



Hoja de trabajo de la actividad: IKIGAI

INTRODUCCIÓN

IKIGAI proviene del japonés y es una combinación de dos palabras «iki», que significa «vivir» y «gai», que significa «razón». Describe lo que nos motiva y lo que nos da sentido y propósito en la vida.

OBJETIVO

El objetivo de la actividad es aplicar el enfoque IKIGAI a la elección de la carrera profesional. Le ayuda a elegir una profesión que sea agradable y significativa para usted, pero que también sea significativa para la sociedad y le proporcione una vida digna.

PASOS

PASO 1: Responda a las siguientes preguntas:

¿Qué le gusta hacer?

¿Cuáles son sus fortalezas?

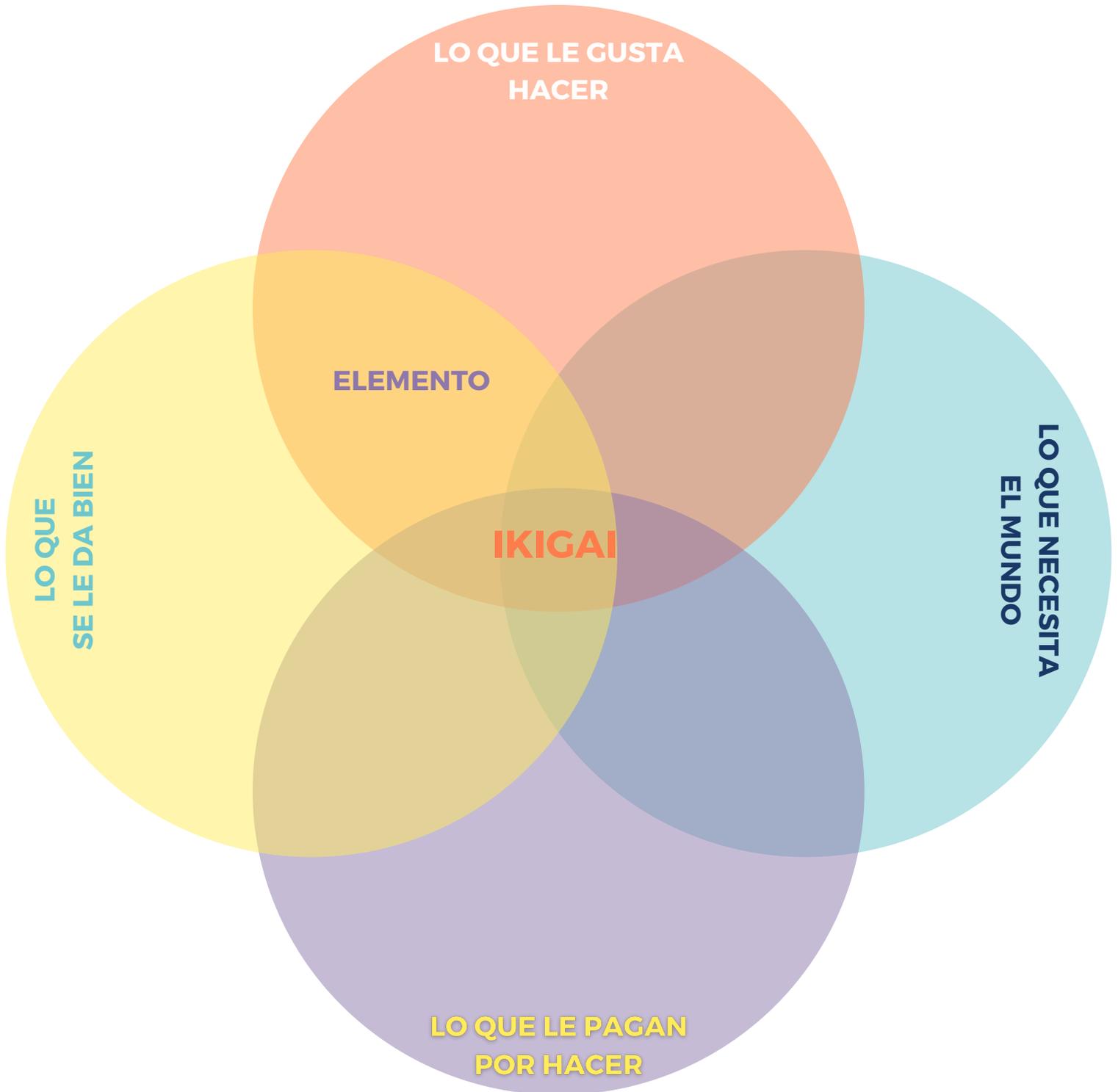
¿Qué necesita el mundo?

¿Por qué le van a pagar?





PASO 2: Escriba brevemente sus respuestas en el diagrama:





PASO 3: Basándose en el diagrama, piense en la intersección entre lo que le gusta hacer y lo que se le da bien. Este es su «elemento». Le gustaría tener un trabajo que coincidiera con su «elemento». Anote:

¿Cuál es su «elemento»?

¿Qué trabajos coincidirían con su «elemento»?

PASO 4: Basándose en el diagrama, piense en la intersección entre las cuatro áreas. Este es su «IKIGAI». Esta es el área en la que debería buscar un trabajo, ya que no solamente le gustará, sino que será significativo y le permitirá vivir dignamente. Anote:

¿Cuál es su «IKIGAI»?

¿Qué trabajos coinciden con su «IKIGAI»?

