

# SESIÓN COMPLEMENTARIA

**MI ÁRBOL:  
ESTE SOY YO**

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- \* Fortalecer la autonomía con las y los pares, en base a la identidad y la pertenencia, teniendo conciencia que vivimos en comunidad y nos apoyamos en otras personas.

## TIEMPO

45 minutos



## DESCRIPCIÓN

Ejercicio de reflexión individual y grupal por medio del que estudiantes identifican sus fortalezas para profundizar en su identidad personal.

## MATERIALES

- \* Afiche Mi árbol, mi identidad (1 por estudiante)
- \* 1 lápiz por estudiante.
- \* Dispositivo para reproducir audio (notebook, parlante, equipo, otros).

## INICIO

ACTIVIDAD:

# Raíces firmes y ramas que me llevan al infinito

(10 minutos)

1. Pídale a las y los estudiantes ponerse de pie y cerrar sus ojos. Explíqueles que vivirán una experiencia que les ayudará a conectarse con su propia esencia y con la del grupo.
2. Invíteles a escuchar el audio disponible en [www.senda.gob.cl](http://www.senda.gob.cl) o bien, lea el siguiente texto:

Me comienzo a conectar conmigo, para ello respiro conscientemente, inhalando y exhalando cada vez más lento. Siento que poco a poco me conecto más a la tierra, cada vez con más fuerza, como si mis pies se convirtieran en raíces que se aferran y se entrelazan poderosamente con otras raíces con las que se encuentran. Me sostengo de manera erguida y siento como los rayos del sol y el viento me acarician. Estoy aquí y ahora, viviendo este momento, creciendo entre mis ramas y mis hojas. Me siento bien y me elevo sabiendo quién soy, dónde estoy. También sé con quienes están a mi alrededor: son otros árboles, algunos se me parecen, otros son muy diferentes. Cada uno tiene su propia esencia, su propia identidad, pero juntos somos parte del mismo bosque.

3. Pídeles que abran los ojos y que se estiren. Si lo desean, pueden bostezar y sentarse en sus asientos buscando estar en calma, escuchando los sonidos de la naturaleza que seguirán sonando dentro del desarrollo de la sesión.

## DESARROLLO

ACTIVIDAD:

### Mi árbol, mi identidad

(25 minutos)

1. Entregue a cada estudiante el afiche Mi árbol, mi identidad, en donde hay una imagen de un árbol, con raíces y ramas a la vista. Indique que tendrán que desarrollar su propio árbol diciendo:

En las raíces del árbol estarán las personas que han sido parte importante de tu formación, las personas que te han entregado valores y principios, las que te han dado un sabio consejo. También los espacios de tu entorno en donde has recibido conocimientos y saberes que han sido importantes para tu vida, Algún personaje inspirador para tí y todo aquello que sientas importante para tu crecimiento y te ha fortalecido.

En el tronco estará tu nombre y una palabra o frase que exprese lo mejor de ti. También pondrás a todas las personas que están en este momento creciendo contigo, las que avanzan junto a ti , los lugares que ahora van abriendo puertas a nuevos saberes que profundizan la mirada que tienes hacia tu identidad.

En las ramas describe tus habilidades , fortalezas y lo que define tu forma de ser contigo y con los otros miembros de tu comunidad.

2. De tiempo para que las y los estudiantes desarrollen su árbol.
3. Observe a quienes necesitan mayor orientación, diciéndoles que recuerden los lugares donde han sentido apoyo y palabras que los han hecho crecer . etc

## CIERRE

ACTIVIDAD:

### Reconozco mi identidad

(10 minutos)

1. Estando en el círculo, invite a dos estudiantes para que de manera voluntaria expliquen su árbol reflexionando sobre cómo este ejercicio les sirve para fortalecer su identidad y seguir encontrándose con personas seres, y espacio que los harán crecer y cómo el estar en círculos dañinos los alejará de sus propios sueños.
2. Reflexione con el curso las Ideas fuerza y, enseguida, explique el apartado Para seguir descubriendo.



## IDEAS FUERZA

- \* Conocer mis principios y valores me ayuda a fortalecer mi propia identidad, permitiendo que nada me derrumbe tan fácilmente.
- \* Todas y todos somos parte de un espacio, de una tribu, pueblo, barrio, de un lugar en donde me relaciono con personas que tienen códigos similares a los que tengo yo. Siempre debo preguntarme si este lugar es realmente un espacio que me hace bien y en donde yo pueda crecer.
- \* A los grandes árboles no se les puede mover tan fácilmente, ya que están profundamente arraigados a la tierra. Del mismo modo sucede cuando tengo claro mi linaje y mi lugar de origen que conforman mi identidad.

## Para seguir DESCUBRIENDO



Ahora que ya sabes cómo desarrollar más tu identidad, es momento de reconocer cuál espacio te pertenece para seguir desarrollándote y creciendo. Busca esos lugares que te identifiquen con tus valores y aporten en tus metas. De ese modo te acercará más a lo que eres y conocerás a personas con las que podrás compartir gustos, intereses y experiencias.