

	Profesorado y alumnos Mejorar junto el clima escolástico	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--



LÍNEA DE TIEMPO



CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Fortalecimiento de las competencias (TASC Cluster)	ESTABLECER METAS, APOYAR
Adecuado para	Profesores, alumnos
Nivel de dificultad	Bajo
Ajuste	Individual, grupal
Número mínimo de participantes	1
Duración media	60 minutos
Equipamiento especial	No
Versión online	Sí

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

	Profesorado y alumnos Mejorar junto el clima escolástico	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

1. Visión general

El método de la línea de tiempo es un ejercicio reflexivo que permite a los estudiantes, como expertos en sus propias vidas, observar cuidadosamente los eventos más relevantes de su pasado, desde el nacimiento hasta el momento presente - o en un período particular o de la vida de uno (por ejemplo, el último año). El propósito de la representación de la línea de tiempo es crear conciencia de los hechos y períodos más relevantes en la vida de alguien, para observar cómo han moldeado su personalidad. y aprender de sus experiencias anteriores.

En cuanto a la autorreflexión y la atención a las historias personales, este ejercicio consiste en crear una línea de tiempo (se puede dibujar físicamente en un pedazo de papel / pizarra) sobre el que el estudiante organiza los acontecimientos más relevantes de su vida y marca las diferentes fases por las que ha pasado hasta ahora, incluyendo momentos de cambio, familia, situaciones personales, etc.


Generalmente, se trata de un ejercicio individual que el alumno (por ejemplo, alumnos que pueden estar en riesgo de exclusión social) realiza con el profesor, pero es posible adaptarlo a un contexto de trabajo grupal en el que los participantes trabajan en parejas en sus líneas de vida: uno de ellos desempeñará el papel del estudiante y el otro el papel del maestro; lo que los guiará durante la sesión y el proceso de reflexión sobre sus vidas, y viceversa. En este escenario, asegúrese de recordar al grupo las reglas relacionadas con la confidencialidad y el respeto antes, durante y después de la actividad.

2. Objetivo / Beneficios

El objetivo fundamental del ejercicio de línea de tiempo es fomentar la reflexión del estudiante sobre sus experiencias personales previas, sobre aquellos que han determinado su identidad a lo largo de los años y que tienen un impacto directo o indirecto en la situación o problema que enfrentan hoy. Este ejercicio puede servir como punto de partida para que el alumno observe cómo se producen los cambios y que su futuro ideal no necesariamente tiene que estar condicionado por experiencias negativas de su pasado. Su pasado no debe perseguir su futuro, por lo que es crucial comprender lo que ha sucedido para aprender de sí mismos y construir un futuro.

De esta manera, la misión de la línea de tiempo es analizar y ayudar a comprender patrones de comportamiento y experiencias previas, para buscar nuevos mecanismos de afrontamiento antes de la situación presente y del futuro deseado, permitiendo al estudiante superar las creencias limitantes de su vida anterior y liberarse de un sistema oneroso de auto-narración sobre sí mismo.

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

	Profesorado y alumnos Mejorar junto el clima escolar	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

Algunos de los beneficios potenciales de este ejercicio son:

- Se puede utilizar como punto de partida para establecer una relación entre el alumno en riesgo de exclusión social (u otros colectivos vulnerables) y el profesor, ya que permite conocer la historia de una persona y algunos acontecimientos determinantes (o al menos, algunos eventos que la persona considera decisivos) en su vida desde el nacimiento hasta el momento presente. Esto ayudará al profesor a comprender mejor al alumno y la situación a la que se enfrenta, reconociéndose como un experto en su propia vida.
- El tiempo puede funcionar perfectamente para crear intervalos de tiempo precisos de lo que ha sucedido en la vida de alguien y comprender la dinámica y los cambios. Para conocer la historia y entender lo que sucedió en un momento dado, es necesaria una recapitulación de los eventos.
- La línea de tiempo favorece la identificación de posibles patrones, que pueden ser positivos o negativos, y las reacciones y emociones de los estudiantes ante eventos notables, que pueden ser igualmente positivos o negativos. No hay conexiones entre eventos, emociones, sentimientos, dificultades, personas importantes en la vida de una persona, eventos, etc.
- Las líneas de tiempo pueden ayudar con la deconstrucción de una experiencia estresante y su reintegración en un espectro más amplio de experiencias. Muestra que se producen cambios, por lo que este ejercicio puede ser útil para que los jóvenes entiendan que su pasado no es el mismo que su futuro, y luego puede comenzar a concentrarse en lo que necesita cambiar para cambiar el futuro a través de conversaciones más profundas.


3. Relacionados CLÚSTERES DE HABILIDADES

La técnica de la línea de tiempo podría usarse para iniciar una conversación con un estudiante, permitiéndole reflexionar sobre eventos importantes anteriores que dieron forma a su situación o problema actual. Es un gran punto de partida para profundizar en cómo se sienten los estudiantes acerca de sus vidas y explorar una solución.

El ejercicio es parte de una conversación que puede tener con sus estudiantes sobre sus sentimientos, recursos, esperanzas y futuros deseados.

En este sentido, está vinculado a la definición de OBJETIVOS y, en particular, a enfoques orientados a resultados y futuros.

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

	Profesorado y alumnos Mejorar junto el clima escolar	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

Una línea del tiempo también se puede utilizar para APOYAR una actitud de curiosidad entre los estudiantes, por ejemplo, puede tomar un evento o situación específica en el momento en que siente que los estudiantes están interesados y pídeles que creen la línea de tiempo sobre cómo surgió este evento o situación del pasado.

También se puede utilizar para una mejor comprensión común de la otra persona.

4. Cómo hacer el ejercicio

Paso 1 / Preparación:

(OBLIGATORIO para explicar cómo preparar y presentar el ejercicio al participante)

El maestro introduciría el ejercicio de línea de tiempo explicando cómo dibujar (o narrar) la línea de tiempo de la vida del estudiante para que incluya la familia, personal, laboral, eventos o experiencias que considere relevantes para su trayectoria personal y que hayan ayudado a moldear su identidad a lo largo de los años hasta el momento actual.

Para ello, el profesor proporcionará los materiales necesarios -papel, post-its de colores, rotuladores o una pizarra para dibujar la línea de tiempo y dejar unos minutos de reflexión para que el cliente pueda recordar aquellos eventos que desea incluir en su línea de tiempo.

Si se trata de una actividad grupal, el maestro formará parejas para trabajar juntos en sus líneas de vida. A un miembro de cada pareja se le pedirá que desempeñe el papel de "estudiante", mientras que el otro actuará más tarde como "maestro" para invitar a la reflexión y fomentar la conversación. Entonces los roles se invertirán.


En este caso, se recomienda al profesor establecer primero reglas básicas de confidencialidad y respeto mutuo entre los participantes del grupo. Estas reglas también se invocarán durante y después de la sesión.

Paso 2

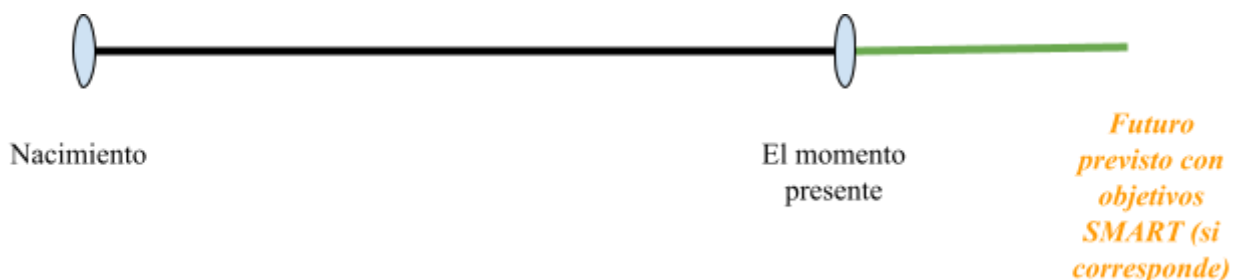
El alumno trabajará en la representación de su propio salvavidas, para lo cual el profesor debe asegurarse de que el alumno se sienta libre y confiado para exponer sus historias personales, recordando su papel como expertos en sus vidas.

En este punto es posible trabajar utilizando diferentes métodos:

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

	Profesorado y alumnos Mejorar junto el clima escolar	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

- a) Dibuja gráficamente una línea de tiempo en papel o cartón. En este caso, los profesores pueden aportar un modelo, o buscar el que mejor se adapte a las necesidades, para que el alumno marque los eventos que considere oportunos y tome las notas pertinentes.



- b) La línea de tiempo también se puede realizar metafóricamente; por ejemplo, se puede sugerir que el estudiante se mueve por la habitación a medida que "avanza" en su vida y vaya explicando los acontecimientos que lo marcaron. O, simplemente, el estudiante puede narrar en orden cronológico los acontecimientos notables de su vida. En este caso, es recomendable tomar notas para tener una representación "gráfica" y cronológica al final de la sesión, ya que la presentación escrita de tales eventos puede ser reutilizado para una mayor reflexión sobre ellos.

Paso 3



Para asegurar una reflexión adecuada sobre la línea de tiempo y sobre aquellos eventos o experiencias que el estudiante ha señalado, el maestro debe guiar la autorreflexión del estudiante, prestando atención. En todo momento a las expresiones utilizadas y las emociones que el recuerdo de algunas fases de su vida despierta en los participantes.

También hay que destacar que el profesor puede poner especial énfasis en aquellos eventos o experiencias de vida identificadas como positivas, así como aquellos recursos que el cliente menciona durante el ejercicio, en lugar de desarrollar una reflexión basada únicamente en aspectos negativos y dificultades.

Algunas de las posibles preguntas que el profesor puede hacer durante el transcurso de la sesión para guiar a los estudiantes son:

- ¿Cómo se divide la línea de tiempo en sus fases?
- ¿Cuáles son los eventos o hitos clave asociados con estas fases?
- ¿Cuál es el "corazón" de tu línea de tiempo y tu vida?

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

	Profesorado y alumnos Mejorar junto el clima escolar	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

- ¿Dónde se vuelve la línea de tiempo ocupada o abarrotada, simple o vacía?
- ¿Los eventos significativos involucran personas, eventos, resultados, etc.?
- ¿Cómo entrelazar tu experiencia en la escuela, con momentos sentimentales y familiares?
- ¿Quiénes son las personas en tu vida que son importantes para ti?
- ¿Falta algo? (personas, eventos,...)
- ¿Cómo crees que tus seres queridos describirían tu línea de tiempo?
- ¿Qué recursos ha desarrollado en el pasado?

Paso final / Conclusión:

(OBLIGATORIO para explicar lo que se debe hacer para completar el ejercicio)

Al final de este ejercicio, el profesor y el estudiante reflexionaron juntos sobre el viaje personal del estudiante: *¿Qué sientes cuando miras todas tus experiencias?* con Particular atención a sus fortalezas y habilidades, así como su resiliencia para superar los obstáculos y desafíos del pasado en las primeras etapas de sus vidas. Mirar con interés los eventos o etapas en las que la vida del estudiante ha sido feliz o ha cambiado para mejor también puede ser útil para identificar patrones positivos y mecanismos de solución. que son útiles en el presente/futuro.

En este sentido, los profesores pueden utilizar diferentes tipos de preguntas, es decir, centrarse en las posibles soluciones y fortalezas que el alumno ha mostrado durante su trayectoria personal para superar desafíos anteriores, y no tanto en los problemas en sí.

Al final de este ejercicio, el maestro también puede pedirle al estudiante que dibuje, o imagine, una línea de tiempo que represente el futuro deseado y reflexione sobre cómo podría lograrlo en un futuro con las habilidades, experiencias, lecciones de vida y fortalezas que han adquirido a lo largo de sus vidas.


Puede ser útil concluir este ejercicio con una visualización de las metas futuras, ya que a través de la reflexión sobre el pasado es posible aprender que el cambio es posible y el crecimiento Sucede, y sentar las bases de lo que una persona espera en la vida será un punto de partida desde el cual comenzar a trabajar hacia una solución.

5. Reflexión final

Algunas preguntas relevantes en este proceso pueden incluir las siguientes:

- *¿Cómo te sentiste cuando recordaste eventos importantes en tu vida?*

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

	Profesorado y alumnos Mejorar junto el clima escolástico	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

- *¿Por qué seleccionó estos hechos/eventos particulares?*
- *¿Este proceso ha cambiado sus ideas/pensamientos/sentimientos sobre el problema o desafío que enfrenta actualmente? ¿Crees que te ayudó a afrontar el futuro que querías?*
- *¿Qué dirías si repitieras el ejercicio en X años?*

6. Materiales específicos

Algunos materiales que puede necesitar:

- Un pedazo de papel o una pizarra.
- Notas adhesivas/post-it.
- Lápiz/marcador/marcadores en diferentes colores.

7. Consejos y trucos

Algunos estudiantes pueden ser reacios a hablar sobre su pasado, especialmente si han experimentado algunos eventos traumáticos. En este caso, sugerimos no obligarlos a hacer el ejercicio. Si está trabajando en un grupo, una idea para involucrar a los participantes que no quieren crear su propia línea de tiempo en esta actividad podría ser pedirles que asuman el Rol de tutor, ayudándote a facilitar el ejercicio. Al escuchar las historias de otras personas o estudiantes, pueden experimentar en cada siglo la idea de que es posible cambiar la narrativa del pasado de uno y no ser perseguido por los eventos negativos pasados.

También puede suceder que algunos estudiantes creen líneas de tiempo bastante limitadas, en términos de eventos (negativos y/o positivos). En este caso, puedes preguntarles por qué destacaron precisamente estos eventos, por qué pensaron que era importante indicarlos, entre todos los eventos que seguramente sucedieron en sus vidas. Si resaltan solo eventos negativos.

8. Versión online

El ejercicio se puede hacer en línea y sigue esencialmente los mismos pasos que la versión fuera de línea. En este caso, se debe utilizar una herramienta de videoconferencia para tener una conversación reflexiva con el estudiante.

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

	Profesorado y alumnos Mejorar junto el clima escolástico	 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
---	---	--

Puede usar una variedad de herramientas de videoconferencia digital para permitir que el estudiante comparta una pantalla o documentos, para que puedan trabajar en una línea de tiempo usando un documento o una presentación de Google, por ejemplo. Si está familiarizado con herramientas en línea como [Miro Board](#), también puede encontrarlas útiles para llevar a cabo la conversación y permitir la reflexión individual de los jóvenes.

9. Bibliografía

James, T. y Woodsmall, W., Time Line Therapy and the Basis of Personality, Meta Publications, Estados Unidos ; UK ed. edición (1 de junio de 1988)

[Ejercicio LifeLine](#)

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