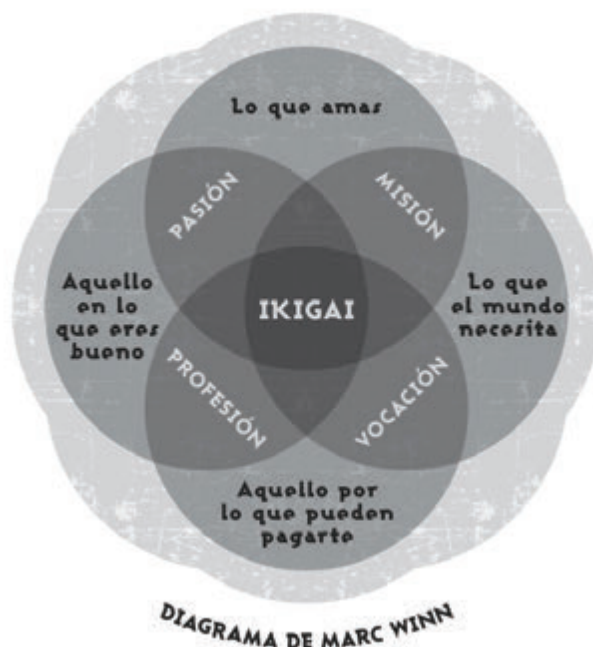


Ikigai: proyectos de vida para trabajar con los estudiantes

Por Diana Molina
(diana.molina.psicologia@gmail.com)



¿Qué herramientas utilizamos para acompañar la búsqueda de carrera? ¿Potenciamos las capacidades, las habilidades y los intereses de nuestros estudiantes? Cuando hablamos de proyectos de vida de una persona nos referimos al propósito de vida que los seres humanos podemos desarrollar a lo largo del tiempo, y que en últimas se puede resumir en una palabra: Ikigai. Este concepto, que viene del japonés, se podría definir como “lo que hace que la vida valga la pena de ser vivida” y la “razón de ser”. Si bien puede sonar muy abstracto para algunas personas, no quiere decir que sea difícil o imposible de conseguirlo.

Hay muchas personas que han conseguido descubrir su Ikigai y vivir acorde a él, con mucho sentimiento de plenitud. Sin embargo, a pesar de estos referentes, se nos dificulta encontrar nuestro Ikigai, porque no se nos enseña bien el camino para ello, y porque de alguna forma se piensa que la búsqueda es de afuera hacia adentro, cuando en realidad es todo lo contrario, de adentro hacia afue-

ra. Por eso es importante enseñar a los jóvenes cómo mirar hacia adentro y ver de qué está compuesto ese propósito de vida y cómo se puede estar cada vez más en sincronía con ese concepto.

El Ikigai de cada persona es una interacción de cuatro áreas: profesión, pasión, misión y vocación. Estas cuatro áreas son las que incentivamos en los estudiantes a redescubrir y conectar, a fin de que su propósito empiece a cobrar sentido para cada uno de ellos. Cuando trabajamos con los estudiantes para encontrar su propio proyecto de vida, nos enfocamos en estas cuatro áreas, desmenuzándolas para descubrir de qué nomás están compuestas y cómo interactúan entre sí.

Así, a través de diversas actividades individuales y grupales, con otros y consigo mismos, los chicos conocen y experimentan de qué están compuestas esas cuatro áreas: la profesión (lo que eres bueno haciendo + por lo que te pueden pagar), la pasión (lo que

eres bueno haciendo + lo que amas), la misión (lo que amas + lo que el mundo necesita) y la vocación (lo que el mundo necesita + lo que te pueden pagar).

En cada una de estas áreas también vamos profundizando muchos otros conceptos que son sumamente importantes de resaltar y conectar, como por ejemplo: valores, hábitos, fortalezas, búsqueda de información, etc. Al tomar en cuenta estos aspectos y al ir clarificando cada una de las cuatro áreas, el estudiante podrá despejar su Ikigai y tomar decisiones adecuadas para sí mismo. Será consciente, en últimas, de que lo importante es que se encuentre alineado y sincronizado consigo mismo, porque a partir de ahí podrá sentir mayor satisfacción en su vida, no solo por el proyecto de vida sino por su diario vivir.

Ikigai: este concepto, que viene del japonés, se podría definir como “lo que hace que la vida valga la pena de ser vivida” y la “razón de ser”.