



El árbol y nosotros

Este árbol, que hemos tomado de Pinterest, puede ayudarnos a reflexionar sobre nosotros mismos y sobre los valores, acciones y metas que queremos conseguir. El árbol lo llevamos dentro. Por eso nos es tan fácil identificarnos con él. Y en él reflejamos lo que somos y vivimos.

Antes de ver la imagen, podemos ver cuál es la relación que cada uno ha tenido a lo largo de la vida con los árboles. La pregunta, formulada así, puede extrañar, pero irán saliendo poco a poco aspectos que ayudarán a todos a ver que nuestra relación con los árboles es mayor de lo que pensamos.

- ¿Que experiencia tenemos con los árboles?
- ¿Qué recuerdos guardamos de ellos en la infancia?
- ¿Y en épocas posteriores?

Un árbol lleno de vida

- Vemos después la imagen.
- Qué nos llama la atención?
- ¿A qué nos suena? ¿Qué nos recuerda?
- ¿Qué sentimientos nos produce?

Es un árbol que aparece con un eje muy claro, que se va dividiendo en diversas ramas.

- Parece bien asentado. ¿También nosotros?
- Las ramas (cinco pares) salen muy ordenadas. ¿Qué ramas o caminos ha seguido nuestra vida?

El árbol tiene una copa muy bien formada y redondeada, de modo que se une a la línea recta del tronco con el círculo de la copa.

- ¿Cómo de ordenada está nuestra vida?
- ¿En qué nos parecemos a ese árbol?
- ¿En que nos diferenciamos?

La copa está formada por diversos elementos.

- ¿Cuáles nos llaman la atención?
- ¿Cuáles elegimos?

Nos fijamos en cada uno de esos elementos:

- Hay doce **puntos o círculos**: ¿Podrían ser sus frutos? ¿Qué frutos vamos dando nosotros en nuestra vida?
- Hay nueve **pájaros**: Águila, búho, pato, cisne y otros varios... ¿A cuál nos parecemos? ¿Qué nos dice cada uno? ¿Qué decimos en su nombre.
- Ocho **hojas**: No nos impiden ver el árbol... Están como en movimiento... ¿Cuál elegimos?

El árbol de nuestra vida

- Siete **espirales**. ¿Podrían ser también sus frutos: algo que sale de dentro? ¿En qué nos parecemos nosotros a una espiral?
- **Flores** diversas: siete compactas, cuatro tipo margarita, tres en un círculo o engranaje... ¿Qué nos hace florecer? ¿Cómo florecemos en lugares diversos?

El árbol de la vida

Extractamos de Lidia del Amo la técnica del *Árbol de la vida*, que puede servirnos para profundizar en el conocimiento de lo que somos y queremos ser y nos hará reflexionar sobre nosotros mismos, nuestros valores, acciones y metas que queremos conseguir: "A través del dibujo de un árbol y la reflexión personal, hacemos un recorrido por nuestra vida, nuestro pasado, presente y futuro" y reflexionamos sobre los errores que hemos cometido y las actitudes y acciones que debemos llevar a cabo para llegar a dónde realmente queremos llegar. Lo haremos de la siguiente forma:

1º. Damos una hoja en blanco y decimos que dibuje un árbol. (Podemos insinuar que lo dibuje con raíces, tronco, copa y frutos, o mejor no decir nada más). No hace falta que sea muy elaborado, algo sencillo pero sin coartar la libertad y creatividad de cada uno.

2º. Explicamos que las raíces simbolizan sus valores, motivaciones e identidad; el tronco simboliza el camino que seguimos en nuestra vida, es decir, nuestras fortalezas, cualidades y apoyos. La copa y los frutos, representan los logros, metas y frutos que queremos alcanzar en nuestra vida.

3º. Reflexión personal: pensamos qué pondríamos en cada una de las partes del árbol. Por ejemplo, en la copa del árbol, la persona deberá escribir cuáles son sus metas y objetivos. Tienen que ser realistas y a corto-medio plazo. En la parte del tronco, la persona deberá reflexionar y escribir cuáles cree que son sus puntos fuertes, es decir, en qué se va a apoyar para conseguir sus metas. Por último, en las raíces la persona debería reflexionar sobre los valores que han guiado y guían su vida.

El resultado de este ejercicio es la reflexión personal. El árbol no es más que un símbolo que nos muestra que, para conseguir los frutos que deseamos, primero deberemos trabajar nuestro tronco o fortalezas y para ello es necesario que éste se asiente sobre unas buenas raíces o valores que sostengan toda la estructura.

Herminio Otero

