01.
EXPLORACIÓN DE PROPÓSITO PERSONAL: IKIGAI

QUÉ ES

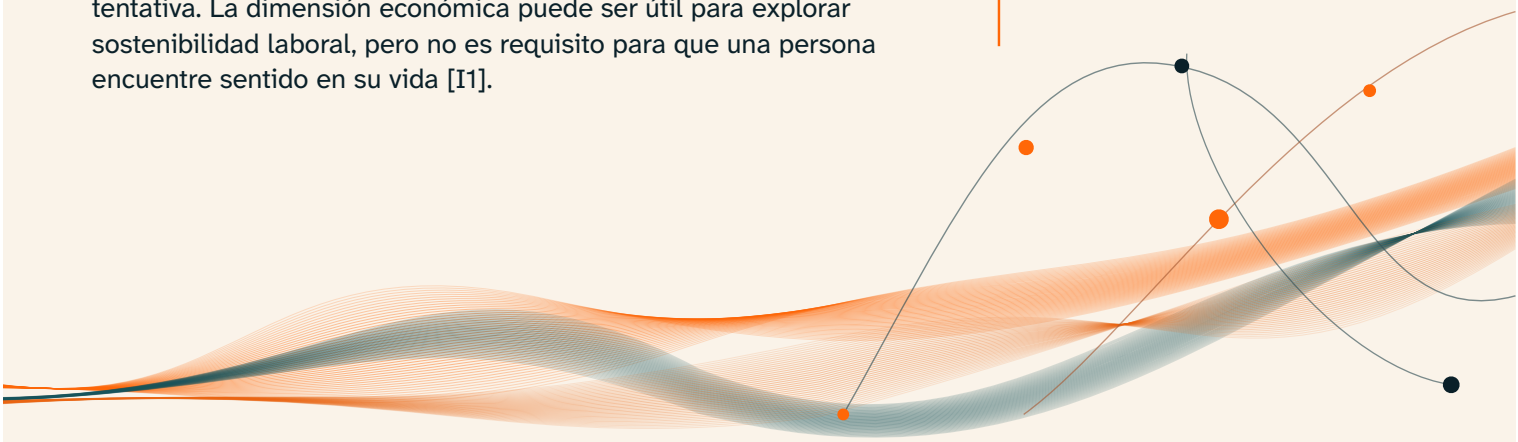
Ikigai es una palabra japonesa asociada, de manera aproximada, a una razón para vivir o a la experiencia de que la vida vale la pena. La literatura académica no tiene una definición única y consensuada. Por eso este capítulo no presenta Ikigai como un test, una fórmula universal ni una receta para hallar una profesión ideal.

El diagrama popular de cuatro círculos —lo que amas, lo que sabes hacer, lo que el mundo necesita y aquello por lo que podrían pagarte— es una adaptación contemporánea para conversar sobre propósito. Una revisión académica señala que el diagrama no proviene de la literatura científica sobre Ikigai y documenta una versión difundida por Marc Winn en 2014, con antecedentes cuya relación se plantea como tentativa. La dimensión económica puede ser útil para explorar sostenibilidad laboral, pero no es requisito para que una persona encuentre sentido en su vida [I1].

PREGUNTA QUE AYUDA A EXPLORAR

> *¿Qué actividades, vínculos, contribuciones y experiencias hacen que mi vida se sienta valiosa, y qué pequeño paso podría acercarme a ellas?*

La pregunta puede referirse a la vida completa, a una etapa o a un ámbito —trabajo, cuidado, aprendizaje, comunidad o creación—. No presupone que exista una sola respuesta ni que esta deba convertirse en empleo.



CÓMO LEER EL DIAGRAMA DE CUATRO PREGUNTAS

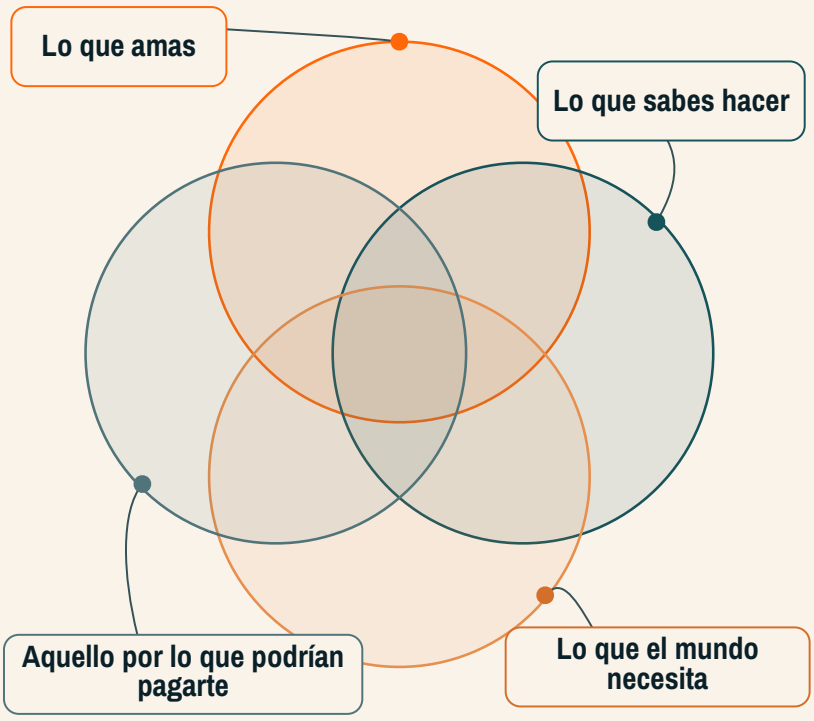


Diagrama de cuatro preguntas · adaptación didáctica [I1]

QUÉ PERMITE Y QUÉ NO PERMITE CONCLUIR

El ejercicio ayuda a nombrar fuentes personales de sentido, reconocer temas que se repiten y formular posibilidades para explorar. No permite diagnosticar salud mental, medir el Ikigai de una persona, predecir su éxito ni determinar una carrera correcta. Tampoco establece que un propósito valioso deba ser rentable, excepcional o permanente.

ADAPTACIÓN DIDÁCTICA

Si se usa el diagrama conocido, conviene presentarlo como una adaptación didáctica, no como la definición japonesa de Ikigai ni como un modelo validado. Sus preguntas pueden abrir una conversación, pero no hay que forzar una intersección perfecta. La vida puede tener fuentes de sentido que no coincidan con trabajo, pago o productividad.

APLICAR
PARTIR DE EXPERIENCIAS CONCRETAS

ANTECEDENTES NECESARIOS

No se necesitan conocimientos previos ni una definición cerrada de propósito. Sí ayuda contar con tiempo para recordar experiencias y decidir cuánto se quiere compartir. El ejercicio puede hacerse individualmente o con una persona facilitadora. Las respuestas son personales: nadie debería tener que exhibirlas para cumplir una evaluación laboral.

CONDICIONES DE USO, LÍMITES Y ERRORES FRECUENTES

Es apropiado para reflexión voluntaria, orientación personal o conversaciones de desarrollo. Si produce angustia intensa, no reemplaza apoyo profesional. En contextos de trabajo, no se usa para inferir compromiso, seleccionar personas ni responsabilizarlas por condiciones laborales que la organización debe cambiar.

Errores frecuentes:

- buscar una frase única que resuelva toda la vida;
- tratar el trabajo remunerado como la única fuente válida de propósito;
- asumir que todas las áreas del diagrama deben coincidir;
- confundir una emoción momentánea con un patrón estable;
- convertir una hipótesis en obligación moral;
- ignorar las condiciones materiales y los vínculos de cuidado;
- presentar el ejercicio como instrumento científico o diagnóstico.

PROCEDIMIENTO DE ESTA GUÍA

La secuencia siguiente es una adaptación para el manual; no es un protocolo único de la tradición japonesa ni una escala psicométrica.

01 Delimita la pregunta.

Decide si explorarás la vida en general o un ámbito específico. Anota qué decisión, si alguna, te gustaría iluminar.

02 Recuerda episodios.

Escribe tres a cinco momentos en que sentiste interés, conexión, satisfacción o que algo importante estaba ocurriendo. Describe qué pasó y con quién; no busques todavía una frase inspiradora.

03 Explora cinco dimensiones.

Para cada episodio pregunta: qué actividad te involucró; qué vínculo estaba presente; qué contribución o cuidado ocurrió; qué capacidad usaste o aprendiste; qué condiciones hicieron posible la experiencia.

04 Busca patrones y tensiones.

Marca palabras o situaciones que se repiten. Registra también las diferencias: algo puede ser significativo y, a la vez, difícil de sostener por tiempo, salud, dinero o responsabilidades.

05 Formula posibilidades, no veredictos.

Escribe una o dos hipótesis en primera persona, por ejemplo: “Quiero dedicar más tiempo a enseñar lo que aprendo”. Evita convertirlas en una identidad definitiva.

06 Diseña un experimento pequeño.

Define una acción de bajo riesgo que permita conocer más: una conversación, una sesión de voluntariado, un taller o una prueba de horario.

07 Acuerda cuándo revisar.

Después del experimento, observa qué aprendiste sobre energía, significado, vínculos, contribución y factibilidad. Puedes conservar, ajustar o abandonar la hipótesis.

INTERPRETAR

EJEMPLO RESUELTO

Elena, coordinadora en la organización ficticia Nexo Mantención, quiere decidir cómo usar una tarde libre a la semana. No busca dejar su trabajo ni formular un propósito definitivo. Anota tres episodios:

EPISODIO RECORDADO	QUÉ OCURRIÓ	ELEMENTOS QUE SE REPITEN
Ayudó a una técnica nueva a resolver una falla y explicar el procedimiento al equipo.	Aprendió y enseñó; sintió que su aporte servía a otras personas.	Aprendizaje compartido, autonomía y contribución.
Coordinó a residentes y técnicos para corregir un riesgo en un espacio común.	Vio un resultado concreto y escuchó a personas con necesidades distintas.	Cuidado, coordinación y mejora visible.
Reparó muebles y plantó hierbas con su hija durante el fin de semana.	Compartió tiempo, hizo algo manual y cuidó un espacio.	Vínculo, creatividad y cuidado.

HIPÓTESIS PROVISIONAL

“Me hace bien aprender, resolver algo concreto y compartir lo que sé; quiero encontrar una forma sostenible de incluir más de eso en mi semana”.

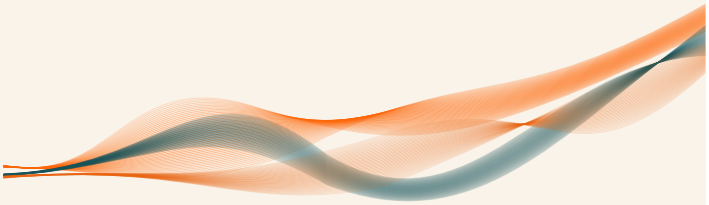
EXPERIMENTO

Durante cuatro semanas, Elena propone una sesión breve de intercambio técnico con el equipo y reserva otra tarde para una actividad manual con su hija. Al final registra qué le aportó cada experiencia y qué costo tuvo en tiempo y energía. El ejemplo ilustra una reflexión; no demuestra efectos ni representa a una persona real.

INTERPRETACIÓN

El patrón no entrega “el Ikigai de Elena”. Le permite formular dos acciones que puede probar sin asumir un cambio de carrera. También muestra que sus fuentes de sentido combinan trabajo, vínculos y actividades cotidianas. Si el experimento no resulta sostenible, esa información sirve para revisar la hipótesis, no para declarar que Elena falló.

PLANTILLA REUTILIZABLE



01 Ámbito que quiero explorar

02 Decisión o pregunta que me trae aquí

03 Episodios concretos que recuerdo

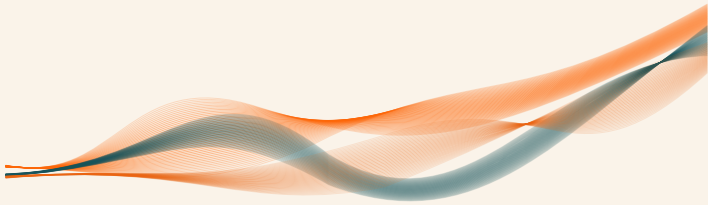
04 Personas, actividades y condiciones presentes

05 Contribuciones, cuidados o aprendizajes que observo

06 Temas que se repiten

07 Tensiones, límites o necesidades que no quiero ignorar

PLANTILLA REUTILIZABLE



CONTINUACIÓN

08 Hipótesis provisional en primera persona

09 Experimento pequeño y de bajo riesgo

10 Qué observaré durante la prueba

11 Fecha o condición para revisar

REFERENCIAS

[11] Sartore, M., Buisine, S., Ocnarescu, I. y Joly, L.-R. (2023). “An Integrated Cognitive-Motivational Model of Ikigai (Purpose in Life) in the Workplace”. Europe’s Journal of Psychology, 19(4), 387–400.
Texto íntegro. DOI: 10.5964/ejop.9943.
Revisión conceptual que discute la falta de una definición académica consensuada, la circulación del diagrama popular y la posibilidad de encontrar sentido fuera de recompensas económicas.

[12] Kumano, M. (2006). “The structure of ikigai and similar concepts”. Japanese Journal of Health Psychology, 19(1), 56–66.
DOI: 10.11560/jahp.19.1_56.
Estudio que examina componentes de Ikigai y su relación con conceptos próximos.