

3.º ESO

# Mi blog

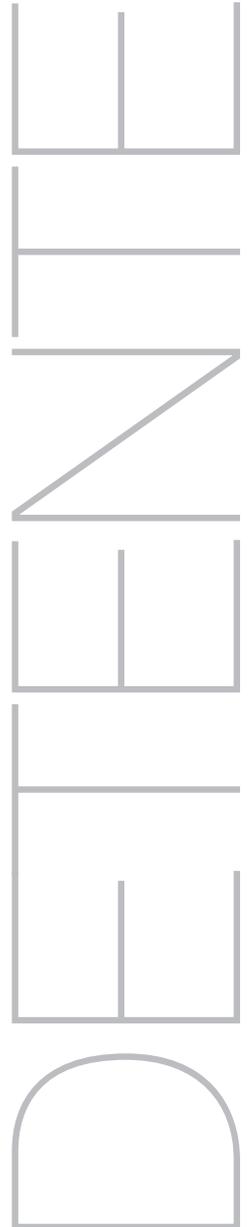
**Autores:** Josean Manzanos, Lucía Burgos y José Antonio Ibáñez

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

**Revisora pedagógica:** Aletza Urcelay



PROYECTO  
**EN TI**



1.	¡Es posible!	3
2.	Los ojos del alma	4
	Anclaje 1: Mirar con el alma	5
3.	Sin juzgar	6
4.	Un túnel de luz	7
	Anclaje 2: Descubrir la fuerza interior	8
5.	Con los dedos de mi mano	9
6.	Las siete razones	10
	Anclaje 3: Sentir y vivir	11
7.	Mensajes personales	12
8.	La brújula	13
	Anclaje 4: Expresar la diversidad	14
9.	El héroe y la mariposa	15
10.	El bastón y la sirena	16
	Anclaje 5: El cuerpo expresa el interior	17
11.	El movimiento pausado	18
12.	El saludo al sol	19
	Anclaje 6: Más allá del movimiento físico	20
13.	Hablando conmigo	21
14.	La sonrisa interior	22
	Anclaje 7: Amar y sonreír	23
15.	Manos o puños	24
16.	Los cuatro tiempos	25
	Anclaje 8: Dar para disfrutar	26
17.	Inventario de progresos	27
18.	Lo más importante	28
	Anclaje 9: Utilizar la intuición en la vida	29
19.	Espacios de soledad	30
20.	Meditación en cien pasos	31
	Anclaje 10: Junto a la soledad y el silencio	32



# ¡Es posible!



## 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 tu escultura en forma de símbolo de referencia de tu «sueño».



## 3. Apps

Frase de referencia: **BUSCA TUS SUEÑOS.**

Copia y recuerda la aplicación para la semana:

---

---

---

---

---

---



# Los ojos del alma



## 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, copiando tu boceto, los ojos de la persona que has bendecido y con la que has realizado la experiencia; intenta que su mirada quede expresada en tu dibujo. Escribe su nombre debajo.



## 3. Apps

Frase de referencia: **SABER MIRAR ES SABER AMAR.**

Copia y recuerda la aplicación para la semana:

---



---



---



---



---



---



## Mirar con el alma

### 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: «Busca tus sueños».
- Preguntas de reflexión: El sueño escondido → ¿lo has hecho?, ¿qué puedes hacer para lograrlo?
- Frase de referencia: «Saber mirar es saber amar».
- Preguntas de reflexión: Mi mirada de bendición → ¿te ha costado?, ¿qué has sentido al mirar así?

### RESONANCIAS

**EL APRENDIZAJE** ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

#### INDICADORES

- Es una persona constante y soñadora.
- Mira y trata a los demás con cariño.



<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 escribir el sueño personal.

sí  a veces  no

Valoración del compromiso de mirar de forma especial a alguien.

sí  a veces  no

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

disperso

indiferente

centrado



# Sin juzgar

SMS

## 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 en una columna la descripción que has hecho de ti mismo y, en otra, los aspectos que ha añadido tu compañero de ti mismo. Observa las diferencias y las coincidencias.

<hr/>	<hr/>



## 3. Apps

Frase de referencia: **ESCUCHAR ES CONOCER.**

Copia y recuerda la aplicación para la semana:

---



---



---



---

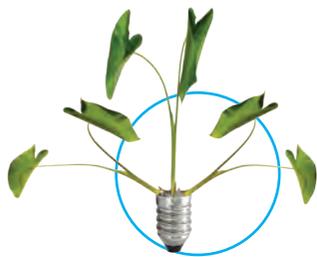


---



---





# Un túnel de luz



## 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 tres beneficios que has experimentado al respirar en tu «túnel de luz» y relaciónalos con tres situaciones en las que creas que puedes utilizar esta forma de respirar.

Beneficios	Situaciones



## 3. Apps

Frase de referencia: **TU INTERIOR ES TU FUERZA.**

Copia y recuerda la aplicación para la semana:

---



---



---



---



---



---



## Descubrir la fuerza interior

### 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: «Escuchar es conocer».
- Preguntas de reflexión: Tu criterio objetivo → ¿ha sido fácil?, ¿te resulta sencillo no juzgar?
- Frase de referencia: «Tu interior es tu fuerza».
- Preguntas de reflexión: El túnel de luz → ¿te ayuda a sentirte mejor?, ¿qué sientes al respirar así?

### RESONANCIAS

**EL APRENDIZAJE** ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

#### INDICADORES

- Habla de los demás sin emitir juicios.
- Identifica su fuerza 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 mostrar la descripción.

sí  a veces  no

Valoración del compromiso de respirar el «túnel de luz».

sí  a veces  no

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

disperso

indiferente

centrado



# Con los dedos de mi mano

5



## 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 la silueta de una mano y relaciona cada uno de los dedos con un color y con el sentido que has trabajado en la sesión.



## 3. Apps

Frase de referencia: **SIENTE LOS SENTIDOS.**

Copia y recuerda la aplicación para la semana:

---

---

---

---

---

---





# Las siete razones



## 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 los nombres de las siete personas, las siete experiencias y las siete cosas maravillosas que has vivido interiormente. Sobre todas ellas escribe la palabra «gracias».

Personas

Experiencias

Cosas

Personas	Experiencias	Cosas
<hr/>	<hr/>	<hr/>



## 3. Apps

Frase de referencia: **SABER AGRADECER NOS HACE MÁS FELICES**

Copia y recuerda la aplicación para la semana:

---

---

---

---



### 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: «Siente los sentidos».
- Preguntas de reflexión: Tus cinco sentidos → ¿cómo crees que puedes cuidar tus cinco sentidos?
- Frase de referencia: «Saber agradecer nos hace más felices».
- Preguntas de reflexión: Sentirse agradecido → ¿cómo te sientes si eres agradecido?

### RESONANCIAS

**EL APRENDIZAJE** ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

#### INDICADORES

- Es una persona sensitiva, despierta.
- Sabe ser agradecido.



<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 acariciar a alguien o algo.

sí  a veces  no

Valoración del compromiso de dar las gracias.

sí  a veces  no

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

disperso

indiferente

centrado