

4.º ESO

Mi blog

Autores: Josean Manzanos, Raimundo Caramés y José Antonio Ibáñez

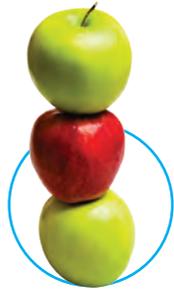
Revisores técnicos: David Gaspar, Josep Maria Nonay y Joan Ortín

Revisora pedagógica: Aletza Urcelay



BARCELONA

1.	Las piedras de mi vida	3
2.	Muros para admirar	4
	Anclaje 1: Todo en la vida tiene profundidad	5
3.	Rodeados de belleza	6
4.	Mis siete enanitos	7
	Anclaje 2: Hay belleza en todo y en todos	8
5.	Objetos y símbolos	9
6.	La naturaleza y mi pensar	10
	Anclaje 3: Percibo y siento	11
7.	El camino de mi vida	12
8.	Escucho y siento	13
	Anclaje 4: Voluntad y sensaciones	14
9.	Movimientos pausados	15
10.	Los cinco elementos	16
	Anclaje 5: En el centro no hay movimiento	17
11.	Me siento en equilibrio	18
12.	Me muevo en conjunto	19
	Anclaje 6: Todo es parte de un todo mayor	20
13.	Sentimientos controlados	21
14.	Vivir desde lo profundo	22
	Anclaje 7: Identifico mis sentimientos	23
15.	Flores de luz	24
16.	Los zapatos del otro	25
	Anclaje 8: Siento al otro en mi equilibrio	26
17.	¿Quién soy yo?	27
18.	Seis movimientos de corazón	28
	Anclaje 9: Medito sobre mi yo profundo	29
19.	Guío mi respiración	30
20.	Estoy en mí	31
	Anclaje 10: Meditación y escucha interior	32



Las piedras de mi vida



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 sobre estas piedras las palabras que has identificado por orden de importancia en tu vida; en la base escribe la más importante, y así gradualmente. Explica junto a cada palabra la razón de su importancia para ti.



3. Apps

Frase de referencia: **TODO EN LA VIDA BUSCA EL EQUILIBRIO.**

Copia y recuerda la aplicación para la semana:





Muros para admirar



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 forma de grafiti, sobre este muro las frases que han resonado en ti en la sesión. Imagina que es tu «muro» de presentación en la red.



3. Apps

Frase de referencia: **LO PROFUNDO ESTÁ SIEMPRE DETRÁS DE LO QUE SE VE.**

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



Todo en la vida tiene profundidad

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: «Todo en la vida busca el equilibrio».
- Preguntas de reflexión: Las piedras de tu vida → ¿qué cosas te parecen esenciales en la vida?, ¿por qué?
- Frase de referencia: «Lo profundo está siempre detrás de lo que se ve».
- Preguntas de reflexión: El muro → ¿cómo se distingue un mensaje importante de uno banal?

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

INDICADORES

- Distingue las cosas que son importantes.
- Expresa mensajes profundos.



<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 hacer un tótem con las actitudes preferentes para la vida.

sí a veces no

Valoración del compromiso de diseñar un grafiti con un mensaje para el mundo.

sí a veces no

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

disperso

indiferente

centrado



Rodeados de belleza



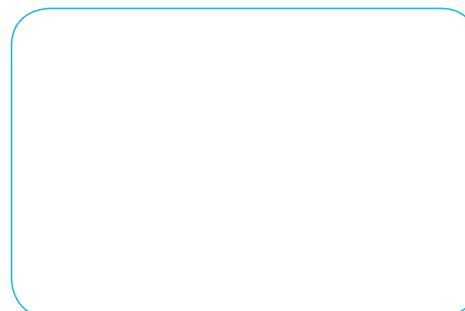
1. SMS

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

Pega tu fotografía (o descríbela si solo la has visto) y escribe un pequeño poema, con su título, sobre ella que exprese la razón de su belleza profunda.



3. Apps

Frase de referencia: **TODO LO QUE NOS RODEA ESTÁ PARA SER CUIDADO.**

Copia y recuerda la aplicación para la semana:





Mis siete enanitos



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

Explica cómo percibes a tus «enanitos interiores».

- Mis relaciones interpersonales _____
- Mi cuerpo está _____
- Mi mente la percibo _____
- Mi sexualidad la vivo _____
- Mis enfados son _____
- Mi interior es como _____



3. Apps

Frase de referencia: EN CADA PARTE DE MÍ, MADURA MI SER.

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



Hay belleza en todo y en todos

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: «Todo lo que nos rodea está para ser cuidado».
- Preguntas de reflexión: Rodeados de belleza → ¿qué cosas te parecen realmente bellas?
- Frase de referencia: «En cada parte de mí, madura mi ser».
- Preguntas de reflexión: Mis enanitos → ¿qué resaltarías de ti como mejor y como más mejorable?

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

INDICADORES

- Identifica la belleza de las cosas.
- Sabe qué habilidades interiores tiene.



<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 buscar un fondo bello para el ordenador o el móvil.

sí a veces no

Valoración del compromiso de reflexionar sobre los «enanitos interiores».

sí a veces no

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

disperso

indiferente

centrado



Objetos y símbolos



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 uno de los objetos en la secuencia en la que lo has ido observando. Escribe la sensación que te ha producido hacer este ejercicio.



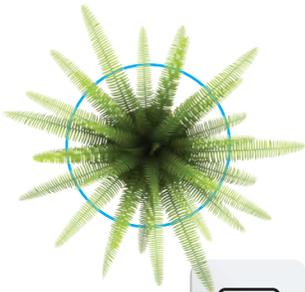
3. Apps

Frase de referencia: **PERCIBO SEGÚN LO QUE PIENSO.**

Copia y recuerda la aplicación para la semana:



La naturaleza y mi pensar



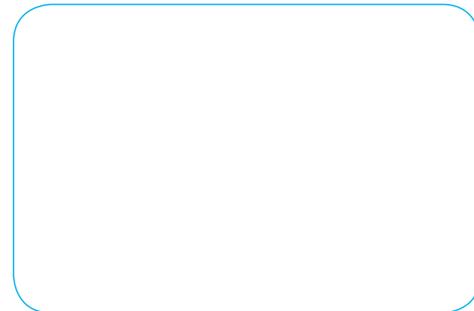
1. SMS

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 y dibuja la planta que has observado, buscando su representación dentro de ti.



3. Apps

Frase de referencia: **SIENTO LA NATURALEZA.**

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: «Percibo según lo que pienso».
- Preguntas de reflexión: La observación de un objeto → ¿qué sentimientos surgen en ti al observar algo de forma objetiva?
- Frase de referencia: «Siento la naturaleza».
- Preguntas de reflexión: Pensamiento y mundo → ¿cómo relacionas tu pensar con el mundo que te rodea?

RESONANCIAS

EL APRENDIZAJE ¿Qué hemos interiorizado? Valoramos...

INDICADORES

- Identifica a través de los sentidos.
- Se asombra ante la naturaleza.



<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 observar un objeto y relacionarlo con un símbolo.

sí a veces no

Valoración del compromiso de plantar una semilla.

sí a veces no

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

disperso

indiferente

centrado