

# Conocerme, para proyectar hacia el futuro

La motivación es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción. La motivación de largo plazo también se conoce como “**proyecto de vida**” y se define como lo que la persona busca para la propia vida y lo que se desea llegar a ser.

**Cote** ▶ **orienta**  
**Bunster**

*La adolescencia es una etapa crucial para el descubrimiento del proyecto de vida.*

En esta etapa se toma conciencia de los **intereses, motivaciones y aptitudes**, y se toman decisiones para el futuro de acuerdo a ello.

Se deben responder **dos grandes preguntas**: “¿Quién soy?” y “¿A dónde voy?”.

Sin embargo, para proyectar al futuro, debo conocerme y tomar conciencia de mi **historia**, tanto las **decisiones** que he ido tomando conscientemente como aquellos factores que no dependen de mí, como el **contexto**, la **familia**, y la **cultura** más amplia.

# Caminando a paso firme

Para avanzar con determinación hacia el futuro, debo conocer de dónde vengo, cuál ha sido mi recorrido, las experiencias que me han marcado, los aprendizajes, y los hitos clave que han marcado el rumbo.



## **Línea de tiempo personal**

En una hoja de block, desarrolla una línea de tiempo, reconociendo los hitos relevantes que te han forjado como persona, e identificando los factores que han influido en tu presente.

Esta actividad la recomiendo para elecciones vocacionales (electivo, carrera, mención, búsqueda de trabajo, pareja).

Dependiendo del momento de la vida en que estás, puedes acotar la línea de tiempo (por ejemplo, partir desde la enseñanza media, o partir desde el ingreso a la universidad), o bien, hacerla desde el nacimiento.

Reconoce **personas y momentos clave que han influido en tus decisiones**, el descubrimiento y desarrollo de intereses, gustos y talentos, maestros y modelos. Reconoce también la influencia de las expectativas de los demás, de la imagen o diferentes presiones que te quitan libertad y autenticidad.

Elige una **metáfora o imagen para simbolizar tu proceso** (por ejemplo: “*mi vida la veo como una montaña ascendente*”, “*mi vida la veo como una rosa, donde las flores son momentos buenos y las espinas son momentos malos*”).

**Materiales:** lápices de colores, plumones, fotos, recortes de revista, citas de libros o poemas...

*¿Qué luces te entrega tu recorrido personal para la toma de decisiones en el presente?*

