Episodio 38 - ¿No te gusta tu trabajo? Concepto japonés “Ikigai”

POCKET SPANISH PODCAST

Introducción

Hola, hola. Bienvenidos a un nuevo episodio. Espero que estén muy bien. Estamos empezando otro nuevo episodio en el podcast.

Disculpen porque estos días estuve un poco perdido. Yo sé que hace mucho tiempo que no publico un nuevo episodio. Bueno, en realidad fue la semana pasada, pero a mí me gusta siempre ser regular y esta semana fue un poco... No puedo decir que fue caótica, pero estuve con muchas cosas, principalmente de la universidad, y no tuve tiempo de grabar un episodio.

Entonces, bueno, hoy que es viernes, viernes a la noche, así que tengo tiempo de estar acá con ustedes. Espero que estén muy bien.

¡Mucho calor! ¿No? Mucho calor en el hemisferio norte. He visto videos de tormentas que están en Italia, al norte de Italia, en Estados Unidos también. Bueno, me imagino que estarán pasando muchísimo calor.

Acá no tenemos tanto frío ahora. De hecho, estos días también está haciendo un poquito de calor, y es algo preocupante porque, bueno, para mí no es nada normal, porque, como todos saben, yo soy del sur de Argentina y en el sur de Argentina en invierno siempre hace frío y no hay ningún día que haga calor.

Pero acá en Córdoba el clima es un poco particular. Córdoba tiene un clima subtropical, así que, bueno, a veces pasa que en invierno hay algunos días que hace calor.

Y bueno, antes de empezar el episodio, obviamente, como siempre,

algunos anuncios. El primero es que, si te gustaría ser miembro exclusivo del podcast en Patreon, en nuestra página de Patreon se abrieron nuevos lugares para el grupo de conversación.

Todas las semanas tenemos grupos de conversación, tres horarios diferentes. En realidad, el de siempre, a las 11 de la mañana, horario argentino, pero lo que quiero decir es que son tres días diferentes en la semana: son los miércoles, los jueves y los sábados.

Discutimos todas las semanas diferentes temas de conversación y todos siempre tienen la posibilidad de discutir y de dar su opinión sobre este tema.

La verdad que los grupos son bastante divertidos, son dinámicos y, bueno, son todos muy simpáticos, todos los miembros que están. Así que, bueno, si te gustaría formar parte de este grupo y compartir, digamos, tus opiniones, practicar español conmigo y otros miembros, estás invitado.

También te digo, por supuesto, yo doy correcciones en el chat. Yo siempre doy correcciones o consejos de cómo pueden mejorar su opinión o, no sé, si hay cosas que se pueden mejorar, yo también les doy como un **feedback**.

Además, también tienen la posibilidad en Patreon de acceder a episodios exclusivos. O sea, además del podcast, si te gustaría acceder a episodios exclusivos, tenés la posibilidad de hacerlo en Patreon.

También, si te gustaría ayudar al podcast, está disponible en la descripción de cada episodio un link de PayPal para los que quieran donar.

Bueno, muchísimas gracias a las personas que ya lo hicieron, que ya donaron al podcast. Si te gustaría hacerlo, lo podés hacer, pero también, si simplemente querés ayudar al podcast de otra manera, simplemente dejando cinco estrellas en Spotify o en la aplicación donde estás escuchando este podcast, me ayudás muchísimo

porque eso permite que el podcast tenga más **alcance** y así mucha gente nos escuche.

(PAUSA)

En el episodio de hoy te voy a traer un tema que me pareció súper interesante. Es algo que vi en un artículo hace unas semanas atrás y dije: «Tengo que hacer un episodio sobre esto», porque es algo que creo que nos pasa a todos. Principalmente nos toca, es un tema que nos toca a todos, principalmente hablando de la vida adulta, que es el Ikigai.

En el episodio de hoy vamos a ver qué es este concepto japonés que está explicado de una forma muy simple y que todos creo que podemos entender. Yo creo que la mayoría de nosotros sabe lo que es, solamente que no sabíamos que existía un nombre para esto.

Así que te invito a que te prepares una buena taza de café, o una buena taza de té, o ¿por qué no?, un mate. Y buena escucha.

(PAUSA)

Elegir una carrera universitaria y tener que decidir nuestro futuro no es una tarea fácil.

Desde que somos chiquitos, desde que somos adolescentes, tenemos esta situación en la que tenemos que elegir entre diferentes opciones de carreras universitarias, diferentes estilos de vida, diferentes universidades, y tenemos muchísimas preguntas que nos confunden.

¿Qué queremos ser cuando seamos adultos? ¿Qué te gustaría estudiar?

Son algunas de las preguntas que nos hacen o que nos hacían algunos de nuestros familiares. Esas tías que te preguntaban: «¿Qué te gustaría estudiar? ¿Qué vas a estudiar? ¿Dónde vas a estudiar?».

¿Cuál es nuestra verdadera pasión? Todas estas preguntas vamos a

descubrir hoy. Y vamos a hablar principalmente en este podcast, porque en realidad no es que vamos a descubrirlas. Yo no voy a descubrirlas por ustedes, porque seguramente muchos de ustedes ya son adultos y ya lo descubrieron, o tal vez no.

Pero quiero hacer esta introducción para que se familiaricen y para que recuerden todos esos momentos en los que eran adolescentes y los familiares de ustedes les preguntaban: «¿Qué vas a estudiar? ¿Adónde vas a estudiar? ¿Qué querés hacer? ¿Dónde vas a trabajar? ¿Y de qué vas a trabajar?».

Bueno, todas estas preguntas, toda esta **presión social** que tenemos cuando somos adolescentes y tenemos que salir a la universidad o tenemos que salir al mercado laboral, es una presión social súper, súper fuerte.

Y para mí, desde mi punto de vista, somos todavía muy inmaduros. Tenemos la cabeza muy inmadura, la mente muy inmadura como para tener que decidir sobre nuestro futuro.

Y yo me acuerdo muchísimo de ese momento cuando tuve que decidir, que también fue una cosa muy difícil para mí. Así que, bueno, seguramente para ustedes también lo fue y por eso quiero hacerles recordar cómo fue este momento.

Es decir, ¿fue fácil para ustedes encontrar una carrera universitaria? ¿Fue una decisión muy difícil? ¿Hiciste algún **test vocacional**? Esos test que te dicen cuál sería tu carrera ideal.

Acordate que podés escribirme a nuestro correo electrónico: pocketspanishpodcast@gmail.com, o también en Instagram, en los comentarios. Nos podés escribir contándonos tu situación.

(PAUSA)

La presión social también está presente. Nuestros familiares, nuestros amigos y la sociedad en general esperan que estudiemos determinados tipos de carrera según sea, seguramente, nuestro

sexo.

También, por ejemplo, si en nuestra familia nuestro padre o nuestros abuelos siguieron una carrera determinada, es decir, si nuestro padre es abogado y tiene una empresa grande, tu familia esperará seguramente que vos también seas abogado y que formes parte de la misma empresa.

Además, por otro lado, uno de los mayores miedos que tienen los adolescentes a la hora de elegir una carrera universitaria es el miedo a **equivocarse**, el miedo a decir: «Bueno, yo estudio esto», pero después, cuando pasan tres años, cuando pasan dos años de la carrera universitaria, me doy cuenta de que no me gusta.

¿Qué hacemos en ese caso?

Hay muchos adolescentes, es decir, hay muchos universitarios que pasaron por esto, y la verdad que es un proceso que puede pasar. Pero a la hora de elegir una carrera universitaria, esto es un miedo. Es decir, los adolescentes que están en la escuela secundaria tienen miedo de equivocarse porque, obviamente, no quieren elegir una carrera de la que después se den cuenta de que no les gusta.

Quieren elegir una carrera que sea directamente su pasión, que sea su futuro. Pero bueno, esto es una de las cosas que pasan a la hora de tener que elegir cuál va a ser nuestro futuro cuando tenemos 18 años.

Pasemos ahora a aquellos adultos que terminaron su carrera universitaria y están actualmente trabajando.

Muchos de estos adultos se enfrentan día a día a su trabajo. Se enfrentan a una **insatisfacción** con su carrera profesional actual.

¿Saben lo que significa una insatisfacción? Bueno, el prefijo «in» en español significa el opuesto, ¿sí? Entonces, insatisfacción es la palabra opuesta a la palabra satisfacción, ¿sí?

Es decir, estas personas no están contentas con su trabajo actual, no

les gusta y cada vez que tienen que ir a su trabajo les resulta desafiante, les resulta aburrido y se quieren ir.

Aunque en algún momento de sus vidas les pareció una carrera interesante, les pareció que era su futuro, con el paso del tiempo empezaron a notar que la rutina era siempre igual, que descubren que no están muy contentos con lo que están haciendo y que deberían haber elegido otra carrera u otra cosa.

Y estas cosas pueden pasar por muchas razones, pero, como dijimos antes, seguramente puede pasar por la presión social.

Puede ser que tu familia te haya «obligado» a elegir esa carrera, o vos porque querías que ellos estén contentos, o querías satisfacer, por así decirlo, las expectativas de tu familia, o las expectativas de tus amigos o de la sociedad en general. Vos elegiste esa carrera para satisfacer, digamos, sus expectativas.

O también elegiste esa carrera simplemente porque en ese momento te parecía que te gustaba y después, poco a poco, te diste cuenta de que no era lo tuyo.

(PAUSA)

Bueno, antes de continuar con este episodio, yo les quiero preguntar: ¿En qué etapa están ustedes? ¿Ustedes tienen satisfacción con lo que están haciendo? ¿Te gusta tu trabajo? ¿Te gusta dónde estás en este momento?

¿Qué pasó en el pasado? ¿Estudiaste una carrera que verdaderamente te gustaba? ¿O la estudiaste simplemente porque te pareció que era la mejor opción? ¿O simplemente porque tu familia te dijo que tenías que estudiar esa carrera?

Me gustaría saber en qué situación están ustedes, también para, bueno, antes de explicarles este concepto que me parece súper interesante y, bueno, también para que practiquen un poco su español.

Como dije antes, me pueden enviar un mensaje por Instagram o por correo electrónico.

Bueno, en este episodio vamos a hablar de un concepto japonés que se llama «Ikigai».

¿Qué es el Ikigai?

El Ikigai no es solamente una simple palabra japonesa. Es una **filosofía de vida** que fue transmitida a lo largo de diferentes generaciones en la cultura de Japón.

No existe, obviamente, una traducción exacta al español, pero por lo que dice internet podemos traducirlo o entenderlo como «la razón de vivir».

Es decir, es la razón por la cual nosotros nos despertamos cada mañana. Es la motivación que tenemos cada mañana para vivir nuestra vida con entusiasmo y con energía.

El Ikigai nos permite saber para qué estamos en este mundo, para qué estamos vivos, para qué estamos trabajando todos los días.

Es decir, ¿estamos trabajando solamente para ganar plata? ¿Para ganar dinero y para mantenernos? ¿Para mantener a nuestra familia? ¿O estamos trabajando también para contribuir al mundo? ¿Para contribuir a nuestra sociedad, para dejarle algo a nuestras futuras generaciones o para enseñar algo a la gente?

Japón es un país conocido por tener una alta concentración de personas **centenarias**.

¿Saben qué quiere decir «centenarias»? Es decir, son personas que viven muchísimos años, que se acercan a los 100 años.

Y Japón se ha identificado como una de las zonas azules del mundo, que son áreas donde las personas viven más tiempo y tienen una mayor calidad de vida.

Una de las zonas azules más importantes de Japón es Okinawa, una región al sur del país. Los habitantes de Okinawa tienen una **longevidad** notable y una alta calidad de vida.

Diferentes investigadores han estudiado que el concepto de Ikigai tiene un papel significativo en esta longevidad que existe en Japón.

El Ikigai proporciona un sentido de propósito con la vida y un significado. Esto puede tener un impacto positivo en la salud mental y emocional de las personas.

Por supuesto, no estoy diciendo que si nosotros encontramos nuestro Ikigai vamos a vivir 100 años. No, obviamente nuestra calidad de vida y nuestra **expectativa de vida** no van a depender solamente de si tenemos o no un Ikigai, sino también van a depender de otros factores, como nuestra dieta, obviamente, nuestro ejercicio físico y nuestra salud mental.

Quiero aclarar eso porque el propósito no es decir que el Ikigai es, digamos, la causa por la cual vamos a vivir 100 años, sino que depende de muchísimos factores, por supuesto.

(PAUSA)

Quiero que veamos juntos ahora estas siete preguntas que te van a ayudar a encontrar tu Ikigai.

Tal vez, después de escuchar este episodio, te des cuenta de que lo que estás haciendo es tu verdadero Ikigai. Capaz te vas a dar cuenta o vas a confirmar que lo que estás haciendo realmente no te gusta y tenés que cambiarlo.

Vamos a verlo.

Vamos a empezar con la primera pregunta. La primera pregunta para encontrar nuestro Ikigai dice:

¿Qué cosas se me dan bien hacer de forma natural?

O sea, ¿en qué cosas somos buenos haciendo de forma natural? Cosas que para vos son fáciles de hacer naturalmente, que no tenés que pensar mucho, que te salen de forma natural.

Por ejemplo, a mí enseñar español o enseñar me sale de forma natural porque me encanta hacerlo y no tengo que esforzarme demasiado, porque yo sé que me gusta. Y, bueno, por ejemplo, también los idiomas. Es algo que me sale de forma natural, tanto enseñar como aprender.

¿Y vos? ¿Qué cosas te salen hacer de forma natural?

Bueno, la segunda pregunta es:

¿Qué cosas me emocionan?

¿Qué cosas te generan una emoción? Seguramente positiva, ¿no? Porque seguramente si nos generan emociones negativas, no creo que sea nuestro Ikigai, ¿no?

Bueno, ¿qué cosas te emocionan? ¿Sí? Pensalo, tenés que ir pensando en tu mente todas estas preguntas.

La pregunta número tres dice:

¿De qué podría hablar durante horas sin cansarme?

¿Has notado que hay algunos temas de conversación de los que te encanta hablar y que podrías estar horas y horas sin cansarte?

Bueno, yo sí. Por ejemplo, el aprendizaje de idiomas es algo de lo que me encanta hablar y nunca, nunca me canso.

Pregunta número cuatro:

¿Sobre qué me piden consejos normalmente las personas?

¿Te ha pasado que a veces las personas te piden consejos o te preguntan sobre «cómo se hace esto», «qué significa esto» o «qué es esto»?

Bueno, seguramente sí. ¿Sobre qué cosas te preguntan las personas?

Bueno, seguramente, si estás respondiendo esta pregunta, ya te habrás dado cuenta de qué cosas te gustan y qué cosas no te gustan, y confirmarás si lo que estás haciendo verdaderamente te gusta o no.

La quinta pregunta dice:

¿Qué estabas haciendo la última vez que sentías que estabas en **estado de flujo**, haciendo algo que te apasionaba?

¿Qué estabas haciendo la última vez que sentiste que estabas en estado de flujo?

Es decir, que sentiste que estabas en tu mundo, básicamente, que estabas en lo que verdaderamente te gustaba.

Seguramente muchos de ustedes no se dan cuenta cuando hacen algo que les gusta porque es natural para ustedes, porque, como dice la primera pregunta, ¿qué cosas hacemos de manera natural?

Seguramente, para mí, las cosas que hacemos de manera natural no nos damos cuenta de que nos gustan porque es difícil darse cuenta. Somos un poco inconscientes a la hora de hacerlo, porque sabemos que nos gusta e inconscientemente lo vamos a hacer, ¿sí?

Entonces, ¿qué estabas haciendo la última vez que sentiste que estabas en ese estado de flujo? En ese estado de felicidad, haciendo eso que te gusta.

¿Estabas enseñando inglés? ¿Estabas tal vez haciendo un plano de arquitectura? ¿Estabas, no sé, vendiendo en una tienda?

Bueno, vayan pensando estas preguntas.

La pregunta número seis dice:

Normalmente, ¿cómo me gusta ayudar a los demás?

Perdón, la pregunta es: normalmente, ¿cómo me gusta ayudar a los demás?

Es decir, ¿cómo te gusta ayudar a los demás? ¿Te gusta ayudarlos enseñando? ¿Te gusta ayudarlos ofreciendo un servicio? ¿Te gusta ayudarlos vendiendo? ¿Te gusta, no sé, dar clases?

Generalmente, si te gusta ayudar a las personas, ¿cómo te gusta hacerlo?

Y la última pregunta, la pregunta número siete:

Si no tuviera que preocuparme por el dinero, ¿a qué dedicaría mi vida?

Dejemos de un lado la plata, dejemos de un lado el dinero. Imaginemos que nuestro mundo no necesita dinero, ¿sí? Imaginá eso.

Bueno, ¿a qué cosas dedicarías tu vida? ¿Qué harías en tu vida si no existiera el dinero? ¿Qué cosas harías todos los días sin necesidad de sentirte mal, con placer? ¿Qué cosas harías naturalmente con placer?

(PAUSA)

Bueno, para terminar este episodio, quiero dejar en claro algunas cosas.

Para mí, el significado y propósito del Ikigai es que es un viaje personal y único en nuestras vidas, y que no hay un tiempo específico para hacerlo.

Cada individuo, cada persona, tiene su propio ritmo, y es importante recordar que no debemos **compararnos** con los demás en este proceso de autodescubrimiento.

¿Qué quiero decir con compararnos?

Por ejemplo, si nosotros tenemos 23 años y nuestro amigo ya terminó su carrera universitaria, es decir, ya se graduó o ya se

recibió, como decimos en Argentina, y nosotros todavía no, no está mal. No tenemos que compararnos porque esta persona está en otro proceso de su vida, está, digamos, en otro camino, está en otro momento de su vida.

Y está bien que él haya terminado y nosotros no, porque seguramente todavía no sea el momento para nosotros. Tal vez todavía no es nuestro momento, necesitamos unos meses más o unos años más.

Es decir, cada persona tiene su tiempo y cada persona descubre su Ikigai en diferentes momentos de la vida, y eso es lo que tenemos que saber.

Descubrir nuestro Ikigai puede ser difícil, puede ser un desafío. En este camino podemos enfrentar diferentes dudas, indecisiones y muchos miedos, pero hemos entendido, digamos, que no hay un camino equivocado ni un tiempo determinado para encontrarlo.

Y no está mal equivocarse, no está mal **abandonar** una carrera universitaria y ser conscientes de que lo que estamos haciendo no nos gusta y tenemos que ir por otro camino.

Incluso también, cuando estamos en un trabajo que no nos gusta, no está mal **renunciar** a un trabajo, dejar el trabajo, porque seguramente va a haber algo que nos va a parecer muchísimo mejor en el futuro. Es algo que nos está esperando, ¿sí?

Nos está esperando para que vayamos a este trabajo, para que empecemos este nuevo trabajo.

Bueno, un poco filosófico este episodio, pero me pareció interesante. Es un tema que me gusta y que seguramente muchos de ustedes se estén sintiendo identificados porque últimamente se sienten un poco mal en su trabajo, porque sus compañeros de trabajo son un poco, ¿cómo podemos decir?, problemáticos, y esto nos genera problemas, nos genera estrés y estamos cansados.

Queremos renunciar, pero no queremos. Queremos, no sé, trabajar de otra cosa, queremos irnos del país, no sé. Seguramente muchos de ustedes estén en esta situación.

Y bueno, quiero invitarlos a que conozcan este término japonés, Ikigai, y espero que en este episodio, con estas preguntas, se hayan dado cuenta de cuál es su Ikigai, ¿sí?

Yo les recomiendo que escriban en un papel estas preguntas y se tomen el tiempo de responderlas. Y yo creo que con eso van a poder tener una idea más certera de lo que les gusta hacer y cuál es su propósito en la vida.

Es decir, ¿para qué estamos vivos? ¿Estamos vivos solamente para mantener a una familia? ¿Estamos vivos solamente para mantenernos y vivir y comer? ¿O también estamos vivos para enseñar? ¿Para ayudar a las personas?

Bueno, una pregunta muy filosófica, pero te dejo pensando.

(PAUSA)

Bueno, eso fue todo por hoy. Fue un episodio profundo, pero espero que les haya parecido interesante. Nos estaremos viendo en la próxima y, bueno, que tengan un buen fin de semana. Chau, chau.

Vocabulario

1. **Feedback** — *Feedback.* Comentarios u observaciones que una persona recibe para saber qué está haciendo bien y qué puede mejorar.
   Ejemplo: Después de la presentación, mi profesor me dio feedback sobre mi pronunciación.

2. **Alcance** — *Reach.* Cantidad de personas a las que llega un contenido, una publicación o un mensaje.
   Ejemplo: Si compartís el episodio, podemos conseguir más alcance en las redes sociales.

3. **Presión social** — *Social pressure.* Influencia que ejercen la sociedad, la familia o los amigos para que una persona actúe de determinada manera.
   Ejemplo: Muchos jóvenes sienten presión social para elegir una carrera universitaria.

4. **Test vocacional** — *Career aptitude test.* Evaluación que ayuda a identificar intereses, habilidades y posibles carreras profesionales.
   Ejemplo: Antes de elegir qué estudiar, hice un test vocacional.

5. **Equivocarse** — *To make a mistake / to be wrong.* Cometer un error o tomar una decisión que después consideramos incorrecta.
   Ejemplo: No tengas miedo de equivocarte cuando tengas que tomar una decisión importante.

6. **Insatisfacción** — *Dissatisfaction.* Sensación de descontento cuando algo no cumple nuestras expectativas o necesidades.
   Ejemplo: La insatisfacción laboral puede hacer que una persona quiera cambiar de trabajo.

7. **Filosofía de vida** — *Philosophy of life.* Conjunto de ideas y principios que orientan la manera en que una persona vive y toma decisiones.
   Ejemplo: Para algunas personas, ayudar a los demás es una filosofía de vida.

8. **Centenario** — *Centenarian.* Persona que tiene cien años o más, o que está cerca de cumplirlos según el contexto.
   Ejemplo: En esa región viven muchas personas centenarias.

9. **Longevidad** — *Longevity.* Duración larga de la vida; capacidad de vivir muchos años.
   Ejemplo: La alimentación y la actividad física pueden influir en la longevidad.

10. **Estado de flujo** — *Flow state.* Estado de concentración profunda

en el que una persona está completamente involucrada en una actividad y pierde la noción del tiempo.
Ejemplo: Cuando estoy aprendiendo un idioma, a veces entro en un estado de flujo y puedo estudiar durante horas.

Ejercicios

Ejercicio 1 – Completá las frases

Completá las siguientes oraciones con una de las palabras o expresiones del vocabulario. Prestá atención a la forma gramatical cuando sea necesario.

1. Cuando una persona siente que su trabajo no cumple sus expectativas, puede experimentar una gran _____.
2. No tengas miedo de _____. Todos cometemos errores y aprendemos de ellos.
3. Muchos adolescentes sienten _____ cuando tienen que decidir qué carrera estudiar.
4. Antes de elegir una profesión, podés hacer un _____ para conocer mejor tus intereses.
5. Algunas personas pueden trabajar durante horas sin distraerse porque entran en un _____.
6. Mi profesor me dio _____ después de la presentación para ayudarme a mejorar.
7. La _____ de algunas personas está relacionada con diferentes hábitos y estilos de vida.
8. Mi abuelo tiene 101 años, así que es una persona _____.
9. Para algunas personas, viajar y conocer otras culturas es una verdadera _____.
10. Una publicación que llega a muchas personas tiene un gran

_____ en las redes sociales.

Respuestas:

1. insatisfacción
2. equivocarte
3. presión social
4. test vocacional
5. estado de flujo
6. feedback
7. longevidad
8. centenaria
9. filosofía de vida
10. alcance

Ejercicio 2 – Conversación y reflexión

Respondé las siguientes preguntas con tus propias ideas. Intentá desarrollar tus respuestas y utilizar el vocabulario de la lección.

1. ¿Sentiste alguna vez presión social al tener que elegir una carrera, un trabajo o un estilo de vida? ¿Cómo reaccionaste?
2. ¿Creés que es posible encontrar tu propósito en la vida o pensás que ese propósito va cambiando con los años?
3. ¿Qué actividad te permite entrar en un estado de flujo y perder la noción del tiempo?