



revista higienistas nº 66

IKIGAI: EL SENTIDO DE CUIDAR SONRISAS

Cuando la profesión y el
propósito se encuentran

AUTORA:

Marta Noheda Pinuaga

Economista | Formadora, coach de desarrollo profesional y mentora en proyectos

Especialista en toma de decisiones y viabilidad

Coach & Mentora certificada por EMCC

Contacto: mnoheda@gmail.com

www.linkedin.com/in/marta-noheda-pinuaga



Ikigai: el sentido de cuidar sonrisas

Cuando la profesión y el propósito se encuentran

"El ikigai no es solo a qué te dedicas, sino por qué merece la pena hacerlo cada día."

La palabra Ikigai (生き甲斐) proviene del japonés y puede traducirse como "razón de ser" o "motivo para levantarse cada mañana".

Iki (生き) = vida

Gai (甲斐) = valor, aquello que merece la pena

El ikigai habla de algo profundamente humano: sentir que la vida tiene sentido.

En los últimos años el ikigai se ha popularizado en Occidente, con una interpretación más práctica y orientada a la carrera profesional, en la que se presenta como una herramienta para alinear vocación y profesión.

Seguramente habéis conocido el diagrama de los cuatro círculos (fig.1) en alguna conferencia o contenido divulgativo, donde se simplifica el concepto. Esta aplicación a la carrera profesional, que utilizo en muchas de mis mentorías y sesiones, ayuda a las personas a reflexionar sobre sus inquietudes, lo que les motiva y les orienta a encontrar la dirección en la que podrían enfocarse para encontrar un trabajo con sentido y mayor satisfacción.

El ikigai se convierte así en una herramienta para evaluar el grado de satisfacción (o vacío) en lo que hacemos y también en la brújula para orientarnos hacia una ocupación más coherente con quienes somos, con nuestros valores y con aquello que queremos aportar a través de nuestro trabajo.

Sin embargo, en su origen japonés, el ikigai es un concepto más amplio, relacionado con la experiencia de sentido en la vida cotidiana, que puede encontrarse no solo en el trabajo, sino también en pequeñas acciones, relaciones o momentos del día a día.

En el fondo, su origen está en una pregunta mucho más esencial: **¿Qué hace que la vida merezca la pena ser vivida?**

Más allá del éxito: el origen del ikigai

El origen del concepto de ikigai se vincula en gran parte al trabajo de la psiquiatra japonesa **Mieko Kamiya**, quien, a través de su observación de personas en distintos contextos —y de forma especialmente profunda en situaciones de enfermedad y aislamiento— identificó algo llamativo: algunas mantenían un sentido de propósito, conexión y vitalidad interior... mientras que otras, en circunstancias similares, lo perdían.

Lo relevante es que estas observaciones no tenían que ver con el éxito entendido en términos tradicionales —logros, reconocimiento o resultados—, sino con algo mucho más profundo: **la forma en que cada persona vivía su propia vida desde dentro.**

A partir de estas observaciones, recogidas en su obra *On the Meaning of Ikigai* (1966) (1), comenzó a profundizar en qué marcaba esa diferencia. No se trata necesariamente de algo extraordinario, sino de la sensación de que la vida merece la pena, ya sea a través de una actividad, una relación, una contribución o incluso pequeños momentos cotidianos.

Porque no es lo mismo pensar que tu vida tiene sentido que sentirlo de verdad.

Fuente y experiencia: dos caras del ikigai

Podría parecer que hablamos de resiliencia, y en parte lo es. La resiliencia es la capacidad de resistir, adaptarse y seguir adelante en situaciones difíciles —como bien reflejaba aquel "*Resistiré*" que se convirtió en un himno durante la pandemia—. Es una cualidad valiosa, que nos permite sostenernos cuando las circunstancias no acompañan.

Sin embargo, el ikigai va un paso más allá.

No se trata solo de resistir o soportar la vida, sino de sentir que hay algo por lo que merece la pena vivirla.

El ikigai puede entenderse en dos niveles:

- La fuente: aquello que da sentido (una actividad, una relación, una contribución...)
- La experiencia: la sensación de conexión con eso que da sentido

Y aquí está la clave.

No basta con tener cosas valiosas en la vida. Muchas personas tienen un buen trabajo, estabilidad o incluso reconocimiento... y aun así no lo sienten.

Para que algo sea realmente significativo, tiene que estar alineado con la persona: con lo que le gusta, con lo que le mueve, con aquello que siente como propio y valioso. Es ahí donde aparece esa sensación de sentido.

Porque **el ikigai no está solo en lo que haces, sino en cómo encaja eso con quién eres y con lo que sientes que puedes aportar.**

El diagrama del ikigai: una brújula, no una fórmula

El concepto japonés de ikigai ha sido ampliamente difundido en Occidente en la última década, especialmente a partir de la publicación de *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life* de Héctor García y Francesc Miralles (2), y posteriormente con *Awakening Your Ikigai* de Ken Mogi (3), obras que han contribuido a acercar este concepto al ámbito del desarrollo personal y profesional.

Aunque simplifica el concepto original, el diagrama de los cuatro círculos (fig.1) es una excelente herramienta de reflexión profesional que propone reflexionar sobre:

- lo que amas
- lo que sabes hacer bien
- lo que el mundo necesita
- aquello por lo que pueden pagarte

Una forma sencilla de empezar es hacer un pequeño ejercicio: toma un papel y divide la hoja en cuatro partes. Dedicar unos minutos a escribir, sin juzgar ni filtrar demasiado, todo lo que te venga a la mente en cada uno de estos apartados.

No hace falta que sea perfecto ni definitivo, cada vez que lo leas puedes añadir algo ampliando el contenido de tus círculos, lo importante es dar claridad a lo que está difuso, solo ponerlo por escrito, hace que empiecen a aparecer conexiones, incoherencias o ideas que antes no veíamos.

Este ejercicio, aparentemente simple, puede convertirse en una verdadera brújula para **reflexionar sobre dónde estás hoy y qué podrías empezar a ajustar para acercarte a una mayor satisfacción profesional y personal.**

Al observar el gráfico, puedes preguntarte también en qué zona te encuentras ahora mismo:

¿Sientes que haces bien tu trabajo, pero no te llena del todo?

¿Disfrutas de lo que haces, pero no tiene suficiente impacto o reconocimiento?

¿Aportas valor, pero no se ve reflejado en tu desarrollo o remuneración?

Estas situaciones intermedias, que podemos denominar pasión, misión, vocación y profesión, son las más comunes y no son un error, pero sí que pueden ser **una señal de hacia dónde puedes evolucionar para tener más satisfacción**. La clave es empezar a identificar qué pequeño cambio podrías hacer para acercarte a él.

El conocido diagrama del ikigai es una adaptación moderna occidental utilizada como herramienta de reflexión profesional.

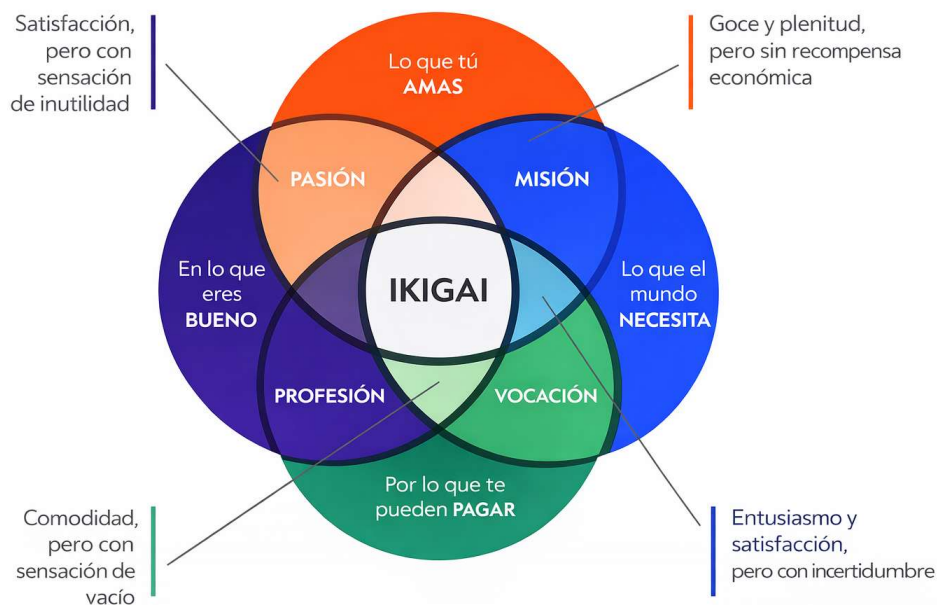


Figura 1. Diagrama del ikigai. Fuente: elaboración propia basada en modelos divulgativos.

El ikigai en la higiene dental

Los higienistas dentales tenéis una profesión con un enorme potencial de sentido. El mundo necesita prevención, educación sanitaria y salud bucodental.

Además, dentro de la profesión existen distintos enfoques: prevención y promoción de la salud bucal de los pacientes, labor asistencial, gestión y organización, docencia... Cada persona puede encontrar su propio ikigai dentro de la misma profesión.

Cuando estás cerca de tu Ikigai se producen cambios en tu forma de trabajar:

- mayor calidad
- más precisión
- mejor trato con los pacientes
- mayor capacidad de adaptación
- más interés por aprender

Si te sitúas en tu centro, tu ikigai, se produce una cadena de efectos que se alimentan: En primer lugar, sucede que **disfrutamos más de lo que hacemos, no porque sea más fácil, sino porque existe la conexión interna, hay interés, motivación y sentido.**

Esa conexión hace que nos impliquemos más: más atención, más energía y más intención. Y aparece algo clave: mejoramos de forma natural, casi sin esfuerzo, porque normalmente hacemos mejor aquello que nos gusta.

Y esa diferencia se percibe. Los pacientes lo notan, los compañeros lo notan y con el tiempo se traduce en mayor reconocimiento profesional y mejores oportunidades.

Por lo tanto una buena noticia: **no se trata de trabajar más, sino de trabajar con más sentido, atención y coherencia.**

Se trata de atender las señales de que te estás acercando a tu ikigai:

- satisfacción
- aportar valor
- implicación
- sentido
- alineación con valores

Si te sitúas en ese "centro", en tu ikigai, se produce una cadena de efectos que se refuerzan entre sí. En primer lugar, disfrutas más de lo que haces, no porque sea más fácil, sino porque existe una conexión interna: hay interés, motivación y sentido.

Esa conexión hace que te impliqués más: más atención, más energía y más intención en cada tarea. Y ahí aparece algo clave: mejoras de forma natural, casi sin darte cuenta, porque normalmente hacemos mejor aquello que nos gusta.

Esa diferencia se percibe. Los pacientes lo notan, los compañeros lo notan y, con el tiempo, se traduce en mayor reconocimiento profesional y mejores oportunidades de desarrollo.

Por lo tanto, hay **una buena noticia para quienes se preocupan por su desarrollo profesional: no se trata de trabajar más, sino de trabajar con más sentido, más atención y mayor coherencia personal.**

Se trata de atender las señales de que te estás acercando a tu ikigai:

- satisfacción en lo que haces
- sensación de aportar valor
- mayor implicación
- sentido en el trabajo
- alineación con tus valores

Te invito a parar un momento y reflexionar. Puedes empezar con preguntas sencillas:

- ¿Qué parte de mi trabajo disfruto más?
- ¿Dónde siento que apporto más valor?
- ¿Qué me gustaría desarrollar más?
- ¿Qué impacto quiero tener con lo que hago?

Porque una vida profesional con sentido no es solo la que funciona, sino también la que se siente y se vive con satisfacción.

No basta con cumplir, producir o alcanzar objetivos. Necesitamos percibir que lo que hacemos tiene valor, que encaja con quienes somos y que aporta algo a los demás.

El ikigai no es tanto una meta que se alcanza, sino un proceso continuo de búsqueda y ajuste. Una herramienta que nos ayuda a orientarnos, tomar decisiones y enfocar nuestra energía hacia aquello que nos aporta mayor bienestar y sentido.

Y te dejo una última idea.

Cuando te acercas a tu ikigai, cambia tu forma de entender el trabajo. Puede que deje de ser solo una obligación... y empiece a convertirse en una parte significativa de tu vida.

Autora:

Marta Noheda Pinuaga

Bibliografía

Mieko Kamiya (1966). *On the Meaning of Ikigai*. Tokyo: Kodansha. (1)

Héctor García & Francesc Miralles (2016). *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*. Londres: Hutchinson. (2)

Ken Mogi (2017). *Awakening Your Ikigai*. Nueva York: The Experiment. (3)