Encuentra tu Ikigai: descubre lo que amas, lo que aportas y lo que da sentido a tu vida

Introducción

El Ikigai es un concepto japonés que puede entenderse como la "razón para vivir" o aquello que le da sentido y dirección a la vida. En psicología, se relaciona con el propósito personal, la motivación interna y el bienestar, entendiendo que el bienestar no solo consiste en sentirse bien, sino también en vivir con significado y en armonía con los propios valores. Diversos estudios han encontrado que las personas que identifican un propósito claro en sus vidas tienden a experimentar menos síntomas de estrés y depresión, así como un mayor bienestar emocional y satisfacción personal. Asimismo, dedicar tiempo a reflexionar sobre lo que amas, aquello en lo que eres bueno, lo que puedes aportar a los demás y lo que consideras importante puede ayudarte a comprender mejor quién eres, fortalecer tu autoestima y tomar decisiones más alineadas con tus metas y valores. A través de este ejercicio, tendrás la oportunidad de explorar estas áreas para descubrir aspectos importantes que pueden acercarte a una vida con mayor propósito y significado.

Objetivos

- Explorar fuentes personales de significado y propósito.
- Identificar fortalezas, intereses y valores centrales.
- Conectar las capacidades personales con necesidades reales del entorno.
- Favorecer una visión más clara de dirección de vida.
- Fortalecer motivación, autoestima y bienestar emocional.

Instrucciones:

1. **Haz una pausa y respira**

   Antes de empezar, respira profundo unas cuantas veces. La idea es entrar en un estado de mayor calma y apertura para reflexionar con honestidad.

2. **Responde las cuatro preguntas del ikigai**

   Escribe con calma tus respuestas a estas preguntas:

   a. ¿Qué amas hacer?

b. ¿Qué necesita el mundo de ti?

c. ¿En qué eres bueno o buena?

d. ¿Por qué podrían pagarte?

No busques respuestas perfectas. Es mejor escribir lo primero que surja y luego revisarlo con más profundidad.

3. **Busca los puntos en común**

   Lee tus respuestas y observa qué temas se repiten. Tal vez aparezcan palabras como ayudar, enseñar, escuchar, crear, organizar, cuidar, motivar o acompañar. Esos temas pueden darte pistas sobre tus intereses y tu propósito.

4. **Identifica tu zona de ikigai**

   Tu ikigai suele aparecer donde se cruzan tus pasiones, tus habilidades, lo que otros necesitan y aquello que puede tener valor en el mundo laboral o comunitario. No siempre aparece de forma inmediata; a veces se construye poco a poco.

5. **Traduce tu reflexión en una acción pequeña**

   El propósito no solo se piensa; también se practica. Al final, elige una acción sencilla que puedas hacer esta semana para acercarte más a tu ikigai. Puede ser investigar, conversar con alguien, retomar una habilidad o dedicar tiempo a una actividad que te da vida.

Actividad: Encuentra tu Ikigai

¿Qué es lo que amas hacer?

_____

_____

¿Qué es lo que el mundo necesita de ti?

_____

_____

¿Pueden pagarte por lo que haces?

_____

_____

¿En qué eres bueno?

_____

_____

Palabras o ideas que se repiten en mis respuestas:

_____

_____

Mi posible ikigai hoy podría ser:

_____

_____

Una acción pequeña que haré esta semana para acercarme a él:

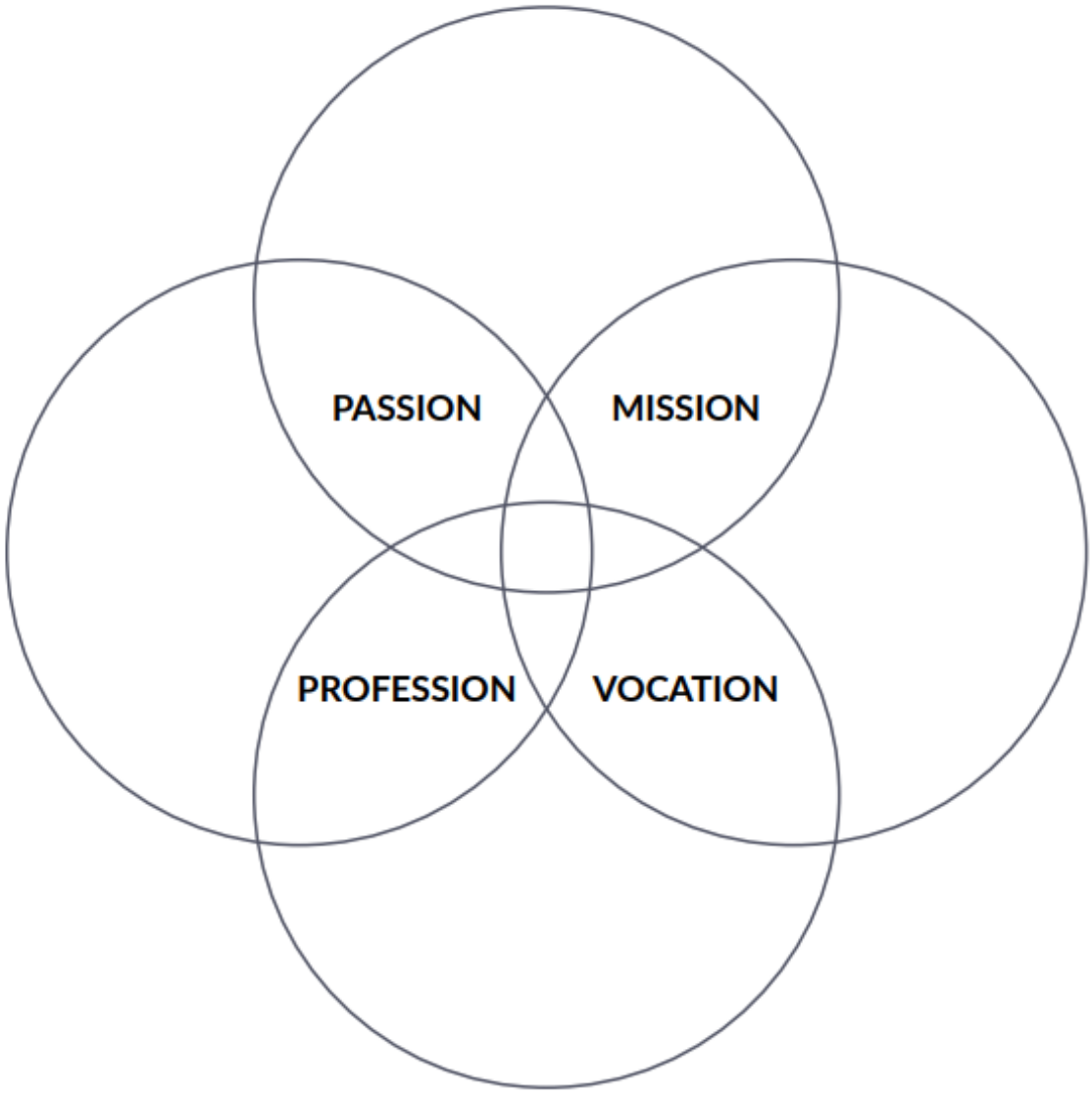
_____

_____

Figura 1: Ikigai



Figura 2



Fuente: Positive Psychology. https://pro.positivepsychology.com/

Preguntas de Reflexión

¿Qué descubrí sobre mí mismo al responder las preguntas del ikigai?

_____

_____

¿Qué ideas nuevas me llevo sobre lo que amo, lo que sé hacer y lo que puedo aportar?

_____

_____

¿Qué parte de mi reflexión me ayudó a ver mi vida con más claridad o esperanza?

_____

_____

¿Qué aprendí sobre mi propósito, aunque todavía no lo tenga completamente definido?

_____

_____

¿Qué pequeño paso puedo dar ahora con lo que aprendí en este ejercicio?

_____

_____

Mensaje de cierre

Encontrar tu ikigai no significa descubrir una respuesta mágica de un solo día. Muchas veces es un proceso de escucharte, probar, ajustar y volver a intentarlo. Pero cada vez que te preguntas qué amas, qué aportas y qué da sentido a tu vida, te acercas un poco más a una vida más plena y auténtica. Tu propósito no siempre llega con ruido; a veces llega en forma de claridad tranquila. Y cuando lo encuentras, la vida no necesariamente se vuelve más fácil, pero sí más tuya.

Referencias científicas

- Sone, T., Nakaya, N., Ohmori, K., et al. (2008). Sense of life worth living (ikigai) and mortality in Japan: Ohsaki study. *Psychosomatic Medicine, 70*(7), 709–715.
- Hill, P. L., Burrow, A. L., & Sumner, R. (2021). Purpose in life and health: A longitudinal review. *Current Opinion in Psychology*.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In *The Human Quest for Meaning*.
- Hill, P. L., Hicks, J. A., & King, L. A. (2023). Purpose in life and mental health across adulthood. *Annual Review of Clinical Psychology*.
- Yamanaka, K., et al. (2022). Ikigai and subsequent health and wellbeing among Japanese older adults. *BMC Geriatrics*.
- Liang, J., et al. (2023). Understanding the connection among ikigai, well-being, and home robot acceptance in Japanese older adults. *JMIR Aging*.
- Aftab, A., & Jeste, D. V. (2019). Purpose in life and health: What's the connection? *Journal of Clinical Psychiatry*.