

¿Podemos medir la felicidad? ¿El Ikigai es una herramienta para tal fin?

Categoría: 139-Sala de maestros

Publicado: Domingo, 03 Abril 2022 18:33

Escrito por José de Jesús González Almaguer y Norma Olivia Matus Hernández



“Cada persona siente en el fondo de su corazón el anhelo de una vida llena de sentido. Este anhelo es suficiente para que seamos buscadores y descubridores de sentido durante toda la vida”. (Lukas en Lemke;

Pálido Punto de Luz

Claroscuros en la educación

ISSN 2594-0597 <https://palido.deluz.com.mx>

2017; pág. 13)

Al leer el título seguramente te preguntarás: ¿por qué nos planteamos estas preguntas?

La respuesta va más allá de obtener un índice o dato comparativo. Simplemente queremos colaborar contigo para que identifiques las situaciones o actividades que te proporcionan mayor satisfacción y de esta manera seas capaz de autorregular tu felicidad, y si sientes que no la has encontrado, pues intentar encaminarte hacia ella, por supuesto con una perspectiva educativa enfocada en la formación del individuo.

Anteriormente, hemos definido a la felicidad como la actitud con la que perseguimos y alcanzamos nuestro objetivo de vida. Es decir, no solo el fin, sino el camino recorrido cuando llegamos a él, es decir, reconocer los triunfos y fracasos, los abandonos, los esfuerzos reiterados, las decisiones, los cambios de nuestra voluntad, los aprendizajes, las influencias, los saltos, los tropezones, las dudas, las afirmaciones y negativas que hemos enfrentado en nuestra búsqueda.

Al ampliar nuestra investigación sobre cómo medir la felicidad, aparecieron conceptos como:

- **felicidad hedónica**, definida como las experiencias placenteras con niveles altos de afecto positivo; y
- **felicidad eudaimónica**, la cual hace referencia al potencial humano alcanzado con rasgos positivos como: el propósito de vida, el dominio del medio ambiente, las relaciones positivas, la autoaceptación, el crecimiento personal y la autonomía (Flores & Muñoz; 2018).

Nuestra conclusión es que la felicidad que si podemos evaluar de forma cualitativa es la eudaimónica. La medida más que un índice (cuantitativa), está dirigida al sentido de vida del individuo (ikigai) y abarca concepciones como:

- La satisfacción de hacer las cosas que nos complacen

¿Podemos medir la felicidad? ¿El Ikigai es una herramienta para tal fin?

Categoría: 139-Sala de maestros

Publicado: Domingo, 03 Abril 2022 18:33

Escrito por José de Jesús González Almaguer y Norma Olivia Matus Hernández

- La realización personal y la motivación
- La sensación de estar vivo
- La razón de existir.

El Ikigai más que una corriente filosófica es una forma de vivir en plenitud considerando cuatro grandes factores:

- Las cosas que nos gusta hacer o que hacemos bien
- Nuestras fortalezas
- Las cosas por las que nos pagan o recibiríamos una contraprestación (puede o no ser monetario)
- Las cosas que el mundo necesita.

Un ejemplo de un ikigai sería:

Un docente que ama su profesión y para ello se encuentra en una constante búsqueda de conocimientos, por lo que decide estudiar una especialidad. La actividad que desempeña le proporciona no solo una remuneración económica, sino también alegría y bienestar interno por la labor realizada, pues sabe que está contribuyendo para satisfacer una necesidad social al coadyuvar en el desarrollo armónico de sus alumnos. Dicha actividad lo alienta y da sentido a su vida.

No pensamos en medir la felicidad en litros, metros, gramos... nos parece un sinsentido poner en números algo que se vive, que se percibe a través de los sentidos, de la imaginación, la memoria, la voluntad. La profundidad de nuestro mundo interior, mental, espiritual, intelectual no requiere de mediciones que pretenden ser exactas. Al valorar nuestros recuerdos, amores, ilusiones, deseos, traiciones, deserciones, vacilaciones, no las calificamos con un número. Algunas de esas sensaciones son tan profundas que se reviven intencionalmente o, a veces, sin quererlo. No siempre obedecen a la lógica, en ocasiones, solo se presentan con intensidad.

En nuestro Ikigai podemos encontrar desde acciones pequeñas hasta grandes proyectos. Por ello, podemos afirmar que todos tenemos un

¿Podemos medir la felicidad? ¿El Ikigai es una herramienta para tal fin?

Categoría: 139-Sala de maestros

Publicado: Domingo, 03 Abril 2022 18:33

Escrito por José de Jesús González Almaguer y Norma Olivia Matus Hernández

Ikigai en nuestro interior... tal vez tan hondo que no lo hemos identificado.

Dadas las diferencias entre los individuos, entendemos que el Ikigai es único y personal. Muchas veces cuando tratamos de comunicar nuestro ikigai a los demás y recibimos críticas o sugerencias, probablemente cambiamos o adaptamos el rumbo de nuestra búsqueda y es cuando enterramos el nuestro por cumplir con las expectativas de los demás, llámese jefes, familia, amigos, sociedad. Sin embargo, hay que diferenciar lo que es el sentido de pertenencia, el cuál es muy importante en el Ikigai ya que al vivir en sociedad requerimos de un “círculo de apoyo mutuo”, pues prestamos un servicio. Un principio del Ikigai sostiene que: “Todo aquel que cultiva unas relaciones sociales estables y brinda su apoyo a otros cuando necesitan ayuda, gana por partida doble” (Lemke; 2017; 31). El ganar por partida doble se refiere a que gana aprecio de la comunidad y la posibilidad de ser auxiliado más adelante, además de que alimenta su ikigai. El sentido de pertenencia a la comunidad es similar al trabajo colaborativo, aspecto preponderante en la Animación Sociocultural de la Lengua (ASCL) y uno de los pilares del Ikigai.

A tal grado ha cobrado importancia el Ikigai en Japón, que estudios científicos han demostrado que quienes han descubierto su sentido de vida, tienden a ser más longevos.

Para comenzar a explorar tu ikigai, te recomendamos empezar a realizar actividades que minimicen tu estrés y agotamiento, el yoga, una respiración consciente, la relajación o el ejercicio pueden ayudar; asimismo, algunas aficiones como pasatiempos resultan útiles. Las recomendaciones anteriores son necesarias para permitirte apaciguar tu mente y pensar con mayor claridad.

Otros aspectos relevantes que debemos tomar en cuenta son: una alimentación saludable, dormir bien, establecer un sano equilibrio entre el trabajo y el ocio y socializar más.

Antes de iniciar la búsqueda del Ikigai, Lemke propone una serie de ejercicios de sensibilización basados en preguntas como cuáles son tus libros o películas favoritas. Nosotros te sugerimos trabajar alguna estrategia de la ASCL como las que planteamos para la elaboración de la autobiografía (puedes consultar el texto aquí: [palido punto de luz](https://palido.deluz.com.mx)

¿Podemos medir la felicidad? ¿El Ikigai es una herramienta para tal fin?

Categoría: 139-Sala de maestros

Publicado: Domingo, 03 Abril 2022 18:33

Escrito por José de Jesús González Almaguer y Norma Olivia Matus Hernández

[- La escritura autobiográfica: el valor de cada sujeto.](#) Enero de 2021... o puedes consultar también [palido punto de luz - Cómo imaginar la autobiografía](#) Marzo de 2021) con el fin de hacer aflorar imágenes y recuerdos. Es importante que escribas o registres gráficamente todo lo que vaya fluyendo e identifiques palabras o imágenes clave.

El siguiente paso, según Lemke, será hacer listados de: tus cualidades, proyectos y objetivos que has realizado y las cosas que te procuran alegría y te hacen feliz.

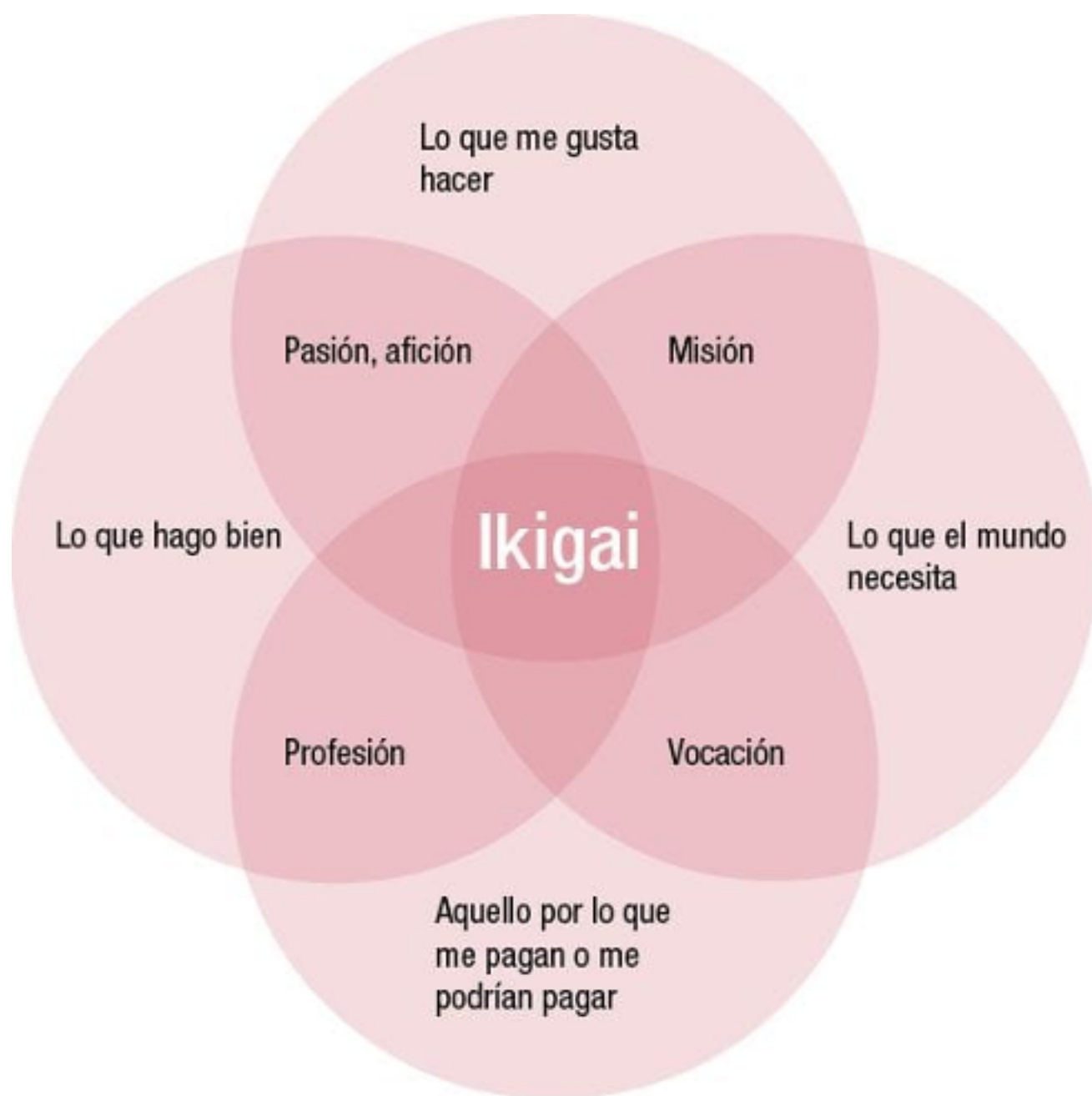
El paso final, será acomodar las palabras clave de tus recuerdos y de los listados en el siguiente esquema:

¿Podemos medir la felicidad? ¿El Ikigai es una herramienta para tal fin?

Categoría: 139-Sala de maestros

Publicado: Domingo, 03 Abril 2022 18:33

Escrito por José de Jesús González Almaguer y Norma Olivia Matus Hernández



Es importante aclarar que nuestro Ikigai puede cambiar y evolucionar según la etapa de la vida en la que estemos o las vicisitudes que

¿Podemos medir la felicidad? ¿El Ikigai es una herramienta para tal fin?

Categoría: 139-Sala de maestros

Publicado: Domingo, 03 Abril 2022 18:33

Escrito por José de Jesús González Almaguer y Norma Olivia Matus Hernández

enfrentemos.

Esperamos que nuestras sugerencias te ayuden a elaborar tu ikigai y así puedas obtener un indicador acerca de tu felicidad o el dar sentido a tu vida. No dejaremos la pregunta de este texto, sin nuestra respuesta: la felicidad no se puede medir, aunque es posible medir la percepción que tenemos de nuestra propia felicidad o de otras personas. Aumentar la capacidad que tenemos de valorar nuestra condición de vida en términos de que cuán cerca o lejos estamos de lograr ser felices, puede contribuir a dar sentido a las actividades diarias que abordamos y a orientarlas a favorecer el enriquecimiento espiritual, mental, anímico, social y cultural de las personas a quienes queremos. Ayudar a alguien más a ser feliz también nos devuelve algo de su plenitud. Tú, que nos lees, tienes tu propia respuesta: ¿eres feliz? ¿ayudas a alguien a ser feliz? Te escribimos a ti, hemos escrito este texto con la idea de colaborar a la felicidad de nuestra comunidad lectora.

Referencias:

Flores & Muñoz. Concepciones sobre la felicidad y su relación con el bienestar subjetivo: un estudio mediante redes semánticas naturales (2018) www.scielo.org.pe

Gonzáles Almaguer y Matus.....

Lemke, Bettina, Encuentra tu Ikigai. El libro práctico (2017). Ediciones Urano. Barcelona, España.

José de Jesús González Almaguer

¿Podemos medir la felicidad? ¿El Ikigai es una herramienta para tal fin?

Categoría: 139-Sala de maestros

Publicado: Domingo, 03 Abril 2022 18:33

Escrito por José de Jesús González Almaguer y Norma Olivia Matus Hernández

jjesusalmaguer@gmail.com

Docente de la Facultad de Estudios Superiores Acatlán y del Colegio de Imagen Pública. Ha realizado intervenciones como consultor y brindado capacitación tanto en el sector privado como público y el tercer sector. Su trabajo profesional le ha llevado a recibir distinciones internacionales. Ha participado en once libros especializados en español y uno en inglés. Lic. En Periodismo y Comunicación Colectiva, Maestría en Educación, estudios de Maestría en Comunicación Institucional, Especialista en Valores, estudios

Mtra. Norma Olivia Matus Hernández

nmh_45@hotmail.com

Se ha desempeñado como docente frente a grupo de primaria por veintiún años y cinco años como mediadora voluntaria del programa "Salas de lectura" de la Secretaria de Cultura. Maestra en Educación Básica (UPN). Diplomada en Mediación lectora (UAM). Diploma de Narradora oral. Lic. En Administración (UAM). Profesora de Educación Primaria (ENM).