

Jessica Rojas



# DALE SENTIDO A TUS DÍAS

**Alínea Tus Talentos Con  
Tus Valores Y Logra Tu  
Satisfacción Profesional**

---

[www.jessicarojasliscano.com](http://www.jessicarojasliscano.com)

---

# IKIGAI



¡Hola! Ya estás aquí y quieres replantearte tu propósito de vida 😊

¡FELICIDADES!

Hoy con esta guía de Ikigai vamos a enfocarnos completamente en ti - este es tu momento, así que puedes regalarte unas horas para seguir esta guía o separar cada paso en distintos días. La única regla es que seas sincero contigo mism@ y no te enfoques en “qué deberías” responder o pensar.

¿De acuerdo? ¡Muy bien!

Si ya sabes lo que es un Ikigai, puedes saltar a la parte del ejercicio. Pero si es un concepto nuevo para ti, entonces esta información te servirá:

## IKIGAI: “TENER UNA RAZÓN POR LA QUE VIVIR”

La palabra Ikigai es un concepto japonés que si bien no tiene traducción directa al español, su significado de seguro encanta. ¿Por qué? Porque reúne distintos factores esenciales para que cada uno de nosotros entienda cómo llevar una vida gratificante con el trabajo que hacemos día a día.

En la Isla de Okinawa, en Japón, se encuentra una de las “blue zones” (donde viven las personas más ancianas del mundo). Naturalmente, esta isla ha llamado mucho la atención por las costumbres de sus habitantes, especialmente el hecho de que todos viven según su Ikigai (propósito de vida).

Los habitantes de Okinawa se levantan con algo en mente: ¿Cuál es la contribución que van a hacer ese día? Viven con respeto hacia la tierra, hacia las personas y hacia la vida.

Saben que cada día cuenta y que están ahí para aportar lo mejor que tienen.

¡Ese propósito se convierte en la esencia y fuente de energía para vivir hasta mucho más de 100 años!

Puedes [leer más sobre Ikigai aquí](#).

---

[www.jessicarojasliscano.com](http://www.jessicarojasliscano.com)

---



**TU  
PROPÓSITO  
DE VIDA, TU  
ESENCIA Y TU  
FUENTE DE  
ENERGÍA**

---

[www.jessicarojasliscano.com](http://www.jessicarojasliscano.com)

---

**Consejo:** Busca una foto tuya y mírala mientras respondes. Si estás respondiendo a esta guía desde tu computadora o laptop, busca una foto tuya en tu móvil; verte a ti mism@ puede ayudarte a entenderte mejor. ¡Inténtalo!

# IKIGAI



---

**TU PROPÓSITO DE VIDA, TU ESENCIA Y TU FUENTE DE ENERGÍA**  
(Toma un lápiz para escribir tus respuestas)

\*\*\*Luego de reflexionar y escribir tus respuestas, puedes usar el diagrama al final de este PDF para recolectar tu información\*\*\*

Según la filosofía del Ikigai, tu propósito se define a partir de los pasos siguientes:

## 1. ¿QUÉ ES LO QUE MÁS DISFRUTAS EN LA VIDA? ¿QUÉ TE HACE FELIZ?

La idea principal de la vida es disfrutar de nuestro tiempo aquí en la tierra, independientemente de lo largo que sea. Algunas personas disfrutan de su tiempo en el trabajo y/o con la familia y/o con amigos, etc.

Sin embargo, la idea de este ejercicio es ir más allá; así que pregúntate cuáles son las cosas que más te gustan. ¿En dónde consigues satisfacción o inclusive alegría? No es por casualidad que unas cosas te gusten más que otras.

Puedes escribir una lista de cosas o situaciones, lo que a ti te haga más sentido.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[www.jessicarojasliscano.com](http://www.jessicarojasliscano.com)

---

# IKIGAI



## 2. ¿EN QUÉ ERES BUENO?

Nacemos con todo lo que necesitamos para cumplir nuestra misión de vida y ser felices.

Sí, lo sé, suena muy simple... pero si realmente observamos nuestro conjunto de habilidades, rasgos de personalidad, cualidades e incluso nuestras debilidades, podemos concluir que estamos destinados a hacer algo con nuestro conjunto de características.

No todos estamos hechos para todas las actividades. Siempre podemos aprender nuevas habilidades, pero naturalmente estamos dotados para algunas cosas más que para otras. Esto es lo llamamos tener talento.

¿Cuáles son los tuyos? ¿En qué te destacas naturalmente? ¿Qué se te da fácil?

Recuerda que puedes escribir una lista de cosas o situaciones, lo que a ti te haga más sentido.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# IKIGAI



### 3. ¿QUÉ NECESITA EL MUNDO Y TU ENTORNO?

Si observamos el lugar donde vivimos, ya sea nuestra comunidad, ciudad o país, podemos apreciar las carencias que existen; políticas de desarrollo, innovación en metodologías y tecnologías, promoción de la inclusión, protección del medio ambiente, etc.

**Donde veas carencias, tienes la posibilidad de hacer algo con tus características únicas.** Parte de la filosofía del Ikigai trata de contribuir de la mejor manera posible durante tu vida, mantenerte activo y siempre primero dar.

Cuando lo que hacemos todos los días o, por lo menos, muy a menudo, acción con la que brindamos un servicio, estamos haciendo lo mejor que podemos con el tiempo que se nos ha dado en la vida.

¡Y esa es la energía que nos mueve!

Entonces, observa y anota, ¿Qué necesita el mundo a tu alrededor y cómo puedes tú con tus talentos únicos contribuir?

Recuerda: puedes escribir una lista de cosas o situaciones, lo que a ti te haga más sentido.

---

---

---

---

---

---

---

# IKIGAI



## 4. AHORA, TAMBIÉN ES IMPORTANTE PENSAR: ¿CÓMO PUEDES MONETIZAR TUS HABILIDADES, TALENTOS ÚNICOS, Y LO QUE DISFRUTAS?

Todo lo que haces, ya sea análisis, informes, entregables, los conflictos que gestionas, los productos que creas, etc., están siendo remunerados de alguna manera.

¿Cuánto vale tu trabajo? ¿Cuánto te pagan por la contribución que haces todos los días en tu trabajo actual?

**¡No des tus ingresos por sentado!**

Entiende que tu salario es un valor monetario por las habilidades, el conocimiento, la experiencia, la creatividad y otras competencias **que aportas cada día.**

Esta noción del dinero es súper importante para puedas vivir de tu propósito de vida.

Escribe aquí cuánto ganas a la semana, al mes y al año. Una vez lo hayas escrito, será luego información para cuando desees cambiar de trabajo y/o comenzar tu propio negocio vendiendo tus talentos como independiente:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# IKIGAI



Estar consciente de tu propósito de vida te ayudará a empezar a tener una vida con sentido y con más opciones para ti, logrando así sentirte satisfech@ con varios aspectos de tu vida, especialmente tu trabajo.

¡Da lo mejor que tienes cada vez que puedas!

Y ahora lo prometido, tu diagrama de IKIGAI - Lograr tu propósito ☺



[www.jessicarojasliscano.com](http://www.jessicarojasliscano.com)

# Jessica Rojas



**¡Hola!**

**Mi nombre es  
Jessica y soy tu  
coach de carrera**



Más sobre mi experiencia como  
coach de carrera [aquí](#)

**¿Qué significa ser un coach de carrera?**

**Que mi corazón está en el desarrollo  
personal en conexión a tu desarrollo  
laboral**

➔ Te invito a reconocer tus propios **3 Pilares del Éxito** con [este video](#) (3 minutos).

---

Conéctemos en [Youtube](#) [Instagram](#), [Facebook](#), [LinkedIn](#) 😊

---