GUÍA — FORMACION EN DERECHOS Y **DESARROLLO PERSONAL**

Título: "Soñamos juntos, construimos nuestro futuro"

Población objetivo: Niñas y niños de 10 a 13 años y 11 meses

Área / eje transversal: Derecho al libre desarrollo de la personalidad, participación, autonomía, educación, salud mental, identidad.

Duración estimada: 90 minutos

Modalidad: Presencial (aula, espacio comunitario o espacio institucional)

Dirigida a niñas y niños de 10 a 14 años

Justificación

La participación activa de niñas y niños en la construcción de sus sueños y metas fortalece su autonomía, autoestima y sentido de pertenencia. Reconocer que cada persona tiene aspiraciones individuales y que también puede aportar a proyectos colectivos es un factor protector que impulsa la resiliencia y la esperanza. Esta guía propone actividades creativas que permiten explorar intereses, talentos y propósitos, integrando el enfoque del **Ikigai** como herramienta para descubrir lo que da sentido a la vida.

Objetivo General

Promover en niñas y niños de 10 a 14 años la reflexión y participación activa en la construcción de sueños y metas individuales y colectivas, fortaleciendo factores protectores como la autoestima, la autonomía y el sentido de propósito.

Objetivos Específicos

1. Reconocer los sueños y metas personales como parte del desarrollo y la identidad.
2. Valorar la importancia de los proyectos colectivos y la participación en grupo.
3. Explorar el concepto de Ikigai como herramienta para identificar intereses, talentos y propósitos.

Actividad 1: *El tablero de sueños*

Objetivo: Reconocer y compartir sueños y metas individuales de manera visual y motivadora.

Explicación/contexto:
Un tablero de sueños es una herramienta creativa que permite plasmar aspiraciones personales mediante dibujos, palabras o recortes. Esta actividad busca que niñas y niños visualicen sus metas y comprendan que los sueños pueden convertirse en objetivos alcanzables cuando se expresan y se comparten.

Paso a paso:

1. El facilitador entrega hojas, cartulinas o revistas para recortar.
2. Cada participante elabora un tablero personal con imágenes, palabras o dibujos que representen sus sueños.

3. Se organizan los tableros en un espacio común, formando una "galería de sueños".
4. Cada niño comparte brevemente un elemento de su tablero.
5. El facilitador refuerza la idea de que visualizar los sueños es el primer paso para alcanzarlos.

Intencionalidad:
Fortalecer la autoestima y la motivación personal, promoviendo la expresión creativa de aspiraciones.

Materiales:

- Hojas o cartulinas.
- Revistas o periódicos para recortar.
- Tijeras, pegante, marcadores y colores.
- Espacio para exhibir los tableros.

Actividad 2: *La obra: "Hacer que las cosas pasen"*

Objetivo: Valorar la importancia de la acción y la participación activa para alcanzar sueños colectivos.

Explicación/contexto:
Muchas veces se piensa que los sueños dependen de la suerte, pero en realidad requieren esfuerzo, decisiones y acción. Esta actividad busca que niñas y niños comprendan que son protagonistas de su vida y que, trabajando juntos, pueden hacer que las cosas sucedan.

Paso a paso:

1. El facilitador divide al grupo en equipos pequeños.
2. Cada equipo inventa una breve obra de teatro que muestre dos escenarios:
    - **Escenario 1:** personajes que esperan pasivamente que la suerte les dé oportunidades.
    - **Escenario 2:** personajes que actúan, se organizan y hacen que las cosas pasen.
3. Los equipos presentan sus obras al grupo.
4. Se reflexiona colectivamente sobre cuál escenario es más protector y realista.
5. El facilitador refuerza el principio: *"Debemos hacer que las cosas pasen, no esperar a que la suerte nos dé oportunidades"*.

Intencionalidad:
Promover la acción, la participación activa y la responsabilidad como factores protectores frente a la pasividad y la falta de sentido.

Materiales:

- Espacio amplio para representaciones.
- Elementos sencillos para dramatizar (pañuelos, sillas, objetos disponibles).

Actividad 3: *Mi Ikigai: descubro mi propósito*

Objetivo: Explorar el concepto de Ikigai adaptado a la infancia, para identificar intereses, talentos y propósitos.

Explicación/contexto:
El Ikigai es una herramienta japonesa que ayuda a descubrir el propósito de vida,

combinando lo que nos gusta, lo que sabemos hacer, lo que el mundo necesita y lo que nos da satisfacción. Adaptado a la infancia, permite que niñas y niños reflexionen sobre sus pasiones, habilidades y sueños, conectándolos con su vida cotidiana.

Paso a paso:

1. El facilitador entrega una hoja con cuatro círculos grandes que se cruzan (diagrama de Ikigai).
2. Se explica cada círculo con ejemplos sencillos:
    - **Lo que me gusta:** actividades que disfruto.
    - **Lo que sé hacer:** habilidades o talentos.
    - **Lo que el mundo necesita:** cosas que ayudan a otros.
    - **Lo que me da satisfacción:** lo que me hace sentir feliz y orgulloso.
3. Cada participante completa su diagrama con dibujos o palabras.
4. Se comparten algunos Ikigai en plenaria, resaltando la diversidad de propósitos.
5. El facilitador refuerza la idea de que descubrir el Ikigai ayuda a orientar sueños y metas.

Intencionalidad:
Fortalecer la reflexión sobre intereses, talentos y propósitos, promoviendo la construcción de proyectos de vida con sentido.

Materiales:

- Hojas con diagrama de Ikigai (cuatro círculos cruzados).
- Marcadores, colores, lápices.
- Espacio para compartir en grupo.

Cierre y Reflexión

El facilitador guía una conversación final:

- ¿Qué aprendimos sobre nuestros sueños y metas?
- ¿Cómo nos ayuda actuar y no esperar pasivamente a que las cosas sucedan?
- ¿Qué descubrimos sobre nuestro Ikigai y cómo puede guiarnos en el futuro?

Lista general de materiales

- Hojas o cartulinas.
- Revistas o periódicos para recortar.
- Tijeras, pegante, marcadores y colores.
- Cartulina grande para mural o galería.
- Espacio amplio para representaciones teatrales.
- Elementos sencillos para dramatizaciones.
- Hojas con diagrama de Ikigai preparado por el facilitador.

ENFOQUE DIFERENCIAL Y CONSIDERACIONES

- **Enfoque de derechos y autonomía progresiva:** promueve la capacidad de autorregulación y toma de decisiones responsables.
- Diversidad e **inclusión:** respeto por diferencias culturales, sociales y emocionales; participación voluntaria.
- **Prevención de violencias:** regulación emocional como factor protector.
- Adecuaciones pedagógicas: ajustes según contexto, ritmo de aprendizaje y

necesidades educativas.