



DESCUBRE TU IKIGAI

CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

Vigilado Supersubidio

DESCUBRE TU IKIGAI

La palabra japonesa **Ikigai** (生き甲斐) se puede traducir como “**la razón de ser**” o “**la razón por la cual te levantas cada mañana**”.

Es un concepto que proviene de la cultura japonesa y se refiere al sentido profundo de propósito en la vida. No es solo una meta o un sueño; es la confluencia de varias dimensiones de tu existencia que dan sentido a tu día a día.

Más allá del éxito, el Ikigai es una fuente de equilibrio y satisfacción personal. Puede manifestarse en grandes pasiones o en pequeños placeres cotidianos, desde cuidar a alguien, cultivar un jardín, cocinar, enseñar, aprender, crear arte, hasta trabajar en algo que amas.

“Tener un Ikigai claro y definido se asocia con una vida más larga, más saludable y más plena.”

Origen del concepto

Ikigai tiene raíces muy profundas en la filosofía japonesa. Aunque en Occidente se ha popularizado como un diagrama de círculos interconectados, en Japón es más intuitivo y está ligado a la experiencia emocional y espiritual de sentirse útil y conectado con la vida.

El término se compone de:

- “**Iki**” (生き): vivir
- “**Gai**” (甲斐): valor, efecto, resultado

Ikigai es, por tanto, **el valor de vivir**. No se trata de encontrar una sola gran pasión, sino de experimentar satisfacción con las cosas que hacemos, con cómo contribuimos, y cómo vivimos en coherencia con nosotros mismos.

Beneficios de encontrar tu Ikigai

Descubrir y vivir tu Ikigai puede transformar tu perspectiva y tu bienestar. Estos son algunos de los beneficios más comunes:

-  **Mayor bienestar emocional:** Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad al tener una guía clara de lo que importa en tu vida.
-  **Dirección y propósito:** Tomar decisiones se vuelve más fácil cuando sabes lo que te motiva desde dentro.
-  **Autoconocimiento:** El proceso de descubrir tu Ikigai te conecta con tus valores, fortalezas y deseos más profundos.
-  **Resiliencia:** Al vivir con propósito, las dificultades se ven como parte del camino, no como obstáculos insalvables.
-  **Relaciones más significativas:** Entender tu propósito también mejora cómo te relacionas con los demás.

Una filosofía de vida, no una fórmula mágica

Aunque en los últimos años se ha representado al Ikigai como un simple diagrama de cuatro círculos (pasión, misión, vocación y profesión), en realidad, el Ikigai es mucho más que eso. Es **un camino personal, flexible y evolutivo**, que puede cambiar con el tiempo según tus experiencias, entorno y crecimiento interior.

No se trata de encontrar una respuesta inmediata, sino de embarcarse en una búsqueda sincera, amable y constante.

Reflexión para comenzar

Antes de avanzar, tómate un momento para escribir en tu cuaderno o reflexionar internamente:

¿Qué cosas en tu vida actual te hacen sentir plenamente vivo/a?

¿Qué actividades te hacen perder la noción del tiempo?

¿A qué volverías una y otra vez, incluso si no te pagaran por hacerlo?

Ahora nos vamos para una sección que te emocionará, identificar los 4 pilares del IKIGAI

El modelo más difundido de Ikigai en el mundo occidental se basa en la intersección de **cuatro pilares fundamentales**. Si bien este esquema no es exactamente el original japonés, sirve como una herramienta poderosa de exploración personal.

Cada uno de estos pilares representa una dimensión clave de tu vida. La intersección de los cuatro es donde se encuentra tu Ikigai: **el punto donde tu pasión, misión, vocación y profesión se alinean**.

Pilar 1: Lo que amas (Pasión)

Este primer pilar tiene que ver con tus **intereses profundos, pasiones, gustos y actividades que te hacen sentir vivo/a**. No necesariamente son cosas que se te den bien aún, pero sí que te llenan de entusiasmo.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué harías todos los días si no necesitaras dinero?
- ¿Qué actividad te llena de energía y alegría?
- ¿Cuáles son tus hobbies favoritos?
- ¿Qué temas te hacen perder la noción del tiempo?

Ejemplo: Escribir, cocinar, tocar música, cuidar animales, explorar la naturaleza, crear arte, ayudar a otros...

Pilar 2: En lo que eres bueno (Vocación)

Este pilar se refiere a tus **habilidades, talentos naturales y competencias desarrolladas**. Aquí no solo importan tus fortalezas técnicas, sino también tus capacidades humanas: empatía, escucha, liderazgo, creatividad, etc.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué haces con facilidad y disfrute?
- ¿Qué te reconocen los demás?
- ¿En qué áreas te has destacado a lo largo de tu vida?
- ¿Qué aprendes con rapidez o facilidad?

Ejemplo: Enseñar, resolver problemas, liderar equipos, comunicar ideas, diseñar, construir, analizar datos...



Pilar 3: Lo que el mundo necesita (Misión)

Este pilar se conecta con el impacto. Se refiere a aquellas causas, problemáticas o necesidades del entorno (tu comunidad, el mundo o incluso tu familia) con las que resuenas y a las que **te gustaría contribuir**.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué injusticias o problemas te commueven?
- ¿Qué tipo de cambios te gustaría ver en el mundo?
- ¿En qué ámbitos sientes que podrías hacer una diferencia?
- ¿Qué servicio puedes ofrecer a otros?

Ejemplo: Educación, medio ambiente, salud mental, equidad social, bienestar emocional, inclusión, desarrollo comunitario...



Pilar 4: Por lo que te pueden pagar (Profesión)

El último pilar implica **la posibilidad de sostenerse económicamente** con lo que haces. Puede ser a través de un empleo, emprendimiento, consultoría o incluso intercambios de valor no monetarios (según tu visión de éxito).

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué servicios o habilidades están siendo valoradas actualmente?
- ¿Qué problemas puedes ayudar a resolver que tengan demanda?
- ¿Qué tipo de actividades podrían convertirse en una fuente de ingresos?
- ¿Qué modelo de vida laboral resuena contigo?

Ejemplo: Coaching, marketing digital, terapias, programación, servicios creativos, asesorías, formación...

Ahora que información más interesante la que acabamos de recibir.

Querido Arquitecto del bienestar ahora deseas saber como se cruzan estos pilares? , pues vamos al grano:

| INTERSECCIÓN | RESULTADO |
|---|------------------|
| Lo que amas + Lo que eres bueno | Pasión |
| Lo que amas + Lo que el mundo necesita | Misión |
| Lo que el mundo necesita + Por lo que te pueden pagar | Vocación |
| Lo que eres bueno + Por lo que te pueden pagar | Profesión |

Cuando logras integrar los cuatro elementos, emergen **claridad, energía y propósito**. Tu vida comienza a sentirse más alineada con lo que eres, lo que deseas y lo que puedes ofrecer al mundo.



Ejercicio sugerido

Crea una tabla dividida en cuatro columnas, y completa cada una respondiendo a las preguntas de reflexión anteriores. Observa dónde hay cruces naturales entre tus respuestas. ¿Hay patrones? ¿Ideas que se repiten?

Puedes titular la tabla así:

| | | | |
|-------------------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| Lo que AMO | En lo que soy BUENO/A | Lo que el MUNDO NECESITA | Por lo que me pueden PAGAR |
|-------------------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|

La Intersección del Ikigai

Una vez que has explorado los cuatro pilares del Ikigai —**lo que amas, en lo que eres bueno/a, lo que el mundo necesita y por lo que te pueden pagar**—, llega el momento de integrarlos. Este punto de encuentro es lo que muchas personas describen como su **Ikigai personal**.

Pero atención: el Ikigai **no siempre es evidente ni inmediato**. Puede requerir tiempo, introspección y ajustes a lo largo de tu vida.

Conectando los Pilares

Imagina cada uno de los pilares como un círculo que se superpone con los demás. En el centro de todos ellos se encuentra tu Ikigai. Sin embargo, cuando falta uno de los pilares, aparecen desequilibrios:

-  **Pasión sin contribución ni pago:** Puede sentirse inspiradora, pero a largo plazo puede generar frustración o precariedad.
-  **Profesión sin pasión:** Puede dar estabilidad económica, pero con el tiempo lleva al desgaste o al vacío existencial.
-  **Misión sin habilidad o recompensa:** Inspira, pero puede causar sensación de impotencia o frustración.
-  **Vocación sin amor por lo que haces:** Puede ser útil y reconocida, pero te puede dejar emocionalmente desconectado/a.

Solo al alinear los cuatro elementos, se alcanza un estado más sostenible, significativo y auténtico.

¿Cómo se siente estar en tu Ikigai?

Estar en tu Ikigai no es un estado permanente de euforia, pero sí se manifiesta como:

- Una **motivación natural** al despertar cada mañana.
- Un equilibrio entre **sentido, gozo, impacto y sostenibilidad**.

- Una sensación de estar **aportando al mundo desde tu esencia**.
- Un flujo entre el **hacer** y el **ser**, donde el trabajo se siente como una extensión de tu identidad.

“Cuando tu talento y tus pasiones se encuentran con una necesidad del mundo y puedes vivir de ello, has encontrado tu Ikigai.”

Caminos múltiples, no una sola respuesta

Un error común es pensar que el Ikigai es **una sola cosa** o una gran vocación definida para toda la vida. En realidad:

- Tu Ikigai puede **cambiar con el tiempo**, a medida que tú cambias.
- Puedes tener **más de un Ikigai** en diferentes etapas o roles (familiar, profesional, creativo, social).
- El Ikigai puede empezar como una **pequeña chispa** o una curiosidad, y crecer poco a poco.

Lo importante es **cultivar una vida que esté alineada contigo**, más que encontrar una respuesta definitiva.



Ejercicio práctico: El mapa de tu Ikigai

Te invito a crear tu propio **diagrama de Ikigai**. Puedes hacerlo dibujando cuatro círculos superpuestos en una hoja, con los siguientes títulos:

1. Lo que AMO
2. En lo que soy BUENO/A
3. Lo que el MUNDO NECESITA
4. Por lo que me pueden PAGAR

Dentro de cada círculo, escribe las respuestas que hayas identificado en las secciones anteriores. Observa los puntos en los que se cruzan tres o incluso los cuatro círculos. Esos puntos de cruce pueden mostrarte caminos viables hacia tu Ikigai.

Preguntas de integración

Estas preguntas te pueden ayudar a conectar lo que has descubierto:

- ¿Hay una actividad o idea que se repita en más de un círculo?
- ¿Hay algo que combines bien entre tu pasión y tu profesión?
- ¿Podrías adaptar una de tus pasiones para que responda a una necesidad del mundo?
- ¿Qué pequeño paso puedes dar hoy para avanzar hacia ese punto central?

Reflexión final de esta sección

Tu Ikigai no es un lugar al que se llega, sino un camino que se cultiva con atención y honestidad.

Más que buscarlo, es importante crearlo, paso a paso, viviendo con coherencia entre lo que sientes, sabes, puedes y deseas aportar.

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA DESCUBRIR TU IKIGAI

Descubrir tu Ikigai no es solo una reflexión mental; es un proceso que se nutre de la acción, el autoconocimiento y la experimentación. A continuación, encontrarás una serie de ejercicios prácticos diseñados para ayudarte a explorar cada uno de los pilares, y luego integrarlos en un mapa personal.

Puedes hacer estos ejercicios en solitario o en grupo, escribiendo en un cuaderno o utilizando las plantillas anexas (que puedes reproducir en papel o digitalmente).

Ya sabemos que en el **CLUB TOP ONE** hemos hablado de Propósito muchas veces, solo que ahora queremos apoyarte desde otra visual. Realiza los siguientes ejercicios y date el permiso de validar y crear por qué no, un nuevo propósito o ratificar el que has declarado.

Ejercicio 1: Diario de Pasiones

Objetivo: Identificar lo que amas y te llena de energía.

Instrucciones:

Durante 7 días, anota cada actividad que realizas, ya sea laboral, recreativa o doméstica. Al final del día, responde:

- ¿Qué actividad me hizo sentir más vivo/a hoy?
- ¿Qué disfrute sin esfuerzo?
- ¿Qué haría nuevamente aunque no me pagaran?

Al finalizar la semana, revisa tu diario y subraya lo que más se repite. Esas son pistas claras de tus pasiones.

Ejercicio 2: Inventario de Habilidades

Objetivo: Reconocer tus talentos, capacidades y fortalezas.

Instrucciones:

1. Haz una lista de todas las habilidades que tienes (técnicas, creativas, emocionales, sociales).
2. Pregunta a 3 personas cercanas:
¿En qué crees que soy realmente bueno/a?
3. Revisa tu historia: ¿en qué áreas has recibido elogios, premios o reconocimientos?

Agrupa tus habilidades en tres categorías:

- Naturales (innatas)
- Desarrolladas (aprendidas)
- Emergentes (en formación)



Ejercicio 3: Mapa de Contribución Social

Objetivo: Explorar qué necesita el mundo y con qué causas resuenas.

Instrucciones:

1. Haz una lluvia de ideas sobre causas sociales, ambientales, culturales o educativas que te importan.
2. Escribe en un círculo central: “**¿Dónde podría yo aportar algo?**”
3. Traza flechas hacia las causas donde crees que tus talentos o pasiones pueden tener un impacto.
4. Reflexiona: ¿Hay alguna acción concreta que podrías hacer esta semana para acercarte a una de esas causas?



Ejercicio 4: Lluvia de ideas de ingresos

Objetivo: Explorar formas en las que podrías recibir una remuneración alineada a lo que amas y sabes hacer.

Instrucciones:

1. Revisa tus respuestas de los ejercicios anteriores.
2. Elige 2–3 actividades que combinen pasión y habilidad.
3. Pregunta:
 - ¿Alguien estaría dispuesto a pagar por esto?
 - ¿Qué formatos existen? (servicio, producto, enseñanza, asesoría, digital, presencial, etc.)
4. Anota posibles ideas, incluso si parecen pequeñas o poco convencionales.

Recuerda: **no todo lo que amas tiene que monetizarse**, pero explorar posibilidades te puede abrir caminos sostenibles.



Ejercicio 5: Mapa personal de Ikigai (síntesis)

Objetivo: Integrar los cuatro pilares en un solo lugar visual.

Instrucciones:

1. Dibuja cuatro círculos que se intersecten en el centro.

2. Escribe en cada uno:

- Lo que AMO
- En lo que soy BUENO/A
- Lo que el MUNDO NECESITA
- Por lo que me pueden PAGAR

3. Analiza los cruces:

- **Pasión:** Amor + Habilidad
- **Misión:** Amor + Necesidad
- **Vocación:** Necesidad + Pago
- **Profesión:** Habilidad + Pago

4. El centro del diagrama es tu posible **Ikigai emergente**.

Haz una pausa para observar. ¿Qué patrones surgen? ¿Qué ideas conectan varios círculos?

Extra: "Mi próxima acción"

Después de realizar los ejercicios, responde:

- ¿Qué pequeña acción puedo hacer esta semana para acercarme a mi Ikigai?
- ¿Qué conversación necesito tener conmigo o con alguien más?
- ¿Qué quiero probar o experimentar?

Recuerda: el propósito no se encuentra solo pensando. **Se revela caminando.**

Sin duda esta guía es un camino de exploración muy enriquecedor.

Arquitecto del Bienestar..... sienteté contenido por esta Comunidad!!!!

Abrazo Top!!!



CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

