



Mi árbol de autocuidado

OBJETIVOS




- Trabajar el autocuidado
- Mejorar la autoestima

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se explicará al grupo la importancia que tiene cada parte de un árbol para su crecimiento individual, (por ejemplo: si las raíces no estarían sujetos y tampoco absorbería todos los nutrientes de la tierra, sin el tronco no se mantendría en pie ...), y que a continuación deben diseñar un árbol del autocuidado que conste de los siguientes elementos:

- Raíces: ¿Qué características me hacen especial y que aspectos son los que más me gustan de mi misma/o (cualidades, capacidades, diferencias,).
- Tronco: En el tronco, ¿qué cosas positivas tiene mi vida?
- Ramas: ¿Qué sueños o deseos tengo?
- Nubes: ¿qué acciones hago para cuidarme y quererme

MATERIALES NECESARIOS

-  Folios
-  Bolígrafos
-  Colores

FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA



COMPETENCIAS BÁSICAS

Conciencia y regulación emocional	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autonomía personal, autoestima y autoconcepto	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Habilidades sociales y resolución de conflictos	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habilidades para la vida y bienestar personal	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>