blog

Autor: Josean Manzanos

Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín

Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



PROYECTO
EN TI 

LIBRERES

1.	Caminar con la imaginación	3
2.	El objeto perdido	4
	Anclaje 1. La profundidad de la creatividad	5
3.	Paseo meditativo	6
4.	Dibuja tu corazón	7
	Anclaje 2. La vida interior de todo ser	8
5.	Recorrer el rostro	9
6.	El paisaje sensorial	10
	Anclaje 3. Sentir el asombro	11
7.	El mandala interactivo	12
8.	Visualización de colores	13
	Anclaje 4: La diversidad interior	14
9.	La posición de equilibrio	15
10.	La relajación activa	16
	Anclaje 5. Vivir en un cuerpo relajado	17
11.	La relajación pasiva	18
12.	Esencia, pájaro y mariposa	19
	Anclaje 6. Atravesar el cuerpo	20
13.	Respirar y mover	21
14.	La escultura interior	22
	Anclaje 7. La libertad emocional	23
15.	Recorrer el dolor	24
16.	Aspirar vocales	25
	Anclaje 8. La compasión atenta	26
17.	Una energía de amor	27
18.	Mírame a los ojos	28
	Anclaje 9. Descubrir nuestro ser	29
19.	Contar la respiración	30
20.	Mirar más allá	31
	Anclaje 10. El silencio interior	32



Caminar con la imaginación



1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.



2. Mi blog

Escribe el nombre de los detalles cotidianos que ves cada día por el camino hasta llegar a tu colegio y que suelen pasar desapercibidos.

Personas

Cosas

Lugares

Personas	Cosas	Lugares
<hr/>	<hr/>	<hr/>



3. Apps

Frase de referencia: **QUE NADA DE LO QUE PASA SE TE PASE.**

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



El objeto perdido

2



1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.



2. Mi blog

Describe con el mayor detalle posible el objeto que has tenido en tus manos.

- Color: _____
- Forma: _____
- Textura: _____
- Semejanzas con otros objetos: _____
- A qué te recuerda: _____
- Lugar donde lo has encontrado: _____
- Lugar donde lo has dejado: _____



3. Apps

Frase de referencia: **MIRA MÁS ADENTRO.**

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



La profundidad de la creatividad

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos...

ELEMENTOS

- SMS: Recuerda los mensajes de las dos experiencias que has vivido. Explica a tus compañeros el significado de los mismos y los motivos de la elección de tus destinatarios.

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

DESCRIPTORES

- Frase de referencia: «Que nada de lo que pasa se te pase».
- Preguntas de reflexión: El agradecimiento diario → ¿lo has hecho?, ¿qué apoyos has tenido y qué dificultades?
- Frase de referencia: «Mira más adentro».
- Preguntas de reflexión: Los tres objetos → ¿los tienes?, ¿dónde?, ¿qué significan para ti?

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

INDICADORES

- Se muestra una persona observadora.
- Valora las cosas que le rodean.



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Valoración del compromiso de dar las gracias.

sí a veces no

Valoración del compromiso de dar un significado a objetos.

sí a veces no

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

disperso

indiferente

centrado

Paseo meditativo

3



1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.



2. Mi blog

Escribe una poesía que tenga por título «Mi caminar». Intenta que exprese lo que tu cuerpo siente al andar. Detalla cada una de las partes de ti (pies, piernas, tronco, brazos y cabeza).



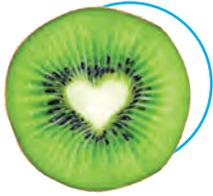
3. Apps

Frase de referencia: **SIEMPRE HAY ALGO POR DESCUBRIR.**

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



Dibuja tu corazón



1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.



2. Mi blog

Escribe una lista de cinco personas a las que quieres. Junto a cada nombre expresa un sueño que te gustaría vivir con esa persona.

Nombre:	_____	Sueño:	_____
Nombre:	_____	Sueño:	_____
Nombre:	_____	Sueño:	_____
Nombre:	_____	Sueño:	_____
Nombre:	_____	Sueño:	_____



3. Apps

Frase de referencia: **LO IMPORTANTE SE VE CON EL CORAZÓN.**

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



La vida interior de todo ser

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos...

ELEMENTOS

- SMS: Recuerda los mensajes de las dos experiencias que has vivido. Explica a tus compañeros el significado de los mismos y los motivos de la elección de tus destinatarios.

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

DESCRIPTORES

- Frase de referencia: «Siempre hay algo por descubrir».
- Preguntas de reflexión: El paseo → ¿qué te ha aportado interiormente?, ¿qué dificultades has encontrado?
- Frase de referencia: «Lo importante se ve con el corazón».
- Preguntas de reflexión: Mis cinco personas → ¿las cuidas?, ¿cómo?, ¿qué significan para ti?

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

INDICADORES

- Respeto su entorno más cercano.
- Sabe identificar su interior.



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Valoración del compromiso de caminar.

sí a veces no

Valoración del compromiso de expresar afecto a las personas importantes.

sí a veces no

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

disperso

indiferente

centrado



Recorrer el rostro



1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.



2. Mi blog

Dibuja el rostro de la persona a la que has observado en la sesión. Utiliza solo un lápiz o carboncillo. Para acertar lo más posible en el parecido, colocaos uno frente al otro.



3. Apps

Frase de referencia: **PUEDO VER LO QUE HAY DENTRO DE TI.**

Copia y recuerda la aplicación para la semana:





El paisaje sensorial



1. SMS

Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto.



2. Mi blog

Describe lo que has percibido en la sesión con cada uno de los órganos que nos permiten captar los cinco sentidos.

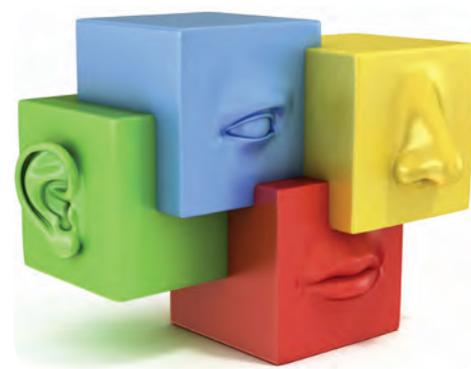
- Con la nariz: _____
- Con la boca: _____
- Con las manos: _____
- Con los oídos: _____
- Con los ojos: _____



3. Apps

Frase de referencia: **LO COTIDIANO PUEDE SER EXTRAORDINARIO.**

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



Sentir el asombro

ARMONIZACIÓN

LA EXPERIENCIA ¿Qué hemos vivido? Recordamos...

ELEMENTOS

- SMS: Recuerda los mensajes de las dos experiencias que has vivido. Explica a tus compañeros el significado de los mismos y los motivos de la elección de tus destinatarios.

SINTONÍA

EL DESCUBRIMIENTO ¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

DESCRIPTORES

- Frase de referencia: «Puedo ver lo que hay dentro de ti».
- Preguntas de reflexión: Acercarme al otro con cuidado → ¿qué has sentido?
- Frase de referencia: «Lo cotidiano puede ser extraordinario».
- Preguntas de reflexión: Los cinco sentidos → ¿cómo los mantienes activos?

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

INDICADORES

- Es una persona sensitiva.
- Sabe identificar lo que percibe a través de los sentidos.



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Valoración del compromiso de sentir más allá de la mirada.

sí a veces no

Valoración del compromiso de percibir.

sí a veces no

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

disperso

indiferente

centrado