



El Ikigai y la psicología positiva son dos enfoques complementarios que buscan fomentar el florecimiento y el bienestar del individuo. La psicología positiva, fundada por Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi, es una corriente de la psicología que se centra en los aspectos positivos de la vida humana, como la felicidad, la resiliencia, el optimismo y el sentido de la vida. Busca entender y cultivar las condiciones que permiten a los individuos y a las comunidades florecer y llevar una vida satisfactoria.

El Ikigai, como concepto japonés que significa "razón de ser", encuentra un eco particular en los principios de la psicología positiva. De hecho, el descubrimiento y la búsqueda de su Ikigai están estrechamente vinculados a varios conceptos clave de este enfoque, como el bienestar, el compromiso, las emociones positivas y el sentido de la vida.

Según la teoría del bienestar de Seligman, la felicidad y el florecimiento se basan en cinco pilares: las emociones positivas, el compromiso, las relaciones positivas, el sentido y la realización (modelo PERMA). La búsqueda del Ikigai se enmarca perfectamente en esta perspectiva, alentando al individuo a cultivar estas diferentes dimensiones en su vida.

Tomemos el ejemplo de Sophie, una profesora apasionada por la transmisión del conocimiento y la acompañamiento de los estudiantes. Al ejercer su profesión con dedicación y encontrar un sentido profundo en ella, experimenta regularmente emociones positivas, como la alegría, el orgullo y la gratitud. También cultiva relaciones positivas con sus colegas y estudiantes, creando un clima de bondad y apoyo mutuo. Finalmente, al ver a sus estudiantes progresar y florecer, siente una sensación de logro y contribución significativa. La enseñanza se ha convertido en el Ikigai de Sophie, lo que le permite vivir de acuerdo con sus valores y florecer plenamente.

Otro concepto central de la psicología positiva es el de "flujo", teorizado por Mihaly Csikszentmihalyi. El flujo se refiere a un estado de concentración y absorción total en una actividad, donde el individuo está plenamente comprometido y siente una gran satisfacción intrínseca. Este estado suele asociarse con la realización de actividades relacionadas con sus talentos, pasiones y valores, elementos clave del Ikigai.

Imaginemos el recorrido de Jean, un apasionado de la música que ha hecho de su pasión su profesión al convertirse en compositor. Cuando crea una nueva melodía, entra en un estado de flujo, olvidándose del paso del tiempo y de las preocupaciones externas. Está totalmente absorto en su actividad, utilizando sus habilidades y creatividad para dar vida a sus inspiraciones. Esta experiencia de flujo, frecuentemente vivida en el ejercicio de su Ikigai, contribuye en gran medida a su bienestar y florecimiento.

La psicología positiva también enfatiza el desarrollo de las fortalezas del carácter y de las virtudes, consideradas como recursos esenciales para llevar una vida floreciente. Entre estas fortalezas, encontramos la creatividad, la curiosidad, el amor por el aprendizaje, la perseverancia, la autenticidad y la gratitud. El descubrimiento y la búsqueda de su Ikigai favorecen el despliegue de estas fortalezas, alentando al individuo a cultivar sus talentos, a explorar nuevos horizontes y a perseverar frente a los desafíos.

Tomemos el ejemplo de Anna, una investigadora en biología marina que encontró su Ikigai en el estudio y la preservación de los ecosistemas marinos. Su insaciable curiosidad y su amor por el aprendizaje la impulsan a profundizar constantemente sus conocimientos y a explorar nuevas líneas de investigación. Frente a los desafíos medioambientales, muestra perseverancia y determinación para concienciar al público y promover soluciones sostenibles. Su autenticidad y compromiso se reflejan en cada una de sus acciones, inspirando a los que la rodean y dando sentido a su trabajo. Al vivir su Ikigai, Anna cultiva y expresa plenamente sus fortalezas de carácter.

Finalmente, la psicología positiva destaca la importancia de dar sentido a la vida, contribuyendo a algo más grande que uno mismo y trabajando para el bien común. Esta dimensión está en el corazón del Ikigai, que invita al individuo a encontrar su lugar en el mundo y a aportar su grano de arena, poniendo sus talentos y pasiones al servicio de los demás y de la sociedad.

Imaginemos el recorrido de Pierre, un emprendedor social que creó una asociación para promover la agricultura urbana y crear lazos sociales en los barrios desfavorecidos. Al cultivar su Ikigai, encontró una forma de combinar su pasión por la jardinería, sus habilidades en la gestión de proyectos y su deseo de contribuir positivamente a la sociedad. Cada día, se levanta con la sensación de servir a una causa que le supera y de crear un impacto positivo en la vida de los demás. Esta conciencia de trabajar para el bien común le da un profundo sentido a su existencia y alimenta su sentimiento de realización.

En resumen, el Ikigai y la psicología positiva se unen en su deseo de promover el florecimiento humano y cultivar los aspectos positivos de la vida. El descubrimiento y la búsqueda de su Ikigai se inscriben naturalmente en los principios de la psicología positiva, fomentando el bienestar, el compromiso, las emociones positivas, el desarrollo de las fortalezas del carácter y el sentido de la vida. Al integrar estos dos enfoques, el individuo tiene a su disposición una poderosa herramienta para navegar hacia una existencia llena de sentido, alegría y contribución al mundo que le rodea.

Puntos a recordar:

1. La psicología positiva y el Ikigai son dos enfoques complementarios que buscan fomentar el florecimiento y el bienestar del individuo.
2. La psicología positiva se centra en los aspectos positivos de la vida humana, como la felicidad, la resiliencia, el optimismo y el sentido de la vida.
3. El Ikigai, el concepto japonés que significa "razón de ser", encuentra un eco particular en los principios de la psicología positiva.
4. Según la teoría del bienestar de Seligman (modelo PERMA), la felicidad y el florecimiento se basan en cinco pilares: las emociones positivas, el compromiso, las relaciones positivas, el sentido y la realización.
5. El concepto de "flujo", teorizado por Mihaly Csikszentmihalyi, se refiere a un estado de concentración y absorción total en una actividad, a menudo asociado con la realización de actividades relacionadas con sus talentos, pasiones y valores.
6. La psicología positiva enfatiza el desarrollo de las fortalezas del carácter y de las virtudes, consideradas como recursos esenciales para llevar una vida floreciente.
7. El descubrimiento y la búsqueda de su Ikigai fomentan el despliegue de estas fortalezas del carácter, alentando al individuo a cultivar sus talentos, a explorar nuevos horizontes y a perseverar frente a los desafíos.
8. La psicología positiva subraya la importancia de dar sentido a la vida, contribuyendo a algo más grande que uno mismo y trabajando para el bien común, una dimensión en el corazón del Ikigai.
9. El Ikigai y la psicología positiva se unen en su deseo de promover el florecimiento humano y cultivar los aspectos positivos de la vida, fomentando el bienestar, el compromiso, las emociones positivas, el desarrollo de las fortalezas del carácter y el sentido de la vida.