



El reconocimiento de nuestras habilidades y talentos es un paso fundamental en el proceso de descubrimiento de nuestro Ikigai. Es al identificar en qué somos naturalmente excelentes, lo que nos resulta fácil y agradable, que podemos empezar a construir una vida profesional y personal en armonía con nuestro potencial único.

Las habilidades son el conocimiento y las aptitudes que hemos desarrollado a lo largo de nuestras experiencias, formaciones y práctica. Pueden ser técnicas, como el dominio de un software o de un instrumento musical, o más transversales, como la comunicación, la gestión de proyectos o la creatividad. Nuestras habilidades son el fruto de nuestro compromiso, nuestra perseverancia y nuestra voluntad de progresar en un campo.

Los talentos, por su parte, son nuestras disposiciones naturales, nuestros dones innatos que hacen que ciertas actividades nos resulten particularmente fáciles y gratificantes. Son esos campos donde sentimos que las cosas fluyen naturalmente, donde nos sentimos "en nuestro elemento". Algunos tienen un talento natural para los idiomas, otros para el dibujo, el deporte o las relaciones humanas.

Para identificar nuestras habilidades y talentos, es esencial tener una mirada benevolente y objetiva sobre nuestro recorrido. Podemos hacernos preguntas como: "¿En qué campos tengo éxito fácilmente?", "¿Qué tareas me confían naturalmente?", "¿Por qué actividades suelo recibir elogios?".

También es muy útil solicitar retroalimentación de nuestro entorno, ya sea de nuestros seres queridos, colegas o antiguos profesores. A menudo, aquellas personas que nos conocen bien tienen una visión clara de nuestros puntos fuertes y pueden ayudarnos a identificarlos.

Otro enfoque poderoso es recordar nuestros éxitos y momentos de orgullo, explorando las habilidades y talentos que contribuyeron a estos logros. Al desglosar estas experiencias positivas, podemos tomar conciencia de los recursos internos que nos permitieron superar desafíos y alcanzar nuestros objetivos.

También hay muchas herramientas de evaluación, como el test VIA (Values in Action) que permite identificar nuestras fortalezas de carácter, o el test MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) que explora nuestras preferencias cognitivas y relacionales. Estas herramientas, sin tomarlas al pie de la letra, pueden ofrecer pistas interesantes para un mejor autoconocimiento.

En el marco del coaching Ikigai, el acompañamiento al reconocimiento de habilidades y talentos ocupa un lugar central. El coach ayuda al cliente a ver su trayectoria con una nueva mirada, a identificar los hilos conductores de sus éxitos y a poner en evidencia sus recursos únicos.

Por ejemplo, el coach puede proponer al cliente que realice su "árbol de habilidades", un ejercicio creativo que consiste en representar visualmente sus conocimientos y talentos en forma de un árbol. Las raíces simbolizan las habilidades básicas, el tronco las habilidades transversales y las ramas las habilidades específicas. Este ejercicio permite tomar conciencia de la riqueza y diversidad de nuestros activos, y conectarlos con áreas de aplicación concretas.

El coach también puede invitar al cliente a realizar entrevistas de exploración con personas que le inspiren, haciéndoles preguntas sobre su trayectoria, sus habilidades clave y su visión de sus propios activos. Estos intercambios pueden ser muy reveladores para descubrir facetas de uno mismo hasta ahora ignoradas y para reforzar la confianza en nuestras capacidades.

El reconocimiento de nuestras habilidades y talentos es un proceso que requiere humildad, lucidez y celebración. Al aceptar vernos de un modo positivo, al atrevernos a reconocer nuestros dones únicos, podemos alinear nuestro Ikigai con nuestro potencial y trazar el camino hacia una vida más plena e inspiradora. También al cultivar nuestras habilidades y hacer fructificar nuestros talentos podemos aportar valor al mundo y encontrar un profundo sentido a nuestra existencia.

Puntos clave:

- El reconocimiento de nuestras habilidades y talentos es esencial para descubrir nuestro Ikigai y construir una vida profesional y personal satisfactoria.
- Las habilidades son los conocimientos adquiridos a través de la experiencia, la formación y

la práctica, mientras que los talentos son disposiciones naturales que hacen que algunas actividades sean fáciles y gratificantes.

- Para identificar nuestras habilidades y talentos, debemos hacer una mirada benevolente de nuestras experiencias, hacernos las preguntas correctas, solicitar feedback de nuestro entorno y explorar nuestras victorias pasadas.

- Herramientas de evaluación como el test VIA o el MBTI pueden proporcionar pistas para un mejor autoconocimiento.

- En el coaching Ikigai, el coach ayuda al cliente a reconocer sus recursos únicos a través de ejercicios como el árbol de habilidades o entrevistas de exploración.

- Reconocer nuestras habilidades y talentos requiere humildad, lucidez y una celebración de nuestro potencial único.

- Al cultivar nuestras habilidades y talentos, podemos alinear nuestro Ikigai, aportar valor al mundo y encontrar un profundo sentido a nuestra vida.