



# VISUALIZANDO MI HISTORIA

MÓDULO 1 - TALLER 1

## Marco general

### Objetivo del taller

Estudiantes desarrollan un relato sencillo de su historia de vida que contribuya lograr una comprensión más profunda de su identidad.

### Sentido del taller

Estimado/a facilitador/a, en este taller los estudiantes exploran su pasado para guiar su futuro. Este taller sobre autoconocimiento les invita a reflexionar sobre su historia, destacando momentos significativos. Al trazar su línea de tiempo, descubrirán cómo este

Módulo 1: Mi vida	Módulo 2: Mis opciones	Módulo 3: Mi camino
1. Visualizando mi historia	4. El panorama de la educación superior	7. Mis conexiones con el futuro
2. Explorando mi presente	5. Las trayectorias educativas disponibles	8. Mi estrategia financiera
3. Mi sueño con propósito	6. El mercado laboral	9. Mi plan

ejercicio puede iluminar decisiones futuras.

### Ubicación de este taller

### Materiales asociados

- **Anexo facilitador:**  
[PPT Taller 1 Visualizando mi historia](#)
- **Anexo estudiantes:**  
[Actividad Línea de tiempo personal](#)

### Recursos requeridos

- Facilitador: Plumón(es) y pizarra.
- Estudiantes: Lápiz y papel.

## Guion

### 1. Apertura

5 minutos

El facilitador comienza contextualizando la actividad proponiendo una breve conversación respecto del autoconocimiento mediante preguntas dirigidas a los estudiantes. Durante la conversación, la intención del facilitador debe ser el dirigir la reflexión del curso hacia la idea que, si nos conocemos mejor, entonces podemos tomar mejores decisiones.

A continuación, se propone una lista de preguntas para entablar la conversación. Estas pueden complementarse por otras formuladas por el facilitador:

- *¿Han escuchado hablar del concepto o palabra “autoconocimiento”?*
- *¿Qué entienden por “autoconocimiento”?*
- *¿Sienten que se conocen a ustedes mismos? ¿En qué sentido? ¿En qué lo notan?*
- *¿Es importante el autoconocimiento? ¿Por qué? ¿Para qué?*
- *¿Pueden pensar un ejemplo de una vez en que haya sido útil para ustedes conocerse a sí mismos?*

Al terminar la conversación inicial, el facilitador parafrasea algunos comentarios de sus estudiantes para explicar la importancia que, dentro del contexto de actividades que buscan orientarlos respecto de sus trayectorias vitales futuras, dediquemos un tiempo a pensarnos a nosotros mismos<sup>1</sup>.

Finalmente, explica que hoy haremos justamente eso, revisando nuestra propia historia a través de la confección de una **línea de tiempo** de nuestras vidas.

### 2. Desarrollo

30 minutos

#### 2.1. Facilitador explica la actividad

10 minutos

Antes de comenzar, es importante que todos tengamos claro cómo se hace una línea de tiempo y cómo podemos utilizarla para identificar hitos o períodos importantes de un proceso. Para ello, el facilitador propone que todos elaboren en conjunto una línea de tiempo sobre la historia del curso, dibuja una línea a lo largo de toda la pizarra y luego:

1. Pide a los estudiantes que cuenten cuántos años llevan juntos como grupo curso. A partir de su respuesta, divide la línea en partes iguales según la cantidad declarada.

<sup>1</sup> En este punto puede ser útil hacer referencia al aforismo griego “conócete a ti mismo”, presente en la obra de Sócrates y como inscripción en el oráculo de Delfos. En la sección “Referencias” de este documento encontrarán una serie de videos que hablan al respecto.

2. Explica que va a proponer una serie de preguntas para ayudar al grupo a graficar su historia. El énfasis debe estar puesto en encontrar momentos o períodos que hayan sido relevantes, y que sean capaces de explicar por qué lo son y en qué se fijan para afirmarlo. A continuación, se ofrecen algunas preguntas de referencia, las cuales pueden ser complementadas por el facilitador y/o los mismos estudiantes.
  - a. *¿Cuándo llegaron compañeros nuevos al curso?*
  - b. *¿Cuándo se fueron compañeros de nuestro curso?*
  - c. *¿Qué actividades significativas o memorables han realizado como grupo?*
  - d. *¿Recuerdan algún momento emocionante que hayan vivido juntos?*
  - e. *¿Recuerdan algún momento difícil que les haya tocado vivir?*
3. Mientras los estudiantes van participando, el facilitador registra en el lugar correspondiente de la línea de tiempo el evento o período a los que aquellos hacen referencia. Idealmente utilizar plumones de distintos colores para distintos tipos de eventos<sup>2</sup>.

Después de avanzar un tiempo en el ejercicio, el facilitador plantea la siguiente pregunta: *“Si un estudiante nuevo se integra al curso, ¿le serviría conocer esta historia?, ¿por qué?, ¿para qué?”*. La idea aquí es intentar mostrar cómo el conocimiento de la historia de una persona (o un grupo de personas) nos ayuda a comprenderla/los.

Para finalizar comenta que ahora cada uno realizará, individualmente, una línea de tiempo de sus propias vidas.

## 2.2. *Estudiantes elaboran individualmente su propia línea de tiempo*

*20 minutos*

El facilitador entrega impreso a cada estudiante el documento **Actividad: Línea de tiempo personal**, presente en la carpeta de este taller, y lo revisan en conjunto para clarificar a los estudiantes cómo deben proceder. El facilitador pregunta si los estudiantes tienen alguna duda y la aborda de inmediato.

Durante los próximos 15 minutos, los estudiantes replican el ejercicio colaborativo, pero ahora sobre sus propias vidas. Para ello, se apoyan en las orientaciones que aparecen en el instructivo, pero también se les da libertad para que puedan plantearse sus propias preguntas y agregar otro tipo de elementos, como esquemas, dibujos, canciones, etc.

En este lapso de tiempo, se espera que los estudiantes trabajen en silencio y de manera individual. Es importante enfatizar que el ejercicio y sus resultados son privados, nadie compartirá detalles de lo que pensó y escribió si no quiere hacerlo.

---

<sup>2</sup> Por ejemplo, usar negro para la línea base, rojo para la entrada y salida de compañeros, azul para actividades o momentos memorables.



### 3. Cierre

*10 minutos*

El facilitador aprovecha los últimos minutos del taller para conversar con los estudiantes respecto de su experiencia al hacer su línea de tiempo. Durante este intercambio, no es necesario que compartan detalles de su vida si no quieren, aunque tienen la libertad de hacerlo si se animan.

La reflexión debe darse en torno a estas tres preguntas, las cuales se plantean de manera sucesiva:

1. *¿Qué rescato de la experiencia de hacer una línea de tiempo de mi propia vida?*
2. *¿En qué sentido revisar mi propia vida me ayuda con mi “autoconocimiento”?*
3. *¿Cómo creo que conocerme más puede ayudarme a tomar mejores decisiones respecto de mi futuro?*



## Evaluación

*Estas preguntas deben ser respondidas por el facilitador justo después de terminar el ejercicio. Sirven tanto para evaluar la actividad como orientar futuros esfuerzos relativos a la orientación vocacional con este curso y con el establecimiento en general.*

**¿Se cumplió el objetivo del taller? ¿En qué observaciones te basas para declararlo?**

**¿De qué manera lo que sucedió en esta actividad debe ser considerado para el próximo taller y/o el proceso de orientación vocacional de estos estudiantes en el establecimiento?**



## Referencias

- **Oráculo de Delfos: El Templo de Apolo (5:29)**  
Cuenta la historia del templo de Apolo y su evolución en el tiempo. Sirve para entender el contexto de la famosa inscripción “conócete a ti mismo”.  
<https://www.youtube.com/watch?v=sMf3p5YFR-g>
- **Ktdra | El oráculo de Delfos: conócete a ti mismo (1:54)**  
Video breve y sencillo, dirigido a jóvenes, en donde toma la historia del oráculo para explicar por qué es importante conocerse a uno mismo.  
<https://www.youtube.com/watch?v=cngBvz4oHO8>
- **Filosofía 365 | Conócete a ti mismo – Sócrates (5:54)**  
Profesor de filosofía hace brevemente referencia al uso del aforismo por parte de Sócrates, en uno de sus diálogos registrados, en donde se habla de la importancia del conocerse a uno mismo. Después muestra -en forma clara, didáctica y sencilla- cómo dedicamos poco tiempo a esta actividad.  
[https://www.youtube.com/watch?v=RO4\\_1OG2wzl](https://www.youtube.com/watch?v=RO4_1OG2wzl)
- **Filosofía para todos | Sócrates: Conócete a ti mismo (0:57)**  
Resumen de las ideas de Sócrates respecto de la importancia de conocerse a uno mismo. Hace referencia a que involucra entender nuestras propias creencias, algo que las conversaciones con otros pueden ayudar a develar.  
<https://www.youtube.com/shorts/fqwbit7Gqll>
- **Alejandro Sarbach | Conócete a ti mismo (5:32)**  
Entrevista televisiva a Maire Larrauri, filósofa, en donde explica breve y claramente la importancia que tenía para los griegos, desde Sócrates, la noción de conocerse a uno mismo. Uno de sus énfasis es que conocerse mejor nos ayuda a tomar mejores decisiones de cara a nuestro futuro.  
<https://www.youtube.com/watch?v=jf5x4yArR0I>

