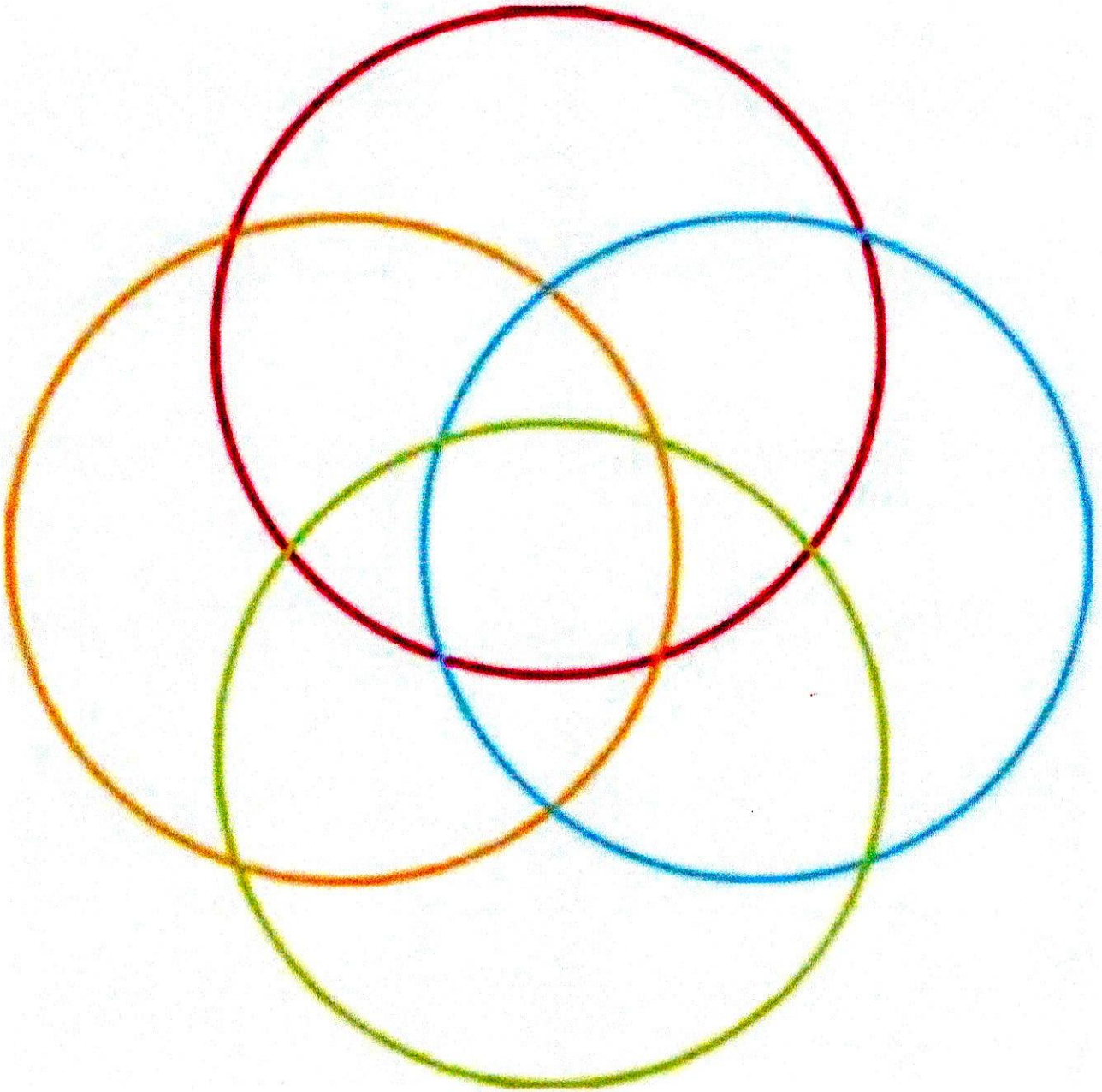
Lugar	*JARDIN INFANTIL AMIGOS DE JESUS Y MARIA*
Fecha	*04/09/2026*
Tema	*JORNADA LIBERADA*
Desarrollo	Siendo las 2:00 p.m del 04 de Septiembre de 2026 se da inicio a la jornada liberada del mes Propósito: Reconocer cómo las fortalezas, motivaciones, talentos y propósitos individuales se conectan con el equipo de la unidad operativa, para construir una comprensión compartida de su razón de ser y del aporte que realiza al bienestar y desarrollo integral de las niñas y los niños. Momento de conectar: propósito de vida Objetivo: Propiciar una primera reflexión sobre aquello que motiva a cada integrante del equipo y sobre las necesidades de las personas y comunidades con quienes se relaciona, como punto de partida para explorar el sentido de su labor cotidiana. Retomando la jornada realizada en el mes de agosto, en la que se reconocieron las habilidades individuales que favorecen la comunicación asertiva dentro del equipo, este momento invita a profundizar en aquellas capacidades y talentos de cada integrante que contribuyen tanto a lo que ama hacer como a las necesidades del mundo, en el marco de los diferentes roles que acompañan la atención integral de las niñas y los niños (profesionales de atención, auxiliares pedagógicos y responsables del servicio). Como aproximación inicial al propósito personal, se dispondrán en el espacio dos frases orientadoras: "Lo que amas hacer" y "Lo que el mundo necesita". Se invitará a cada participante a reflexionar en silencio sobre cada una de ellas y a registrar sus ideas en notas adhesivas (post-it), ubicándolas posteriormente en el espacio correspondiente. Lo que AMAS hacer No siempre aquello que amamos coincide con aquello en lo que tenemos mayores habilidades. Por ello, se invita a reflexionar sobre: ▪ ¿En qué momentos sientes que disfrutas plenamente lo que haces? ▪ ¿Qué actividades realizarías incluso si no recibieras una remuneración por ellas? ▪ Como apoyo para generar ideas, se puede completar la siguiente frase: ▪ "Me siento feliz cuando...". ▪ Este ejercicio busca reconocer la relación entre las motivaciones personales y el aporte que cada integrante realiza al equipo y a la atención de las niñas y los niños. Lo que el mundo NECESITA

	Se propone iniciar identificando necesidades de las personas más cercanas, como familiares, amigos o compañeros, para luego ampliar la mirada hacia necesidades de la comunidad y del entorno en general. Este ejercicio busca favorecer una reflexión abierta, sin limitar las ideas desde el inicio. Algunas preguntas que pueden orientar la reflexión son: ▪ ¿Qué problemas necesitan ser abordados o resueltos? ▪ ¿Qué necesidades requieren ser atendidas o satisfechas? ▪ ¿Qué necesitan las niñas, los niños, las familias y las comunidades para su bienestar y desarrollo? ▪ Para inspirar las respuestas, se pueden utilizar frases como: ▪ "Lo que mi amigo necesita es..." ▪ "Lo que mi familia necesita es..." ▪ "Lo que las niñas y los niños necesitan es..." ▪ "Lo que la comunidad necesita es ..." Una vez finalizada la reflexión individual, se convocará a una plenaria en la que las personas participantes podrán compartir voluntariamente las principales ideas y aprendizajes surgidos durante el ejercicio. Momento de explorar y descubrir: IKIGAI individual Objetivo: Profundizar en el autoconocimiento y la autoobservación personal permitiendo fortalecer el bienestar y el reconocimiento de capacidades, habilidades, propósitos, motivaciones que dan sentido al quehacer cotidiano. El IKIGAI se propone en esta jornada como una herramienta de reflexión personal que permite explorar la relación entre aquello que una persona disfruta, sus habilidades y talentos, las necesidades a las que desea aportar y las actividades que reconoce como significativas en su vida. Más que obtener una respuesta definitiva sobre el propósito personal, el ejercicio busca generar preguntas que favorezcan el autoconocimiento y permitan reconocer conexiones entre las motivaciones individuales y la labor cotidiana. Posteriormente, cada participante diligenciará el ejercicio de reflexión con las preguntas orientadoras para la construcción de su IKIGAI. Para cada respuesta, deberán realizar una calificación en una escala de 1 a 10, donde: – 10 corresponde al nivel de mayor intensidad o afinidad. – 1 corresponde al nivel de menor intensidad o afinidad.

IKIGAI

Tu propósito de vida



Te debes estar preguntando cómo descubrir **si estás viviendo según tu Ikigai** y si no, cómo hacerlo. Para ello a continuación te propongo que tomes lápiz y papel y hagas el siguiente ejercicio de reflexión. Solo necesitas responder **en qué grado estás de cada pregunta.**

Desarrolla tu talento, tus habilidades

1. La actividad (trabajo o estudios) a la que te dedicas en la actualidad, ¿te inspira y hace que tu cabeza no pare de gestar ideas y soluciones creativas para desarrollarla?

   No 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Sí**

2. Cuando la pones en práctica, ¿tus conocidos e incluso gente que no conoces te consultan y piden consejo u opinión sobre esta actividad?

   No 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Sí**

3. ¿Sientes que ejerciéndola puedes desarrollar la mayor parte de tus habilidades o talentos?

   No 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Sí**

Te apasiona

4. ¿Te despiertas cada mañana con la ilusión de ponerte manos a la obra en esta actividad?

   No 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Sí**

5. ¿Sientes que te apasiona lo que haces y que podrías pasarte todos los días de tu vida haciendo lo mismo?

   No 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Sí**

6. ¿Te apasiona hablar de ello y contagias tu entusiasmo a tu alrededor, hasta el punto de que se convierte en un motivo de inspiración también para otros?

   No 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Sí**

Aporta un valor añadido a la sociedad

7. ¿Sientes que estás contribuyendo al bienestar de la sociedad?

No 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Sí**

8. ¿Las personas a las que va dirigido tu servicio sienten que has mejorado su vida en algo que ellos no podían hacer por su cuenta?

No 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Sí**

9. ¿Sientes que tu contribución está en equilibrio con la naturaleza?

No 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Sí**

Puedes vivir de ello

10. Actualmente, ¿te sientes justamente recompensado económicamente por tu trabajo?

No 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Sí**

11. ¿Crees que mejor enfocado podría llegar a ser tu fuente de ingresos permanente y estable y podría permitirte una vida plena, feliz y próspera?

No 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Sí**

12. Si te imaginas de aquí a tus 70 O 90 años de edad, ¿te ves realizando la misma tarea y sintiéndote compensado emocional, intelectual, social y económicamente?

No 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **Sí**

Resultados del ejercicio de reflexión

Suma ahora los puntos de cada respuesta.

TOTAL:

RESPUESTAS

1-30 puntos: Estás lejos de tu Ikigai.

No te gusta ni te inspira tu actividad actual, ni sabes cuál es tu Propósito en la vida. Tampoco sientes que aportas un beneficio a los demás, ni que te recompensa lo suficiente.

Es más, la sufres bastante y puede que intuyas ya que, si sigues desarrollándola, puedes llegar a manifestar síntomas de estrés y desasosiego, incluso depresión, si no los tienes ya, además de otros síntomas físicos, como problemas gástricos, de huesos, en la piel o alérgicos.

Significado: el hecho de que no sientas ninguna motivación ni recompensa en tu actividad actual implica que tu calidad de vida está muy limitada y que, a la larga, el no verle sentido a esa

actividad, te llevará al desinterés por la propia existencia, por no tener un propósito. En realidad, no te está aportando ninguno de los 4 pilares: ni puedes desarrollar tus habilidades, ni te apasiona, ni sientes que aportas nada, ni tampoco te compensa económicamente. Con lo que tu esperanza de vida es de 7 años menor que la de aquellos que sí viven su Ikigai.

Pregúntate: ¿Qué sentido tendrá mi vida si sigo con esta inercia? ¿Habrá valido la pena vivirla? ¿Quiero mirar para atrás dentro de unos años y ver que podría haber hecho casos de las señales y haber tenido una vida feliz y plena, y no la elegí?

Consejo: es importante que te tomes seriamente un tiempo para reflexionar profundamente si deseas que tu actividad siga en esta dirección, ya que las repercusiones sobre tu vida: tu salud, tu felicidad, tus relaciones, tu prosperidad, tu sostenibilidad... pueden acabar siendo devastadoras.

Todos tenemos un Ikigai, solo necesitas encontrar el tuyo.

31-60 puntos: No vives tu Ikigai, pero te sostienes.

Posiblemente elegiste tu actividad actual porque te parecía que podía satisfacer tus necesidades económicas y de estabilidad, pero no te motiva ni sientes que puedes desarrollar tus habilidades y talentos. También puede ser que hayas elegido seguir tu inspiración, pero no te aporta estabilidad económica.

Significado: no es fácil vivir de una actividad que no satisface las 4 bases del Ikigai, ya que se siente siempre como que hay algo que falta: no te apasiona, no puedes desarrollar tus fortalezas, no sientes que aportes o no te aporta a ti, con lo cual, no sientes que la vida tenga un sentido. A la larga, este tipo de actividades acaban afectando a la salud porque no desarrollamos todas nuestras posibilidades y se ciernen como una sombra sobre nosotros. Con lo cual, iremos manifestando síntomas de estrés y frustración en nuestro organismo, que si lo alargamos en el tiempo pueden agravarse si no se redirige el rumbo.

Pregúntate: ¿Con qué espíritu transito mi vida? ¿Me siento feliz y plen@? ¿Es importante para mí sentir que mi profesión me apasiona, que me permite desarrollar mis habilidades, que aporto un valor añadido a la sociedad y además me permite vivir holgadamente? ¿Si pudiera reinventarme y elegir desde 0 a lo que me dedico, qué sería? ¿Vale la pena intentarlo?

Consejo: cambiar no es una decisión fácil cuando te permite sobrevivir de alguna manera. Y aquí quiero invitarte a que reflexiones un momento: ¿la vida debe ser una supervivencia o debe valer la pena vivirla? Cierra tus ojos e imagínate dónde estarás en tu vida dentro de 5 años si sigues por el mismo camino actual, ¿te gusta? ¿te hace sentir feliz y plen@?

61-90 puntos: Te estás encaminando hacia tu Ikigai.

Solo necesitarías unos ajustes para que todo encaje y puedas sentirte que tu vida es plena y feliz. Dentro de lo posible has ido eligiendo lo que más o menos te hace feliz, y a la vez sientes que todavía podrías hacer ajustes para que realmente todo fluyera en tu vida. No crees que tu actividad actual sea la más óptima, pero es lo que más se acerca dentro de las posibilidades que encontraste.

Significado: felicidades, has hecho todo lo que estaba en tus manos para encontrar una actividad que supliera tus necesidades. Al mismo tiempo, te das cuenta de que no cumple con los 4 pilares del Ikigai, para sentir que tu vida tiene sentido y que podrías estar ejerciendo esta actividad de por vida. Bueno, congratúlate, vas por el buen camino. Posiblemente, hasta ahora no se te habían ocurrido otros caminos o si se te ocurrieron no veías cómo llegar a ellos. Precisamente por eso has llegado hasta aquí.

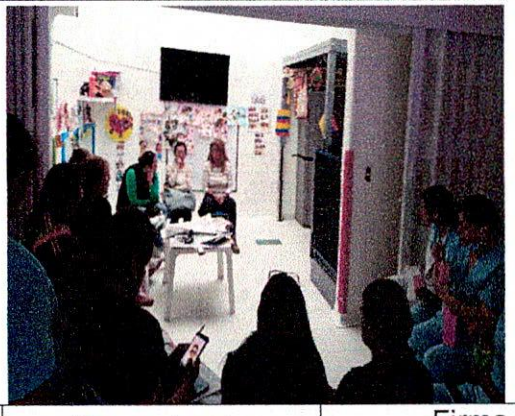
Pregúntate: Sobre las preguntas anteriores, ¿en cuáles obtuviste más puntos y en cuáles menos? En las que diste más puntos, ¿hay espacio para dar más o has llegado al máximo en tu situación actual? Y en las que puntuaste menos, ¿qué posibilidades hay de mejorarlas? ¿Te lo has planteado? Si pudieras reinventarte y maximizar tu vida, ¿Cómo te la imaginas? ¿Cómo te gustaría vivir dentro de 5 años? ¿Y dentro de 10?

¿Qué sueños quieres cumplir? ¿Cuándo quieres comenzar?

Consejo: tu intuición es buena, solo necesitas hacerle más caso. Date unos días para meditar sobre tu futuro y cómo te gustaría vivir tu vida, cuáles son tus sueños y cómo podrías llegar a cumplirlos. Todos tenemos un Ikigai que nuestra Alma está deseando cumplir y en cuanto soltamos lo que no nos sirve y nos abrimos a lo que sí nos hace felices, todo fluye casi por arte de magia (o de física cuántica)

Tomado de: dianaarbol.com





	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
Asistentes	Diana Ceballos	Profesional en atención a la primera infancia	JI AMIGOS DE JESUS Y MARIA	Diana M C
	Claudia Zamudio	Profesional en atención a la primera infancia	JI AMIGOS DE JESUS Y MARIA	Claudia Z
	Alix Riaño	Profesional en atención a la primera infancia	JI AMIGOS DE JESUS Y MARIA	
	Pauleth Romero	Auxiliar en atención a la primera infancia	JI AMIGOS DE JESUS Y MARIA	Kendry Romero
	Marcela Sáenz	Profesional en atención a la primera infancia	JI AMIGOS DE JESUS Y MARIA	Lidya Sáenz C
	Laura González	Profesional en atención a la primera infancia	JI AMIGOS DE JESUS Y MARIA	Laura G.
	Yaneth Bareño	Profesional en atención a la primera infancia	JI AMIGOS DE JESUS Y MARIA	
	Marien Ramírez	Auxiliar en atención a la primera infancia	JI AMIGOS DE JESUS Y MARIA	Marien R.
	Magda Coca	Responsable del jardín	JI AMIGOS DE JESUS Y MARIA	

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión			
Elaboró	*Magda Fernanda Coca*		