



TEMÁTICA

Autonomía personal,
autoestima y
autoconcepto

EDAD

+14 años



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"/>				
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

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"/>
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------