

## Aumentando la compasión

### El árbol del «yo» verdadero

#### RESULTADOS DE APRENDIZAJE



Autoconciencia

#### MATERIALES NECESARIOS



Papel y bolígrafo

#### TIEMPO NECESARIO



15 minutos

### 1. ¿De qué se trata?

Este ejercicio creativo anima a los participantes a reflexionar sobre quiénes son, de dónde vienen y hacia dónde van.

### 2. ¿Por qué?

Fomentar la autorreflexión ayuda a los participantes a descubrir sus verdaderas identidades y a reconocer que sus realidades cambian en cada momento.

### 3. ¿Cómo?

Pida a los participantes que dibujen un árbol con raíces, tronco, ramas y hojas utilizando la ilustración del *árbol del «yo» verdadero* o una hoja de papel. Comience centrándose en las raíces del árbol. Pida a los participantes que añadan las palabras y afirmaciones que mejor describan sus «raíces». Utilice las siguientes sugerencias:

- + Nací...
- + Recuerdo...
- + Mi familia incluye...
- + He tenido dificultades con...
- + He sido feliz cuando...
- + Mi mejor amigo/a...

Ahora, pase al «tronco». Los participantes se centran en el presente y en dónde se ven actualmente. Utilice las siguientes sugerencias:

- + Lo que me da fuerza es...
- + Me siento más agradecido/a cuando...
- + Tengo dificultades cuando...
- + Siento compasión cuando...

Para finalizar, céntrese en las «hojas». Cada participante debe visualizar dónde desea estar en el futuro. Utilice las siguientes sugerencias:

- + Sueño con...
- + Tengo la esperanza de...
- + Ayudo a los demás haciendo...
- + Creo en...
- + Es importante ser...
- + Cuando sea mayor...

Una vez que la actividad haya finalizado, los participantes compartirán sus experiencias utilizando los estímulos de conversación sugeridos como punto de partida.

### 4. Estímulos de conversación

- + ¿Qué ha descubierto sobre usted mismo/a?

### ¿Sabía que...?

Fomentar un fuerte sentido de la autoconciencia entre los jóvenes les permitirá vivir de manera más auténtica y ser más compasivos consigo mismos y con los demás.

# Aumentando la compasión

## El árbol del «yo» verdadero

### Las hojas

Sueño con... \_\_\_\_\_

Ayudo a los demás haciendo... \_\_\_\_\_

Es importante ser... \_\_\_\_\_

Tengo la esperanza de... \_\_\_\_\_

Creo en... \_\_\_\_\_

Cuando sea mayor... \_\_\_\_\_

### El tronco

Lo que me da fuerza es... \_\_\_\_\_

Siento que me enfrento a dificultades cuando... \_\_\_\_\_

Me siento más agradecido/a cuando... \_\_\_\_\_

Siento compasión cuando... \_\_\_\_\_

### Las raíces

Nací... \_\_\_\_\_

Mi familia incluye... \_\_\_\_\_

Soy feliz cuando... \_\_\_\_\_

Recuerdo... \_\_\_\_\_

He tenido dificultades con... \_\_\_\_\_

Mi mejor amigo/a... \_\_\_\_\_

