

# *Método Ikigai para descubrir tu verdadera pasión*



*Guía práctica  
paso a paso*

**EDUARD OLARTE**  
GROWTH HACKER

Una publicación de Eduard Olarte – Todos los derechos reservados.

# Método Ikigai para descubrir tu verdadera pasión

## Guía práctica paso a paso

### Sobre el autor

**EDUARD OLARTE**

<https://eduardolarte.com>



<https://hackeatumentalidad.com>

# Introducción

Este EBook no solo te enseña lo que es Ikigai. También puedes acceder a una plantilla para ayudarte en su descubrimiento y proceso de transformación permanente de tu vida.

Hace unos años, conocí el concepto de Ikigai. Inicialmente, como la historia de un pequeño pueblo al norte de Okinawa (Ogimi) en Japón, el cual tenía la población más longeva del mundo, la cual no solo seguía hábitos saludables y una estructura social participativa, sino que mencionaban una filosofía que les permitía encontrar el sentido de la vida, aquello por lo cual motivarse cada mañana al levantarse, aquello que nos hace felices: Ikigai.

Sé que la primera impresión de esto suena como a cuento de hadas, pero al profundizar en esta filosofía, se puede descubrir gran sabiduría, aplicable a todas las esferas de nuestra vida.

En tiempos más recientes hallé el libro Método Ikigai de Francesc Miralles y Héctor García. Este abarca de forma integral, tanto un estilo de vida saludable, como la visualización y concreción de los objetivos personales, profesionales y sociales.

A estas alturas te debes estar preguntando ¿Qué tiene que ver esta filosofía oriental de Ikigai con emprendimiento empresarial? La respuesta más corta es decir que todo.

Si estás leyendo este texto, quizá te hayas preguntado en algún momento de tu vida sobre emprender tu propio negocio, realizar tus metas personales y mejorar tu calidad de vida. Si es así, ya somos dos. En mi caso personal, he sido un buscador de respuestas toda mi vida. En el campo laboral he trabajado como emprendedor y empresario en diferentes etapas, y en algunas de ellas, me he dado cuenta que no estaba pleno con lo que hacía. No encontraba equilibrio entre mi emprendimiento y lo que yo quería hacer y podía entregar a los demás.

La palabra IKIGAI se compone de iki, que significa «estar vivo», y gai, que significa «lo que vale la pena y tiene valor». Traducido literalmente sería «aquello por lo que vale la pena vivir».



**EDUARD OLARTE**

Suscríbete al Podcast y  
síguenos en redes sociales

El Ikigai, en una mirada muy rápida, nos muestra aquello que nos gusta hacer, aquello que se nos da bien hacer, aquello que el mundo necesita de cada uno de nosotros y aquello por lo cual nos pueden pagar. Estableciendo así cuatro grandes campos de acción: pasión, misión, vocación y profesión.

El Ikigai se contempla como el espíritu dinámico que va cambiando en el tiempo de acuerdo a nuestras experiencias y prioridades de vida. Contempla el pasado como un repositorio de lecciones del cual podemos alimentarnos, el presente como un estado de plenitud y el futuro como la meta a la cual queremos llegar a través de nuestra pasión.



**EDUARD OLARTE**

Suscríbete al Podcast y  
síguenos en redes sociales

# Descubriendo tu Ikigai para desarrollar lo que te apasiona hacer



**EDUARD OLARTE**

Suscríbete al Podcast y  
síguenos en redes sociales





Aparentemente, una de las cosas más complejas que se puede presentar en la ruta de nuestras vidas es descubrir lo que nos apasiona hacer. Y no estoy hablando de una actividad puntual como bailar o gestionar proyectos. Estoy hablando del conjunto de cosas que transversalmente tienen un elemento común y nos da esa motivación especial para levantarnos en las mañanas y avanzar día a día hacia el logro de nuestros objetivos.

Sin embargo encontrar nuestro Ikigai no debería ser tan complejo, si realizamos un proceso sincero, abierto e incluyente. A continuación se describe un proceso para descubrir cada uno de los elementos o campos de acción que puede tener nuestro Ikigai:

### **Para descubrir el campo de la pasión de nuestro Ikigai**

Podemos sintetizar la parte más esencial del Ikigai como el elemento producto de lo que nos gusta hacer y en lo cual tenemos talento.



**EDUARD OLARTE**

Suscríbete al Podcast y  
síguenos en redes sociales

Digamos que nos apasiona escribir, en este ejemplo, podemos inferir que producir un texto u obra nos conlleva un nivel de esfuerzo. Pero estamos dispuestos a asumirlo para conseguir lo que buscamos.

Por otro lado, los talentos que tenemos son las cosas que se nos da bien hacer. Ya sea por que nacimos con a capacidad para desarrollar dicho talento, o que la vida nos ayudó a desarrollarlo dentro del contexto social educativo o profesional.

Entonces, el elemento que resulta entre lo que nos gusta hacer y nuestros talentos es la base de todo lo demás que compone nuestro Ikigai. Siguiendo con el ejemplo, nos puede gustar escribir, pero no tener el talento para hacerlo. En este caso no habría un elemento en la intersección. Pero si por otro lado, nos gusta mucho un deporte y tenemos talento para él, estaríamos en capacidad de descubrir el elemento que impulse nuestro Ikigai. Este primer elemento es llamado la pasión.

La pasión es aquello que nos impulsa, nos motiva a hacer algo y está alimentada por el esfuerzo continuado. Al apasionarnos, nos sometemos a cierto nivel de “sufrimiento” producido por el esfuerzo que debemos imprimir para llevar a cabo nuestra pasión.

**Reto:** Realiza una lista de todo lo que te gusta hacer y otra de las actividades en lo que eres bueno. Priorízalas en orden de importancia y establece posibles intersecciones para encontrar tu verdadera pasión.

### **Para descubrir el campo de la misión de nuestro Ikigai**

¿Recuerdas cuando en el colegio nos preguntaban quién de nosotros quería ser voluntario para una actividad social de impacto en la comunidad académica o del barrio? Sabíamos que iba a ser algo por fuera de las clases, pero tal vez participamos porque lo veíamos importante.

Este otro elemento o campo de acción del Ikigai, se compone de lo que nos gusta hacer, de lo que disfrutamos realizar. Así como lo vimos en el apartado anterior. Y por otro lado, de lo que necesita el mundo.



**EDUARD OLARTE**

Suscríbete al Podcast y  
síguenos en redes sociales



Creo que pensar con claridad en lo que necesita el mundo no es tarea fácil. El mundo está repleto de carencias, de necesidades trascendentales y de retos imponentes. Sin embargo, una forma de rastrear lo que necesita el mundo tiene que ver con nuestros propios valores y principios. No deberíamos considerar algo como que el mundo necesita más justicia, si nuestra escala de valores no se basa en ello.

En este orden de ideas, el elemento resultante de lo que nos gusta hacer y lo que necesita el mundo constituye la misión que tenemos. No es tan difícil como suena. En realidad podemos enfocarnos en lo que nos gusta hacer, en el servicio que podemos prestar al mundo, o al menos, a una comunidad o entorno específico.

**Reto:** Revisa la lista de lo que te gusta hacer y prioriza las actividades que puedes transformar en servicio. Luego, realiza la lista de lo que necesita el mundo basándote en tus propios valores y principios. Posteriormente encuentra los eventos comunes y tu misión.

### **Para descubrir el campo de la vocación de nuestro Ikigai**

Ya sabemos que el mundo está lleno de necesidades. Sabemos también que las personas están dispuestas a pagar, en muchas ocasiones, para satisfacer esas necesidades. La conjunción entre lo que necesita el mundo y por lo cual te pueden pagar es la vocación.

Supongamos que eres un herrero y que cierta comunidad a tu alrededor requiere herrar sus caballos. Allí se encontraría tu vocación. Pero no solo hablaríamos de herrar caballos. Las personas también podrían pagarte por hacer cuchillos, espadas u objetos forjados.

Obviamente tu Ikigai te debió indicar previamente que tu verdadera pasión era a herrería. De tal manera que recibieras ingresos por lo que amas hacer, lo que sabes hacer y lo que requiere el mundo.

**Reto:** Realiza la lista por lo cual te pueden pagar. Ya sean productos, servicios u oficios. Prioriza dicha lista. Luego, toma la lista de lo que necesita el mundo y realiza el análisis cruzado. De esta forma hallarás tu verdadera vocación.



**EDUARD OLARTE**

Suscríbete al Podcast y  
síguenos en redes sociales

## Para descubrir el campo de la profesión de nuestro Ikigai

**Cuando pensamos en los ingresos que podemos recibir por lo que hacemos,** se debe entender como la consecuencia del valor que generamos al mundo.

Nuestro enfoque debe estar en el servicio, en los que podemos hacer por la sociedad y los entornos relacionados que cada uno de nosotros tenemos.

Encontrar el elemento entre lo que se nos da bien hacer y por lo cual nos pueden pagar es el campo de la profesión. Es a lo que nos dedicamos laboralmente. Puede ser nuestro empleo o el emprendimiento que tenemos o deseamos llevar a cabo. Lo importante es comprender que los ingresos se derivan por el impacto positivo en la comunidad.

Muchas veces nos conformamos con una o dos formas de recibir ingresos, pero cuando cruzamos este listado con lo que se nos da bien hacer, brotan otras posibles fuentes de ingresos en equilibrio con nuestra capacidad productiva.

**Reto:** prioriza tanto el listado de lo que se te da bien hacer y el listado por lo que te pueden pagar. Realiza las combinaciones factibles y encontraras tu verdadera profesión.



**EDUARD OLARTE**

Suscríbete al Podcast y  
síguenos en redes sociales

# Plantilla para descubrir tu Ikigai

**EDUARD OLARTE**

## Plantilla para descubrir tu Ikigai



## Plantilla para descubrir tu Ikigai

1. Realiza una lista de todo lo que te gusta hacer y otra de las actividades en lo que eres bueno. Priorízalas en orden de importancia y establece posibles intersecciones para encontrar tu verdadera pasión. La priorización puede cambiar en relación a cada combinación de factores.

Prioridad	Lo que te gusta hacer	Prioridad	En lo que eres bueno
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	

## Plantilla para descubrir tu Ikigai

2. Revisa la lista de lo que te gusta hacer y prioriza las actividades que puedes transformar en servicio. Luego, realiza la lista de lo que necesita el mundo basándote en tus propios valores y principios. Posteriormente encuentra los eventos comunes y tu misión. La priorización puede cambiar en relación a cada combinación de factores.

Prioridad	Las actividades que puedes transformar en servicio	Prioridad	Lo que necesita el mundo
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	



## Plantilla para descubrir tu Ikigai

- Realiza la lista por lo cual te pueden pagar. Ya sean productos, servicios u oficios. Prioriza dicha lista. Luego, toma la lista de lo que necesita el mundo y realiza el análisis cruzado. De esta forma hallarás tu verdadera vocación. La priorización puede cambiar en relación a cada combinación de factores.

Prioridad	Por lo cual te pueden pagar	Prioridad	Lo que necesita el mundo
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	

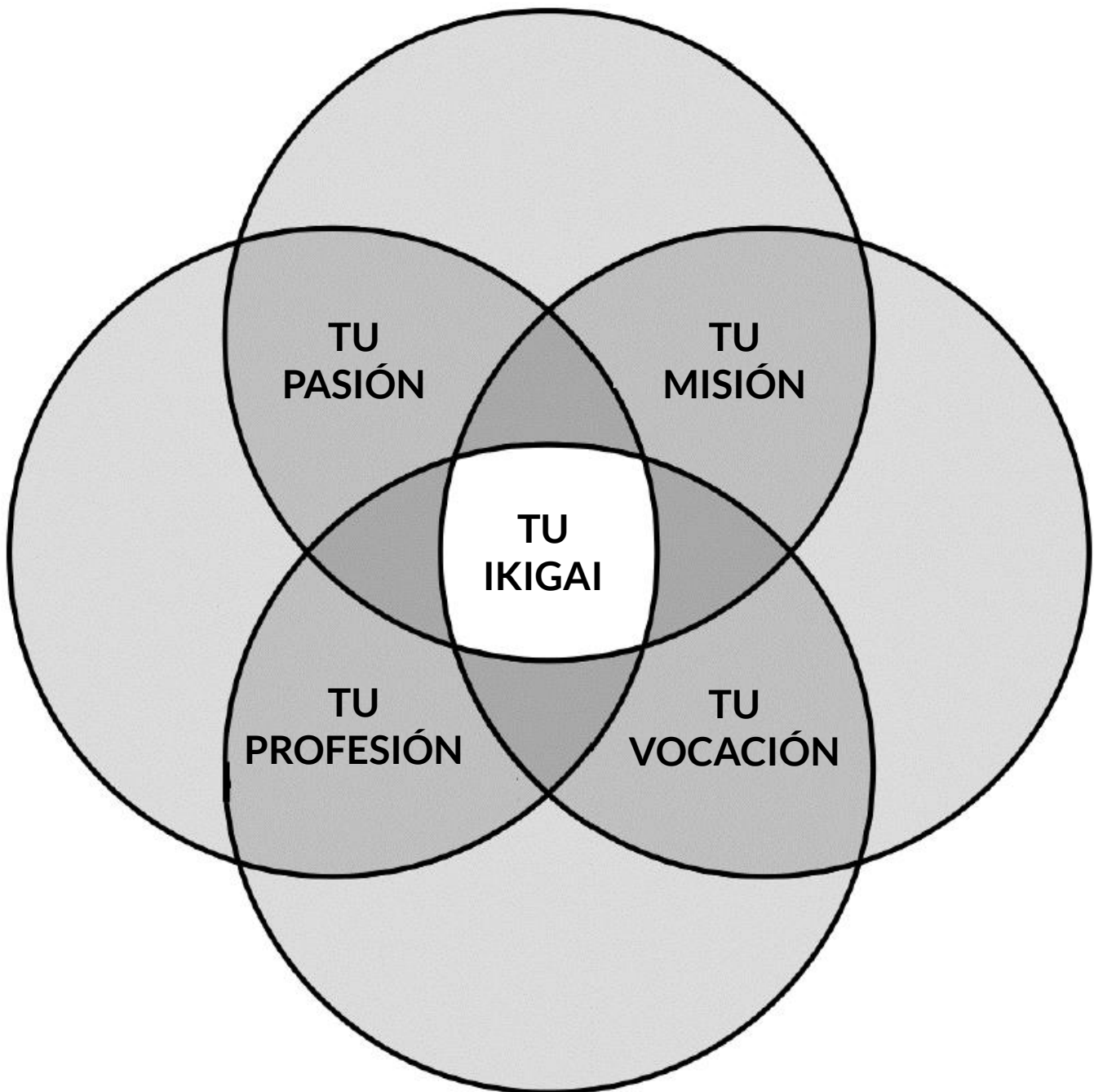
## Plantilla para descubrir tu Ikigai

4. Prioriza tanto el listado de lo que se te da bien hacer y el listado por lo que te pueden pagar. Realiza las combinaciones factibles y encontrarás tu verdadera profesión. La priorización puede cambiar en relación a cada combinación de factores.

Prioridad	Lo que se te da bien hacer	Prioridad	Por lo que te pueden pagar
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	

## Plantilla para descubrir tu Ikigai

5. Finalmente, escribe en el siguiente diagrama la síntesis de lo que trabajaste en los pasos anteriores para descubrir tu Ikigai.





**EDUARD OLARTE**

Suscríbete al Podcast y  
síguenos en redes sociales

# ¡SIGAMOS EN CONTACTO!

