

5.º DE PRIMARIA

# Cuaderno de bitácora

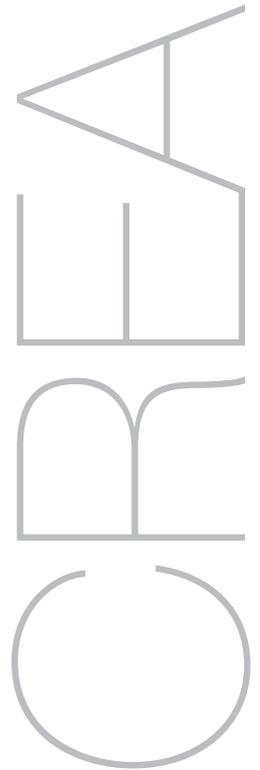
**Autor: Josean Manzanos**

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

**Revisora pedagógica: Aletza Urcelay**



PROYECTO  
**EN TI**



1.	Gulliver y los liliputienses .....	3
2.	El jardín interior .....	4
	<b>Anclaje 1. Somos profundidad</b> .....	5
3.	Soy un ciprés .....	6
4.	El viaje de una hoja .....	7
	<b>Anclaje 2. Somos vida interior</b> .....	8
5.	El termómetro-nariz .....	9
6.	El bostezo y la risa .....	10
	<b>Anclaje 3. Somos conexión</b> .....	11
7.	¡Improvisa! .....	12
8.	Animales en la jungla .....	13
	<b>Anclaje 4. Somos diversos</b> .....	14
9.	Mételo en el corazón .....	15
10.	La montaña, la barca y el arcoíris .....	16
	<b>Anclaje 5: Somos energía</b> .....	17
11.	Mira tu cuerpo .....	18
12.	Mírate en el lago .....	19
	<b>Anclaje 6. Somos cuerpo sensitivo</b> .....	20
13.	El árbol de los problemas .....	21
14.	Nubes de pensamientos .....	22
	<b>Anclaje 7. Somos presente</b> .....	23
15.	Tiritas para el corazón .....	24
16.	Olas relajantes .....	25
	<b>Anclaje 8. Somos yo en el otro</b> .....	26
17.	Energía en mis manos .....	27
18.	Mi mandala personal .....	28
	<b>Anclaje 9. Somos luz</b> .....	29
19.	El vaho .....	30
20.	El zombi, el cochero y el ángel .....	31
	<b>Anclaje 10. Somos silenciados</b> .....	32

# Gulliver y los liliputienses



ME EXPRESO ASÍ

Recordando la historia de Gulliver, dibuja una situación en la que te sientas con poca libertad (como si estuvieras atado) y otra en la que te sientas libre, sin ataduras.

## MATERIAL

- Lápiz
- Pinturas de colores

Poca libertad

Libre

APRENDO y APLICO

Puedes hacer...

**¡LO QUE SIENTAS SER!**



# El jardín interior

2

ME EXPRESO ASÍ

.....  
Pega hojas, ramas y flores para hacer un jardín que sea lo más parecido posible a tu «jardín interior».

## MATERIAL

- Hojas, ramas y flores naturales
- Pegamento



APRENDO y APLICO

Deja nacer...

¡LO QUE EN TI PUEDE FLORECER!



# Sesión de anclaje / 1

## Somos profundidad

### ARMONIZACIÓN

**LA EXPERIENCIA** ¿Qué hemos vivido? Recordamos...

#### ELEMENTOS

- SÍMBOLO: dos muñecos y un jardín.
- GESTO: cerrar los dedos de la mano y cerrar los ojos.
- PALABRA: «transformate» e «imagina».

### SINTONÍA

**EL DESCUBRIMIENTO** ¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

#### DESCRIPTORES

- El secreto: «podemos transformarnos» y «tenemos una mirada interior».
- Mi cuaderno de bitácora: Gulliver y el jardín.

### RESONANCIAS

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

#### INDICADORES

- Imagina situaciones diferentes.
- Profundiza en lo que ve.
- Es creativo.

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

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

disperso

indiferente

centrado





# El viaje de una hoja

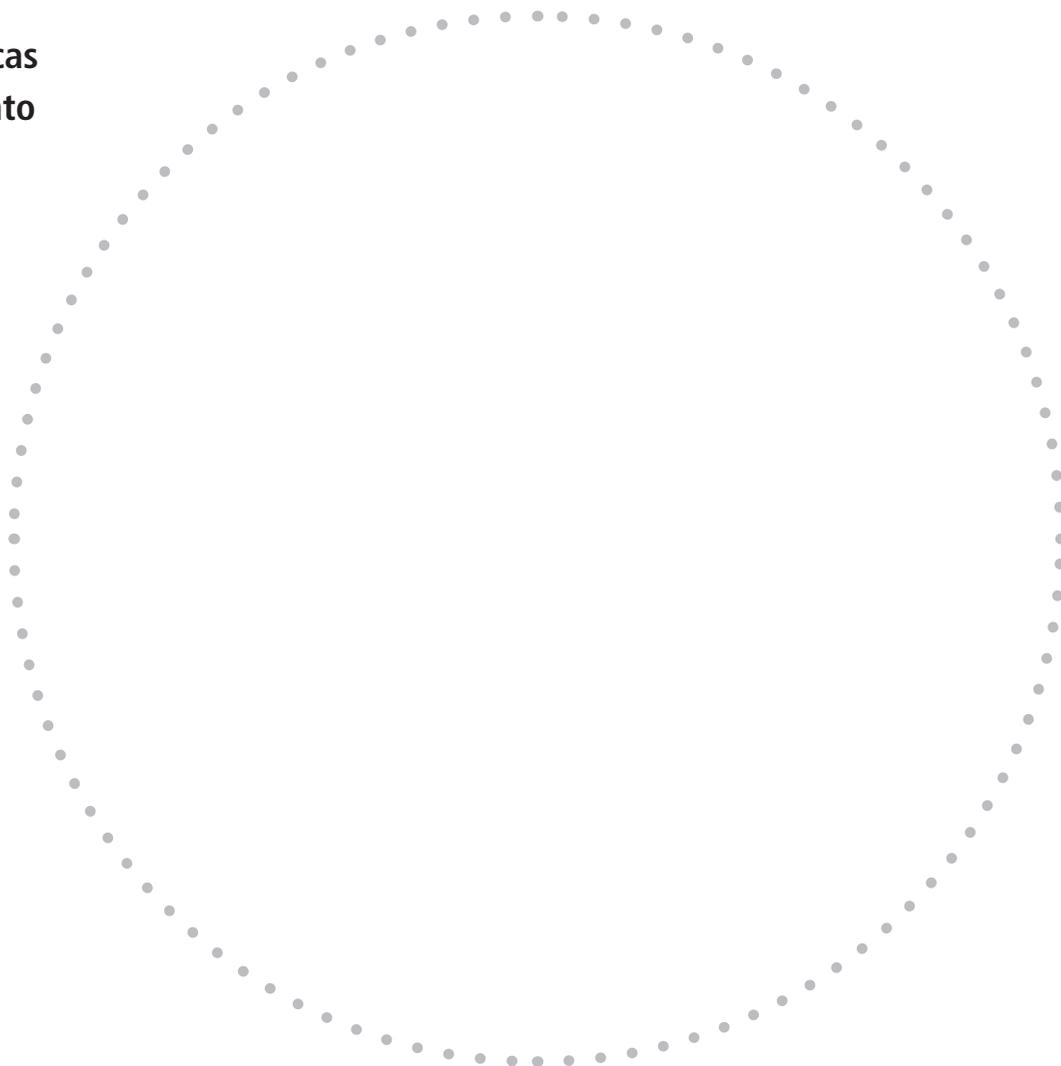
4

ME EXPRESO ASÍ

**MATERIAL**

- Hojas secas
- Pegamento

Pega trozos de hojas secas en diferentes partes del círculo formando un mandala para expresar lo que has sentido en la sesión. (Recuerda que un mandala es la expresión gráfica de lo que vives en tu interior).



APRENDO y APLICO

Si en tu interior puedes volar...

**¡TODO LO PUEDES ALCANZAR!**



# Sesión de anclaje / 2

## Somos vida interior

### ARMONIZACIÓN

**LA EXPERIENCIA** ¿Qué hemos vivido? Recordamos...

#### ELEMENTOS

- SÍMBOLO: árbol y hojas.
- GESTO: aquietarse como un árbol y soplar.
- PALABRA: «siente» y «vuela».

### SINTONÍA

**EL DESCUBRIMIENTO** ¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

#### DESCRIPTORES

- El secreto: «podemos percibir vida en todos los seres» y «podemos guiarnos por nuestro interior».
- Mi cuaderno de bitácora: el árbol y el mandala de hojas.

### RESONANCIAS

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

#### INDICADORES

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
|  | ☹️                       | 😊                        |
| ● Aprende de la naturaleza.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● Valora todo lo que tiene o expresa vida. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● Es receptivo ante los seres vivos.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:

- |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| disperso                 | indiferente              | centrado                 |

# El termómetro-nariz

5

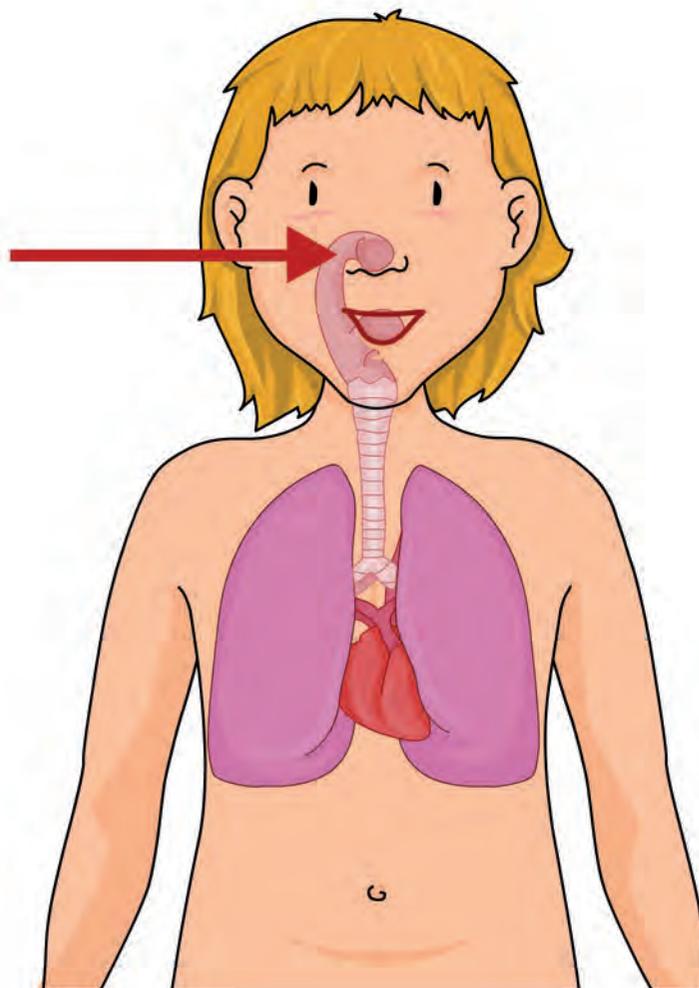


ME EXPRESO ASÍ

## MATERIAL

- Pintura azul y roja

Dibuja el recorrido que realiza el aire por tu cuerpo desde que entra por tu nariz hasta que vuelve a salir por ella. Utiliza el color azul para expresar el aire que entra en tu cuerpo y rojo para expresar el aire que sale de tu cuerpo.



APRENDO y APLICO

Recibo lo exterior...

**¡RESPIRANDO EN MI INTERIOR!**



# El bostezo y la risa



.....

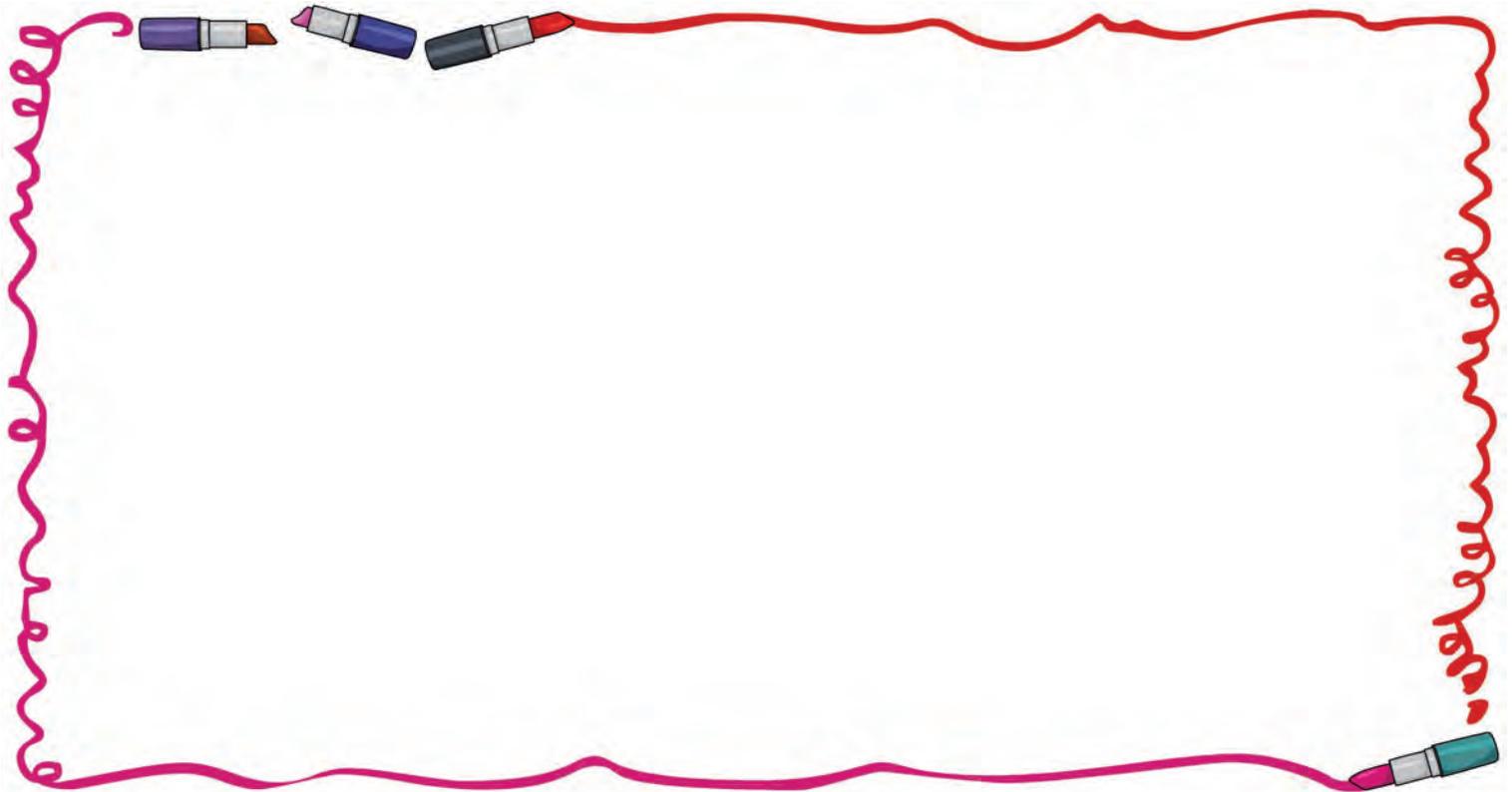
Pinta tus labios con un pintalabios y colócalos sobre el papel en diferentes posiciones que puede tener la boca. A su lado escribe qué expresa cada una de las formas que has plasmado.

.....

## ME EXPRESO ASÍ

### MATERIAL

- Pintalabios
- Bolígrafo



## APRENDO y APLICO

Hay una sorpresa...

**¡EN CADA COSA, PRESA!**

### ARMONIZACIÓN

**LA EXPERIENCIA** ¿Qué hemos vivido? Recordamos...

#### ELEMENTOS

- SÍMBOLO: termómetro y boca.
- GESTO: mover o arrugar la nariz y bostezo y risa.
- PALABRA: «percibe» y «mueca».

### SINTONÍA

**EL DESCUBRIMIENTO** ¿Qué hemos aprendido? Revisamos...

#### DESCRIPTORES

- El secreto: «la nariz es un termómetro para medir la temperatura interior y exterior» y «podemos admirarnos con lo que ocurre».
- Mi cuaderno de bitácora: el aire en el cuerpo y posiciones de la boca.

### RESONANCIAS

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

#### INDICADORES

- |   |   |   |
|---|---|---|
| ● Respira pausadamente.                       |  |  |
| ● Sabe estar tranquilo.                       | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |
| ● Disfruta con diferentes estados de emoción. | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |

En el desarrollo de estas sesiones se ha mostrado:



disperso



indiferente



centrado