

	Maestros y estudiantes mejoran juntos el clima escolar	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

ÁRBOL DE LA VIDA



CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Habilidades fortalecidas	CONSTRUIR - ESTABLECER METAS - SOPORTE
Adecuado para	Profesores, estudiantes
Nivel de dificultad	Bajo
Ajuste	Individual, grupal
Número mínimo de participantes	2
Duración media	Hasta 2 horas
Equipos/materiales especiales	Sí
Versión online	Sí

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

	Maestros y estudiantes mejoran juntos el clima escolar	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

1. Visión general

Permite a las personas hablar sobre sus vidas de distintos modos que las hacen más fuertes. Un enfoque efectivo que funciona en diferentes contextos.

El árbol de problemas es una metodología de tres pasos para identificar los principales desafíos y problemas en la vida de las personas, junto con sus causas y efectos. Es un tipo de diagrama que permite a los miembros del grupo analizar las causas y efectos de un desafío en particular y cómo se relacionan entre sí.

El Árbol de la Vida permite a los estudiantes hablar sobre sus vidas desde distintos puntos que los hacen más fuertes. Les involucra en dibujar su propio "árbol de la vida" donde pueden hablar sobre sus "raíces" (de dónde vienen), sus habilidades y conocimientos, sus esperanzas y sueños, así como las personas especiales en sus vidas.

En un entorno grupal, los estudiantes unen sus árboles en un "bosque de vida" y, en grupos, discuten algunas de las "tormentas" que afectan sus vidas y las formas en que responden a estas tormentas, se protegen y se protegen mutuamente.

Les permite hablar sobre sus vidas de maneras que no son traumáticas, sino que fortalecen sus relaciones con su historia, su cultura y las personas significativas en sus vidas.

2. Objetivos / Beneficios

La principal ventaja es que permite a los estudiantes reflexionar sobre sí mismos y cómo se han desarrollado hasta ahora. La experiencia compartida de pensar, además de avanzar juntos, crea un terreno fértil para hablar y reflexionar sobre nuestras "historias" (y las de los demás), sobre nuestras fortalezas, identidad, valores, amistad y pertenencia, aprendizaje y esperanzas para el futuro.

El Árbol de la Vida puede tener un efecto positivo en el bienestar de los estudiantes y se puede utilizar en diferentes contextos. Se puede utilizar en tiempos de transición, como cambiar de escuela, cambiar de casa, etc. Porque en estos puntos a menudo miramos hacia adelante y hacia atrás y pensamos en nosotros mismos, en nuestras esperanzas y experiencias, es decir, en nuestra "historia" hasta ahora.

El ejercicio se puede utilizar para estudiantes que acaban de llegar del extranjero, por ejemplo, para hablar sobre su cultura e historia de procedencia, así como las preocupaciones / ansiedad de haber llegado recientemente. También se puede usar como una forma de ayudar a los niños a hablar sobre sí mismos, su familia y otros sistemas de apoyo, y las fortalezas y aspiraciones que tienen para el futuro.

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

	Maestros y estudiantes mejoran juntos el clima escolar	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

3. Relacionados CLÚSTERES DE HABILIDADES

Los árboles de la vida están diseñados para reflexionar sobre sí mismos y cuando se analizan con un grupo como parte de un "bosque del árbol de la vida" entienden a los demás, y sus roles e importancia dentro de un grupo. Esto aumenta la conciencia personal, la comprensión de los demás y ayuda a construir un sentido de pertenencia al grupo (competencia de CONSTRUIR).

Un árbol de la vida se lleva a cabo con el objetivo de analizar y reflexionar sobre el presente, pero entendiendo el pasado e identificando los recursos que se tienen para el futuro (competencia de DEFINIR OBJETIVOS).

Al analizar el árbol de la vida de los demás, se genera empatía y curiosidad en la otra persona (competencia de APOYAR).

4. Cómo hacer el ejercicio

Paso 1 / Preparación:

(OBLIGATORIO para explicar cómo preparar e introducir el ejercicio al alumno)

Prepare el equipo requerido (papel, lápices, paredes, alfileres, cinta) para cada estudiante. Distribuye papel y lápices de colores. Cada estudiante recibe una hoja de papel de al menos tamaño A4 y debe tener acceso a bolígrafos de diferentes colores, si es posible. Puede preparar una presentación de PowerPoint o usar un rotafolio que describa el procedimiento paso a paso.

Paso 2

Diga a los alumnos que el ejercicio consiste en dibujar un árbol que represente sus vidas. Explica que dibujarán el árbol paso a paso partiendo de las raíces y cada parte del árbol representará un elemento de la vida de la persona que considere importante.

Los estudiantes deben ser informados de que los mismos elementos se pueden colocar en diferentes partes del árbol. Por ejemplo, "familia" puede ser una de las raíces, pero también una de las hojas, y así sucesivamente. Los estudiantes no tienen que preocuparse por estas repeticiones.

Para cada uno de los siguientes pasos hay una serie de ejemplos de preguntas a formular, dependiendo de la edad y características de los estudiantes, el profesor debe adaptar la redacción para que sea adecuada para sus estudiantes.

Comience con las raíces – son el **origen de la persona, todas las cosas que afectan profundamente sus a vidas**: los estudiantes están invitados a dibujar las raíces – las raíces representan las respuestas a preguntas como:

- ¿De dónde eres?
- ¿Cuál es su lugar de nacimiento?

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

	Maestros y estudiantes mejoran juntos el clima escolar	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

- ¿Dónde viviste cuando eras más joven?
- ¿Cuál es su "herencia", es decir, qué objetos y cosas posee en la familia que son particularmente queridos para usted?
- ¿Qué / Quién te influyó profundamente?

Dependiendo de la edad de los estudiantes, debe dedicar unos 10 minutos a este paso.

El paso al **suelo** – **representa la vida presente**. Esta parte responde a preguntas como:

- ¿Cómo es mi vida en este momento?
- ¿Cuáles son los elementos representativos de mi vida en este momento, en diferentes términos (por ejemplo, dónde vivo, relaciones significativas, experiencias significativas)?
- ¿Dónde vivo?
- ¿Cuál es el paisaje de mi vida / suelo nutriente de la vida?

El siguiente paso es el **tronco: representa habilidades y competencias** y se centra en preguntas como:

- ¿En qué soy bueno?
- ¿Cuáles son mis habilidades y competencias?
- ¿Cuáles piensan los demás que son mis habilidades?

El ejercicio se desliza hacia arriba para centrarse en **las ramas, que representan esperanzas, sueños y deseos** y abordan cuestiones como:

- ¿Cuáles son mis esperanzas, sueños y deseos?
- ¿Cuáles son mis visiones para el futuro?

El ejercicio continúa con las **hojas: representan personas significativas en la vida de uno que pueden o no estar presentes**. Las preguntas son:

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

	Maestros y estudiantes mejoran juntos el clima escolar	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

- *¿Quiénes son/fueron las personas/simpatizantes que han jugado un papel especial en tu vida?*
- *¿Quién, dentro de su red de relaciones sociales, representa los recursos sociales para usted?*

El último paso en esta parte del ejercicio es, por lo tanto, tratar con los **frutos: representan los dones que se han recibido en la vida** y hacen preguntas como:

- *¿Qué me han dado las personas especiales en mi vida?*
- *¿Cuáles son los dones que he recibido en mi vida?*

(NOTA: Los regalos pueden ser de diferentes tipos, por ejemplo, artículos, dinero, una enseñanza especial, una persona especial, etc.).

Paso 3:

Una vez que se han dibujado los "Árboles de la Vida", la imagen se presenta y se debate. Asegúrese de ofrecer suficiente tiempo para cada uno de ellos; en caso de que solo haya unos pocos o ningún recurso, intente animarlos más haciendo preguntas. A continuación puede encontrar algunos ejemplos de preguntas que puede usar al discutir las diferentes partes del árbol de la vida, nuevamente siéntase libre de adaptar la redacción a la edad y características de sus estudiantes.

Las raíces:

- *¿Cuánto sé sobre mi origen?*
- *¿Mi "herencia" (es decir, las cosas y objetos que posee mi familia) tiene un gran impacto en mi vida?*
- *Cuando pienso en mis raíces, ¿qué tipo de sentimiento tengo?*
- *¿Qué principios y valores importantes he aprendido en el pasado que me ayudan a desarrollar mi identidad?*
- *¿Qué experiencias importantes han dejado huella en mi vida (la primera vez que me enamoré, el divorcio de mis padres, mudarme a otra ciudad, etc.)?*

El terreno:

- *¿Cuáles son los aspectos positivos/negativos/neutrales de mi vida actual?*
- *¿Qué ventajas/desventajas veo?*

El maletero:

- *¿Están mis habilidades claramente vinculadas a mis antecedentes (raíces)?*
- *¿Las habilidades que veo en mí mismo y las que otros ven en mí horrorizan? ¿Me sorprende esto?*
- *¿Me sorprende la cantidad de habilidades?*

Ramas:

- *¿Tengo sueños/esperanzas grandes o pequeñas?*
- *¿Cómo pueden estas esperanzas conectarse con mi familia / otros?*
- *¿De dónde vienen las esperanzas/deseos?*
- *¿Creo que estoy bien encaminado para hacer realidad mis sueños?*

Las hojas:

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

	Maestros y estudiantes mejoran juntos el clima escolar	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

- ¿Fue difícil nombrar partidarios/personas significativas en mi vida?
- ¿Algunas de las personas significativas en mi vida lo han sido durante mucho tiempo?
- ¿Hay momentos en mi vida con más/menos seguidores?

Los frutos:

- ¿Fue difícil encontrar los regalos que me dieron?
- ¿Estoy contento con mis regalos? ¿Puedo apreciarlos?

Después de discutir y reflejar las imágenes, puede dedicar otros minutos a integrar sus imágenes si lo desean. Echa un vistazo al árbol completo.

Todo el árbol:

- ¿Te gustaría que tu árbol se viera diferente?
- ¿Qué debería ser diferente para complacer mejor a tu árbol de la vida?

Paso 4: (si trabajas con un grupo)

En caso de que estés haciendo el ejercicio con un grupo, un poco de todos los árboles se vuelven a presentar y discutir, puedes crear un bosque de vida juntando todos los árboles. Pídeles que imaginen todos los árboles creados como parte de un bosque más grande. Luego puede explorar con los estudiantes cómo cada árbol puede contribuir al bosque.

Al realizar este paso, puede hacer preguntas como:

- *Si un terremoto sacude el bosque, ¿cómo podrían los árboles trabajar juntos para resistir?*
- *Si un rayo cae sobre uno de los árboles, ¿cómo podrían otros evitarlo?*
- *¿Cómo afectan estas respuestas proporcionadas por el grupo a cada uno de ustedes? ¿Cómo cambia la idea que tienes de este grupo cuando piensas en él como un bosque?*
- *Fuera de la metáfora, si uno de ustedes habla de un problema que tiene, ¿cómo puede el grupo, actuando como un bosque, ayudarlo?*
- Y así sucesivamente...

Paso final / Conclusión:

Pida a los estudiantes que decidan qué hacer con las imágenes: si mantenerlas expuestas durante la capacitación o devolverlas a su legítimo propietario.

5. Reflexión final

Puede resumir los resultados de las presentaciones de árboles y pedir a los estudiantes que reflexionen sobre los diferentes recursos y tesoros conocidos y desconocidos.

Si están contentos con su árbol de la vida, se puede invitar a los estudiantes a memorizarlo y mantenerlo como una imagen interna para los momentos en que se necesita conciencia de sus propios recursos.

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

	Maestros y estudiantes mejoran juntos el clima escolar	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

De hecho, dado que el dibujo representa los recursos de la vida, puede ser modificado o rediseñado en cualquier momento. Debido a que es una imagen de la vida de la persona, no es algo fijo en el tiempo. La gente puede dibujarlo, luego pensarlo, odiarlo, etc.

6. Materiales específicos

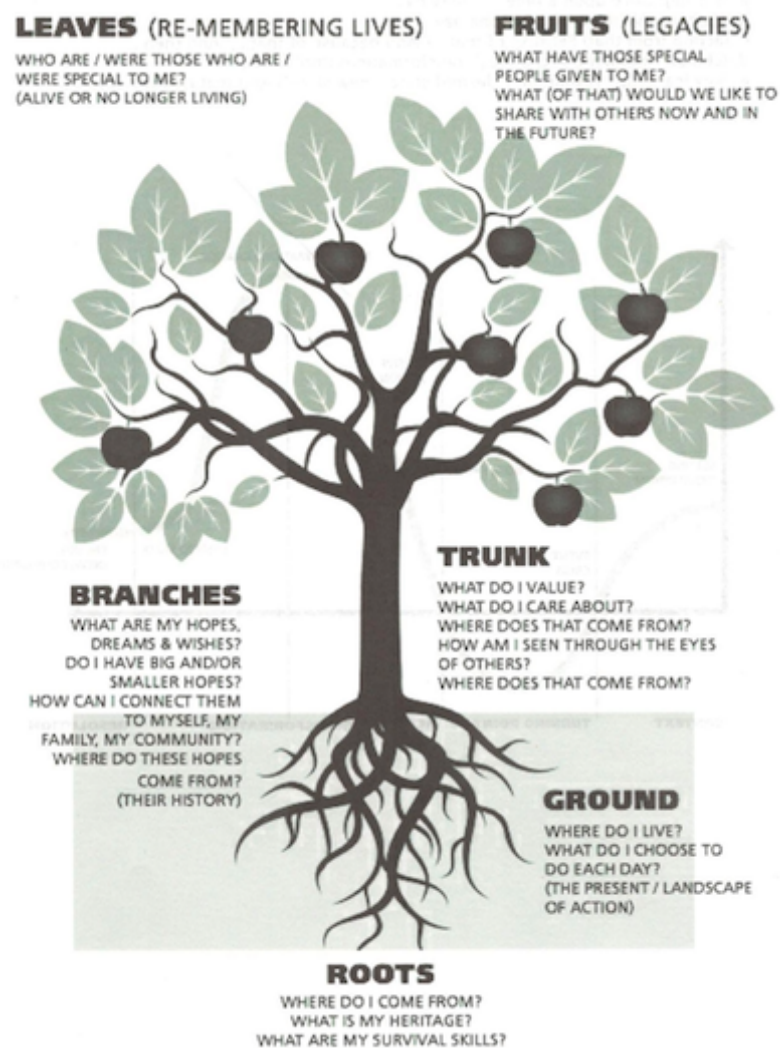
Usted necesitará tener:

- Papel (recomendado A3 o superior), lápices de colores o crayones de aceite.
- Paredes para ver imágenes, pines o cinta.

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

	Maestros y estudiantes mejoran juntos el clima escolar	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--


A continuación se muestra un ejemplo de un árbol que se puede utilizar



7. Consejos y trucos

- Si (algunos de) los estudiantes no tienen ideas para los recursos, puede dar ejemplos para cada parte del árbol; tenga en cuenta que sus ejemplos pueden afectar los resultados.

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---

	Maestros y estudiantes mejoran juntos el clima escolar	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

- Recomendamos no mostrar el dibujo de un árbol, ya que puede afectar a los estudiantes y reducir la creatividad.
- En un entorno individual durante un período de tiempo más largo, puede ser útil volver a esta imagen o repetir este ejercicio.
- Tenga cuidado de acompañar este ejercicio muy de cerca: puede tener el potencial de volverse muy emocional y puede abrir viejas heridas.
- Si el ejercicio se realiza en grupos, trate de convencer a todos los estudiantes para que hagan el ejercicio. Si esto no es posible, pida a los estudiantes que se niegan a dibujar su árbol que asuman el papel de un tutor, que ayuda a otros miembros del grupo a hacer el ejercicio. Tal vez, cambien de opinión y decidan dibujar su propio árbol. Durante el desarrollo del ejercicio puedes preguntar a los tutores cómo fue el ejercicio para ellos y cómo fue ayudar a otros.
- Dado que el ejercicio puede llevar mucho tiempo, se puede dividir en dos o más sesiones. De hecho, esto podría ser útil, ya que los estudiantes pueden pensar en sus árboles entre sesiones y pueden modificarlos según sus deseos.

8. Versión online

El ejercicio no es fácilmente adaptable a un contexto online, aunque las debates pueden tener lugar en un entorno online utilizando videoconferencia, esto no generará los mismos beneficios que un debate cara a cara, ya que la comunicación online es más fría en elementos de comunicación no verbal y su transmisión.

Nuestra experiencia en el entorno grupal online muestra que a veces es difícil tener a todos los estudiantes conectados de manera efectiva para notar si hay reacciones en los participantes o que, por lo tanto, es más difícil lidiar con estas reacciones en el entorno grupal online.

9. Bibliografía

- <https://dulwichcentre.com.au/wp-content/uploads/2014/01/tree-of-life-community-context.pdf>
- <https://dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/>
- http://edupact.sporteducation.eu/wp-content/uploads/2020/10/Unit1_Activity3_TreeofLife.pdf
- <https://dcf.wisconsin.gov/files/cwportal/permanency/pc/pdf/ffe-tree.pdf>
- https://youtu.be/nTAhANPC_bw

 PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO			 MCMXXII VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY	
---	---	---	---	---