



Asignatura	ÉTICA Y VALORES HUMANOS	Docente	SANDRA VIVIANA RAMÍREZ PÉREZ	Jornada	TARDE
Correo Docente	sandra.ramirez@iedtecnicointernacional.edu.co			Curso	1002

Actividades

ACTIVIDAD DE ÉTICA N° 04

**TIEMPO DE DESARROLLO: SEMANAS DEL 22 DE MARZO AL 26 DE MARZO DE 2021
EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD SE ENVIARÁ ÚNICAMENTE AL CORREO ELECTRÓNICO:**

sandra.ramirez@iedtecnicointernacional.edu.co

CRITERIOS DE VALORACIÓN

- ✓ **PRESENTACIÓN** (para las fotos, por favor en un solo archivo y en orden)
- ✓ **ORDEN** (Si la actividad no está organizada por títulos y numerales, esta será devuelta para ser corregida).
- ✓ **CONTENIDO** (No busque las respuestas en la red. El ideal es que trabaje, reflexione, interprete, argumente y responda sobre el documento enviado)
- ✓ **EN EL ASUNTO DEL CORREO ELECTRÓNICO REGISTRAR NOMBRE, CURSO, ASIGNATURA Y NUMERO DE GUÍA**
- ✓ **EXTENSIÓN** (Mínimo cinco renglones por respuesta)
- ✓ **ORTOGRAFÍA**
- ✓ **CALIGRAFÍA** (Para aquellos que envíen sus actividades a través de fotos de sus cuadernos)
- ✓ **CUMPLIMIENTO** (Fecha máxima de entrega Lunes 05 de Abril de 2021)

TEMA: Proyecto de vida

DESEMPEÑO: Identifica los valores, componentes del proyecto de vida.

1. LEA CON ATENCIÓN Y REFLEXIONE

2. 'IKIGAI': LA FILOSOFÍA DE VIDA DE LOS JAPONESES QUE LLEGAN A LOS 100 AÑOS

CON HACERSE ESTAS CUATRO SENCILLAS PREGUNTAS PUEDE EMPEZAR A PRACTICARLA

Sabemos, porque lo ha refrendado la OMS, que Japón es el país en el que la gente vive más años (83,7 de media, entre hombres y mujeres). En general, la longevidad nipona se ha relacionado con la dieta, como prueban algunos estudios. Ahora bien, parece que los japoneses no solo son campeones en el arte de vivir mucho tiempo, sino también maestros en tener ganas de vivir. Es lo que esconde un concepto denominado *ikigai*, que podría traducirse como “razón de ser”.

La idea la destaparon dos españoles, Héctor García y Francesc Miralles, y la divulgaron en el libro *Ikigai: los secretos de Japón para una vida larga y feliz*, publicado en 2016 y vendido en 30 países. Héctor García, ingeniero valenciano, vive en Japón desde hace 12 años; su amigo Miralles, periodista barcelonés, va a visitarlo a menudo. Juntos decidieron viajar al pueblo de Okinawa que concentra la mayor población de centenarios del mundo. Entrevistaron a muchos de ellos, y cuando les preguntaban por qué tenían tantas ganas de vivir la palabra que pronunciaban era *ikigai*.

“Todos tenían un *ikigai*, una motivación vital, una misión, algo que les daba fuerzas para levantarse de la cama por las mañanas”, dice Francesc Miralles. Tras el éxito de libro, el concepto de *ikigai* se ha sumado a otras corrientes de bienestar más o menos exóticas y últimamente de moda, como



el *hygge danés* o el *fika sueco*. Miralles y García acaban de publicar un segundo libro con un enfoque más práctico, *El método ikigai*.

Identificar lo que hacemos bien y nos apasiona

El objetivo último del *ikigai* no es la felicidad. De hecho, Japón está en el puesto 51 de los países más felices del mundo según el *World happiness report 2017* auspiciado por Naciones Unidas. “El objetivo es identificar aquello en lo que eres bueno, que te da placer realizarlo y que, además, sabes que aporta algo al mundo. Cuando lo llevas a cabo, tienes más autoestima, porque sientes que tu presencia en el mundo está justificada. La felicidad sería la consecuencia”, dice Miralles.

Los psicólogos explican así por qué el hecho de identificar nuestro papel en la vida —en vez de andar sin rumbo o saltando de una actividad equivocada a otra— puede ayudarnos a sentirnos mejor con nosotros mismos: “Si somos capaces de encontrar nuestro rol, todo será más fácil y placentero. Fácil, porque ejercitaremos nuestras capacidades más afinadas; placentero, porque nos divertiremos haciéndolo”, señala José Elías Fernández, miembro del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y director del Centro Joselias (Madrid).

Pero ¿todos tenemos un *ikigai*? **Hay personas que sienten que no poseen habilidades especiales ni objetivos que cumplir.** “Eso es una creencia equivocada”, dice Miralles. “Por eso es importante mirar atrás y tratar de recordar qué cosas hacías bien cuando eras niño. Todos los niños tienen un don natural: unos para el dibujo, otros para la música, el baile, el deporte... Lo que ocurre es que estos talentos, cuando llega la edad adulta, se tapan y es cuando uno se pregunta: ‘¿Qué he hecho con mi vida?’”.

Cuatro preguntas para ubicarnos en el mundo

Pongamos los pies en el suelo. Sumidos en la vorágine del día a día, detectar nuestros puntos fuertes no siempre es fácil. Para saber cuál es nuestro *ikigai*, Francesc Miralles aconseja, como punto de partida, responder cuatro preguntas:

- **¿Cuál es mi elemento?** “Hay personas que se sienten cómodas haciendo cosas solas, y a las que les estresa estar en grupo”, plantea el experto. “Su *ikigai* no podrá ser enseñar, ni dar conferencias, sino una actividad más recogida”.

- **¿Con qué actividades se me pasa el tiempo volando?** Es otro indicador de que se trata de una pasión por desarrollar, asegura.

- **¿Qué te resulta fácil hacer?** “Hay gente que tiene facilidad para poner orden en documentos, o comprender diferentes puntos de vista...”, ejemplifica.

- **¿Qué te gustaba cuando eras niño?** “Podremos saber si nuestro *ikigai* está en actividades artísticas, intelectuales, de ayuda a los demás, de pensamiento científico, etc.”.

El siguiente paso, una vez identificado, sería desarrollarlo. Para ello, habría que trazarse un plan y obligarnos a seguirlo. “Por ejemplo, si una persona está aprendiendo un idioma con 60 años, cada día tendrá que aprender una palabra nueva y repasar la del día anterior. Para un novelista incipiente, será escribir una página al día”, dice Miralles. Cuando el objetivo supone un cambio radical, “te has de replantear tu vida a todos los niveles: económicamente, si podrás seguir viviendo en el lugar donde vives, si las personas que te acompañan son las adecuadas...”, añade.

Dos momentos clave en su vida



Nunca es tarde para buscar nuestro lugar en el mundo, pero este concepto zen del bienestar parece especialmente apropiado para dos momentos clave de la vida. Uno, cuando en plena madurez sentimos que debemos reciclarnos laboralmente. **“La sociedad occidental últimamente ha intentado que el trabajo sea un castigo, y lo está consiguiendo con la mayoría de personas,** haciendo que trabajen en empleos que nos les gustan y cada vez con más esfuerzo”, apunta José Elías Fernández. “Por ello, no es raro ver personas estresadas y depresivas en nuestro entorno. En muchos casos, trabajamos en actividades que no se ajustan a nuestras cualidades y por lo tanto no obtenemos placer. Y cuando cambiamos de actividad lo hacemos a fin de ganar más dinero, pero no para encontrar nuestro puesto de trabajo acorde a nuestras capacidades”.

El otro momento sería la adolescencia, cuando empezamos a tomar decisiones sobre nuestro futuro. Hallar “aquello por lo que merece la pena vivir” (otra definición de *ikigai*) a una edad tan temprana no es fácil, y menos cuando estímulos externos pueden despistarnos. “Hace años quise enseñar a los adolescentes, antes de que empezaran en la universidad, a **descubrir qué habilidades físicas y mentales tenían más desarrolladas,** para que escogieran la carrera más adecuada. Pero no funcionó, porque los chicos querían alcanzar el éxito imitando a los personajes de cada momento. Hoy pueden ser Cristiano Ronaldo o Messi; en otros tiempos, banqueros como Mario Conde o el juez Baltasar Garzón”, se lamenta el psicólogo.

Pero el *ikigai* no es completo si la meta marcada no implica un servicio a la comunidad. “Todo el mundo quiere ser útil. Por eso nos sentimos más felices cuando hacemos un regalo que cuando lo recibimos. Por eso el futbolista se alegra cuando marca un gol, porque percibe la alegría que ha provocado. Si haces una cosa y nadie la reconoce, te vas a sentir frustrado”, señala Miralles.

Recuperado de: https://elpais.com/elpais/2017/10/31/buenavida/1509440484_558515.html

1. Observe el siguiente link de vídeo y realice su propio IKIGAI

<https://youtu.be/9LLF5KUHQOE>

2. Diseñe su IKIGAI, en el cuaderno o una hoja blanca, siguiendo las indicaciones del video y adjunto a la actividad una foto del esquema
3. Responda las siguientes preguntas, explicando cada una:
 - ¿Cuál es su pasión?
 - ¿Cuál es su vocación?
 - ¿Cuál es su misión?
 - Y finalmente ¿Cuál es su profesión?

MUCHAS GRACIAS POR REALIZAR EL EJERCICIO, ESPERO SEA DE GRAN VALOR PARA USTEDES...

Asignatura		Docente		Jornada	
------------	--	---------	--	---------	--



Correo Docente		Curso	
<i>Actividades</i>			