



|  |                              |
|--|------------------------------|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: “EL ÁRBOL DE LAS PREOCUPACIONES”</b>  |                              |
| <b>PARTICIPANTES:</b><br>-Pequeño grupo<br><br>-Individual   | <b>NÚMERO DE SESIONES: 1</b> |
| <b>OBJETIVO 1: Educación emocional.</b>  |                              |
| <p><b>CRITERIO DE EVALUACIÓN 1:</b> Iniciar estrategias para desprenderse de sus preocupaciones.</p> <p><b>ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE 1:</b> Reconoce y respeta la emoción que siente.</p> <p><b>ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE 2:</b> Pone nombre a sus preocupaciones.</p> <p><b>ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE 3:</b> Se siente mejor tras expresar sus preocupaciones.</p>  |                              |
| <b>RECURSOS MATERIALES:</b>  |                              |
| <p>-Texto o audición de meditación previamente preparada.</p> <p>-Cartulinas.</p> <p>-Folios blancos.</p> <p>-Lápiz</p> <p>-Pinturas.</p> <p>-Pegamento.</p>   |                              |
| <b>DESARROLLO DE LA SESIÓN:</b>  |                              |
| <p>El desarrollo de esta sesión se realizará en un lugar cálido y agradable que nos ayude a sentirnos cómodos, así como a fomentar una escucha activa.</p> <p>Se respetará el ritmo de cada uno de los alumnos y su capacidad de atención.</p> <p>Tras encontrarnos todos en una postura cómoda, escucharemos una meditación que nos ayude a visualizar un jardín, donde encontrará flores de colores, sentirá diferentes olores (flores, árboles frutales...), observará diferentes plantas, así como pájaros que vuelan. Al final del camino encontrará un gran árbol y utilizará sus ramas para colgar sus preocupaciones. Es consciente de que tiene esa preocupación, pero ahora al colgarla la deja fuera de su mente. Tras hacerlo, respirará y se quedará tranquilo, ya que sus pensamientos y preocupaciones desagradables ya se han quedado fuera de él.</p> <p>Podemos utilizar esta meditación:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=d9urJ0HAYSM">https://www.youtube.com/watch?v=d9urJ0HAYSM</a></p> |                              |



Tras escuchar la meditación, les invitamos a dibujar el árbol que se han imaginado durante la meditación, con sus ramas y colores... Al igual que lo hicieron en la meditación, escribirán en un papel sus preocupaciones y las colgarán en la rama que ellos mismos se habían imaginado.

Finalmente, podrán expresar todo lo que han sentido durante el desarrollo de la sesión al resto de sus compañeros.