

Modulo 3: IKIGAI

Pedagogía y Psicología para la Orientación Laboral

Formación para futuros orientadores laborales incluyendo antifragilidad, desarrollo de mentalidad , ikigai, asesoramiento profesional y enfoques pedagógicos de la orientación laboral

Introducción

"Ikigai" es un concepto japonés que se refiere a encontrar un sentido de propósito y significado en la vida de uno, el término se traduce como "una razón para ser" o "una razón para despertarse por la mañana".

A menudo se representa como la intersección de cuatro elementos: lo que amas o lo que te gusta, lo que se te da bien, lo que el mundo necesita y por lo que se te puede pagar. La aplicación del concepto de Ikigai a la orientación profesional puede ayudar a las personas a encontrar satisfacción y propósito en sus vidas profesionales.





Objetivos

Descubrir tu Ikigai es un camino de descubrimiento hacia:

- Comprender el concepto de Ikigai y su aplicación en la búsqueda de propósito y realización en la carrera.
- Identificar y explorar la intersección de la pasión personal, las habilidades, las necesidades sociales y la viabilidad económica para definir el propio Ikigai.
- Reiterar la importancia del Ikigai para guiar las elecciones de carrera y fomentar un sentido de propósito.

Recuerda que una carrera satisfactoria implica alinear las pasiones y fortalezas personales con las necesidades de la sociedad, al tiempo que se considera la viabilidad económica.



Duración

Contenido (3 horas)

Actividades y actividades complementarias (2 horas)





Contenido:

1. Entender el Ikigai:

Explique los cuatro elementos del Ikigai y cómo se intersectan:

- Lo que amas (Pasión)
- En qué eres bueno (Vocación)
- Lo que el mundo necesita (Misión)
- Por qué se le puede pagar (Profesión)

2. Reflexionar sobre las pasiones personales

3. Identificar de habilidades y fortalezas

4. Alinearse con las necesidades de la sociedad

5. Explorar la viabilidad económica

6. Encontrar tu Ikigai



1. Entender el Ikigai

4 Elementos Clave del Ikigai

El concepto japonés de "Ikigai" a menudo se representa como la intersección de cuatro elementos clave que pueden guiar a las personas en la búsqueda de propósito y realización en sus vidas y carreras:

1. Lo que amas **PASIÓN**
2. En qué eres bueno **VOCACIÓN**
3. Lo que el mundo necesita **MISIÓN**
4. Por lo que te pueden pagar **PROFESIÓN**



4 Elementos Clave del Ikigai

1. Lo que amas (PASIÓN)

Esto se refiere a las actividades, hobbies y actividades que brindan a la persona un profundo sentido de alegría, realización y significado. Estas son las cosas que te apasionan, que te llenan de energía y que te inspiran.

Esta es la base del ikigai, que encapsula las actividades que evocan un profundo sentido de satisfacción y entusiasmo. Es en lo que te involucrarías sin esperar reconocimiento o compensación externa, únicamente por el placer intrínseco que brindan.



4 Elementos Clave del Ikigai



2. En qué eres bueno (VOCACIÓN)

Esto abarca talentos, habilidades y destrezas naturales que te diferencian y contribuyen a tu sentido de logro. Estas son las áreas en las que sobresales y sientes un fuerte sentido de competencia.

Su componente tiene que ver con el reconocimiento de sus aptitudes, habilidades y destrezas innatas que se han desarrollado a través de la dedicación y la práctica.

Es el área en la que posees una competencia excepcional, y tu experiencia es valorada y recompensada.

4 Elementos Clave del Ikigai

3. Lo que el mundo necesita (MISIÓN)

Este elemento implica comprender las necesidades de tu comunidad, sociedad o del mundo en general, que resuenan con tus valores y sentido de contribución.

Estos son los problemas que te sientes obligado a resolver o las formas en que puedes tener un impacto positivo.

Este elemento te anima a trascender los límites personales y a reconocer los vacíos o desafíos en el mundo que puedes contribuir a abordar.

Implica reconocer las necesidades y preocupaciones de la sociedad y del medio ambiente, y esforzarse por marcar una diferencia significativa y beneficiosa.



4 Elementos Clave del Ikigai



4. Por qué te pueden pagar (PROFESIÓN)

Este último elemento se refiere a las oportunidades en las que tus pasiones, habilidades y contribuciones se valoran de tal forma que pueden servir para tu sustento. Se trata de encontrar formas de convertir tu Ikigai en una carrera profesional viable y gratificante.

Este componente integra los tres elementos anteriores, lo que le permite monetizar tu pasión y experiencia.

Es donde tu vocación se alinea con tu pasión, asegurando que tu trabajo sea financieramente sostenible y personalmente satisfactorio.



4 Elementos Clave del Ikigai

¿Por qué el Ikigai es relevante para la orientación profesional?

El concepto de Ikigai podría utilizarse para guiar a las personas hacia trayectorias profesionales útiles y satisfactorias.

Al explorar tus pasiones, fortalezas, habilidades comercializables y necesidades sociales, los participantes pueden tomar decisiones que se alineen con su propósito personal.

Se trata de ofrecer a las personas las herramientas y los conocimientos necesarios para descubrir su Ikigai y navegar por sus trayectorias profesionales con claridad, intención y un sentido más profundo de satisfacción.



2. Reflexionar sobre las pasiones personales

Reflexionar sobre las pasiones personales

Identificando tus pasiones

1. Reflexiona sobre las actividades que te hacen feliz

Tómate unos minutos para pensar en las actividades que te hacen sentir más comprometido, con más energía y feliz.

¿Qué estás haciendo cuando pierdes la noción del tiempo y sientes una profunda sensación de satisfacción?

2. Haz una lista de tus principales pasiones

Escribe tus tres pasiones principales, las actividades que realmente amas y que encuentras profundamente significativas.

Reflexionar sobre las pasiones personales



Explorando tus pasiones

3. Descubre las razones detrás de tus pasiones

Reflexiona sobre por qué estas actividades te hacen sentir tan feliz y realizado.

¿Es la sensación de logro que obtienes, la interacción social, la expresión creativa o algo más?

4. Identifica los temas comunes

Busca los hilos o elementos comunes que hagan que estas actividades sean tan agradables para ti.

¿Qué es lo que resuena en ti a un nivel más profundo en estas búsquedas?



Reflexionar sobre las pasiones personales

ACTIVIDAD

Escribe algunas palabras sueltas sobre las razones detrás de tu propósito y los temas comunes en torno a tu pasión personal.

Imagínate prepararte para compartirlo con tus compañeros "contándolo todo".

Escribamos unas líneas que comiencen así:

Cuando estoy haciendo XXXX siento alegría y estoy comprometida porque yyyyyy.

3. Identificar habilidades y fortalezas



Identificar habilidades y fortalezas

Identificar tus habilidades

1. Piensa en aquello en lo que destacas.

¿Qué habilidades has desarrollado a lo largo del tiempo?
Anota tus tres habilidades principales.





Identificar habilidades y fortalezas

Explorar tus habilidades

2. Reflexiona sobre cómo desarrollaste estas habilidades.

¿Se aprendieron a través de la educación formal, la capacitación o la experiencia personal?

Escribe en un Post-it al menos 1 habilidad adquirida a través de la educación formal

Escribe en un Post-it al menos 1 habilidad adquirida a través de la formación

Escribe en un Post-it al menos 1 habilidad adquirida a través de la experiencia personal

Identifica las habilidades que te gusta usar y aquellas en las que eres particularmente bueno.

Clasifique las habilidades detectadas anteriormente por la alegría de usarlas

N.B. Guarde el post-it para las próximas actividades



4. Alinearse con las necesidades de la sociedad

Alinearse con las necesidades de la sociedad



1. Identificar las necesidades globales

Reflexiona sobre los problemas o asuntos que te importan en el mundo: pueden incluir preocupaciones ambientales, injusticias sociales o problemas de salud.

Escribe en un papel las necesidades específicas con las que te identifiques.



Alinearse con las necesidades de la sociedad



2. Explorar el impacto

Considere cómo se pueden utilizar sus habilidades, talentos y pasiones para abordar estas necesidades.

Identifica las áreas en las que puedes hacer una contribución significativa.

Utilicemos el post-it del ejercicio anterior (ref. habilidades adquiridas) y colóquelo en el documento sobre necesidades específicas.

Averigüemos cómo podrían relacionarse y conectarse o, mejor dicho, buscar las áreas en las que sus pasiones, habilidades y valores se cruzan con las necesidades del mundo.



5. Esplorar la viabilidad económica



Explorar la viabilidad económica

1. ¿Qué necesita el mercado laboral?

Reflexionar sobre las necesidades del mercado laboral.

Investiga en la web los principales puestos de trabajo requeridos en el mercado por títulos y habilidades.

2. Desajuste de habilidades

¿Cuáles son los trabajos más demandados?

Haz una lista de los puestos de trabajo que se encuentran en la web que son más interesantes para tí.





Explorar la viabilidad económica

3. Búsqueda de retroalimentación

Habla con los demás sobre tus reflexiones provenientes de las actividades anteriores y principalmente sobre las necesidades del mundo y el mercado laboral con las que te identificas. Esto podría ser cualquier cosa, desde problemas ambientales hasta ayudar a los demás

Recopila comentarios y opiniones



6. Encontrar tu Ikigai





Encontrar tu Ikigai

El punto dulce de IKIGAI

Cuando estos cuatro elementos se cruzan, te encuentras en el centro de tu IKIGAI. Este es el punto óptimo donde se alinean sus pasiones, habilidades, las necesidades del mundo y su potencial de compensación económica. Es un lugar de propósito profundo, donde te sientes profundamente realizado y motivado para tener un impacto positivo.

En este punto dulce de IKIGAI, experimentas una sensación de flujo, donde tu trabajo se siente gratificante. Eres capaz de aprovechar tus talentos y fortalezas únicos para abordar las necesidades del mundo, al mismo tiempo que te ganas la vida y respaldas tu bienestar y seguridad financiera.

Descubrir y cultivar este punto dulce de IKIGAI es un viaje transformador de autodescubrimiento, exploración y refinamiento continuo. Es un camino que puede conducir a una vida de significado, alegría y contribución duradera.





Encontrar tu Ikigai

Actividad final: Imprimir la imagen de IKIGAI

Utilice los Post-it de los ejercicios anteriores o escriba Post-it individuales referidos a las áreas individuales (Lo que amas, Lo que se te da bien, Lo que te pueden pagar, Lo que el mundo necesita)

Coloca el Post-it cerca de la imagen de Ikigai

Usa un pequeño objeto personal (significativo para ti) para referirte a dónde te encuentras en el IKIGAI

¿Estás lejos del centro?

Si es así, escribe en una hoja de papel 3 acciones que podrías usar para reducir la brecha

Recopila comentarios y opiniones de los demás mostrando tu Ikigai

Haz una foto y échale un vistazo periódicamente y, si crees que es útil, revísala



Leer más

Libros

- Héctor García y Francesc Miralles, Ikigai: El secreto japonés para una vida larga y feliz, Penguin Life 2017
- Ken Mogi, Despertando tu IKIGAI: Cómo los japoneses despiertan a la alegría y el propósito todos los días, Experiment Llc 2018

Enlaces web

- <https://iki-you.com/blogs/news/the-four-elements-of-ikigai-a-deep-dive>
- <https://modelthinkers.com/mental-model/ikigai>
- <https://www.calm.com/blog/ikigai>
- <https://6q.io/blog/guide-to-ikigai/>
- <https://www.mindtools.com/blog/what-is-your-ikigai/>
- <https://www.linkedin.com/pulse/career-planning-using-ikigai-strategy-janine-rix>
- <https://ieucg.eu>
- <https://ikigaitribe.com/ikigai-course/>
- <https://mentorcruise.com/blog/using-the-concept-of-ikigai-to-excel-your-career-and-improve-your-wellbeing/>
- <https://aventislearning.com/course/japanese-ikigai-purpose/>
- <https://www.peopleatheartcoaching.com/find-your-ikigai-online-course>
- <https://www.performance.edu.au/career-blog/how-to-use-ikigai-to-plan-your-career>
- <https://interviewtraininggermany.com/blog/recruiting-101-exploring-career-choices-through-ikigai>
- <https://ikigaitribe.com/ikigai-course/>
- <https://www.apolloadvisor.com/ikigai-guide-finding-your-purpose/>

Erasmus+ Cooperation
Partnership in Vocational
Education and Training

PROJECT NO. 2021-1-IT01-KA220-VET-000035649

THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION. THIS PUBLICATION (COMMUNICATION) REFLECTS THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE EN MADE OF THE INFORMATION CONTAINED THEREIN.

