

## CUADERNO DE BITÁCORA

Bitácora, del francés *bitacle*, es un armario fijado en la cubierta del barco, que se sitúa cerca del timón y de la aguja náutica y cuya función es facilitar la navegación por lugares desconocidos. En la antigüedad este artilugio solía incluir un cuaderno (cuaderno de Bitácora) donde los navegantes relataban sus viajes para dejar constancia de todo lo ocurrido y de los hallazgos encontrados. Hacían esto porque eran “descubridores”. Los descubridores no siempre encuentran las cosas que buscan, pero el mero de buscar les hace encontrar. A veces lo encontrado no es lo esperado, a veces el hallazgo no se produce cuando se quiere, a veces viene dado, a veces luchado, a veces aceptado y otras sólo viene.

Un buen descubridor sabe siempre que hay otro mundo esperándole. Sabe que ese otro mundo no tiene por qué estar lejos, sabe que hay lugares, que por mágicos y encantadores nos atrapan. Lugares que nos dan y a los que nos damos. Estos lugares suelen estar poblados por personas que son como ellos; mágicos y entusiastas anfitriones del paseo que es la vida.

1

---

Hoy nos gustaría que te dieras el permiso para convertirte en un buscador. Te pedimos que des un paseo para que veas que hay otro mundo esperándote. Queremos que te abras a ese mundo, que despertando tu instinto e intuición te permitas fluir con las sincronías, que disfrutes desde los procesos para conseguir el objetivo, que encuentres sin buscar y contagies serenidad. Queremos generar cohesión, queremos acercarte a ti, a tu equipo y al espacio que habitamos y que nos habita, “la Naturaleza”

Para que tomes nota de todos tus hallazgos, te invitamos a que places este cuaderno de bitácora entre tu timón (el corazón) y tu aguja náutica (el cerebro) y así conseguir que este *bitacle* contribuya a que tu barco navegue por el mar de la vida más rápido, más feliz y más arropado.

**¡Izando velas! Comienza tu Nature Psycho-Training**

# NATURE PSYCHO TRAINING ; COHESION DE EQUIPO

## ENCUADRE (NEURO-COGNICIÓN)

Para poder descubrir hay que agudizar mucho los sentidos y aprender a estar presentes aquí y ahora al conocer como funciona nuestro cerebro y en especial la mente para llevar tu el timon. Hacer esto es permitir dejar ir el pasado y aceptar que el futuro venga cuando y como tenga que venir, al tomar decisiones conscientes en el presente.

Cuando estamos presentes nos conectamos, volvemos a ser niños y somos capaces de maravillarnos y de vivir lo que estamos percibiendo, que no tiene por qué ser lo mismo que vivir lo que está ocurriendo, ya que cada realidad es propia y personal.

Ahora queremos que vivas, que percibas, que agudices tus sentidos, que descubras y que te maravilles con lo encontrado. Probablemente descubras una realidad propia, que es tuya y te pertenece por derecho.

¿Te atreves a hacerlo?

Te animamos a que te des un paseo y que elijas un objeto natural y que lo guardes contigo, será algo que te defina, algo con lo que te identifiques, algo que te gusta, que te atraiga, que te parezca curioso, que sea una especie de avatar, o solo algo que te llame la atención o recuerde a algo.

¿Qué elemento has elegido?

¿Qué cualidad le define?

¿Por qué te identificas con él?

# NATURE PSYCHO TRAINING ; COHESION DE EQUIPO

## CREANDO GRUPO

Vivir supone interaccionar, conectar y estar con los otros formando parte de una unidad que está hecha de infinidad de pequeñas partes... y ya se sabe que suma de las partes interaccionando es mejor que las partes funcionando solas.

La palabra grupo deriva del italiano “gruppo” y hace referencia a la pluralidad de seres o cosas que forman un conjunto. Cada uno de nosotros aportamos autenticidad a este conjunto, puesto que desde la diversidad somos seres singulares, especiales e irrepetibles. Cuando nos unimos con un objetivo en común formamos una orquesta que tiene más fuerza que nuestra voz individual. Solos sonamos más incompletos que juntos, cada uno de nosotros aporta y multiplica de manera exponencial en la orquesta que formamos.

El paseo que acabas de dar te ha valido para mirar y ver, para identificarte con un elemento natural.

3

---

¿Qué crees que aporta ese elemento al conjunto de los otros elementos?

¿Para qué crees que puede valer lo que aporta tu elemento?

¿En qué es válida la aportación de tu elemento?

¿Cómo podrías mejorar tu aportación?

## NATURE PSYCHO TRAINING ; COHESION DE EQUIPO

### SOMOS UNO

¿Ya te has dado cuenta de quién eres hoy, qué aportas y de por qué tu aportación es tan especial?

Quizás haya cosas de las que aún no eres consciente, pásale esta hoja a un compañero para que te ayude a ver más cosas que sumas en este grupo.

Aquí te ponemos algunas frases de ejemplo.

Me gustas cuando...

Me gustas porque...

Me aportas...

### EL CAMINO DE LA VIDA

4

---

Te habrás dado cuenta que todos los caminos tienen obstáculos, ¿Cuál ha sido el tuyo?  
¿En qué te has apoyado para dejarlo atrás?

# NATURE PSYCHO TRAINING ; COHESION DE EQUIPO

## MI REINO

Este barco que manejas te ha llevado a un reino, ¿cómo era ese reino? ¿Qué 3 normas tenía?

1.-

2.-

3.-

¿Cómo te has sentido al habitar ese reino?

¿Cómo te has sentido cuando era tu reino el habitado?

¿Querías acercarte o alejarte de este reino? Tu actuación generaba cohesión y unidad o por lo contrario generaba desacuerdo.

# NATURE PSYCHO TRAINING ; COHESION DE EQUIPO

## CERRANDO CIRCULOS

¿QUÉ ME LLEVO EN LA MOCHILA, QUE PUEDO APORTAR AL EQUIPO Y

LLEVARME A MI AULA?

## NATURE PSYCHO TRAINING ; COHESION DE EQUIPO

Mil gracias por este habernos permitido formar parte de este viernes de aprendizaje,  
descubrimiento y contacto con cada uno de vosotros y con la naturaleza



7

---

### CONTACTO

Juan Cruz Gonzalez

[j.cruz@cop.es](mailto:j.cruz@cop.es)

670.74.51.67

Marta Bustos Sepúlveda

[bustosmarta@yahoo.es](mailto:bustosmarta@yahoo.es)

644.31.17.53