



**1-** Escoge una de las semillas de arriba o alguna fotografía que quieras utilizar de las mismas, (puedes teclear sobre la imagen que hayas elegido para copiarla y luego pegarla sobre una nueva página) o bien escoger una o más semillas reales.

✚ Obsérvala detenidamente.

✚ Imagina cómo sería el árbol que podría crecer de ella.

✚ Continúa imaginando: dónde la has encontrado, cómo ha llegado a tus manos, cuál es su procedencia, cuál sería su destino si no la tuvieses hoy.

✚ Descríbela: ¿Cómo es? ¿Qué forma, color, tamaño tiene? ¿Percibes alguna fragancia? Al tacto ¿que sientes? ¿Hay algo que te llame la atención? Si es así, ¿qué es?

¿Qué necesitaría esa semilla para continuar su crecimiento? ¿Cómo piensas que será en “la adultez” esa semilla?

**2 -** Vas a “sembrar un Árbol”, tu árbol personal. Lo vas a pintar con témpera. Puede ser un árbol conocido, que te traiga algún recuerdo (de tu escuela, jardín, barrio, de la puerta de tu casa, etc.) Puede ser un árbol real, ideal o imaginario.

**3 —** Como herramientas para realizarlo puedes usar una hoja de papel o cartulina blanca de 40x 60 cm aproximadamente.

Témperas de diversos colores, pinceles, esponjas, o las manos inclusive. Una bandejita de telgopor o plato de plástico para trabajar con los colores (Sugerimos utilizar agua únicamente en caso de que se dificulte el trabajo).

**4 —** Puedes pintar un horizonte, un suelo, una base y un fondo donde crece ese árbol. (No te preocupes si nunca has pintado o

sientes que no sabes pintar, o si hace mucho tiempo que no lo haces. No es la estética lo que se valorará, no hay lindo o feo aquí, no se trata de eso, pues interesa el proceso, aquello que desees plasmar y lo que habrás vivenciado en esta actividad.

*Ejemplo sólo como idea:*



**5** — Si puedes disfruta de la tarea, toma tu tiempo, deja fluir el trazo libremente y la creatividad.

**6** — Escribe y comenta en una hoja qué te ha sucedido ¿Cómo ha sido tu proceso en la realización de la tarea? ¿Qué has encontrado de ti mismo/a? ¿Qué te devuelve la imagen de ese árbol? ¿Es parecido al que habías imaginado? puedes trabajar lo literario narrando una historia, un cuento, una poesía, un recuerdo, una anécdota, etc. cuyo tema sea “el árbol”.

**7** — A continuación te brindamos algunas apreciaciones que pueden serte de utilidad en la observación:

✚ Piensa:

¿Cómo son sus raíces, sus ramas, sus hojas, su tronco? ¿En qué clima habita? ¿Es un clima templado, tropical, frío? ¿Qué estación del año atraviesa? Si se presentaron situaciones de obstáculos ¿Pude resolverlas? ¿Me sentí inspirado/a? ¿Fluyó la realización, apareció “sobre la marcha”? ¿Es finalmente parecido al que imaginé?

Si ese árbol fuese una persona ¿Cómo lo ves? ¿Fuerte? ¿Firme? ¿Frágil? ¿Temperamental? ¿Estético? ¿Vigoroso? ¿Cansado?

¿Dónde está? ¿Cómo creció? ¿Quién lo plantó? ¿Está solo, aislado? ¿Cómo sería su entorno?

✚ Ponle un nombre a tu Árbol

**Observación:** Todos los ítems se utilizan a modo de apertura del imaginario, pueden servir como inspiradores de la palabra, pero no son preguntas que deban ser contestadas.

**8** — Toma una fotografía del trabajo y envíanos por correo “la semilla y el árbol”. Coméntanos ¿Cómo te fue con esta tarea que has vivenciado?.

Con esta actividad se trabajan temas como: raíz, frutos, tronco, hojas, ramas, suelo, con las consiguientes simbologías: crecimiento, firmeza, fragilidad, base, límites, conducta, pensar, sentir, hacer, espacio, entornos, tiempo, proceso, ambiente, climas, nutrientes, etc.

**Algunos símbolos que podrían representar las partes del árbol:**

**Copa:** Ideas, pensamientos, autoconcepto.

**Ramas:** Contacto social, aspiraciones, y nivel de satisfacción o frustración.

**Tronco:** Sostén de la personalidad.

**Raíces:** Está vinculado con su mundo instintivo, inconsciente y necesidad de arraigo.

**Suelo:** Contacto con la realidad y la estabilidad.

**Nota:** Recuerda enviarnos tu trabajo y si no pudiste realizarlo envíanos una hoja comentando que te pasó con esta actividad.

---

**Todos los derechos reservados. Gabriel De Marco. Psicólogo Social.(Caeps)  
Arteterapeuta (1° Esc Arteterapia Argentina). Preventor en Toxicomanía  
(Universidad Lomas de Zamora) Operador en prevención y rehabilitación de  
adicciones (Redba) Diplomatura Internacional en Psicología Positiva (CPPA)  
Diplomado en Psicología Social Comunitaria (Univ. San Martín)**





---

The main body of the page is blank white space.



---

The main body of the page is blank white space.





---

The main body of the page is blank white space.



---

The main body of the page is blank white space.

