

GUÍA DIDÁCTICA PARA DOCENTES

BITÁCORA DE VIAJE HACIA
MI PROPÓSITO



GUÍA DE IMPLEMENTACIÓN METODOLÓGICA
PARA DOCENTES



Presentación

El desarrollo del propósito de vida en niñas, niños y adolescentes constituye un eje fundamental para una educación más humana y consciente. La guía metodológica “Bitácora de viaje, hacia mi propósito”, diseñado en el marco de una colaboración entre Enseña Chile y Fundación Mustakis, surge como una herramienta dirigida a docentes, tutores(as) y facilitadores(as) que acompañan procesos de orientación y

crecimiento personal, ofreciendo un marco práctico y reflexivo que convierte el cuadernillo del estudiante en una experiencia significativa. Su base conceptual se inspira en el Ikigai, entendido como la razón de ser que da sentido y dirección a la vida, y en el liderazgo colectivo estudiantil propuesto por Teach For All, que promueve la colaboración y la acción compartida como motores de transformación.

En este sentido, el desarrollo del propósito de vida, inspirado en el Ikigai y en la visión de liderazgo colectivo de Teach For All, encuentra una aplicación concreta en esta propuesta. Mientras el Ikigai ofrece un fundamento teórico para que cada estudiante descubra la intersección entre lo que ama, lo que sabe hacer, lo que el mundo necesita y lo que puede aportar, el enfoque de Teaching As Collective Leadership (TACL) aporta la perspectiva de que dicho propósito se potencia en comunidad, a través de la colaboración y la acción compartida. Así, el cuadernillo se convierte en una experiencia de aprendizaje donde el propósito personal se enlaza con el liderazgo colectivo, generando estudiantes capaces de impulsar su bienestar, ejercer agencia y contribuir al impacto social, en coherencia con la misión de construir una educación más consciente y con propósito.

Siguiendo los principios de la neuroeducación, esta guía reconoce que el propósito florece en un entorno relacional seguro, donde el vínculo entre docente y estudiante actúa como andamiaje fundamental del aprendizaje. En este contexto, el rol del docente se concibe como el de guía o acompañante presente, genuino(a) y validador(a), capaz de generar espacios de confianza y presencia plena que habiliten conversaciones sensibles sobre identidad, valores y sentido. De esta manera, el proceso se transforma en una travesía compartida, donde la guía sirve como brújula y el vínculo como el viento que impulsa el viaje hacia una educación más humana, consciente y orientada al propósito.



Objetivo

Contribuir al desarrollo integral de las y los estudiantes, orientándolos metodológicamente en el descubrimiento de su Propósito de Vida (Ikigai) y facilitando su transformación en líderes colectivos capaces de generar un futuro mejor para sí mismos y su entorno.

Asignatura

La bitácora ha sido diseñada como un recurso didáctico flexible y progresivo que puedas implementar en la asignatura de Orientación, abarcando los niveles de 7º básico a 4º medio. Su contenido se articula y alinea directamente con los ejes temáticos establecidos en las Bases Curriculares del Ministerio de Educación, asegurando la pertinencia y logro de objetivos de aprendizaje para cada ciclo. Te recomendamos desarrollar el material en forma secuencial, idealmente aprovechando el tiempo estándar de las clases (45 minutos). No obstante, es crucial considerar que el ritmo de profundización puede variar: algunas actividades están diseñadas para ser completadas en una sola sesión, mientras que otras podrían extenderse a una o más clases, dependiendo del nivel de análisis, reflexión y el ritmo de aprendizaje de tus estudiantes. Por lo tanto, te invitamos a ejercer tu autonomía pedagógica para adaptar la temporalidad y profundidad de los espacios de diálogo según el contexto y necesidades de tus estudiantes.

Propósito del docente:

Ser una guía cultivando un vínculo auténtico, donde la presencia plena y la validación genuina permitan que cada estudiante se sienta seguro, visto y aceptado, reduciendo la amenaza y fortaleciendo la confianza necesaria para aprender. Desde este espacio de contención y conexión, el docente ejerce también un fundamento pedagógico orientado a la agencia, diseñando y facilitando experiencias de aprendizaje que despierten la conciencia sobre las desigualdades y promuevan la autonomía y la acción colectiva hacia metas compartidas, formando personas críticas, empáticas y comprometidas con la transformación social.

Propósito del estudiante:

Descubrir sus superpoderes —sus talentos, valores y pasiones— para fortalecer su autoestima y consolidar un sólido sentido de identidad. Desde ese bienestar y conciencia personal, podrán proyectarse hacia el futuro con dominio y claridad, diseñando un proyecto de vida coherente, basado en el pensamiento crítico que les ayude a analizar, evaluar y crear nuevas oportunidades.

Finalmente, este desarrollo personal se orienta hacia el impacto social, fomentando la conectividad y la agencia para que cada individuo se transforme en un líder capaz de tomar acción, de manera colectiva, en la construcción de metas compartidas que contribuyan positivamente a su comunidad.

Introducción

¿QUÉ ES EL PROPÓSITO?

El propósito, proveniente del latín “propositum”, se entiende como el objetivo que se pretende alcanzar, aquello que orienta nuestras acciones y decisiones con sentido. Más que una meta puntual, el propósito integra la intención, la determinación y la voluntad de dirigir la vida hacia algo que consideramos valioso y significativo. Es el resultado de conectar nuestros deseos, aspiraciones e intereses con una idea o proyecto que moviliza nuestro ánimo y compromiso, otorgando dirección y coherencia a lo que hacemos.

En un plano más profundo, el propósito representa nuestro “por qué” y “para qué”: la razón interna que nos impulsa a actuar y el sentido que le damos a lo que emprendemos. Descubrirlo y vivirlo conscientemente nos permite alinear quiénes somos con lo que hacemos, fortaleciendo nuestra identidad, bienestar y motivación. De esta manera, el propósito se convierte en una brújula personal que guía nuestras decisiones cotidianas, inspirando proyectos con significado y contribuyendo al desarrollo de una vida más plena, tanto para sí mismo, como para la comunidad, siendo coherente con nuestros valores esenciales.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJAR EL PROPÓSITO EN LA EDUCACIÓN?

Trabajar el propósito con las y los estudiantes es una vía directa hacia el desarrollo integral. Las investigaciones de William Damon (Stanford) y frameworks como el Learning Compass 2030 de la OCDE muestran que el propósito da dirección, motivación y sentido a la experiencia educativa, integrando cabeza, corazón y acción.

Desde la neurociencia, tener un propósito claro activa redes cerebrales asociadas con la planificación, la motivación intrínseca y la resiliencia ante la adversidad. Desde la educación humanista y contemplativa, el propósito se vincula con la pregunta existencial de “¿para qué aprendo?” y “¿cómo contribuyo al mundo?”, cultivando autoconocimiento, empatía y compromiso social.

En contextos escolares donde a menudo predomina la evaluación externa, trabajar el propósito permite reconectar con la dimensión interior del aprendizaje, fortaleciendo la autonomía, la autoestima y la capacidad de proyectarse hacia un futuro con sentido. Desde el marco de Teach For All, trabajar el propósito en la educación hoy es esencial, porque permite que cada estudiante se reconozca como líder de su propio aprendizaje y agente de cambio en su comunidad. Al situar el propósito como brújula, la educación se orienta hacia la equidad y la justicia social, fortaleciendo la motivación y la capacidad de los estudiantes para enfrentar los desafíos actuales y contribuir a futuros más sostenibles.

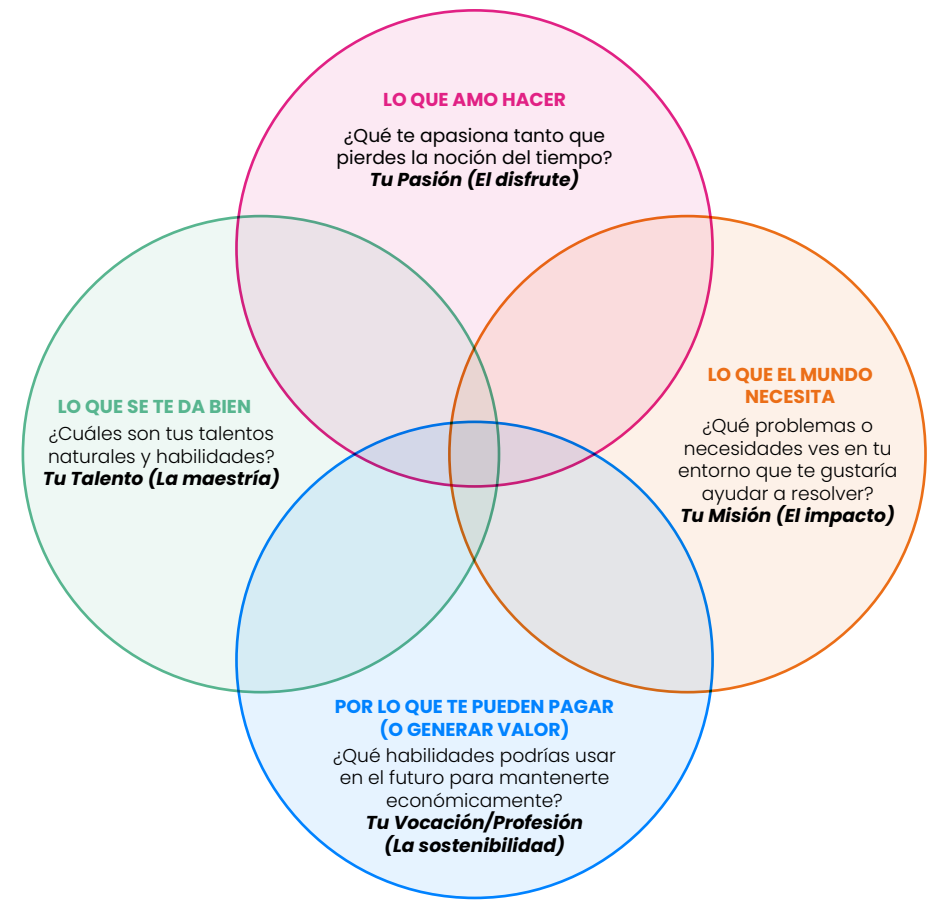
EL IKIGAI

COMO BRÚJULA DE VIDA

"El término Ikigai se remonta al período Heian (794-1185) en Japón. La palabra se compone de "iki" (vida) y "gai" (valor), donde "gai" proviene de "kai", que significa "concha" en japonés, algo que se consideraba muy valioso en esa época. Así, Ikigai se traduce literalmente como "valor en la vida" o "razón para vivir". La psiquiatra Mieko Kamiya es una figura fundamental en la conceptualización moderna del ikigai. En la década de 1950, mientras trabajaba con pacientes con lepra, Kamiya observó cómo algunos de sus pacientes mantenían una fuerte esperanza y sentido en sus vidas a pesar de sus graves condiciones. Ella identificó que este sentido de vida, que llamó Ikigai, era crucial para la resiliencia y la motivación de las personas para seguir adelante en circunstancias adversas."

El método del "ikigai es lo que hace que la vida valga la pena ser vivida, tu razón de ser. El motivo que hace que cada uno se levante cada mañana con el propósito de que día será mejor que ayer. Es esta emoción existencial cotidiana lo central del ikigai. Pero no es sólo buscar aquello que nos hace felices, sino de pensar qué queremos hacer y cómo podemos ayudar a los demás, es decir, cómo podemos hacer de este mundo un lugar mejor. Tiene un importante componente de cooperación comunitario-colectivo.

El ikigai está compuesto por la intersección de 4 conjuntos fundamentales de tu vida: tu pasión, tu vocación, tu misión y tu profesión. En otras palabras, la mezcla de eso que amas, aquello en lo que eres bueno, eso que el mundo necesita y aquello por lo que te pagan. O en preguntas: ¿Qué es aquello que me



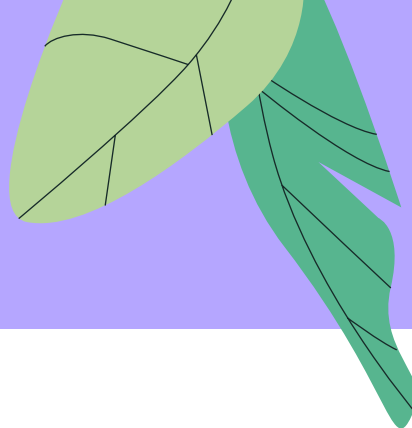
encanta o me apasiona? ¿Qué cosas hago bien, para qué soy bueno? ¿Por qué cosas me podrían pagar? ¿Qué es lo que el mundo cree que necesita?

El Ikigai nos invita a encontrar nuestra pasión, una actividad que nos permita fluir felizmente y además sentirnos útiles al mundo. Es lo que te permite desear que llegue el futuro, incluso si el presente es difícil. El ikigai como filosofía de vida permite un mayor bienestar emocional, aumenta la autoestima, buscar nuevas habilidades, trabajar en que nos gusta y el realismo secreto: la alegría de vivir un vida larga y feliz es estar siempre ocupado".²

1. Fuente: Indigo Konzept. (s.f.). IKIGAI guía práctica: Transforma tu pasión en tu razón de ser y alcanza la verdadera prosperidad. Recuperado de <https://www.indigokoncept.com>

2. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. (2021, noviembre). El Ikigai japonés. La receta para una vida larga y feliz. <https://www.pucv.cl/uuaa/el-iki-gai-japones>

LA ENSEÑANZA COMO LIDERAZGO COLECTIVO³



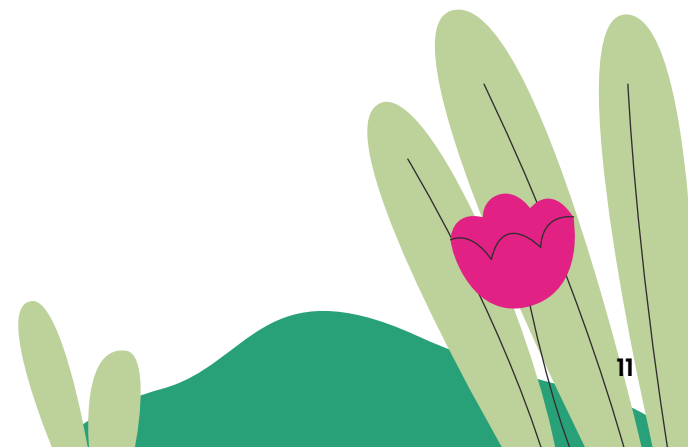
Estudiantes como líderes

Nuestro propósito compartido es que un día todos los niños y niñas en Chile reciban educación de calidad. En otras palabras, una educación que les permita desarrollar su carácter (ser), desarrollar aprendizajes y habilidades (conocer y hacer) y comprometerse con su comunidad (vivir con otros) con el objetivo de descubrir el **PROPÓSITO** que quieren construir a futuro para sí mismos y su comunidad, habilitándolos para alcanzarlo.

En este sentido, queremos lograr que cada estudiante comprenda para qué y por qué aprenden lo que aprenden, conectándolo con el **propósito** que anhelan alcanzar. Que se transformen en **protagonistas** activos de su aprendizaje, tanto cognitiva como socioemocionalmente, promoviendo ambientes de aprendizaje colaborativos, que les permitan **demostrar** sus aprendizajes para experimentar logro y ser conscientes de su proceso. Además, que puedan experimentar **emociones** movilizadoras para generar aprendizajes significativos.

En otras palabras, consideramos fundamental que la educación permita desarrollar su carácter (**ser**), desarrollar aprendizajes y habilidades (**conocer y hacer**) y comprometerse con su comunidad (**vivir con otros**) con el objetivo de descubrir el **PROPÓSITO** que quieren construir a futuro para sí mismos y su comunidad, habilitándolos para alcanzarlo. Con esta visión en mente es que, desde Enseña Chile, la experiencia que vive un estudiante en la sala de clases está enmarcada en el modelo pedagógico de Clase que Soñamos, el cual, desde una perspectiva socioconstructivista, pone al centro al estudiante promoviendo estas cuatro dimensiones.

Todo lo anterior tributa a que nuestros estudiantes puedan ser líderes. Y es en este punto que emerge el concepto de liderazgo colectivo: un marco para que las y los estudiantes crezcan como líderes de un futuro mejor.



3. Fuente: Teach For All. (s.f.). Teaching collective leadership. Teach For All. <https://teachforall.org/our-learning-insights/teaching-collective-leadership>



Este marco nos recuerda que existen cuatro ejes claves:

1. PROPÓSITO

Quienes son docentes transformadores exploran colectivamente el propósito de la educación con cada estudiante, las familias y la comunidad. Son docentes que alinean sus esfuerzos cotidianos con una visión del liderazgo estudiantil que está arraigada en el contexto local y se sustenta globalmente y que surge de dichas conversaciones.

2. LENTES

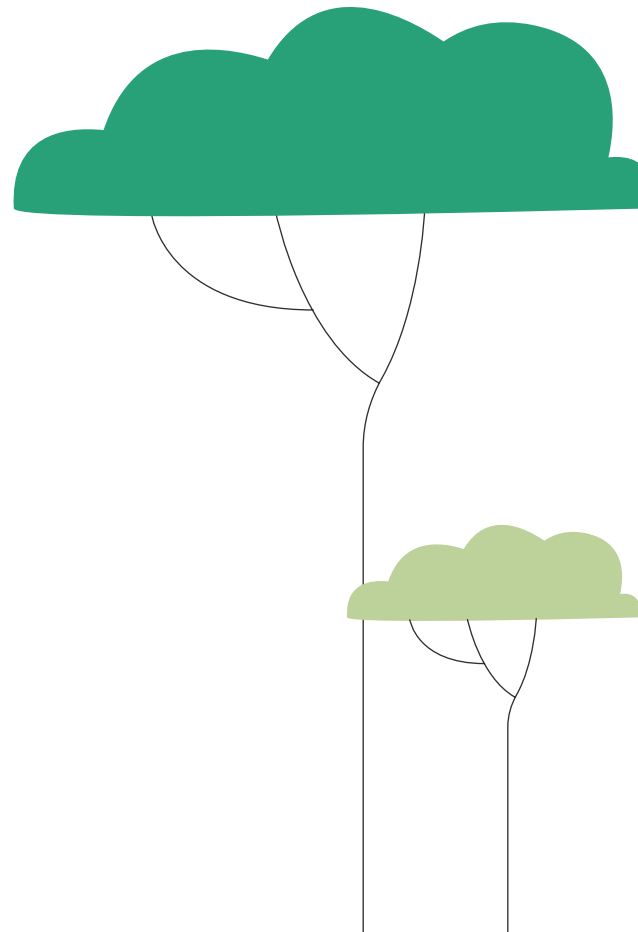
Quienes ejercen la docencia transformadora se “autoperiben” y ven a sus estudiantes, sus comunidades y sus desafíos desde un ángulo no convencional. Al centrarnos en los supuestos internalizados que quizás debamos “desaprender” para convertirnos en docentes excelentes, estas lentes tienen implicancias cruciales a la hora de preparar, capacitar y brindar apoyo continuo al personal docente.

3. ESTRATEGIAS

Quienes ejercen la docencia transformadora diseñan y facilitan aprendizajes de forma colectiva y sobre la base de descubrimientos en sus aulas. Promueven el dominio de contenidos rigurosos, conectándose con el estudiantado, las familias y sus pares, escuchando con el fin de desarrollar una visión colectiva e invirtiendo en su propio aprendizaje y desarrollo. Para sustentar las innovaciones locales y contextualizadas, estamos desarrollando prototipos de capacitación y herramientas de apoyo.

4. RESULTADOS

En las aulas transformadoras, estudiantes y docentes suelen valorar varios indicadores de desarrollo del liderazgo estudiantil: el bienestar, la conectividad, la conciencia, la autonomía y el dominio. Si bien estos resultados más generales pocas veces son incluidos en los sistemas educativos, están ampliamente sustentados en investigaciones académicas. Para fomentar la innovación local, estamos compilando un banco de evaluaciones que ayuden a medir y monitorear el progreso en estos resultados de liderazgo estudiantil.

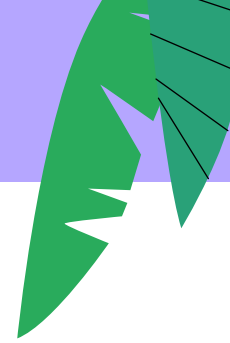


2. LENTES

Para profundizar en los lentes, te pedimos considerar la siguiente pregunta al observar el cuadro: ¿Qué perspectivas caracterizan a las y los profesores en las comunidades donde las y los estudiantes crecen como líderes?

Estudiantes como líderes	Estudiantes como personas íntegras e inteligentes	Dan forma a sus propias vidas y al mundo que los rodea
Docentes como aprendices	Profesores aprendices de por vida	Curiosidad, humildad y creatividad
Comunidad como poder	Comunidades como fuentes de poder y sabiduría	Cambio duradero requiere de asociación
Nuestro trabajo como sistémico	Desafía las causas fundamentales de las injusticias	Barreras sistémicas y cambios limitantes





3. ESTRATEGIAS Y ACCIONES DEL DOCENTE

<p>Amar y conectar para desarrollar cultura</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Construir relaciones: me tomo el tiempo para cultivar conexiones auténticas con mis estudiantes, familia, colegas y otros. • Fomentar sentido de pertenencia: co-creo con los estudiantes un entorno en el que sus experiencias, identidades y cultura son bienvenidas y celebradas • Autoconocimiento • Responsabilidad compartida • Ser humano
<p>Escuchar y visualizar para co-crear el propósito</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ampliar perspectivas: busco innovaciones y conocimientos de diversos contextos para desarrollar un sentido colectivo de posibilidad • Diálogo y discusión: proveo espacios auténticos para el diálogo y la discusión dentro y fuera de mi sala de clases al estar completamente presente, escuchar de manera detallada y mostrar curiosidad sobre el juicio • Examinar críticamente la historia • Co-crear la visión • Mapear camino hacia la visión
<p>Aprender y diseñar para planificar lecciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Construir conocimientos críticos: desarrollo pericia en los temas que estoy enseñando, la pedagogía de contenido y el desarrollo infantil • Planificar a la inversa: utilizo mi conocimiento creciente de la teoría del aprendizaje para asegurar que mis lecciones basadas en objetivos se sumen a las metas del aula lecciones • Esperar un pensamiento de orden superior • Variabilidad y aprobación del estudiante • Conectarse con la comunidad

<p>Facilitar y desafiar para inspirar el aprendizaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar de manera efectiva: me comunico con claridad y autenticidad, escucho activamente a los estudiantes y verifico constantemente su comprensión. • Gestionar normas y rituales: creo conjuntamente y mantengo rituales y sistemas que maximizan la participación positiva de todos los estudiantes. • Fomentar el descubrimiento colectivo • Ser ágil • Monitorear el progreso
-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Reflexionar y crecer para alcanzar el potencial</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidar de mí: me comprometo con un plan sostenible de prácticas diarias que apoyen mi bienestar y crecimiento. • Pausar y reflexionar: me comprometo con la práctica regular de hacer una pausa para procesar cómo va mi trabajo • Acoger la opinión • Aprender y desaprender • Ajustar al curso
---------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



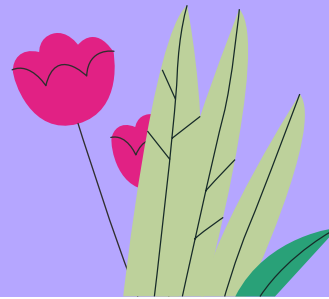
4. RESULTADOS

¿Cómo se describen estos resultados de los estudiantes y qué podrían medir?

Resultado	Cómo se describe	Qué podrían medir
Bienestar	Los estudiantes se sienten saludables, seguros y amados, lo suficiente como para ser ellos mismos y asumir riesgos de manera que fomenten un aprendizaje más profundo.	<ul style="list-style-type: none"> • Bienestar psicológico y social • Sentido de pertenencia • Optimismo • Seguridad
Conectividad	Los estudiantes buscan y valoran las perspectivas y experiencias de otros conforme trabajan de forma colaborativa en función de un bien común.	<ul style="list-style-type: none"> • Empatía • Compasión • Gratitud
Conciencia	Los estudiantes son conscientes de la desigualdad y las oportunidades en el mundo que los rodea, aprovechan sus fortalezas e identidades únicas como activos para navegar y tienen un creciente sentido de propósito.	<ul style="list-style-type: none"> • Sentido de identidad • Conciencia social • Metacognición • Sentido de propósito

Resultado	Cómo se describe	Qué podrían medir
Agencia/ autonomía/ Empoderamiento	Los estudiantes toman acción colectiva o independiente hacia metas compartidas para crear cambios positivos para otros y para sus propias vidas.	<ul style="list-style-type: none"> • Colaboración • Mentalidad de crecimiento • Autoeficacia • Creatividad • Resolución de problemas
Dominio	Los estudiantes crecen no solo para saber y utilizar sino también para analizar, evaluar y crear conocimiento y habilidades como medio para descubrir nuevas oportunidades y soluciones a los desafíos.	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento crítico • Literatura • Habilidades matemáticas y sentido matemático • Conocimientos básicos de la materia

IMPORTANCIA DEL VÍNCULO DOCENTE-ESTUDIANTE PARA ABRIR ESPACIOS DE PROPÓSITO



CINCO TIPS PARA FORTALECER EL VÍNCULO CON ADOLESCENTES

Numerosos estudios en neuroeducación, psicología del desarrollo y pedagogía relacional (Tokuhama-Espinosa, Siegel, Immordino-Yang, Davidson) coinciden en que **no hay aprendizaje significativo sin vínculo**. El cerebro aprende en contextos seguros y emocionalmente conectados: cuando un estudiante se siente visto, reconocido y aceptado, se activan circuitos de confianza (oxitocina) y se reducen los de amenaza (amígdala), facilitando la apertura, la reflexión y la expresión auténtica.

Abrir espacios donde los jóvenes puedan explorar su propósito requiere que antes exista **un lazo humano de confianza y presencia**. Solo desde allí pueden surgir conversaciones más sensibles sobre identidad, valores y sentido. El vínculo es, por tanto, el “andamiaje emocional” que sostiene el aprendizaje profundo y el desarrollo personal.

La relación cercana entre docentes y estudiantes no solo facilita el desarrollo académico, sino que también habilita conversaciones profundas sobre identidad, valores y aspiraciones. Al sentirse acompañados y validados, los estudiantes pueden conectar su **experiencia personal con un propósito mayor**, fortaleciendo su motivación y su capacidad de agencia. Así, el vínculo se convierte en un catalizador que orienta el aprendizaje hacia la equidad y la justicia social, preparando a los estudiantes para ejercer un liderazgo consciente y transformador en sus comunidades.

1.

Presencia plena: mirar a los ojos, escuchar sin interrumpir y mostrarse disponible genuinamente. La atención sostenida comunica respeto.

2.

Nombrar por el nombre: usar el nombre propio activa la sensación de identidad y pertenencia.

3.

Validar la experiencia: reconocer emociones y perspectivas sin juzgar (“entiendo que eso te frustra”) favorece la autorregulación.

4.

Genuinidad y coherencia: cuando el adulto se muestra auténtico, da permiso al estudiante para serlo también.

5.

Contacto humano respetuoso: un gesto de cercanía (una sonrisa, un saludo, un toque breve en el hombro si es apropiado) transmite calidez y seguridad.

6.

Reconocerse como aprendiz: verbalizar que las experiencias de los estudiantes son válidas y que el profesor puede aprender de ellas.

Estos gestos simples, sostenidos en el tiempo, crean un “campo relacional seguro” donde las experiencias de sentido pueden florecer.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL USO DE LA BITÁCORA



A continuación, encontrarás las **Orientaciones Metodológicas Detalladas por Actividad**. El objetivo principal de estas secciones es compartir la **intencionalidad pedagógica** de cada ejercicio, así como **sugerencias de mediación** concreta para facilitar la reflexión y el trabajo de tus estudiantes. Te recomendamos revisar a fondo estos puntos antes de iniciar cada sesión, ya que están diseñados para maximizar la comprensión y el impacto de los conceptos sobre el propósito. Recuerda que tu rol como mediador es crucial para crear un ambiente de confianza, curiosidad y respeto que permita a los jóvenes adentrarse en su viaje de encuentro con el Propósito de Vida.

Sin embargo, queremos hacerte una **invitación que trasciende de la metodología**, por eso, mientras guías a tus estudiantes, te recomendamos **explores simultáneamente tu propio propósito de vida**. Este cuadernillo puede ser un **espacio transversal de bienestar y conexión profunda** para todas y todos. Te invitamos a no solo instruir o facilitar, sino a **vivir las dinámicas en primera persona**, con la honestidad y la vulnerabilidad de un aprendiz más. Al hacerlo, serás capaz de modelar con autenticidad y otorgar un significado mucho más profundo y tangible a cada actividad. Estarás dando testimonio del principio más poderoso detrás de este trabajo: que el propósito no es una meta estática que se alcanza y se olvida, sino un **camino de actualización constante**. Tu vivencia personal pondrá en evidencia que podemos, y debemos, estar toda nuestra vida revisando, redefiniendo y **actualizando nuestro propósito**.

Tu ruta de reflexión

Cada actividad y desafío que encuentres en esta Bitácora tendrá dos momentos clave para asegurar que integres profundamente tus aprendizajes:



Mapa en el aula: Un espacio dentro de la sala de clases guiado, acompañado y colaborativo, donde el grupo detiene el viaje para pensar su ruta, conversar, intercambiar, reflexionar y construir camino y sentido juntos.



Brújula personal, ¿a dónde voy ahora?: Este es un momento íntimo, propio y autónomo. El tiempo que te tomas fuera de la sala de clases para remirar tu camino recorrido, para conectar lo aprendido con tu vida cotidiana y definir hacia donde quieres avanzar. Es tu brújula interna, indicándote la dirección a seguir.



Objetivos

De la exploración al liderazgo

Al finalizar este viaje habrás logrado tres cosas increíbles:

1. Conocerse en profundidad

A lo largo de este camino habrás aprendido a **mirarte con más atención** y descubrir piezas importantes de quién eres: qué cosas te hacen vibrar, en qué eres naturalmente bueno, qué te conecta con los demás y qué te hace sentir que tu presencia aporta algo valioso. Con todo eso podrás reconocer tus propios “superpoderes”: tus talentos, tus valores y aquello que disfrutas y te importa de verdad. Esta comprensión te permitirá **avanzar con más seguridad**, eligiendo **direcciones que se parezcan a ti** y a la persona que quieres llegar a ser, **creciendo con sentido y siendo parte positiva del mundo que te rodea**.

2. Visualizar tu camino con propósito

Habrás sido capaz de **unir tus sueños** —desde los más grandes hasta los más simples, como querer vivir con alegría— **con la forma en que deseas habitar tu vida cada día**. No solo tendrás claro lo que quieres lograr, sino también **cómo quieres sentirte en el camino** y cómo ese camino puede aportar al bienestar de quienes te rodean. Construirás un Proyecto de Vida auténtico, que combine tus metas con la manera en que quieres vivirlas, dándole dirección a tus decisiones y al impacto positivo que deseas tener en tu comunidad.

3. Liderar tu propio impacto

En este viaje habrás comprendido que liderar tu propio impacto significa atreverte a tomar acción desde quién eres y lo que te importa, usando tus talentos para aportar algo real a tu entorno. Descubrirás que el liderazgo nace cuando te haces responsable de tus decisiones, cuidas tu bienestar y el de quienes te rodean y te das cuenta de que tus ideas pueden generar cambios, por pequeños que sean. Aprenderás a unir tu propósito con acciones concretas, avanzando hacia un futuro mejor para ti, tu familia y tu comunidad. Y, sobre todo, entenderás que tu propósito puede ser la brújula interna que te guía a crecer junto a otros, colaborar, hacer preguntas difíciles e imaginar un mundo más justo donde todas las personas puedan sentirse vistas, escuchadas y capaces de crear algo positivo.



ORIENTACIONES GENERALES PARA LA IMPLEMENTACIÓN

INTENCIONALIDAD PEDAGÓGICA

- **Ver al Estudiante como Líder:** Reconocer a tus estudiantes como personas íntegras e inteligentes, capaces de tomar las riendas de su propio desarrollo y de dar forma de manera activa a sus vidas y al mundo que los rodea, consolidándolos como los líderes que son capaces de transformar el presente y futuro.
- **Crear el Vínculo Seguro y la Confianza:** La intención primordial es reducir la amenaza y fomentar la presencia plena y la expresión auténtica desde el inicio. Se busca que cada estudiante se sienta protagonista, visto y validado para que el cerebro se disponga al aprendizaje profundo y la vulnerabilidad necesaria.
- **Activar la Motivación Intrínseca (Agencia):** La intención es que cada estudiante asuma la agencia de su proceso. Al presentar el cuadernillo como una “Ruta y Brújula” para hallar su “tesoro” (el Ikigai o Propósito), se activa la curiosidad y el compromiso personal, transformando el trabajo en una misión voluntaria y no en una tarea impuesta.
- **Desarrollo de la Agencia y Liderazgo:** Intenta que tus estudiantes tomen responsabilidad activa sobre su futuro. Al trazar metas concretas y secuenciales, se desarrolla la agencia, pasando de la idea de un propósito abstracto a un plan de acción real y medible.
- **Encauzar el Propósito de Vida:** El objetivo es que cada estudiante comprenda el alcance de la guía: no solo se trata de un ejercicio de autoconocimiento, sino de alinear sus pasiones y talentos con las necesidades del mundo.

ORIENTACIÓN METODOLÓGICA

1. Modelar el ambiente de confianza:

- **Genuinidad:** Te recomendamos compartir una parte de tu propia “Bitácora” o un ejemplo de tu propio propósito o “superpoder”. Este acto de vulnerabilidad da permiso a las y los estudiantes para ser vulnerables.
- **Enmarcamiento Metafórico:** Usar el lenguaje de la “travesía”, “mapa”, “brújula” y “superpoderes” para explicar la estructura del cuadernillo. Esto transforma los pasos de la guía en hitos de una Leyenda del Héroe/Heroína.

2. Co-construir normas de convivencia en el espacio-clase:

- **Establecimiento de las Reglas del Juego:** Las primeras actividades deben centrarse en definir y consensuar los códigos de respeto y escucha que sustentarán el “viaje” (Vínculo Seguro).
- **Exploración de Expectativas:** Usa preguntas de apertura para que tus estudiantes verbalicen qué esperan encontrar en su bitácora. (Ej.: ¿Qué tesoro crees que vas a encontrar al final de este viaje? ¿Qué te da miedo explorar de ti?).
- **Activación Simbólica:** Te sugerimos una actividad inicial de conexión con un objeto personal (ej. el “objeto favorito”), tal como se menciona en el inicio de algunas actividades, para empezar a practicar la presencia plena y la validación de la experiencia del otro en un contexto seguro.

Tu ruta de reflexión

Cada actividad y desafío que encuentres en esta Bitácora tendrá dos momentos clave para asegurar que integres profundamente tus aprendizajes:



Mapa en el aula: Un espacio dentro de la sala de clases guiado, acompañado y colaborativo, donde el grupo detiene el viaje para pensar su ruta, conversar, intercambiar, reflexionar y construir camino y sentido juntos.



Brújula personal, ¿a dónde voy ahora?: Este es un momento íntimo, propio y autónomo. El tiempo que te tomas fuera de la sala de clases para remirar tu camino recorrido, para conectar lo aprendido con tu vida cotidiana y definir hacia donde quieres avanzar. Es tu brújula interna, indicándote la dirección a seguir.



Objetivos

De la exploración al liderazgo

Al finalizar este viaje habrás logrado tres cosas increíbles:

1. Conocer te en profundidad

A lo largo de este camino habrás aprendido a **mirarte con más atención** y descubrir piezas importantes de quién eres: qué cosas te hacen vibrar, en qué eres naturalmente bueno, qué te conecta con los demás y qué te hace sentir que tu presencia aporta algo valioso. Con todo eso podrás reconocer tus propios “superpoderes”: tus talentos, tus valores y aquello que disfrutas y te importa de verdad. Esta comprensión te permitirá **avanzar con más seguridad**, eligiendo **direcciones que se parezcan a ti** y a la persona que quieres llegar a ser, **creciendo con sentido y siendo parte positiva del mundo que te rodea**.

2. Visualizar tu camino con propósito

Habrás sido capaz de **unir tus sueños** —desde los más grandes hasta los más simples, como querer vivir con alegría— **con la forma en que deseas habitar tu vida cada día**. No solo tendrás claro lo que quieres lograr, sino también **cómo quieres sentirte en el camino** y cómo ese camino puede aportar al bienestar de quienes te rodean. Construirás un Proyecto de Vida auténtico, que combine tus metas con la manera en que quieres vivirlas, dándole dirección a tus decisiones y al impacto positivo que deseas tener en tu comunidad.

3. Liderar tu propio impacto

En este viaje habrás comprendido que liderar tu propio impacto significa atreverte a tomar acción desde quién eres y lo que te importa, usando tus talentos para aportar algo real a tu entorno. Descubrirás que el liderazgo nace cuando te haces responsable de tus decisiones, cuidas tu bienestar y el de quienes te rodean y te das cuenta de que tus ideas pueden generar cambios, por pequeños que sean. Aprenderás a unir tu propósito con acciones concretas, avanzando hacia un futuro mejor para ti, tu familia y tu comunidad. Y, sobre todo, entenderás que tu propósito puede ser la brújula interna que te guía a crecer junto a otros, colaborar, hacer preguntas difíciles e imaginar un mundo más justo donde todas las personas puedan sentirse vistas, escuchadas y capaces de crear algo positivo.

ORIENTACIONES GENERALES PARA LA IMPLEMENTACIÓN

INTENCIONALIDAD PEDAGÓGICA

- **Ver al Estudiante como Líder:** Reconocer a tus estudiantes como personas íntegras e inteligentes, capaces de tomar las riendas de su propio desarrollo y de dar forma de manera activa a sus vidas y al mundo que los rodea, consolidándolos como los líderes que son capaces de transformar el presente y futuro.
- **Crear el Vínculo Seguro y la Confianza:** La intención primordial es reducir la amenaza y fomentar la presencia plena y la expresión auténtica desde el inicio. Se busca que cada estudiante se sienta protagonista, visto y validado para que el cerebro se disponga al aprendizaje profundo y la vulnerabilidad necesaria.
- **Activar la Motivación Intrínseca (Agencia):** La intención es que cada estudiante asuma la agencia de su proceso. Al presentar el cuadernillo como una "Ruta y Brújula" para hallar su "tesoro" (el Ikigai o Propósito), se activa la curiosidad y el compromiso personal, transformando el trabajo en una misión voluntaria y no en una tarea impuesta.
- **Desarrollo de la Agencia y Liderazgo:** Intenta que tus estudiantes tomen responsabilidad activa sobre su futuro. Al trazar metas concretas y secuenciales, se desarrolla la agencia, pasando de la idea de un propósito abstracto a un plan de acción real y medible.
- **Encauzar el Propósito de Vida:** El objetivo es que cada estudiante comprenda el alcance de la guía: no solo se trata de un ejercicio de autoconocimiento, sino de alinear sus pasiones y talentos con las necesidades del mundo.

ORIENTACIÓN METODOLÓGICA

1. Modelar el ambiente de confianza:

- **Genuinidad:** Te recomendamos compartir una parte de tu propia "Bitácora" o un ejemplo de tu propio propósito o "superpoder". Este acto de vulnerabilidad da permiso a las y los estudiantes para ser vulnerables.
- **Enmarcamiento Metafórico:** Usar el lenguaje de la "travesía", "mapa", "brújula" y "superpoderes" para explicar la estructura del cuadernillo. Esto transforma los pasos de la guía en hitos de una Leyenda del Héroe/Heroína.

2. Co-construir normas de convivencia en el espacio-clase:

- **Establecimiento de las Reglas del Juego:** Las primeras actividades deben centrarse en definir y consensuar los códigos de respeto y escucha que sustentarán el "viaje" (Vínculo Seguro).
- **Exploración de Expectativas:** Usa preguntas de apertura para que tus estudiantes verbalicen qué esperan encontrar en su bitácora. (Ej.: ¿Qué tesoro crees que vas a encontrar al final de este viaje? ¿Qué te da miedo explorar de ti?).
- **Activación Simbólica:** Te sugerimos una actividad inicial de conexión con un objeto personal (ej. el "objeto favorito"), tal como se menciona en el inicio de algunas actividades, para empezar a practicar la presencia plena y la validación de la experiencia del otro en un contexto seguro.

Introducción

El secreto de este viaje:

EL MAPA JAPONÉS DEL IKIGAI

Todas las actividades que encontrarás en esta bitácora están basadas en una filosofía japonesa muy antigua llamada Ikigai (pronunciado: *i-ki-gai*).

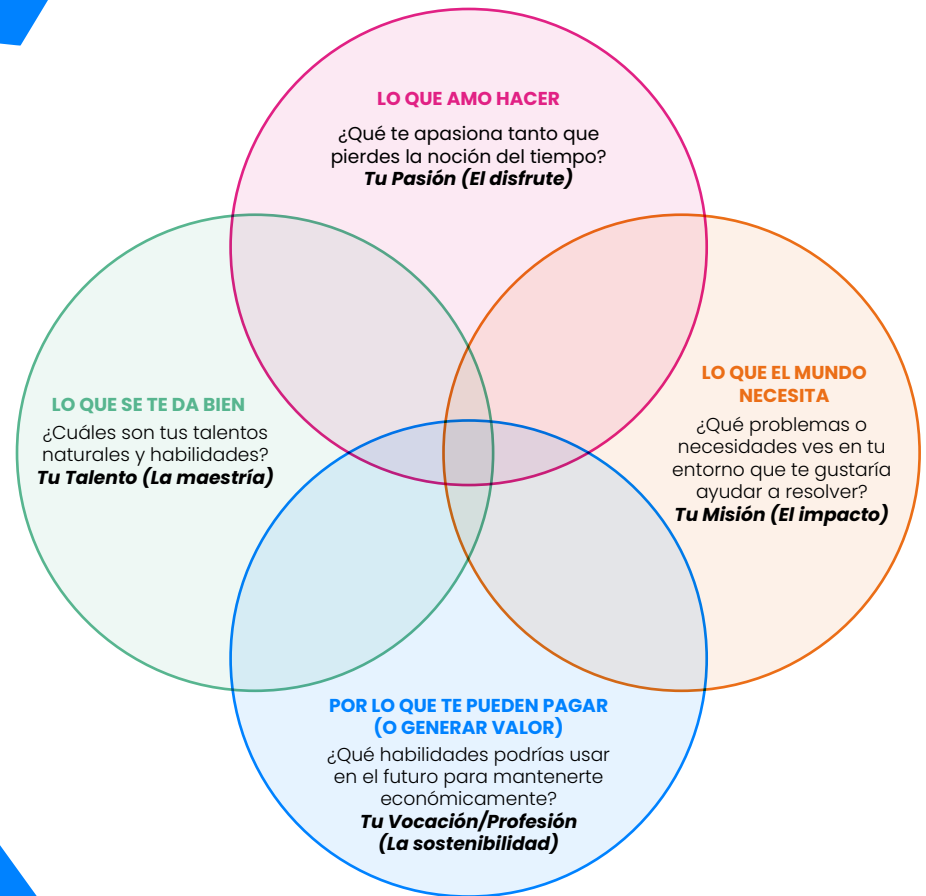
¿Qué significa Ikigai?

Literalmente, se puede traducir como “**la razón de vivir**” o “**aquello que hace que tu vida valga la pena**”. Es el punto dulce donde se encuentran las cuatro partes más importantes de tu vida.

Imagina que tu Ikigai es **un faro que te guía**. Para encender ese faro, necesitamos explorar cuatro áreas clave de tu vida:



Cada estación de esta bitácora te ayudará a responder estas preguntas. Cuando logres unir las respuestas de estas cuatro áreas, ¡**habrás descubierto tu ikigai!**



Tu propósito de vida (tu Ikigai) es único, auténtico y solo te pertenece a ti. **¡Cada persona tiene una contribución fundamental que hacer!**

Recuerda: el propósito no es un destino fijo, sino un camino que se construye a lo largo de la vida.

Por ello, te invitamos a recurrir a esta Bitácora de Viaje tantas veces como sea necesario para revisar, ajustar y redescubrir la ruta.

MI VIAJE DE AUTOCONOCIMIENTO

¡La expedición hacia tu propósito comienza ahora!

Para llegar hasta el final y encontrar tu tesoro, necesitarás superar muchos obstáculos. El viaje no tiene mapa, porque el camino nunca ha sido explorado. Es un mundo virgen que solo tú puedes descubrir con tus propios pasos.

NOMBRE _____

FECHA DE INICIO DEL VIAJE _____

¿CÓMO ME SIENTO AL INICIAR ESTE VIAJE?

RUTA DE APRENDIZAJE

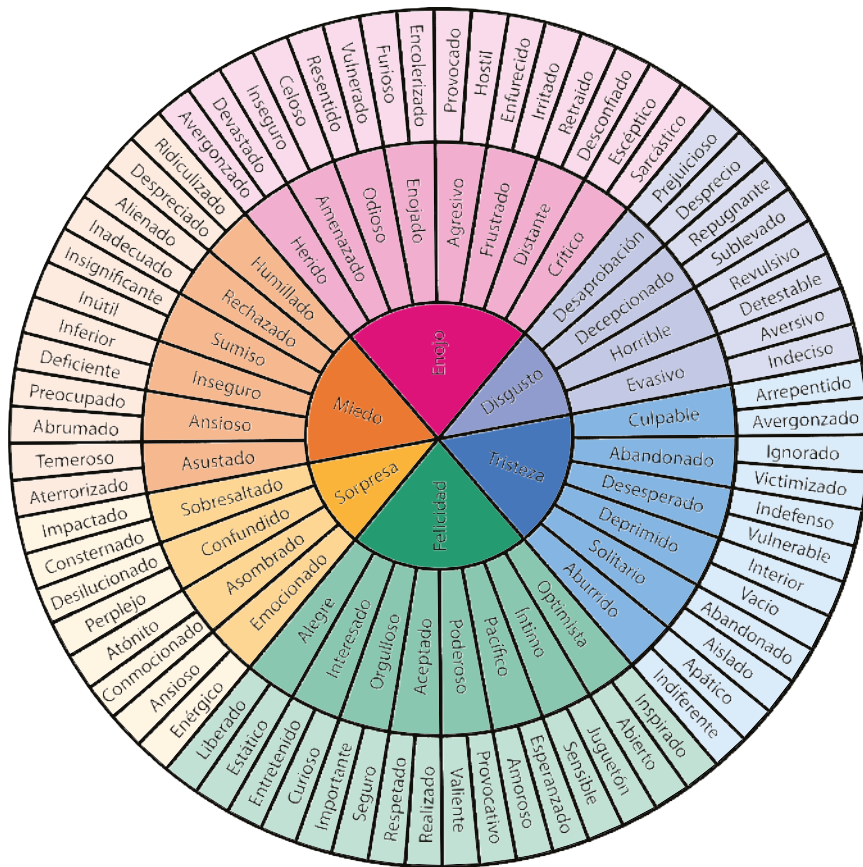


LA RUEDA DE LAS EMOCIONES



¿CÓMO USARLA EN CADA ACTIVIDAD?

Esta rueda está diseñada para que puedas identificar y nombrar con precisión lo que sientes en cada momento del viaje. Usarla activamente durante cada actividad te permitirá conectar más profundamente con esa **fuerza única que te impulsa** y con el sentido de tu **Propósito**.



1.

IDENTIFICA LA EMOCIÓN CENTRAL (EL PRIMER ANILLO)

Al iniciar una actividad, al reflexionar sobre una pregunta, o al finalizar un ejercicio clave, haz una pausa y pregúntate: "¿Qué emoción siento en este momento?"

- Mira el centro de la rueda. Las seis emociones básicas son: Ira, Disgusto, Tristeza, Miedo, Sorpresa y Felicidad.
- Selecciona la que mejor describa tu estado general. ¿Estás sintiendo principalmente Felicidad al imaginar tu futuro? ¿O quizás Miedo ante el desafío de definir tu Propósito?

2.

AFINA LA EMOCIÓN (EL SEGUNDO ANILLO)

Una vez que hayas identificado la emoción central, muévete al anillo inmediatamente exterior de ese color. Este anillo te ofrece emociones más específicas, pero también fundamentales.

- Si elegiste *Felicidad*, ¿es **Aceptación, Poderoso u Optimista**?
- Si elegiste *Ira*, ¿es **Agresivo, Frustrado o Distante**?
- Ejemplo: Si la actividad te resulta desafiante y sientes Ira, al afinar, podrías darte cuenta de que es Frustración.

3.

NOMBRA LA EMOCIÓN ESPECÍFICA (EL TERCER ANILLO)

Este es el anillo más externo y detallado. Aquí encontrarás el vocabulario preciso para nombrar tu sentimiento con exactitud.

- Si partiste con **Ira, Frustrado**, ahora podrías notar que te sientes **Inseguro, Atormentado** o incluso **Crítico**.
- Si partiste con **Felicidad, Optimista**, ahora podrías identificar que te sientes **Inspirado, Juguetón o Esperanzado**.

CAPÍTULO DE VIAJE N° 1

EXPLORANDO AQUELLO QUE AMAS HACER

*“Solo si amas lo que haces
lograrás resultados increíbles”.*
Steve Jobs



¿Qué te apasiona tanto que pierdes la noción del tiempo?

OBJETIVO

Descubrir intereses, pasiones y actividades significativas a través de una dinámica de exploración personal que favorezca mi autoconocimiento y la conexión emocional con lo que amo hacer, con actitud curiosa.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES QUE DESARROLLARÉ



TOMA DE DECISIONES
RESPONSABLES



AUTOCONOCIMIENTO



AUTOCONTROL



HABILIDADES
RELACIONALES

A lo largo de cada capítulo y actividad, serás guiado **por estos iconos que representan las Habilidades Socioemocionales clave que desarrollarás**. Observa atentamente cada marcador visual, ya que te indicará que tipo de habilidad estás fortaleciendo durante el viaje y así potenciar tu desarrollo integral para que puedas avanzar con claridad hacia tu Propósito. Si tienes dudas sobre alguno de estos conceptos, podrás profundizar en ellos consultando el glosario anexo de la bitácora.

MAPA EN EL AULA

Mi GPS Temporal:
¿Dónde estoy y hacia dónde me muevo?

Respira hondo, inhala por nariz y exhala por la boca 3 veces para entrar muy profundo dentro de ti mismo y piensa en tu presente y futuro para responder.

1.

¿Qué no voy a hacer con mi vida?



2.

Imagina que pudieras conversar contigo mismo sobre aquello que te gustaría hacer en tu vida, aquello que amas hacer:

¿Qué te dirías o qué te preguntarías?



BRÚJULA PERSONAL

¿A dónde voy ahora?

Te invito a cerrar suavemente tus ojos y respirar profundamente, sintiendo el cuerpo quieto y presente. Percibe cómo llega tu mente a este momento. Regálate unos segundos para estar aquí, contigo.

Piensa en aquello que amas hacer. Luego, durante la semana explora y profundiza ayudándote de las siguientes ideas:

Analiza a las personas que más admiras:



¿Qué es lo que más admiro de esta persona? ¿Es su trabajo, su forma de ser, sus logros, su impacto en el mundo?

¿Qué acciones concretas ha tomado esta persona para llegar a donde está o para lograr lo que ha hecho?

¿Qué desafíos o dificultades crees que enfrentó? ¿Cómo los superó?

¿Qué valores o principios parecen guiar sus decisiones y su trabajo? ¿Qué habilidades o cualidades que posee esta persona me gustaría desarrollar en mí mismo?

¿Hay alguna actividad o campo en el que esta persona destaque que a mí también me interese explorar?

MAPA EN EL AULA

Una carta a mi yo del futuro. ¡Explorador/a del océano de la vida!

Cierra lentamente los ojos y respira profundo. Lleva tu atención al cuerpo: cómo están tus pies, tu postura, tu pecho. Date un momento para habitar y sentir desde dónde vas a comenzar esta actividad.

En el pasado las personas lanzaban botellas al mar con mensajes dentro. Confiaban en que la corriente llevaría esa botella a un destino lejano y, con suerte, a una persona que la leería.

Hoy tú vas a lanzar un mensaje muy especial. Tu botella viajará por el tiempo y la persona que la encontrará y la leerá eres **tú misma/o en el futuro**. Queremos asegurarnos de que tu **"Yo de Mañana"** nunca olvide la pasión y sueños que sientes hoy.

Tu misión: Vas a redactar una carta sincera a ti misma/o, imaginando que la leerás en varios años.

Pasos para escribir tu mensaje:

- Dile lo que amas:** Comienza contándole a tu "Yo del Futuro" qué es lo que más amas hacer hoy y por qué no quieres olvidarlo. Explícale con emoción lo feliz que te hace esa actividad.



2.

El alma llena: Pregúntate ¿qué experiencia reciente te hizo pensar "¡Esto me llena el alma! ¡Qué emoción y qué paz!"? Comparte ese momento en la carta.



3.

Rescata tu alegría: ¿Qué actividad que hacías cuando eras más niña/niño te encantaría retomar? Recuérdale que nunca es tarde para volver a esa fuente de alegría.



4.

Define tu destino (actitudes): Describe qué tipo de persona quieres ser en el futuro (por ejemplo: alguien valiente, honesto/a, colaborador/a, que siempre ayuda, que es un buen amigo/a). Menciona los valores y las actitudes que quieres mantener.

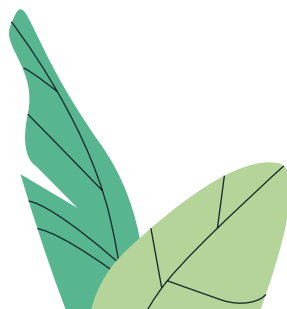


5.

Decora y "sella" tu carta: Te invito a escribir tu carta en las páginas siguientes e incorporar dibujos, símbolos o colores que representen tus intereses. Será un tesoro sagrado dentro de tu bitácora, ¡lista para su viaje en el tiempo!



¡Escribe acá tu carta!





Continúa acá tu carta



BRÚJULA PERSONAL

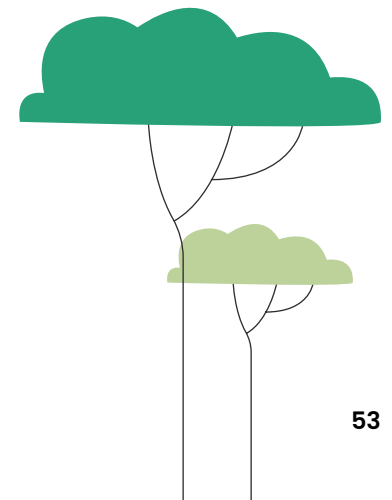
¿A dónde voy ahora?

Tu misión esta semana es ser un detective de la alegría. Observa atentamente los momentos en que sientes entusiasmo o gozo y luego reflexiona sobre cómo puedes integrarlos mejor en tu vida:



¿Qué actividades me hacen perder la noción del tiempo? (¡Son las corrientes que llevan tu botella!).

¿Cuándo me siento más libre y auténtica/o, sin tener que fingir ser otra persona?



¿Qué cosas pequeñas de mi día a día disfruto más de lo que pensaba? (Ej. Un paseo, un momento de música, un logro pequeño).

Mi Propósito en la Vida Diaria: ¿De qué manera puedo integrar más de eso que amo en mi vida escolar, familiar o personal? (Ej. Si amo la naturaleza, puedo cuidar las plantas en casa o en la escuela)

Tu brújula es clara: lo que amas es la energía que necesitas para el futuro. ¡No dejes que la rutina apague esa llama!



MAPA EN EL AULA

Lo que me mueve

¡Hola, comunidad de Exploradores! En esta estación vamos a descubrir cómo tus intereses no solo te mueven a ti, sino que también inspiran a quienes te rodean. A veces las personas ven tu pasión incluso más clara que tú.

Tu misión: Vamos a compartir nuestros intereses en secreto para que tus compañeras/os te den mensajes de apoyo y te ayuden a ver tu potencial.

La invitación es a ir cerrando los ojos y tomando una respiración lenta. Observa qué emoción te acompaña en este instante, sin querer cambiarla. Solo siente y permite que tu corazón llegue al presente.

1. Tu interés secreto



- En una hoja de papel escribe tu nombre en la parte superior.
- Debajo escribe una frase clara sobre algo que te encante hacer o que te interese mucho (¡tu norte!). Puede ser: ayudar a otros, cocinar, dibujar, jugar videojuegos, escuchar música, leer, bailar, etc.

2.

El mensajero del apoyo



- Pasa tu hoja a la persona que tienes al lado o espera la indicación las hojas se muevan por la sala (como si fueran mensajes que viajan).
- ¡Ahora lee la hoja de tu compañera/o!

3.

Deja tu mensaje inspirador



- En esa hoja, escribe un mensaje positivo o un comentario sobre el interés de esa persona. ¡Sé honesta/o y apoya su pasión!
- Ideas para el Mensaje: “¡Podrías dedicarte a eso más adelante!”, “A mí también me pasa, ¡es bacán!”, “Serías genial si te metes en eso en serio”, o “Me inspiras a intentarlo”.

4.

Tu tesoro de mensajes



- Cuando la hoja regrese a tus manos, ¡léela atentamente! Verás cómo tus compañeras/os ven tu potencial y tu pasión. Guárdala en el bolsillo trasero de esta bitácora para conservarla como un tesoro.

5.

Compartir (opcional)

- Si lo deseas, comparte con el grupo el comentario que más te haya gustado o que te haya hecho pensar: “¡Wow! ¡Es verdad!”



BRÚJULA PERSONAL

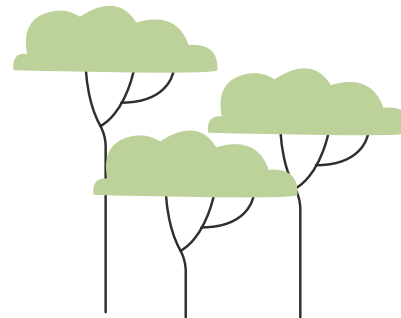
¿A dónde voy ahora?

Durante la semana, dedica unos minutos a observar qué actividades disfrutas más en tu día a día. Para ayudarte, responde estas preguntas en tu cuaderno:

¿En qué momentos del día (mañana, tarde, noche) me siento más contento o motivado?



¿Qué estaba haciendo en esos momentos? (Sé específica/o: ¿Estudiando, jugando, ayudando?)



Compañía: ¿Con quién estaba? ¿Estaba sola/o o acompañada/o?



El Patrón de la Alegría: ¿Qué tienen en común esas situaciones que me hacen sentir realmente bien?



Mi Propósito Diario: ¿Cómo podría incluir más seguido esas actividades o momentos en mi rutina semanal?



MI FRASE CLAVE

Al final, escribe una frase que resuma tu descubrimiento (Ejemplos: *"Me di cuenta de que soy feliz cuando comparto lo que sé con otros"* o *"Descubrí que me encanta crear cosas con mis manos"*).



CAPÍTULO DE VIAJE N° 2

EXPLORANDO AQUELLO EN LO QUE SOY BUENO

“El talento es algo bastante corriente. No escasea la inteligencia, sino la constancia”.

Doris Lessing



¿Cuáles son tus talentos naturales y habilidades?

OBJETIVO

Identificar tus fortalezas, habilidades y talentos, con el fin de fortalecer tu autoconocimiento y orientar decisiones futuras de manera consciente, con actitud reflexiva.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES QUE DESARROLLARÉ



TOMA DE DECISIONES
RESPONSABLES



AUTOCONOCIMIENTO



AUTOCONTROL



HABILIDADES
RELACIONALES



CONCIENCIA
SOCIAL

A lo largo de cada capítulo y actividad, serás guiado **por estos iconos que representan las Habilidades Socioemocionales clave que desarrollarás**. Observa atentamente cada marcador visual, ya que te indicará que tipo de habilidad estás fortaleciendo durante el viaje y así potenciar tu desarrollo integral para que puedas avanzar con claridad hacia tu Propósito. Si tienes dudas sobre alguno de estos conceptos, podrás profundizar en ellos consultando el glosario anexo de la bitácora.

MAPA EN EL AULA

La gran colección de talentos. ¡Soy más capaz de lo que creo!

¡Hola, exploradora/explorador! En esta estación vas a hacer un inventario de tus talentos. Usaremos la fuerza de las ideas personales y el apoyo de un/a compañero/a para que no se te escape ni un solo superpoder.

Cierra los ojos y toma tres respiraciones profundas. Imagina que cada inhalación te llena de calma y cada exhalación suelta cualquier tensión. Quédate un momento en ese espacio seguro antes de empezar.

Tu misión: Crear una lista poderosa de tus habilidades.

Pasos para la exploración personal y colaborativa:

1.

Mi lluvia de ideas personal



Toma una hoja y, con sinceridad y sin modestia, completa estos puntos:

- Escribe 5 cosas en las que, de verdad, crees que eres bueno/a.
- Anota 3 actividades que te resultan fáciles de hacer, mientras que a otros no tanto.
- Menciona 2 logros de los que te sientas muy orgullosa/o (puede ser algo que hiciste en la escuela, un deporte, un dibujo o un logro personal).

2.

¡Intercambio de tesoros!



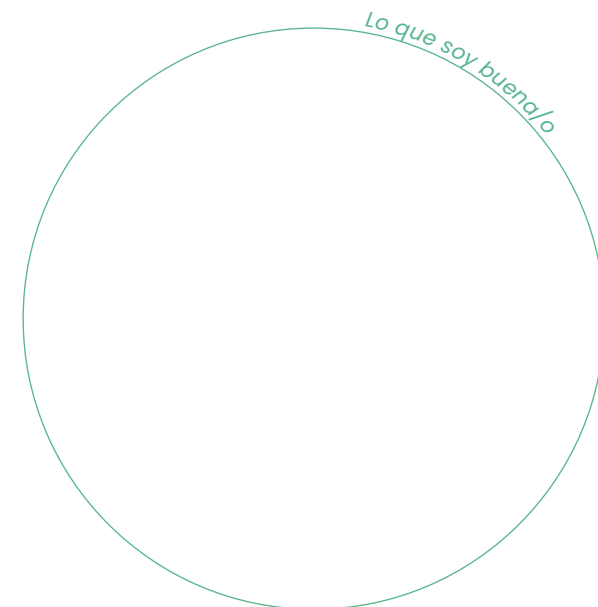
- Intercambia tu hoja con un/a compañera/o.
- Lee la lista de tu compañera/o y escribe un comentario extra: Dile con amabilidad en qué más consideras que esa persona es buena (A veces, los demás ven talentos que tú no ves).

3.

El círculo de poder



- Cuando tu hoja regrese a ti, lee los comentarios de tu compañera/o.
- Dentro de este círculo, elige y escribe las tres habilidades o talentos más importantes y poderosos que identificaste (combinando lo que tú dijiste y lo que dijo tu compañera/o).





BRÚJULA PERSONAL

¿A dónde voy ahora?

¡Felicitaciones! Ya tienes una lista clara de tus habilidades clave. Ahora, piensa en cómo estas habilidades pueden hacer del mundo un lugar mejor.

Tu misión de servicio semanal

1. Elige una de las tres habilidades principales de tu círculo.

2. Responde estas preguntas en tu bitácora:

- **Crecimiento:** ¿Cómo podrías desarrollar aún más esta habilidad o talento? (¿Practicando 10 minutos más al día? ¿Tomando un curso?)



- **Servicio:** ¿De qué manera podrías poner esta habilidad al servicio de los demás? (Ejemplo: Si soy bueno/a dibujando, puedo hacer un cartel motivacional para la escuela)



- **Ikigai y emoción:** ¿Qué emoción te produce pensar que este talento puede formar parte de tu Ikigai (tu razón de ser)?



3. ¡Pasa a la Acción! Si crees que, al desarrollar esta habilidad, podrías ayudar a otros, ¡ponlo en práctica durante esta semana! Anota tu experiencia en tu bitácora.

REFLEXIÓN CLAVE

Tu Talento no solo es para ti. Al usar tus superpoderes para ayudar, ¡tu propósito brilla aún más fuerte!



MAPA EN EL AULA

Radiografía de mis talentos

¡Exploradora/Explorador! Tus talentos no solo están en tu mente, ¡están en cada parte de tu cuerpo! En esta estación, vamos a dibujar un mapa de tus habilidades internas y externas para ver dónde reside cada superpoder, desde la punta de tus pies hasta tu corazón. Esta silueta será el espacio donde representarás tus habilidades.

Con suavidad, cierra los ojos y respira profundo. Acómódate, relaja tu cuerpo y mírate con amabilidad. Reconoce que estás aquí para aprender de ti con curiosidad y sin juicio.

Pasos para la exploración corporal:

1.

Dibuja tu silueta

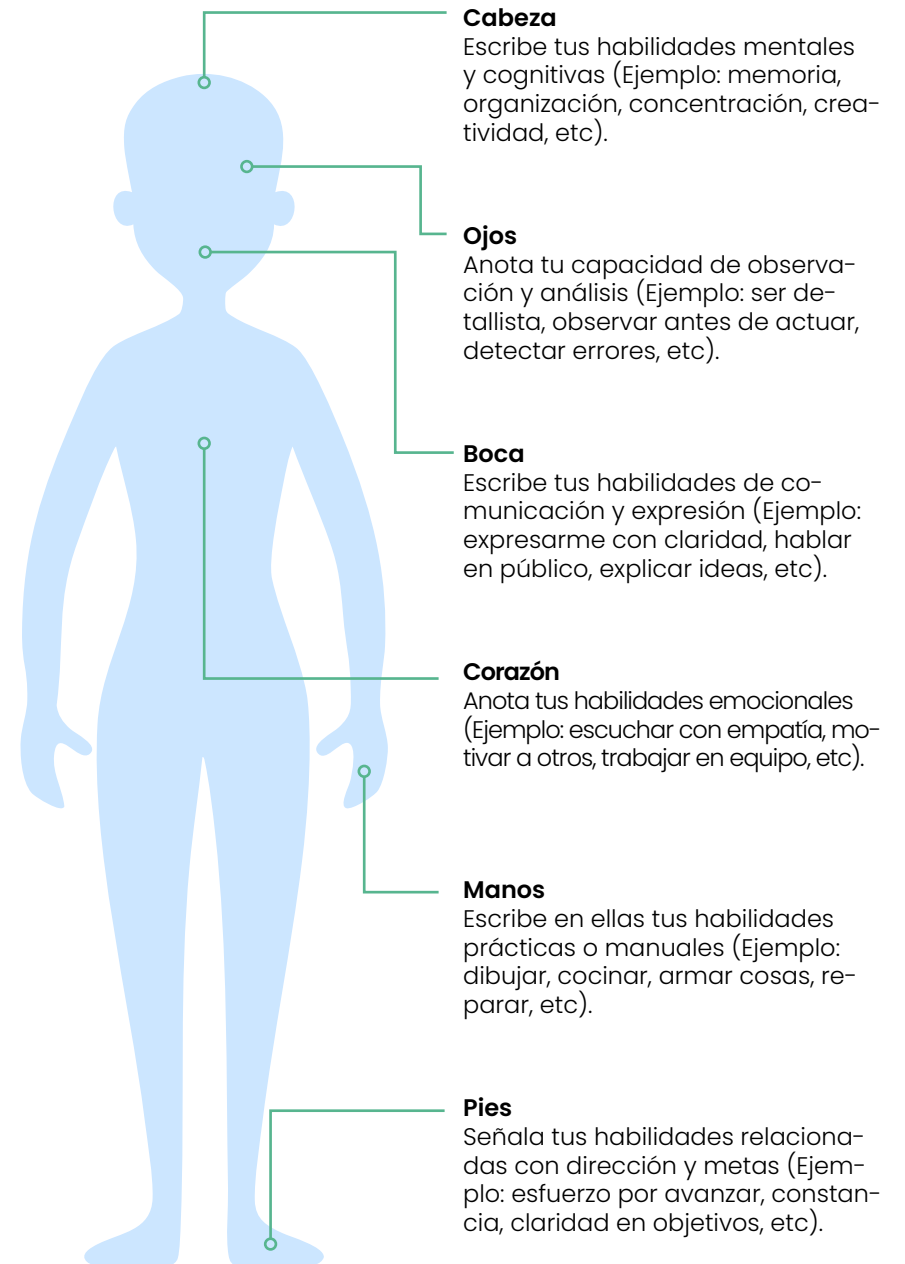
En una hoja en blanco, dibuja la silueta más simple posible de un cuerpo humano (un contorno o un esquema sencillo). ¡Este será tu mapa personal!

2.

¡Asigna los poderes!



Usa tus lápices para escribir o dibujar tus talentos en la parte del cuerpo que los usas:





BRÚJULA PERSONAL

¿A dónde voy ahora?

Ahora que tienes tu mapa de poderes completo, tu misión es observarte en acción y reflexionar sobre la fuerza de estas habilidades en tu vida diaria.

Observación semanal



Identifica tres momentos en tu vida diaria (en casa, en la escuela, con amigos/as) donde usaste alguna de las habilidades que escribiste en tu silueta. Luego piensa:

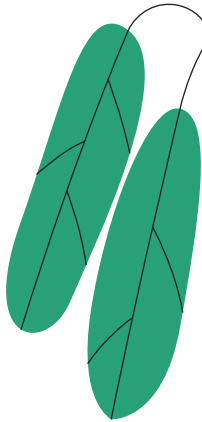
1. **¿Qué habilidad utilicé?** (Ejemplo: la concentración de la cabeza o la empatía del corazón).

2.

¿Cómo me ayudó esa habilidad en esa situación?

3.

Sentimiento de superpoder: ¿Qué sentí al darme cuenta de que tengo esta fortaleza?



PRÓXIMO NIVEL



¿Cómo podría mejorarla o desarrollarla aún más para que sea más poderosa?

MI PRÓXIMA HABILIDAD



¿Qué otra habilidad (que aún no tengo) me gustaría aprender o practicar?



Tu Brújula es la Confianza:
Reconocer tus talentos (tu SUR) te da la confianza para enfrentar cualquier desafío. ¡Usa tus superpoderes!

MAPA EN EL AULA

El regalo de la perspectiva.
Tu talento oculto.

¡Exploradora/Explorador! Ya hemos explorado tus talentos, pero hoy vamos a confiar en la visión de tu equipo. A veces las personas que comparten contigo ven habilidades que tú usas sin darte cuenta. ¡Es hora de descubrir tu "talento escondido"!

Te invito a cerrar los ojos, inhalando profundo y llevando tu atención al pecho. Nota cómo te sientes hoy, qué necesitas y permite que esta actividad sea un momento de cuidado para ti.

Tu misión: Recibir mensajes secretos y honestos de tus compañeras/os.

OPCIÓN 1

Intercambio con movimiento (La hoja en la espalda)



1. Prepárate: Pega una hoja de papel en tu espalda. (¡Asegúrate de que el papel esté bien pegado!).

2. Mensajeros del talento: La guía dará la señal. Camina despacio por la sala. Mientras caminas, tus compañeras/os se acercarán por detrás y escribirán en tu hoja una cosa en la que creen que eres buena/o

- Ejemplos de Talento: Hacer reír, escuchar, dibujar, ser líder, explicar ideas.

3. Descubre la sorpresa: Cuando la guía lo indique, quítate la hoja y léela en silencio.

4. Tu reflexión: Elige y subraya:



- Una habilidad que ya reconocías en ti misma/o.
- Una habilidad que te sorprendió mucho (¡Tu talento oculto!).

5. Compartir (opcional): Si quieres, comparte con el grupo el talento que te sorprendió o el que te hizo sentir más feliz.

OPCIÓN 2

Intercambio en el asiento (El mensaje viajero)



1. Prepara el mensaje: Escribe tu nombre en una hoja y déjala en el borde de tu mesa.

2. El mensaje viaja: La guía dará la señal. Pasa la hoja al compañera/o que tienes a tu derecha.

3. Escribe tu aporte: Cuando recibas una hoja con otro nombre, escribe de forma breve y respetuosa algo en lo que crees que esa persona es buena. Luego, pásala de nuevo!

4. Descubre la sorpresa: Cuando tu hoja regrese, léela en silencio. Subraya lo que más te sorprendió o con lo que más te identificas.



BRÚJULA PERSONAL

¿A dónde voy ahora?

¡Tu comunidad es tu mejor espejo! Tu misión es validar estos talentos con tu círculo más cercano y crear tu propio **Mapa de Poderes**.

Tu misión de correlación semanal



1. **¡Investiga en casa!** Pregúntale a tu familia, conocidas/os o amigas/os la misma pregunta: **“¿En qué soy buena/o?”**
2. **Correlaciona y registra:** Anota todas las respuestas. Luego, **compara** lo que dicen ellos con lo que dijeron tus compañeras/os y lo que tú crees de ti misma/o.

3. **Tu representación gráfica:** ¡Sé creativa/o! Dibuja un diagrama, una nube de palabras o cualquier otra forma para mostrar estos resultados

4. **Análisis Final:** mira el gráfico y pregúntate: **¿Me siento identificado/a con lo que dice mi familia, conocidos/as y amigos/as?** (Si todos coinciden, ¡ese es definitivamente un superpoder!).

REFLEXIÓN CLAVE

Tu talento es validado por quienes te ven actuar. Usa esas pistas para fortalecer tu autoestima y desarrollar aún más las habilidades en las que brillas.

CAPÍTULO DE VIAJE N° 3

EXPLORANDO LO QUE EL MUNDO NECESITA

“Tengo dos manos: una para mí, otra para los demás”.

Millie Bobby Brown



¿Qué problemas o necesidades ves en tu entorno que te gustaría ayudar a resolver?

OBJETIVO

Descubrir cómo mis características personales y talentos junto a otras u otros pueden aportar a superar problemáticas o necesidades de la comunidad y el mundo, con

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES QUE DESARROLLARÉ



TOMA DE DECISIONES
RESPONSABLES



AUTOCONOCIMIENTO



AUTOCONTROL



HABILIDADES
RELACIONALES



CONCIENCIA
SOCIAL

A lo largo de cada capítulo y actividad, serás guiado **por estos iconos que representan las Habilidades Socioemocionales clave que desarrollarás**. Observa atentamente cada marcador visual, ya que te indicará que tipo de habilidad estás fortaleciendo durante el viaje y así potenciar tu desarrollo integral para que puedas avanzar con claridad hacia tu Propósito. Si tienes dudas sobre alguno de estos conceptos, podrás profundizar en ellos consultando el glosario anexo de la bitácora.

MAPA EN EL AULA

Mi talento y cómo ayudo al mundo.

¡Hola, exploradora/explorador! Ya sabes lo que amas. Imaginemos que ese es tu NORTE y lo que se te da bien es el SUR de tu brújula. Ahora vamos a explorar la dirección del ESTE, por donde sale el sol, que representará el futuro y el inicio de tu Misión de Impacto: ¿Cómo puedes usar tus talentos para junto a otras personas hacer del mundo un lugar mejor?

Cerrando los ojos y tomando una respiración larga y tranquila. Haz un pequeño silencio interior, como si te detuvieras a escucharte. Permite que la calma te acompañe mientras comienzas esta actividad.

Tu misión: Reconocer que tus habilidades son herramientas para ayudar a tu comunidad.

Pasos para la exploración de impacto:

1.

Talento y servicio



¿Cómo nuestras habilidades más simples pueden ser gigantes para ayudar a otras personas?

- Por ejemplo: "Si eres bueno/a pintando, ¿cómo podría ese talento hacer un mundo más bonito? Si eres bueno/a escuchando, ¿cómo podrías ayudar a una amiga/o que está triste?"

2.

Dibuja tu contribución



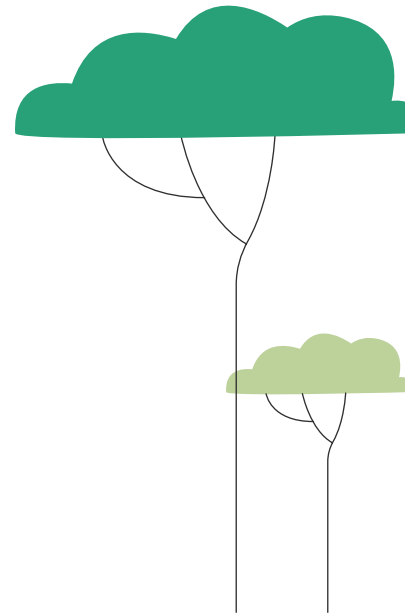
En tu papel, vas a dibujar o escribir dos cosas que se conectan:

- **Mi Superpoder:** Una cualidad o talento que ya reconoces en ti (Ejemplo: Ser amable, dibujar bien, ayudar en casa, ser rápido/a, pensar soluciones).
- **Mi Acción Colectiva:** Una forma específica en que puedes usar ese talento para trabajar con otras y otros con el propósito de **mejorar el entorno de su comunidad** (Ejemplo: Unir mi talento con otras y otros para crear un cartel de reciclaje dentro de la comunidad).

3.

Compartir y reflexionar

Comparte tu idea de contribución con la clase.



¡Eres necesario/a!

Reflexiona: Todos tenemos talentos, usarlos y unirlos a otros talentos permite fortalecer el poder de nuestra comunidad desde el liderazgo colectivo con un sentido de **responsabilidad para construir un futuro con propósito**. ¡Tu papel en la comunidad es muy importante!



BRÚJULA PERSONAL

¿A dónde voy ahora?

Acabas de tomar conciencia de tu papel en la comunidad. Responde estas dos preguntas para entender tu crecimiento:

- 1. Crecimiento de conciencia:** ¿Qué aprendiste hoy sobre el poder de tus habilidades que no sabías antes?



2.

- Misión Activa:** ¿De qué manera te ayuda a sentirte más responsable y con más propósito el saber que puedes usar tu talento para ayudar a otros?



REFLEXIÓN CLAVE

Tu **ESTE** (lo que el mundo necesita) se ilumina cuando pones tu talento en acción. ¡Tu misión de impacto ha comenzado

MAPA EN EL AULA

**El llamado del futuro:
El mundo te necesita.**

¡Exploradora/Explorador! En esta estación no enviaremos una botella al tiempo, sino que la recibiremos. Imagina que te llega una carta de tu “Yo del Futuro” que te pide ayuda. Te pregunta: ¿Qué harás para solucionar los problemas que aún existen?

Cerrando los ojos y respirando profundamente. Pregúntate con suavidad: “¿Con qué intención quiero entrar en esta actividad?”. Quédate unos segundos sintiendo tu respuesta.

Tu misión: Contestar las preguntas de tu “Yo del Futuro” y conectar tu talento con la necesidad del mundo.

Pasos para la exploración de impacto:

1.

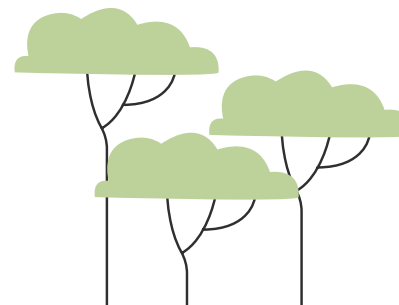
Recibe tu carta (preguntas clave)

Imagina que la siguiente carta es de tu Yo Futuro. Responde estas preguntas clave en tu bitácora:

- **Lo que el Mundo Necesita:** ¿Qué problemas o dificultades ves en tu comunidad, escuela o en el mundo en general que te preocupan y que crees que podrías ayudar a solucionar?



- **Lo que el mundo me puede aportar:** ¿Qué fortalezas identifico en mi entorno que pueden ser un punto de partida para poder abordar lo que el mundo necesita?



- **Mi aporte:** ¿Qué podrías hacer tú (con tus ideas, tu amabilidad, tus talentos o tus acciones) para mejorar la vida de otras personas o de tu entorno?



- **Mi acción en colectivo:** ¿Cómo podrías conectar tus talentos con otras personas para generar un impacto positivo en la comunidad?

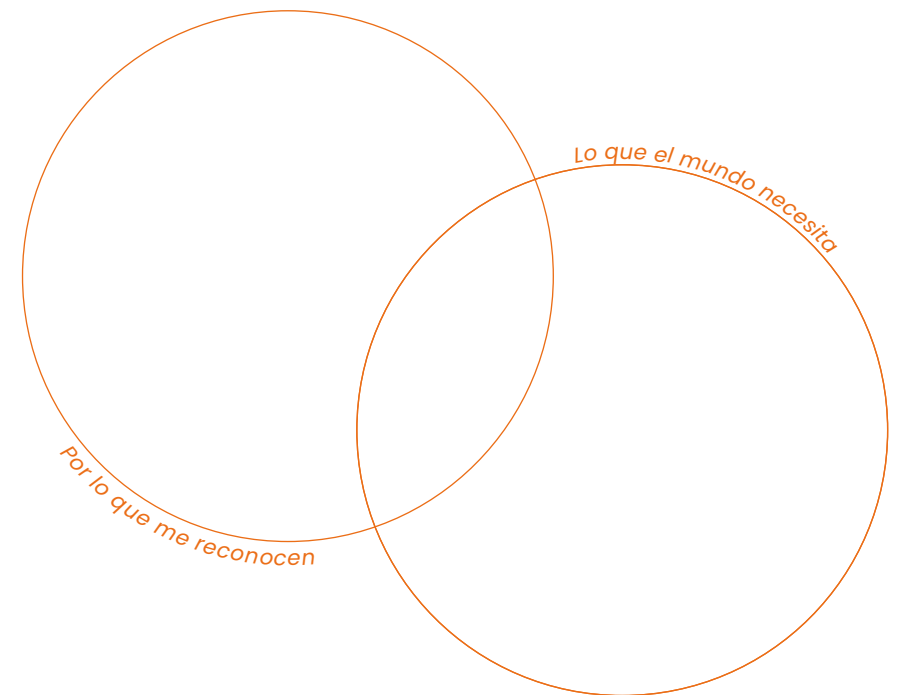


2.

El diagrama de la misión



En un círculo anota: "Por lo que me reconocen" (Recuerda tus talentos, tu SUR). En el otro círculo anota: "Lo que el mundo necesita" (Tus respuestas a la carta, tu ESTE).



3.

Comparte tu huella



- Reúnete en parejas o grupos pequeños y compartan sus reflexiones.
- Cada grupo elegirá una frase o palabra clave que resuma el posible aporte o la "huella" que cada integrante puede dejar en el mundo. (Ej: Huella de la paz, huella del diseño, huella de la amabilidad.)



BRÚJULA PERSONAL

¿A dónde voy ahora?

Acabas de identificar problemas y proponer soluciones. Tu misión es tomar acción inmediata y reflexionar sobre el verdadero significado de ayudar.

Tu misión de servicio semanal

1. La Acción: ¿Durante esta semana, has ayudado a alguna persona a solucionar un inconveniente o mejorar una situación?



2.

El sentimiento: ¿Qué acciones concretas hiciste para ayudarlo y cómo te sentiste al finalizar tu ayuda?



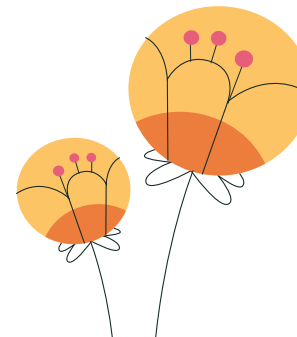
3.

Reflexión ética: ¿Crees que es necesario que alguien sea ayudado solo si esa persona se lo “merece”? ¿Por qué piensas eso? (¡Piensa si el valor de la ayuda depende de la persona o de tu voluntad de servir!).



REFLEXIÓN CLAVE

Tu **ESTE** (Misión) se trata de ser un **agente de cambio**. Ayudar nos hace crecer y no depende de si la persona “merece” la ayuda, ¡sino de tu capacidad para darla!



MAPA EN EL AULA

Mi primera fórmula de propósito

¡Hola, Capitán/Capitana! Has viajado por el NORTE (lo que amas), el SUR (tus talentos) y el ESTE (la misión). Ahora, vamos a unificar todo en un mapa de cuatro cuadrantes para crear tu **Fórmula de Propósito** personal.

Con suavidad, cierra los ojos y respira hondo. Nota los sonidos, la temperatura, el espacio que te rodea. Luego vuelve a ti: a tu cuerpo, a tu emoción, a tu respiración. Desde ahí comenzamos.

Tu misión: Trabajar en equipo para ver cómo tus fortalezas pueden responder a las necesidades del mundo.

Pasos para la exploración y la integración:

1.

Dibuja tu mapa

En una hoja, dibuja una línea vertical y una horizontal para crear **cuatro cuadrantes** iguales para reflexionar sobre tus fortalezas personales, gustos, necesidades del mundo y cómo puede aportar. Guíate por el esquema de la página siguiente.

2.

Al final de tu hoja, completa la siguiente frase para declarar tu intención de impacto:

“Puedo usar mi habilidad de... para aportar en... porque me importa...”

(Opcional: Comparte tu frase con tu grupo. ¡El propósito de cada persona es valioso!)

Cuadrante 1: Lo que los demás reconocen en mí (¡Validación!)



- Escribe tu nombre y pasa tu hoja a los otros tres integrantes de tu grupo.
- Cada compañero/a debe escribir en este cuadrante una cualidad, talento o actitud positiva que ve en ti.
- Al terminar, recupera tu hoja y lee en voz alta lo que tus compañeros/as escribieron. ¡Celebra esos reconocimientos!

Cuadrante 2: Lo que disfruto hacer y hago bien (¡Autoconocimiento!)



- De forma individual, completa este espacio: ¿Qué te gusta hacer? ¿Qué haces con facilidad? ¿Qué actividades te entusiasman o motivan?

Cuadrante 3: Lo que el mundo necesita (según nosotros) (¡Misión!)



- **Como grupo**, conversen sobre las necesidades que ven en el mundo o en su comunidad (ej: más reciclaje, más amabilidad, menos bullying, más ayuda a personas mayores).
- Cada uno anota en su hoja entre **tres y cinco** ideas de problemas o necesidades que surgieron de ese diálogo colectivo.

Cuadrante 2: Cómo puedo aportar desde lo que soy (¡Fórmula!).



- De forma individual, usa toda la información de los cuadrantes 1, 2 y 3.
- Responde: ¿Cómo podrías usar tu talento o cualidad personal (C1 y C2) para aportar a una de las necesidades identificadas (C3)?



BRÚJULA PERSONAL

¿A dónde voy ahora?

Acabas de declarar tu propósito. Ahora debes validarlo con tu entorno para afianzar tu identidad.

Tu misión de validación

- 1. Investigación Social:** Durante la semana, conversa con tres personas distintas (compañeros/as, familiares o amigos/as) y hazles la pregunta directa ¿Qué es lo que más valoras o reconoces en mí?



2.

Análisis Emocional: Reflexiona sobre esto en tu bitácora.



- **Coincidencia:** ¿Coinciden esas respuestas con lo que tú piensas de ti misma/o?

- **Emoción:** ¿Qué emociones sentiste al escuchar lo que los demás reconocen en ti?

- 3. Acción Pequeña:** ¿Cómo podrías usar esa cualidad o talento para ayudar en una necesidad concreta de tu entorno (tu curso, tu familia, tu comunidad)?



- 4. Primer Paso:** Si pudieras dar un primer paso muy pequeño y seguro para aportar esta semana, ¿cuál sería?



Tu Brújula es la Integración:
¡El propósito es la unión de lo que amas, lo que haces bien y lo que el mundo necesita!

CAPÍTULO DE VIAJE N° 4

EXPLORANDO AQUELLO POR LO QUE TE PUEDEN RECONOCER

“La vida no se trata de encontrarse a uno mismo, sino de crearse a uno mismo”.
George Bernard Shaw



¿Qué habilidades podrías usar en el futuro para mantenerte económicamente?

OBJETIVO

Reconocer la relación entre los cuatro pilares del Ikigai: la pasión, talento, vocación y misión con una vida que tiene una visión de un futuro con propósito, con actitud reflexiva.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES QUE DESARROLLARÉ



TOMA DE DECISIONES
RESPONSABLES



AUTOCONOCIMIENTO



AUTOCONTROL



HABILIDADES
RELACIONALES



CONCIENCIA
SOCIAL

A lo largo de cada capítulo y actividad, serás guiado **por estos iconos que representan las Habilidades Socioemocionales clave que desarrollarás**. Observa atentamente cada marcador visual, ya que te indicará que tipo de habilidad estás fortaleciendo durante el viaje y así potenciar tu desarrollo integral para que puedas avanzar con claridad hacia tu Propósito. Si tienes dudas sobre alguno de estos conceptos, podrás profundizar en ellos consultando el glosario anexo de la bitácora.

MAPA EN EL AULA

El rompecabezas del Ikigai

¡Exploradora/Explorador! Cada vez nos vamos acercando más al final de esta bitácora. Ahora que conoces las tres primeras direcciones de tu brújula, vamos a sumar la cuarta: el **OESTE** (“Por lo que puedes recibir una retribución”). Este pilar es importante, porque te ayuda a pensar en cómo puedes hacer lo que amas y vivir de ello de una forma que sea útil para el mundo.

Cerrando los ojos, respirando profundo y soltando los hombros. Reconóctete en camino, en aprendizaje. Date permiso para equivocarte, descubrir y sentir durante esta actividad.

Tu misión en grupo: Entender cómo las cuatro piezas del Ikigai encajan para crear un propósito sostenible.

Pasos para la exploración colaborativa:

1. Las cuatro piezas del motor

Tu grupo recibirá cuatro piezas de papel que representan los círculos del Ikigai:

- **Lo que amas** (Tu Pasión)
- **En lo que eres bueno/a** (Tu Talento)
- **Lo que el mundo necesita** (Tu Misión)
- **Por lo que puedes recibir una retribución** (Tu Vocación/Trabajo)

2. Llenar con ejemplos



Cada grupo debe escribir en cada pieza **ejemplos concretos** de su vida, de personas que conocen o de personajes famosos que encajen en esa pieza.

- Ejemplo: En “Por lo que puedes recibir una retribución” pueden poner: “Médica”, “Diseñadora”, “Coach de fútbol”.

3. ¡Une el rompecabezas!

Una vez llenas, unan las cuatro piezas formando un gran círculo que se cruza al centro.

4. Reflexión en grupo



Conversen sobre estas preguntas:

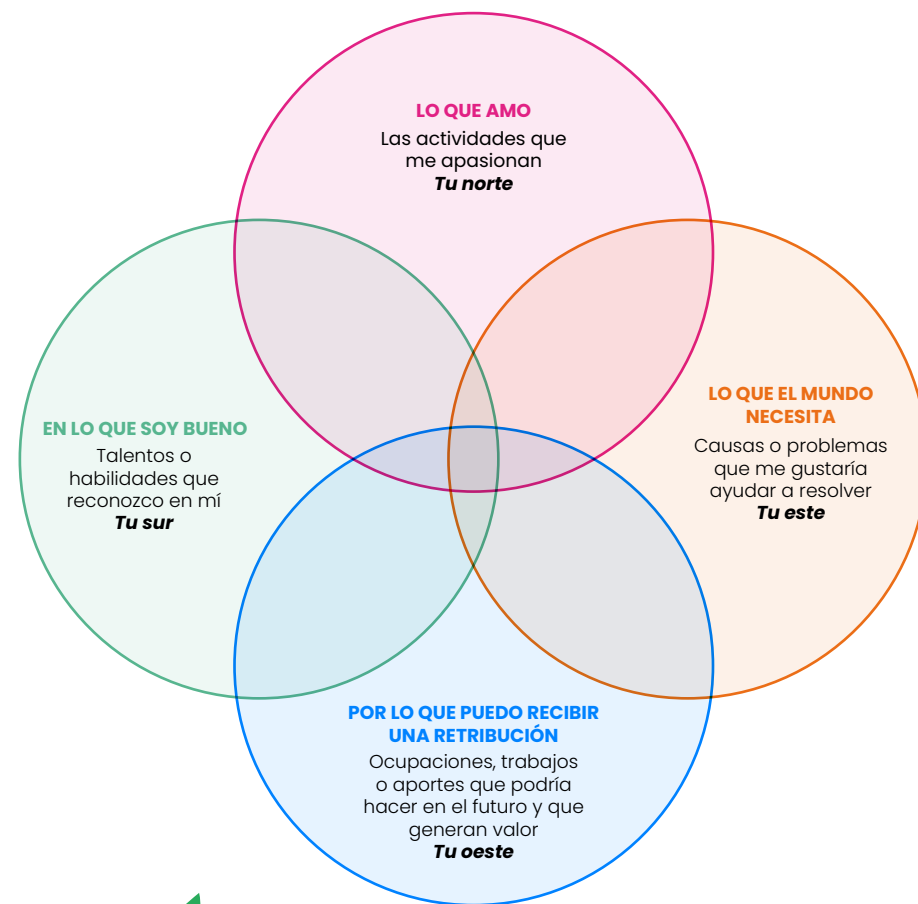
- **El eslabón perdido:** ¿Qué creen que pasaría si uno de los círculos (por ejemplo, “Lo que amas”) faltara en la vida de una persona? ¿Sería feliz?
- **Fácil vs. difícil:** ¿Cuál de los cuatro círculos (el que falta) fue el más fácil de llenar con ejemplos? ¿Y cuál fue el más difícil de identificar?

MI MAPA FINAL DEL IKIGAI



¡Misión Individual! Es hora de crear tu propio mapa de Ikigai, usando todo lo que has aprendido en esta Bitácora.

Tu misión: Dibuja los cuatro círculos del Ikigai en una hoja grande y llénalos con tus respuestas personales.





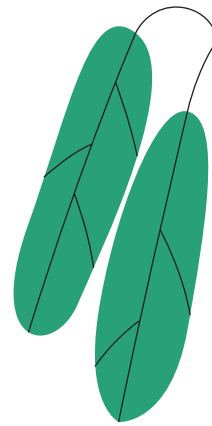
BRÚJULA PERSONAL

¿A dónde voy ahora?

Mira el centro donde se cruzan los cuatro círculos. **¡Ese es tu Ikigai!** Responde estas preguntas en el centro de tu bitácora:

1. **¿Qué descubrí de mí al conectar los cuatro círculos?**
(¿Algo que no esperabas?)

2. **¿Qué parte de mi Ikigai (norte, sur, este u oeste) necesito explorar más y seguir practicando?**



3. ¿Cómo se siente encontrar y nombrar un propósito?

REFLEXIÓN CLAVE

Tu **Ikigai** es la fórmula completa de tu vida. Ahora sabes que puedes usar lo que amas y haces bien para ayudar al mundo y construir un futuro donde te sientas plenamente realizada/o.



MAPA EN EL AULA

Mi mapa del propósito estilo videojuego

¡Bienvenida/o al Nivel Final! Has explorado cada rincón de tu brújula: Lo que Amas (NORTE), Lo que Haces Bien (SUR), Lo que el Mundo Necesita (ESTE) y Lo que Genera Valor (OESTE). Ahora, junta todo en un mapa épico de videojuego donde tú eres el héroe o la heroína de tu propia historia.

Materiales: Hoja de block, lápices de colores, marcadores, entre otros.

Respirando profundamente, consciente de haber hecho un largo recorrido de observación interior, respira 3 veces inhalando por la nariz y exhalando por la boca antes de hacer esta actividad.

Tu misión: Diseñar un mapa de recorrido que te lleve a tu Ikigai (propósito de vida).

Pasos para crear tu videojuego de propósito:



1.

Prepara el mapa y la meta



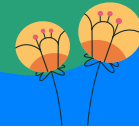
- Dibuja un recorrido tipo mapa del tesoro, con caminos, ríos y montañas.
- Señala claramente el Destino Final/Jefe Final: ¡Tu Propósito de Vida!
- Dibuja diferentes Niveles o Etapas que debes atravesar para llegar a la meta.

2.

¡Activa tus pasiones! (Tu energía y motivación - NORTE)



- Piensa en todas las actividades que disfrutas y que te generan entusiasmo.
- Coloca estas pasiones en los distintos niveles del recorrido. ¡Son tu energía o tu Combo de motivación que te impulsa a avanzar!



3. ¡Equípate con poderes! (Tus talentos - SUR)



- Reflexiona sobre tus fortalezas (académicas, sociales, creativas o deportivas).
- Escribe cada talento como si fuera un Poder, Arma o Herramienta (Ej: Espada de la Creatividad, Escudo de la Empatía).
- ¡Reúne a tu Equipo! Conversa con tus compañeros/as y pídeles que identifiquen cualidades positivas que ven en ti. Integra esas cualidades en tu mapa como Aliados o Potenciadores Especiales que fortalecen a tu personaje.

4. ¡Enfrenta al jefe final! (Tu misión - ESTE)



- Piensa en problemas, necesidades o desafíos de tu comunidad o del mundo que te preocupan.
- Anota estas ideas en tu mapa como Misiones Principales o Jefes Finales que puedes enfrentar con tus habilidades. ¡Son los cambios que quieres ver en el mundo!

5. ¡Gana recompensas! (Lo que genera valor - OESTE)



- Piensa en lo que podrías hacer que los demás valorarían o recompensarían (social, emocional o económicamente).
- Registra estas oportunidades como Objetivos Secundarios o Cofres de Recompensa en tu mapa. Pregúntate: ¿Qué habilidades mías se conectan con el valor que doy a otros?

6. La leyenda del héroe/heroína (Propósito final)



- En el Destino Final del mapa, escribe tu Frase de Propósito. Reflexiona sobre cómo cada paso, cada equipamiento y cada desafío te acerca a ser la persona que quieres ser.



“ Mi Propósito es... ”

“ Puedo usar mi habilidad de... ”

para aportar en...

porque me importa... ”



BRÚJULA PERSONAL

¿A dónde voy ahora?

¡Has completado tu mapa épico! Es hora de pasar del juego a la acción.

Tu misión de acción inmediata

1. **Validación de Héroe:** ¿Coinciden las cualidades y talentos que otros reconocen en ti con lo que tú piensas de ti mismo/a? (Si coinciden, ¡tu personaje está bien diseñado!).



2. **La Emoción del Viaje:** ¿Qué emociones sentiste al pensar en lo que amas y en lo que puedes aportar al mundo?



3. Comunidad como poder: ¿Cómo puedes usar tus habilidades y talentos para ayudar a tu comunidad, tu curso o tu familia esta semana?



4. Primer paso Concreto: ¿Cuál sería un primer paso pequeño y seguro que puedes dar esta semana para acercarte a tu propósito? (Ej: Voy a dibujar un cartel para que mi familia recicle).



¡Tu propósito te llama! Ahora que tienes el mapa, la energía y el equipo, ¡el mundo está listo para que empieces a jugar y a dejar tu huella!

MAPA EN EL AULA

El mural de mi Ikigai

¡Exploradora/Explorador! Has viajado por todas las direcciones de tu brújula, y llego el momento de activar la creatividad. Ya descubriste lo que amas, tus talentos y tu misión de impacto. Ahora, es el momento de usar tu creatividad para juntar todas esas piezas en una gran obra de arte que te recordará quién eres y cuál es tu propósito (tu Ikigai).

Consciente de que nadie está juzgando mi creación la invitación es permitirme crear, expandir, visualizar, lo que realmente te haga sentido, para esto la invitación es ha realizar 3 respiraciones con las manos en el abdomen para sentir como se mueve con cada inhalación y exhalación.

Tu misión: Crear un collage (mural de imágenes y palabras) que represente la fuerza de tu ser.

Pasos para la creación del collage:

1.

Recolección de ideas (piensa en grande)



Antes de empezar a pegar, piensa en las cuatro áreas clave de tu brújula:

- **Norte (Lo que Amo):** Cosas que te apasionan (juegos, actividades, temas de interés).
- **Sur (Lo que Hago Bien):** Tus talentos o habilidades especiales.
- **Oeste (Mi Valor):** Comentarios positivos que otros han dicho sobre ti (lo que te reconocen).
- **Este (Mi Misión):** Algo que sabes que puedes hacer para ayudar a los demás o al planeta.

2.

Cazador/a de Imágenes



Busca en revistas, periódicos, folletos o dibuja en papel, imágenes, colores o palabras que representen estas ideas. ¡Mientras más llamativo y personal, mejor!

- Ejemplo: Si amas ayudar, busca una imagen de manos unidas. Si eres buena/o en matemáticas, busca números o figuras geométricas.

3.

Crea tu mural



Pega tus imágenes y palabras en tu cartulina u hoja grande. Organiza el collage para que refleje **quién eres** y qué quieres para tu vida y el mundo. ¡Que sea un mapa visual de tu Ikigai! círculo que se cruza al centro.

4.

Muestra tu obra



De forma voluntaria, muestra tu collage al grupo y explica una o dos cosas sobre lo que representa para ti.

¡Tu Propósito es Visible! Mostrar tu collage te ayudará a sentir orgullo por tu camino y reforzará tu confianza. ¡Cada mural es único y especial!



BRÚJULA PERSONAL

¿A dónde voy ahora?

Observa tu mural, te das cuenta de que es la prueba de que tienes un propósito claro y poderoso.

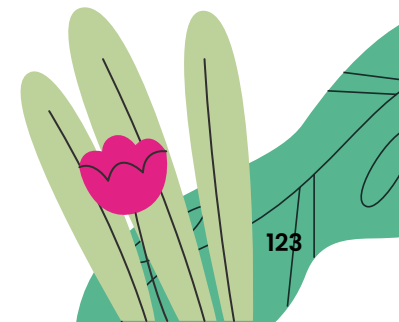
Tu misión de continuidad

1. Identidad Única: Recuerda que cada persona tiene un talento único y un propósito especial en el mundo. Tu mural es la prueba de que tu Ikigai es diferente y fundamental



2.

Identidad Colectiva: Cada comunidad tiene una diversidad de talentos, valor y fortalezas. Unir la diversidad de talentos nos permite co-contruir una ruta que impulse la creación de **sueños colectivos** para dejar una huella positiva en el mundo.



3. **El Camino Continúa:** ¿Cómo puedes usar tu mural para seguir descubriendo y compartiendo quién eres en el día a día? (Ej: Mirarlo antes de tomar una decisión importante).



REFLEXIÓN CLAVE

*Tu **Ikigai** no es un punto final, ¡es el camino! Sigue explorando, sigue usando tus talentos y sigue inspirando a los demás. El viaje de tu propósito apenas está comenzando.*



GLOSARIO



En toda gran aventura, tener una brújula clara y conocer el lenguaje del mapa es esencial. Este **Glosario** es tu kit de términos clave para la travesía hacia tu propósito. En la primera parte, encontrarás una aclaración de las **Habilidades Socioemocionales** esenciales que te ayudarán a navegar las dinámicas del aula y tu mundo interior. Además, se definen conceptos fundamentales como el **Ikigai**, la **Misión**, la **Vocación** y otros términos que te permitirán avanzar con total claridad hacia lo que realmente te hace sentido. ¡Es una herramienta crucial para asegurar que siempre sabes hacia dónde te diriges!

Aprendizaje socioemocional

Es el proceso mediante el cual todos los jóvenes y adultos adquieren y aplican los conocimientos, las habilidades y las actitudes para desarrollar identidades saludables, manejar las emociones y lograr metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo, y hacer decisiones responsables y afectuosas.

Autoconocimiento

Las habilidades para comprender las propias emociones, pensamientos, y valores y cómo influyen en el comportamiento en distintos contextos. Esto incluye la capacidad de reconocer las fortalezas y limitaciones con un sentido de confianza y propósito bien fundamentado.

Autocontrol

Las habilidades para manejar las propias emociones, pensamientos, y comportamientos de uno de manera efectiva en diferentes situaciones y para lograr metas y aspiraciones. Esto incluye la capacidad para retrasar la gratificación, manejar el estrés y sentir la motivación y la voluntad para lograr metas personales y colectivas.

Conciencia social

La capacidad de comprender las perspectivas y empatías con los demás, incluyendo aquellos de diversos orígenes, culturas, y contextos. Esto incluye la capacidad de sentir compasión por los demás, comprender normas históricas y sociales más amplias de comportamiento en diferentes entornos, y reconocer los recursos y apoyos de la familia, la escuela y la comunidad.

Habilidades para relacionarse:

La capacidad para establecer y mantener relaciones saludables y de apoyo y para navegar eficazmente en entornos con individuos y grupos. Esto incluye la capacidad para comunicarse claramente, escuchar activamente, cooperar, trabajar en colaboración para resolver problemas y negociar conflictos de manera constructiva, navegar en entornos con diferentes exigencias y oportunidades sociales y culturales, proporcionar liderazgo y buscar u ofrecer ayuda cuando sea necesario.

Toma de decisiones responsables

La capacidad para tomar decisiones y elecciones constructivas sobre el comportamiento personal e interacciones sociales en diversas situaciones. Esto incluye las capacidades para considerar las normas éticas y problemas de seguridad, y evaluar los beneficios y consecuencias de diversas acciones para el bienestar personal, social y colectivo.

IKIGAI

Misión

Se refiere a nuestra contribución al mundo, a aquello que podemos hacer para hacer del mundo un lugar mejor. Es lo que nos da sentido de propósito y nos permite sentir que nuestra vida tiene un propósito.

Pasión

Se refiere a aquello que nos apasiona hacer, que nos da energía y que nos hace sentir vivos. Es lo que nos gusta hacer y lo que nos motiva a seguir adelante.

Profesión

Se refiere a aquello en lo que podemos ganarnos la vida y cubrir nuestras necesidades económicas. Es lo que nos permite tener estabilidad financiera y seguridad económica.

Vocación

Se refiere a nuestras habilidades y talentos, aquello en lo que somos buenos y que nos permite desarrollarnos de manera profesional. Es aquello que nos permite desarrollar una carrera y ser reconocidos por nuestro trabajo.



LA BIBLIOTECA DEL VIAJERO

MATERIAL COMPLEMENTARIO



¡Toda bitácora necesita una buena biblioteca a bordo! En este apartado, hemos reunido una colección de artículos, videos y recursos web seleccionados específicamente para expandir tu exploración más allá de las páginas de este cuadernillo. Organizados por los cuatro capítulos de tu viaje (Pasión, Talento, Misión y Profesión), estos materiales te ofrecen perspectivas chilenas e internacionales, consejos prácticos de expertos e ideas inspiradoras que te ayudarán a profundizar en tu autoconocimiento y a tomar decisiones informadas sobre la ruta que deseas construir hacia tu propósito.

Temas que vas a encontrar:

- Propósito (Ikigai)
- Pasión (Lo que amas hacer)
- Talento (Lo que soy bueno/vocación)
- Misión (Lo que el mundo necesita)
- Profesión (Por lo que te pueden reconocer)

¡Escanea acá!





eCh>
enseñachile

 FUNDACIÓN
GABRIEL
& RAQUEL MUSTAKIS