



El Ikigai y la teoría de la autodeterminación son dos enfoques complementarios que destacan los factores clave de la motivación, la satisfacción y el bienestar del individuo. La teoría de la autodeterminación, desarrollada por Edward Deci y Richard Ryan, postula que la motivación humana se basa en la satisfacción de tres necesidades psicológicas fundamentales: autonomía, competencia y pertenencia social. Cuando estas necesidades están satisfechas, el individuo está más inclinado a participar en actividades que son intrínsecamente gratificantes y que contribuyen a su bienestar total.

La necesidad de autonomía se refiere a la sensación de ser el origen de las propias decisiones y acciones, de actuar de acuerdo con los propios valores e intereses. En la búsqueda del Ikigai, la autonomía juega un papel central, ya que permite al individuo explorar libremente sus pasiones, talentos y aspiraciones profundas. Cuando uno descubre y persigue su Ikigai, se actúa con un sentimiento de autenticidad y libertad, guiado por la brújula interna en lugar de las presiones externas o mandatos sociales.

Tomemos el ejemplo de Sophie, una joven apasionada por la fotografía. Durante mucho tiempo, puso a un lado su pasión para seguir un camino más convencional y seguro, satisfaciendo las expectativas de sus seres queridos. Sin embargo, al explorar su Ikigai, se dio cuenta de la importancia de la autonomía en sus decisiones de vida. Entonces decidió emprender una reconversión profesional para convertirse en fotógrafa independiente, alineando su carrera con sus verdaderas aspiraciones. Al actuar de forma autónoma, Sophie encontró un sentido profundo y una motivación intrínseca en su trabajo.

La necesidad de competencia se refiere a la sensación de eficacia personal, dominio y progreso en las actividades que uno emprende. La teoría de la autodeterminación destaca que los individuos están naturalmente inclinados a buscar desafíos óptimos, que les

permitan desarrollar sus habilidades y sentirse realizados. Desde la perspectiva del Ikigai, cultivar los propios talentos y fortalezas es esencial para alimentar la sensación de competencia y encontrar una satisfacción duradera en las actividades.

Imaginemos el camino de Jean, un apasionado de la cocina que encontró su Ikigai en el arte culinario. Formándose con grandes chefs y perfeccionando sus técnicas, desarrolló una creciente sensación de competencia y dominio en su campo. Cada nuevo plato exitoso, cada feedback positivo de sus invitados, refuerza su confianza en sus habilidades y su motivación para superarse. Cultivando su expertise culinaria, Jean nutre su necesidad de competencia y encuentra un profundo sentido en la expresión de su talento.

Finalmente, la necesidad de pertenencia social se refiere al deseo de sentirse conectado con los demás, mantener relaciones positivas y contribuir a una comunidad. La teoría de la autodeterminación enfatiza la importancia de los vínculos sociales y el apoyo mutuo en el desarrollo personal. En la búsqueda del Ikigai, encontrar el propio lugar en el mundo y aportar a la sociedad es una dimensión esencial para dar sentido a la existencia.

Tomemos el ejemplo de Anna, una enfermera que encontró su Ikigai en el acompañamiento de personas al final de la vida. Al establecer relaciones auténticas con sus pacientes y sus familias, satisface su necesidad de pertenencia y se siente profundamente conectada con su trabajo. Cada momento de presencia, cada gesto de compasión, refuerza su sensación de formar parte de una comunidad solidaria y cariñosa. Contribuyendo al bienestar de los demás en los momentos más vulnerables, Ana encuentra un profundo sentido y una motivación intrínseca en su profesión.

La teoría de la autodeterminación y el Ikigai convergen en su visión de la realización humana como fruto de la satisfacción de las necesidades fundamentales de autonomía, competencia y pertenencia social. Cuando estos tres pilares están unidos, el individuo está más inclinado a comprometerse plenamente en actividades que resuenan con sus valores, talentos y aspiraciones profundas. El descubrimiento y la persecución de su Ikigai se convierten entonces en un camino natural hacia una vida llena de significado, motivación intrínseca y bienestar duradero.

Al integrar los principios de la teoría de la autodeterminación en su búsqueda de Ikigai, el individuo dispone de un marco poderoso para cultivar su desarrollo personal y profesional. Al cuidar su necesidad de autonomía, desarrollar sus habilidades y forjar relaciones auténticas con los demás, crea las condiciones propicias para la emergencia y expresión de su razón de ser. De esta forma, el Ikigai y la teoría de la autodeterminación se refuerzan mutuamente, ofreciendo una brújula valiosa para navegar hacia una vida realizada y rica en significado.

Puntos a recordar:

1. El Ikigai y la teoría de la autodeterminación son dos enfoques complementarios que destacan los factores clave de la motivación, la realización y el bienestar del individuo.
2. La teoría de la autodeterminación postula que la motivación humana se basa en la satisfacción de tres necesidades psicológicas fundamentales: autonomía, competencia y pertenencia social.
3. La necesidad de autonomía se refiere a la sensación de ser el origen de las propias decisiones y acciones, de actuar de acuerdo con los propios valores e intereses. En la búsqueda del Ikigai, la autonomía permite al individuo explorar libremente sus pasiones, sus talentos y sus aspiraciones profundas.
4. La necesidad de competencia se refiere a la sensación de eficacia personal, dominio y progreso en las actividades que uno emprende. Cultivar los propios talentos y fortalezas es esencial para alimentar la sensación de competencia y encontrar una satisfacción duradera en las actividades.
5. La necesidad de pertenencia social se refiere al deseo de sentirse conectado con los demás, mantener relaciones positivas y contribuir a una comunidad. Encontrar el propio lugar en el mundo y aportar a la sociedad es una dimensión esencial para dar sentido a la existencia.
6. Cuando las tres necesidades fundamentales (autonomía, competencia y pertenencia social) están satisfechas, el individuo está más inclinado a comprometerse plenamente en actividades que resuenan con sus valores, talentos y aspiraciones profundas.
7. Al integrar los principios de la teoría de la autodeterminación en su búsqueda de Ikigai, el individuo dispone de un marco poderoso para cultivar su desarrollo personal y profesional.