



This is the **published version** of the bachelor thesis:

Gómez Jiménez, Alex; Fernández Mostaza, Esther, dir. Ikigai : una brúixola vital. 2025. (Grau en Sociologia)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/321251>

under the terms of the  license

Treball de Fi de Grau



Títol: Ikigai: una brúixola vital

Autor: Alex Gómez Jiménez

Tutora: María Esther Fernández Mostaza

Data: 26 de maig de 2025

Grau en: sociologia

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	3
2. MARC TEÒRIC	5
3. METODOLOGIA	11
4. RESULTATS	15
5. CONCLUSIONS	19
6. BIBLIOGRAFIA	21
7. ANNEXOS	22

1. INTRODUCCIÓ

La salut mental és un tema que ha anat guanyant rellevància i, en els últims anys, ha estat al centre de l'atenció mediàtica. A diferència d'èpoques passades, en què aquest àmbit de la salut es mantenia força invisibilitzat, avui dia ha assolit una major visibilitat gràcies a una creixent consciència social sobre el seu impacte en la qualitat de vida de les persones. Aquest canvi de perspectiva ha impulsat avenços en els tractaments i ha posat un èmfasi especial en la prevenció. Com a resultat, s'ha intensificat tant la recerca com les intervencions en matèria de salut mental.

Els nostres Treballs de Fi de Grau se centren precisament en aquesta temàtica i s'inscriuen dins del projecte europeu HEARTS, una iniciativa que compta amb la col·laboració d'universitats de quatre països: Espanya, Itàlia, Portugal i Malta. L'objectiu principal del projecte és identificar les mancances existents en els serveis de salut mental, les dificultats d'accés i la manca de suport específic per a col·lectius minoritaris dins del context de les institucions europees d'educació superior.

Els treballs tenen com a finalitat dissenyar intervencions i propostes de resposta als desafiaments derivats de les deficiències estructurals i de serveis en aquest camp. Per fer-ho, s'han establert tres línies d'actuació que articulen les intervencions: el teatre de les oprimides, l'Ikigai i la gamificació. Aquestes tres metodologies actuen com a eixos vertebradors del projecte i orienten les dinàmiques d'intervenció, així com l'assoliment dels objectius plantejats.

El present Treball de Fi de Grau s'inscriu dins el marc de la proposta educativa d'Aprenentatge Servei (ApS), una metodologia que, segons la Universitat Autònoma de Barcelona, es basa en la participació activa de l'estudiant en un projecte orientat a donar resposta a una necessitat real d'una comunitat, amb l'objectiu de contribuir a la millora de les condicions de vida de les persones o de la qualitat del medi ambient.

A partir de les diferents metodologies utilitzades, es desenvolupen diversos pilots que consisteixen en activitats dissenyades mitjançant les tècniques escollides, i que serveixen com a fonament per a la construcció de les accions d'intervenció. Així doncs, tant les metodologies com l'enfocament general del treball persegueixen la formulació d'estratègies de prevenció i acció més efectives, amb l'objectiu de donar una resposta més adequada a les

necessitats de l'estudiantat i del conjunt del personal de les institucions d'educació superior en relació amb la salut mental.

En aquest Treball de Fi de Grau el focus girarà entorn del concepte d'Ikigai, una noció d'origen japonès que fa referència a la raó de ser o motiu pel qual val la pena viure. Aquest enfocament s'articularà com a eix principal per explorar com la recerca de sentit i direcció en la vida pot incidir positivament en el benestar emocional i la salut mental, especialment en contextos educatius superiors. La proposta parteix de la idea que promoure espais de reflexió sobre l'existència, els valors personals, les motivacions profundes i els objectius vitals pot contribuir a desenvolupar estratègies personals de cura emocional i millora de la qualitat de vida. A través d'aquesta mirada, el treball busca analitzar i aplicar el concepte d'Ikigai com una eina d'intervenció i de prevenció en salut mental, posant l'accent en com ajudar a les persones a trobar sentit a la seva trajectòria vital i acadèmica, tot reforçant la seva autoestima, motivació i sentiment de pertinença.

2. MARC TEÒRIC

En els darrers anys, les institucions d'educació superior han estat escenari d'una preocupació creixent per la salut mental de la seva comunitat, tant de l'alumnat com del personal acadèmic i administratiu. Aquesta problemàtica ha estat evidenciada de manera encara més clara després de la pandèmia de la COVID-19, que va actuar com a catalitzador de múltiples crisis preexistents. El projecte europeu HEARTS sorgeix precisament com una resposta integral i interdisciplinària a aquesta situació crítica, centrant-se en l'avaluació i la promoció del benestar psicològic dins d'universitats de cinc països europeus: Espanya, Portugal, Itàlia i Malta.

Des d'una perspectiva teòrica, el punt de partida d'aquest projecte és la constatació que la salut mental en el context universitari és un fenomen complex i multifactorial. No és només una suma de diagnòstics clínics, sinó una sèrie d'interaccions entre factors psicològics, socials, culturals i estructurals. Per exemple, els nivells d'ansietat, depressió o estrès posttraumàtic tendeixen a ser superiors a la població universitària en comparació amb la mitjana general, i aquesta diferència s'agreuja en moments de transició vital, pressió acadèmica, aïllament social o incertesa econòmica. A més, certs col·lectius, com ara les persones que pertanyen a minories ètniques, religioses, sexuals o funcionals, experimenten un nivell addicional d'estrès derivat de la discriminació sistèmica i la manca de recursos adaptats a les seves realitats. Aquest fenomen ha estat anomenat en la literatura científica com a estrès de minoria (minority stress), i ha demostrat tenir un impacte directe i negatiu en la salut mental.

Un concepte fonamental en el marc del projecte HEARTS és el d'alfabetització en salut mental, entès com el grau de coneixement, comprensió i actitud envers els trastorns psicològics i el tractament. Si bé hi ha més consciència pública al voltant de la salut mental, persisteixen importants barreres que dificulten la recerca d'ajuda. Entre elles hi ha l'estigma, els prejudicis culturals, el desconeixement dels recursos disponibles o l'escassetat de professionals formats en competències interculturals. Aquests factors, juntament amb la manca de coordinació entre els diferents serveis de suport existents a moltes universitats, generen una xarxa de suport fragmentada i, en molts casos, ineficaç.

En aquest context, el projecte HEARTS aposta per un canvi de paradigma. En lloc de centrar-se exclusivament en el diagnòstic i el tractament de patologies, proposa una visió més àmplia i preventiva basada en la promoció de la salut. Aquesta proposta s'inspira en

l'enfocament salutogènic desenvolupat per Aaron Antonovsky, que planteja la salut com un continu dinàmic entre benestar i malaltia. L'eix central d'aquest model és el sentit de coherència, que es defineix com la capacitat de les persones per percebre la seva vida com a comprensible, manejable i significativa. Com més gran sigui aquest sentit de coherència, més gran serà la capacitat de l'individu per enfrontar l'estrès i mantenir un estat de salut mental positiu.

En línia amb aquesta visió, el projecte HEARTS es fonamenta també en els principis de la Carta d'Okanagan i els estàndards de la IUHPE (International Union for Health Promotion and Education), que promouen la transformació de les universitats en entorns que afavoreixin de manera integral el benestar de la seva comunitat. Això implica intervenir no sols a nivell individual, sinó també institucional i comunitari, desenvolupant polítiques inclusives, espais de diàleg, activitats culturals i accions educatives que afavoreixin la resiliència, el sentit de pertinença i la participació activa de tots els membres de la comunitat universitària.

Un dels aspectes innovadors del projecte és el seu enfocament interdisciplinari i intercultural. En lloc de limitar-se a l'àmbit clínic, el HEARTS Project incorpora eines provinents del teatre, l'art comunitari, l'espiritualitat i la diversitat cultural com a components essencials de la salut mental. Aquestes dimensions permeten abordar aspectes subjectius, simbòlics i relacionals que són fonamentals per a la comprensió i la cura del patiment psíquic. L'ús del teatre, per exemple, no només afavoreix l'expressió emocional i la construcció col·lectiva de sentit, sinó que també ha demostrat que és eficaç en la reducció de l'estigma, la millora de les habilitats socials i l'enfortiment de la resiliència.

Per la seva banda, les creences religioses i espirituals, encara que sovint ignorades als entorns acadèmics, compleixen un paper rellevant en els processos de dol, recerca de sentit i afrontament del dolor. Reconèixer aquesta dimensió pot ser clau per a moltes persones que experimenten pèrdues significatives o crisis existencials. De la mateixa manera, la sensibilitat intercultural i la capacitació del personal en competències culturals són elements imprescindibles per garantir que els serveis de salut mental siguin veritablement accessibles i eficaços per a tota la comunitat, especialment per als que pertanyen a grups històricament marginats.

Finalment, el concepte de resiliència, tant social com emocional, constitueix un altre pilar fonamental del marc teòric del projecte. La resiliència no ha d'entendre's com una qualitat individual, sinó com un procés que es construeix en interacció amb l'entorn. Les relacions

socials de suport, la participació activa a la vida universitària, les oportunitats per al desenvolupament personal i la presència de xarxes de cura són factors que contribueixen a la construcció d'entorns més resilients. En aquest sentit, les universitats tenen el potencial de ser no només espais de formació acadèmica, sinó també comunitats de cura, inclusió i salut.

A banda d'aquest gran projecte, aquest tfg es basa en altres pilars teòrics.

En l'àmbit educatiu, organitzacional i del desenvolupament personal, s'ha evidenciat un interès creixent per eines que afavoreixin el pensament complex, l'autoconeixement i la presa de decisions significativa. En aquest context, el Visual Thinking (pensament visual) i el concepte japonès de Ikigai emergeixen com a metodologies que poden complementar-se per facilitar processos reflexius, creatius i orientats al propòsit vital. Tot i provenir de tradicions i àmbits diferents, ambdós enfocaments comparteixen l'objectiu de fer més comprensible i significativa l'experiència humana.

El Visual Thinking, o pensament visual, fa referència a la capacitat de pensar mitjançant imatges, esquemes, dibuixos o representacions gràfiques amb l'objectiu d'analitzar, comprendre i comunicar informació (Horn, 1998; Roam, 2009). Segons Dan Roam (2009), pensar visualment consisteix en “fer servir imatges per resoldre problemes i transmetre idees”. El cervell humà processa les imatges de manera més ràpida i efectiva que el text, fet que justifica l'ús creixent del pensament visual com a eina pedagògica, comunicativa i estratègica.

El pensament visual es fonamenta en aportacions de la psicologia cognitiva, el disseny gràfic i la comunicació visual. Tony Buzan (1993), pioner en el desenvolupament de tècniques com els mapes mentals (*mind maps*), va demostrar que l'organització jeràrquica i visual de les idees afavoreix la memorització i l'activació del pensament creatiu.

El Visual Thinking s'aplica en àmbits molt diversos: en educació, ajuda a millorar la comprensió i retenció de continguts; en l'àmbit empresarial, facilita la presa de decisions, el lideratge visual i la resolució col·laborativa de problemes (Brown, 2009; Liedtka & Ogilvie, 2011). També s'utilitza en processos de design thinking, innovació i dinamització d'equips.

Roam (2009) destaca que el pensament visual ens permet “veure el que pensem”, fent visible el pensament abstracte i afavorint-ne el debat i la millora col·lectiva.

I en el seu cas, el concepte Ikigai, originari del Japó, pot traduir-se com a “raó de viure” o “el que dona sentit a la vida”. Prové de la unió de *ikiru* (viure) i *gai* (valor o propòsit). És un concepte profundament arrelat a la cultura japonesa, i fa referència a tot allò (grans o petites coses) que aporta significat i motivació a l’existència d’una persona.

Tot i que la noció d’Ikigai és tradicionalment japonesa i difícil de sistematitzar, s’ha popularitzat a Occident a través d’un diagrama de quatre cercles concèntrics, que representa la intersecció entre:

1. **El que estimes fer** (passió)
2. **El que el món necessita** (missió)
3. **El que et poden pagar** (professió)
4. **El que fas bé** (vocació)

Aquest diagrama, tot i no ser original del Japó, ha esdevingut una eina útil per a la reflexió personal i professional. El punt de confluència dels quatre àmbits és allò que es conceptualitza com l’*Ikigai*: el propòsit vital alineat amb les pròpies capacitats, valors i aportació al món (García & Miralles, 2016).

L’Ikigai ha estat incorporat com a eina en diversos camps, com ara:

- Educació i orientació vocacional, per ajudar estudiants a identificar camins professionals significatius.
- Psicologia positiva, per fomentar el benestar i la satisfacció personal.
- Coaching i lideratge, per alinear valors personals amb objectius professionals.
- Desenvolupament personal, per prendre decisions coherents amb els propis valors i desitjos.

Ken Mogi (2017) afirma que viure amb Ikigai contribueix a una millor salut mental, una vida més llarga i una major capacitat de resiliència. A més, estudis sobre les anomenades *Blue Zones* (zones amb alta longevitat, com Okinawa) han posat de manifest la importància d'un propòsit vital clar com a factor clau de benestar (Buettner, 2012).

La connexió entre el Visual Thinking i l'Ikigai per tant rau en la seva complementarietat com a eines per explorar i representar significats profunds. Mentre que l'Ikigai proposa un procés introspectiu de recerca del sentit, el Visual Thinking proporciona els recursos gràfics per fer visible aquest procés.

A la pràctica, moltes dinàmiques de coaching, tallers d'orientació o programes educatius utilitzen esquemes visuals (com diagrames, mapes conceptuals o mandales) per ajudar les persones a identificar i organitzar els elements que conformen el seu Ikigai. Aquesta representació visual permet integrar informació emocional, racional i intuïtiva de forma sintètica i accessible.

A més, el Visual Thinking facilita la col·laboració i el diàleg en entorns grupals, de manera que el procés d'exploració del propòsit no ha de ser necessàriament individual, sinó que pot esdevenir una pràctica compartida. Aquesta sinergia entre ambdues metodologies afavoreix una aproximació holística al desenvolupament humà.

Per tancar aquest marc teòric tot això es realitzarà amb una mirada sociològica, on el fenomen de la salut mental no pot ser entès únicament des d'una perspectiva individual o clínica, sinó que cal considerar-lo com a construcció social influïda per factors culturals, estructurals i simbòlics. La sociologia ens ofereix eines per abordar el malestar psíquic no com un fet aïllat, sinó com una expressió de tensions col·lectives, desigualtats i processos d'exclusió que afecten determinats grups socials amb més intensitat que altres.

La perspectiva sociològica que s'adopta en aquest treball es fonamenta en quatre funcions analítiques clau:

Funció crítica

La sociologia assumeix una funció crítica en tant que qüestiona els discursos dominants sobre la salut mental, especialment aquells que tendeixen a psicologitzar o medicalitzar problemes que tenen un clar origen social. Així, es posa en dubte la neutralitat del saber psiquiàtric i es

visibilitzen les limitacions dels models biomèdics centrats en el diagnòstic i la farmacologia com a solucions úniques. Aquesta crítica permet explorar altres formes d'abordar el malestar, més centrades en la prevenció, el benestar col·lectiu i la cura comunitària.

Funció parcial

Des de la sociologia, s'entén que tota mirada és situada. La recerca no es fa des d'una posició neutral, sinó que implica una tria ètica i epistemològica. En aquest cas, es pren partit per una comprensió del malestar que dona veu a les persones afectades, especialment a aquelles que pertanyen a col·lectius històricament invisibilitzats o estigmatitzats. Aquesta parcialitat no resta vàlida a l'anàlisi, sinó que reconeix els límits de qualsevol mirada i posa l'èmfasi en la responsabilitat social del coneixement.

Funció desemascaradora

Una altra funció clau del pensament sociològic és la desenmascaradora: fer visibles les estructures de poder, les normes implícites i els mecanismes socials que contribueixen a generar o perpetuar situacions de malestar. En el cas de les institucions educatives superiors, això implica identificar com certes dinàmiques (competència, aïllament, precarietat, pressió per rendir) poden afectar negativament la salut mental de l'estudiantat i del personal, tot i ser presentades com a normals o inevitables.

Funció relativitzadora

Finalment, la mirada sociològica ofereix una funció relativitzadora, en tant que mostra que les experiències de salut i malaltia són categories canviants en el temps i l'espai. El que en un context es considera patològic, en un altre pot ser interpretat com a resposta legítima a una situació de desigualtat o opressió. Això obre la porta a entendre la salut mental no com una condició estàtica i universal, sinó com un procés complex vinculat a les condicions materials, culturals i simbòliques de vida.

Aquesta perspectiva sociològica, integrada en el marc del projecte HEARTS i combinada amb l'enfocament de l'ikigai, permet repensar la salut mental com un dret col·lectiu, profundament relacionat amb el sentit de vida, les condicions d'existència i la capacitat de participar activament en la transformació del propi entorn.

3. METODOLOGIA

La metodologia es basa en l'observació participant en el pilot de l'Ikigai, és el segon que s'emmarca en el projecte HEARTS i es divideix en dues sessions d'aproximadament 4 hores cadascuna.

Relatoría: Part reflexiva

Aquest segon pilot que tracta sobre l'Ikigai, un concepte molt popular al Japó, es divideix en dues sessions de 4 hores cadascuna, on un professional especialitzat s'encarrega de guiar el taller i on assisteix personal PDI i PTGAS.

Primera sessió

A la primera part d'aquest pilot el que més destaca és com s'introdueix el concepte japonès d'ikigai, que es tradueix aproximadament com el propòsit de vida o el motiu per al qual ens llevem cada matí. Aquesta filosofia convida a integrar quatre elements clau:

- **El que estimes fer** (passió)
- **El que el món necessita** (missió)
- **El que et poden pagar** (professió)
- **El que fas bé** (vocació)

A partir d'aquí, es proposa reflexionar sobre com aquestes quatre dimensions poden crear un equilibri que ens permeti trobar una direcció clara i un sentit profund a la nostra vida, tal com s'observa en les zones blaves del món, on la població té una alta taxa d'esperança de vida gràcies a l'alineació entre el seu propòsit personal i les seves pràctiques quotidianes.

El Ferran, qui es el conductor d'aquest taller, planteja una versió més accessible i occidentalitzada de l'Ikigai, apuntant que cal evitar reduir-ho a la idea de "el que em paguen per fer". En lloc d'això, s'ha de buscar dins de nosaltres mateixos, ja que el propòsit genuí no sempre es troba en una llista de possibilitats externes, sinó en el nostre interior.

En aquest punt, s'introdueix la filosofia del “Growth Mindset” de Carol Dweck, que proposa que la mentalitat de creixement és fonamental per afrontar els obstacles i canvis de la vida.

S'explica com aquest canvi de mentalitat va transformar la seva vida personal i professional, tot destacant la importància de veure els errors com a oportunitats d'aprenentatge.

Durant el taller, els participants treballen de manera pràctica per identificar les connexions entre les quatre dimensions de l'Ikigai. Se'ls convida a reflexionar sobre què els agrada, què se'ls dona bé, què necessiten i què pot ser remunerat. A través d'aquesta reflexió, cada participant explora i completa el seu propi Ikigai.

A mesura que es desvetllen aquestes connexions, els participants comparteixen els seus descobriments, com per exemple, aquells que han sentit claredat i una direcció més marcada, o bé aquells que han trobat que la seva realitat laboral i la seva vocació no sempre es corresponen.

Tot i els avanços, algunes persones expressen dificultats per identificar les seves habilitats, o la sensació de tenir diversos Ikigais. Això genera certa incomoditat, ja que els interessos de cadascú no sempre són lineals ni fàcils de combinar.

Alguns participants també manifesten que la monetització del seu Ikigai és un repte, ja que la societat tendeix a valoritzar econòmicament les habilitats i passió d'una manera que pot ser difícil d'aplicar a tot tipus de vocacions.

A més, es fa èmfasi en la preocupació pel "com" dur a terme el canvi, una de les majors fonts d'ansietat en el procés d'autoconeixement.

El taller fa èmfasi en com el treballar amb passió i amb allò que ens fa feliços és essencial per mantenir un equilibri emocional i vital. Es proposa que no hem de renunciar a allò que ens omple. Fer el que ens agrada ens porta a la realització personal.

A la casella de la missió, els participants reflexionen sobre com poden aportar al món i a la societat mitjançant la seva passió i habilitats. Alguns participants arriben a conclusions significatives sobre la seva missió personal, mentre que altres ho perceben com un procés en evolució.

Finament, es fa una roda de tancament, on els participants comparteixen el que s'enduen del taller, des de revelacions personals fins a dubtes sobre el futur. En aquesta roda, també es fa un exercici simbòlic amb la paraula "Ikigai", on cada participant tanca la mà dreta amb una paraula que representa el que guanya de tot aquest procés, i després llança aquesta paraula al centre de la rotllana. Algunes de les paraules llançades inclouen: propòsit, ambició,

tranquil·litat, autoconeixement, coherència, felicitat, sostenibilitat. Aquest gest simbòlic representa la recerca contínua del propòsit i el desig de viure alineats amb el nostre ser més profund.

Segona sessió

Un aspecte clau d'aquesta segona trobada del pilot de l'ikigai, és el canvi de registre que es fa i que permet als participants aterrar les idees i intuïcions sorgides a la primera trobada, on s'havia explorat en profunditat el propòsit vital, les motivacions personals i les connexions amb el món. Aquesta segona part es centra a traduir el mapa emocional i existencial de l'Ikigai en accions concretes, tot introduint el concepte d'objectius SMART com a eina pràctica per donar forma, direcció i viabilitat als desitjos identificats.

Els objectius SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant i Time-bound) es presenten com una metodologia útil per concretar passos reals i assolibles a partir d'una visió més abstracta o aspiracional. Així, si al primer taller una persona ha detectat que vol contribuir a l'educació emocional a través de la creativitat, en aquesta segona sessió es proposa que escrigui un o diversos objectius que vagin alineats amb aquest Ikigai, però que puguin posar-se en pràctica en el curt o mitjà termini.

Per exemple, si el seu Ikigai l'empeny cap al món de la docència creativa, un objectiu SMART podria ser:

“Dissenyar i impartir un petit taller d'educació emocional mitjançant tècniques artístiques per a un grup de joves abans del mes de juny.”

Aquest procés d'aterratge és fonamental perquè ajuda a evitar que l'Ikigai esdevingui només una inspiració idealista o llunyana. L'ús dels objectius SMART permet que el propòsit prengui cos i calendari, transformant-se en projectes tangibles, mesurables i avaluable. A més, es planteja que aquests objectius poden tenir diferents escales: alguns poden ser molt concrets i immediats, mentre que d'altres poden projectar-se a llarg termini, però caldrà igualment definir els primers passos.

Durant la sessió, els i les participants treballen individualment i en petit grup per formular els seus propis objectius, tot contrastant-los amb altres companys/es i revisant si realment responen a les característiques SMART. El formador, acompanya aquest procés, ajudant a

reformular quan cal, i sobretot posant èmfasi en la coherència entre l'objectiu i el propòsit personal detectat: un objectiu pot ser SMART però estar desconnectat de l'Ikigai; en canvi, l'ideal és que sigui tant realista com significatiu.

Finalment, la sessió també inclou una reflexió col·lectiva sobre com sostenir el compromís amb aquests objectius, i sobre com mesurar el progrés no només en termes d'eficiència, sinó també de sentit i benestar. Es tanca la trobada amb un espai simbòlic en què els participants expressen a la resta quin petit pas farà la setmana següent per apropar-se al seu Ikigai, reforçant la idea que cada acció concreta, per petita que sigui, forma part del camí cap al propòsit vital.

Aquest encreuament entre l'Ikigai i l'eina pragmàtica dels objectius SMART esdevé una combinació poderosa que permet als individus cercar amb sentit el seu propòsit, però també actuar amb direcció i consciència.

4. RESULTATS

El pilot del taller Ikigai es va percebre com una eina potent d'autoconeixement i reflexió vital. Va oferir a les persones participants un espai per fer una pausa i revisar la seva trajectòria amb perspectiva, especialment en moments de canvi personal o professional.

La vivència va ser profundament introspectiva. Mentre algunes persones van trobar una clara alineació entre les seves motivacions i accions, d'altres van identificar contradiccions entre el que volen, el que fan i el que el context els permet. Aquestes tensions no es van viure com un fracàs, sinó com un dels descobriments més valuosos del procés.

Es va valorar molt positivament el caràcter vivencial i simbòlic del taller, allunyat de metodologies rígides. L'exercici visual de l'Ikigai va ajudar a fer visibles aspectes de la pròpia vida que sovint romanen difusos, aportant claredat i sentit. Compartir el procés amb altres persones va generar reconeixement mutu, vincles i validació emocional.

A més les entrevistes realitzades (annex 3 i annex 4), han mostrat com els participants van quedar més que satisfets amb el pilot, on van poder autoreflexionar sobre les seves idees i sentiments a més de que troben que és un mètode fora del model clàssic que permet explorar noves formes i que s'hauria d'implementar a l'universitat. És per això que a continuació es proposen actuacions per implementar a l'universitat.

Intervenció: Part d'aplicació

Com a metodologia APS, aquest taller es aplicable tant a estudiants com a professorat, en aquest cas hem vist la seva aplicació amb personal PDI i PTGAS, però és important traslladar això als estudiants universitaris, on es proposa la seva incorporació ja sigui a les practiques porfesionals, o a tallers que es realitzin al primer any universitari i tinguin una retrospecció a l'últim any.

Hem observat que l'Ikigai ofereix una eina potent per explorar qui som, què ens mou, què sabem fer bé, què ens dona sentit, i com podem posar això al servei del món. Quan aquesta reflexió s'insereix dins d'un projecte d'Aprenentatge i Servei (ApS), es converteix en una palanca que uneix el desenvolupament personal amb el compromís social. És per això que proposem portar això a l'entorn universitari de l'UAB on els estudiants puguin participar.

Una de les propostes es que això pugui ser incorporat a les pràctiques professionals, on els estudiants facin recorregut d'exploració interna i connectin amb el seu propòsit vital, però des d'un lloc profundament relacionat amb el món que l'envolta. Lluny de quedar-se en una introspecció aïllada, la dinàmica de l'Ikigai (com també altres reflexions plantejades durant les sessions) obre una porta a pensar quin paper pot tenir cadascú en la transformació del seu entorn, des de les pròpies capacitats, emocions i valors. En aquest sentit, la reflexió sobre el propòsit actua com un punt d'arrelament emocional i ètic, que dona coherència i sentit al que es fa. Tal com es va evidenciar al taller, reconèixer què ens omple, què ens dona vida, i vincular-ho a allò que el món necessita, permet que l'acció sigui més sostinguda i significativa.

Aquesta proposta és especialment potent quan es trasllada al marc de l'ApS, ja que un dels pilars centrals d'aquesta metodologia és precisament l'acció socialment compromesa. Quan l'alumnat connecta el seu procés d'aprenentatge amb una realitat social concreta, i ho fa des d'un lloc de sentit i convicció personal, s'activa un compromís molt més profund i sostingut. El servei ja no és només una acció externa, sinó una expressió coherent del que la persona és i vol aportar.

Una altra proposta que es contempla es que els estudiants puguin realitzar el taller de l'ikigai al primer any universitari i tornar a revisar aquest mateix a l'últim any. Des del primer any d'universitat, els estudiants sovint arriben carregats d'expectatives, incerteses i preguntes sobre el futur. Per això, oferir un espai de reflexió profunda com el taller de l'Ikigai pot suposar una llavor fonamental per donar sentit a la trajectòria acadèmica i personal que estan a punt d'iniciar. Aquest taller no només ajuda a connectar amb els propis interessos, habilitats i valors, sinó que també planteja una mirada comunitària i compromesa amb el món.

En aquesta primera trobada del taller, que es duria a terme durant el primer semestre del primer curs, es presenta la filosofia de l'Ikigai com una eina de descobriment i anàlisi personal. S'explica la seva procedència, l'enfocament original japonès i la seva posterior reinterpretació occidental. S'anima als estudiants a explorar les quatre grans dimensions que el conformen: allò que estimen, allò que saben fer, allò que el món necessita i allò pel qual podrien ser remunerats.

El taller es desenvolupa en un ambient cuidat, amb dinàmiques d'introspecció i temps per escriure, dibuixar o simplement pensar. Cada estudiant construeix el seu primer Ikigai, sabent que és provisional, mutable i obert. Aquesta primera versió els serveix com a brúixola, com

un punt de partida per observar com les seves motivacions es transformen al llarg del temps. Per tancar la sessió, escriuen un objectiu basat en la metodologia SMART que es proposen dur a terme durant la seva estada universitària.

Quan els estudiants arriben al darrer any de carrera, se'ls convida a reprendre el fil. Tornen a revisar aquest objectiu SMART que s'havien proposat i observen com a estat al llarg del temps. Aquesta relectura sovint desperta emocions, però sobretot activa una mirada retroactiva que permet veure la pròpia evolució.

El taller que es realitza al final, manté la mateixa estructura de reflexió, però amb una nova perspectiva. Ara, les preguntes es fan des d'un lloc més viscut: què ha canviat? Què es manté? Quin pes ha tingut la formació, les experiències, les dificultats i els aprenentatges en la configuració del meu propòsit? Es torna a omplir l'Ikigai, però aquesta vegada es convida a vincular-lo amb un pla d'acció realista, que pot incloure opcions laborals, projectes personals o accions de servei comunitari.

Molts estudiants, en aquest moment, es troben amb la tensió entre el que els apassiona i el que creuen que han de fer. El taller es converteix, doncs, en un espai d'acompanyament per reconèixer les pròpies contradiccions, validar els dubtes i reconnectar amb allò que dona sentit, tot posant l'èmfasi en el "com" més que no pas en el "què". A través de l'escolta activa, la paraula compartida i les connexions entre companys, es genera un clima de reconeixement mutu que ajuda a mirar cap al futur des d'una posició més arrelada.

La sessió es tanca amb una dinàmica simbòlica en rotllana, on cadascú pot compartir què s'endú o quina paraula resumeix el seu Ikigai actual. Aquesta dinàmica, senzilla però profunda, serveix per verbalitzar els descobriments i acomiadar-se del cicle universitari amb una sensació de sentit i connexió.

Aquest enfocament doble –al principi i al final del grau– permet acompanyar els estudiants en un procés de maduració personal i professional, i alhora ofereix una eina d'avaluació longitudinal sobre com evoluciona el seu projecte vital. A més, si aquest recorregut s'insereix dins una metodologia d'Aprenentatge i Servei, pot tenir una expressió concreta en projectes on el propòsit individual es posa al servei de la comunitat, tancant així el cercle de manera transformadora.

Aquest tipus de processos també revaloritzen els sabers personals, emocionals, ancestrals i no formals, que sovint queden fora dels espais educatius convencionals. Quan una participant es

pregunta com incloure l'herència drúidica de la seva família dins el seu Ikigai, no només planteja una qüestió identitària, sinó que obre un espai de reconeixement a altres formes de coneixement i espiritualitat. Això afavoreix una educació més inclusiva, diversa i rica, on tothom pot sentir-se interpel·lat i valorat.

Incorporar aquesta reflexió en un projecte ApS té múltiples implicacions:

- Ajuda a identificar motivacions personals reals, evitant la desconexió emocional amb el projecte.
- Dona eines per a dissenyar serveis significatius, connectats amb les pròpies habilitats, valors i passions.
- Fomenta l'escolta activa entre iguals, ja que compartir propòsits permet teixir vincles i complementaritats dins el grup.
- Permet fer emergir lideratges diversos, no només tècnics o acadèmics, sinó emocionals, intuïtius, o creatius.
- Afavoreix l'avaluació reflexiva, ja que els participants poden revisar si el que han fet ressona amb el seu Ikigai inicial, i com ha evolucionat.

5. CONCLUSIONS

El present Treball de Fi de Grau ha posat el focus en la salut mental en l'àmbit universitari, partint del marc del projecte europeu HEARTS i integrant el concepte japonès d'Ikigai com a eina metodològica per a la reflexió, el creixement personal i la promoció del benestar emocional. A través de l'enfocament d'Aprenentatge Servei (ApS), s'ha articulat una proposta d'intervenció basada en dues sessions pràctiques que combinen l'autoconeixement amb l'acció significativa dins la comunitat universitària.

Una de les principals aportacions del treball ha estat mostrar com l'Ikigai pot ser molt més que una teoria inspiradora: aplicat de forma concreta i contextualitzada, esdevé un recurs útil per acompanyar processos de recerca de sentit, especialment en etapes vitals com l'entrada o la sortida de la vida universitària. La introducció d'aquesta eina en espais formatius permet generar reflexions profundes sobre les motivacions, les capacitats i el compromís social dels participants, alhora que afavoreix la construcció d'un projecte vital més coherent i arrelat.

Els resultats dels tallers realitzats mostren que, quan les persones poden explorar les seves passions, vocacions, valors i desitjos en un entorn segur i estructurat, emergeixen formes d'apoderament emocional que tenen un impacte directe en la seva salut mental. A més, el treball amb objectius SMART ha permès traduir aquests descobriments en accions concretes, fet que facilita la sostenibilitat dels canvis iniciats i evita que la recerca del propòsit es quedi en un nivell abstracte.

D'altra banda, s'ha constatat que l'ús de metodologies visuals i dinàmiques simbòliques, com les del Visual Thinking, potencia la capacitat de representació i expressió del propi Ikigai, fent-lo més accessible i compartible. Aquest component visual ha contribuït a establir ponts entre la introspecció individual i la construcció col·lectiva del coneixement, en sintonia amb els valors del projecte HEARTS.

Es conclou doncs que incorporar processos d'exploració del propòsit vital dins de l'entorn universitari no només pot millorar la salut emocional de l'alumnat i del personal universitari, sinó que també pot contribuir a generar entorns educatius més humans, inclosius i transformadors. La proposta d'integrar el taller d'Ikigai al primer i últim any de carrera obre la porta a un model d'avaluació longitudinal del desenvolupament personal, alhora que connecta el sentit individual amb el compromís comunitari. Així, es consolida una mirada de

la salut mental que no només atén la simptomatologia, sinó que promou el sentit, la coherència i la participació activa com a pilars del benestar.

No volem que això quedi com únicament un tfg més sinó que aquesta proposta pugui ser incorporada en aquest cas a l'UAB, que s'implementin aquestes noves tècniques entre les quals en trobem l'Ikigai, que han mostrat ser transformadores tant a nivell personal com social.

6. BIBLIOGRAFIA

Brown, T. (2010). *Diseñar el cambio: Cómo el design thinking crea nuevas alternativas para los negocios y la sociedad*. Gestión 2000.

Buettner, D. (2012). *Las zonas azules: 9 lecciones para vivir más tiempo de las personas que han vivido más*. National Geographic.

Buzan, T. (2006). *El libro de los mapas mentales: Desarrolla tu creatividad, mejora tu memoria, cambia tu vida*. Urano.

García, H., & Miralles, F. (2016). *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*. Ediciones Urano.

HEARTS Project. (s.f.). *HEARTS Foundation Bricks Report: Mental Health Needs Assessment of Five European Higher Education Institutions*. <https://heartsproject.eu/results>

HEARTS Project. (s.f.). *Higher Education Action Response for Trauma Support*. <https://heartsproject.eu/>

Liedtka, J., & Ogilvie, T. (2013). *Diseñando para el crecimiento: Una caja de herramientas de design thinking para managers*. Empresa Activa.

Mogi, K. (2017). *El pequeño libro del Ikigai: El secreto japonés para una vida larga y feliz*. Editorial Planeta.

Roam, D. (2010). *Tu mundo en una servilleta: Soluciona problemas y vende ideas mediante dibujos*. Empresa Activa.

7. ANNEXOS

Annex 1: Relatoria de la primera sessió del pilot Ikigai

Maria Esther presenta el projecte Hearts, també a Iranzo i Ferran com a parts claus de la investigació. Iranzo agraeix als assistents la predisposició a aventurar-se en el taller. Explica la importància que té per a ella posar en context les activitats i així ho fa, desenvolupant una breu introducció al Projecte Erasmus + per la promoció de la Salut Mental en l'educació superior.

Per fer l'escalfament, Maria Esther demana als assistents que s'aixequin de les cadires. Avisa d'anar amb compte amb els endolls que hi ha al terra de l'Aula 1. Formen conjuntament una rotllana i la professora demana que facin un pas endavant, deixant enrere la prudència i creant un espai de confort, aprenentatge i tranquil·litat. “No os asustéis. Vamos a hacer una web. Os imaginaréis que no estamos delante de una pantalla. Tampoco tenemos programadora, però si traducimos la palabra, web es una xarxa, una malla, podem fer-la nosaltres teixint el grup”. Explica això amb un cabdell de fil vermell entre les mans, prossegueix a explicar la dinàmica. Les dues preguntes que respondrem són “Cómo te llamas” i “Como estas hoy aquí?”, respondrem pensant en com estem ara mateix i aquí. Una de les assistents pregunta si la segona pregunta és el perquè som aquí o el com. Maria Esther fa notar que ens fem poc aquesta pregunta i la importància que te. Es presenta a ella, més alta de lo habitual, pels tacons, “excitada” és la paraula que utilitza per descriure com està. La següent assistent comenta estar ressacosa, pel temps que fa que no és a la Universitat i confessa estar somnolent. El Víctor està expectant i amb una mica de fred, passa el fil vermell. Isabel diu està contenta i flexible, dona les gràcies i passa el fil. Adriana diu que esta còmoda, que li agrada viure i que s'ho passa molt bé amb Esther, que té ganes, “a la sorpresa”. Ferran diu estar feliç, amb ganes de compartir, molt tranquil després d'haver vingut travessant la naturalesa. El fil vermell s'entrecreua a cada participant que pren la paraula i a mesura que se la cedeixen entre ells. Laura està present i predisposada, diu que les dinàmiques de vegades la posen nerviosa si no té l'ordre del dia, riuen. La següent persona que recull el fil diu estar nerviosa i encuriosida. Pilar és argentina, està contenta, nerviosa perquè després té un compromís important. Una companya del grup interromp perquè li sembla conèixer a Pilar, ella va estar estudiant a Argentina i en el seu Erasmus la va tenir de professora. Després de la sorpresa d'aquesta coincidència, prossegueix Mercedes, que diu estar agraïda, curiosa i present. La Marta està tranquil·la i contenta, diu que “està a casa”. I que en realitat està més contenta de lo habitual per fer una activitat diferent a la de cada dia. Explica que és molt

organitzada i sovint és reticent a canviar la seva manera de fer, però que està expectant. La següent noia s'introdueix comentant haver oblidat el caos del transport públic, però confessa estar feliç de retrobar-se amb cares que trobava a faltar aquí al taller. S'obra la porta de l'aula i s'incorpora una nova noia. L'Àlex es presenta com a segrestat de Maria Ester, la gent riu i passa el fil vermell a Vanessa, que està emocionada i expectant. Gabriela es presenta com a sociòloga i respon a la segona pregunta dient que està molt bé. Carol, a continuació, diu que es troba "rara", perquè fa temps que no era aquí. Llença el cabdell. Judit està bé, contenta, amb ganes de veure que succeeix. Aquestes són algunes de les aportacions dels assistents abans de que el fil torni finalment a Maria Ester, la xarxa ja està formada, fent un pas enrere la tensen i l'admiuen. "Hemos hecho una malla preciosa, esto nos sostendrá durante la sesión. Dando tu nombre y dedicando una mirada es suficiente", observa la professora. S'agrupen cap al centre, deixen anar el seu fil i el recullen.

Ferran desfà el semicercle per fer un cercle de cadires entre tots. Demana que abans de presentar-se ell, la gent expressi les seves expectatives sobre la sessió d'avui, com han acabat aquí. La primera persona que agafa el torn de paraula sap poc sobre el mètode però diu que espera poder aprendre eines per enfocar els seus projectes laborals i vitals d'una manera que la nodreixin. La companya del costat confessa moltes ganes d'endinsar-se en el projecte, explica la importància de l'estructura i els passos a seguir per aterrar tota la seva imaginació. Una docent confessa la incomprensió creixent cap als seus alumnes i la necessitat de conèixer, d'apropar-se. A continuació, una dona diu que li venia de gust simplement venir, que ha sigut l'excusa, passejar-se, llegir, aprendre. Seguidament, una lectora del llibre "Ikigai" i seguidora de Maria Esther, comenta trobar-se en un moment vital "Ikigai". Ella mai s'ha conformat amb anar passant per la vida, molt fan de la sociologia. Interactua amb l'última docent que ha parlat, sobre que certs problemes ja existien fa molt de temps però s'invisibilitzaven. Agafa el torn a una dona que explica desconèixer el mètode però patir una ansietat que li complica la vida, el malestar creixent que nota al seu voltant. Víctor, company d'investigació de Maria Esther, parla de la vida accelerada de la Universitat i de la necessitat d'apropar-se als projectes dels seus companys, també la importància de donar visibilitat a certs temes. Es declara reticent a certes metodologies però obert a recollir eines, encuriós i esperançat amb que li pugui ser d'utilitat. Explica l'anècdota de que fa pocs dies, just davant del mercat de Sant Antoni va trobar un quiosc que es duia per nom "Ikigai", la classe riu. Una altra alumna diu sentir-se identificada amb la ansietat comentada en un torn de paraula anterior i creu que

el taller la pot ajudar. La següent persona que participa, expressa ganes de fer moltes coses i d'entrellaçar-les, que tot flueixi.

En Ferran reflexiona sobre el sortir de la zona de confort. Els anima a felicitar-se internament per sortir de la seva zona de confort, d'explorar noves coses per obtenir nous resultats. Abans de començar demana si tenen paper per apuntar. Recalca la importància d'apuntar les coses, "si els coneixement no es repassen, s'obliden". "Si dic coses que us agraden, us inspiren, apunteu-les", diu traçant un corba del coneixement a la pissarra perquè puguem comprendre la maximització de l'aprenentatge. "Aprenentatge per *inside*, tots sou en moments vitals molt diferents. Pot ser que us sentiu apel·lats en moments diferents del taller, estigueu oberts a rebre aquests missatges. No tenéis que creéroslo todo. No creáis en mi dogma". Comença explicant la seva història perquè compreguin d'on ve i perquè és aquí. Ell és *coach*, riuen junts sobre el *repelús* que això provoca a orelles de molts. Ell va néixer en una família molt científica, en la que només hi havia un camí correcte. "Tots naixem, malgrat néixer en contextos molt diferents, amb pares que volen que estudiem. El projecte ja està marcat". En el seu cas, els seus pares tenien una predilecció pels estudis científics. Explica la seva elecció de batxillerat, ell el va fer doble, científic i tecnològic, sota la mentalitat de "no et tanquis portes". Explica com això és fruit de la por, por a que les coses no surtin bé. A la Universitat cursant Física, la seva família estava plenament orgullosa, l'únic que no era feliç era ell. Diu que al convertir-se en un *nini*, hi va haver un drama familiar, es va quedar molt perdut. La seva mare anys després li ha dit que no l'hagués sorprès que en aquell moment s'hagués suïcidat. La dona va començar a fer cursos de gestió emocional, fins i tot cursos de preparació de la mort. "El problema es que jo no en tenia ni idea", diu Ferran, "Igual que tampoc coneixia quins serveis em podrien ajudar". Va passar a estudiar Psicologia, acceptat per la família agafat amb pinces. Deixa d'anar a la Universitat quan a Psicologia de l'Educació es dona compte que no té cap sentit, tots asseguts davant d'un professor copiant i copiant. Un dia la seva mare va abdicar, abdicar d'esperar que el Ferran fos la persona que ella esperava. Ella també patia.

Comença fent projectes a l'Àfrica, dibuixant amb nens a Dakar, Senegal. Explica que va ser el dia més feliç de la seva vida, ja ho havia trobat, volia fer art social. Allà va començar tot, fins a arribar a fer una ONG amb Iranzo, viatjant pel Brasil, a El Salado (Colòmbia)... "Durant tots aquest anys amb l'art comunitari hem transformat poblats. Tots tenim la possibilitat de fer això. El que passa, passa, però tots tenim la possibilitat de sortir-ne". A tall d'exemple parla d'un poble en el que van desenvolupar un dels seus projectes, amb habitants

molt castigats per el conflicte armat del país però disconformes amb que el món els tractés amb llàstima o paternalismes, amb ganes de transformar la desgràcia a través de l'art i llançar un missatge diferent.

A continuació, entrem en la matèria que dóna nom a la sessió a la que han estat convidats els assistents. “Abans de res, algú coneixia el concepte Ikigai abans d'Esther?”, Iranzo fa un parèntesis per a preguntar quin llibre s'han llegit. Introdueix breument a l'escriptor del llibre i la seva història, per recordar-nos que Miralles, al cap i a la fi, reflexa en el seu llibre la primera capbussada en aquesta filosofia.

“Gran part dels resultats que obtenim a la vida, proven dels pensaments”, arrenca Ferran. A la pissarra s'hi projecte un triangle cognitivo-conductual, a cada vèrtex s'hi connecten els conceptes: emocions □ conducta □ pensament. Puntualitza la facilitat d'aprendre a través d'històries, ja que es retenen molt bé. I dit això, prossegueix a explicar-ne una:

“Imagineu-vos que teniu la casa ideal... La casa dels vostres somnis. Tot és tal i com sempre havíeu desitjat. Només hi ha un detall que no és al vostre gust: al final del pati hi creix un pomer preciós que fa pomes grogues. Tu voldries amb totes les teves forces que fossin vermelles, és per això que decideixes posar-hi solució. A la casa dels teus somnis només li falta un pomer de pomes vermelles, així que amb pintura i pinzell et disposes a pintar-les. Ara bé, quan aquestes caiguin, l'arbre torni a florir i fer fruits... De quin color creieu que creixeran les pomes?”. Les participants tenen opinions divergents. El Ferran atura el debat: “Estem emmascarant, el que molts fem en la nostra vida quotidiana. Els fruits seran grocs perquè les arrels son grogues. Les arrels son les nostres creences. El tronc es la nostra conducta i els fruits son els nostres resultats”. Comprendre i prendre consciència d'aquest esquema, d'aquest mecanisme, és clau, assegura el tallerista.

“Para mi es importante que os preguntéis: ¿Que espero yo sacar de aquí? ¿De que me servirá esto a mí?”. Dona temps perquè els assistents reflexionin i apuntin una resposta.

Una assistent aixeca la mà i intervé per a compartir que, per a ella, els pensaments son els fruits. Explica que nosaltres no generem pensaments, sinó que son el resultat de com vibrem. El sistema nerviós és el que dispara. Una altra alumna proposa que el triangle cognitiu-conductual podria ser rodó, per comprendre millor que no cal entendre-ho com una cosa que s'iniciï des de la ment. Una tercera assistent parla de la teràpia corporal, com la postura corporal segrega a nivell químic informacions que afiancen la postura vital, recreant pensaments “x”. El canvi postural pot influir en el canvi vital. Llavors, per entrellçar les

postures del formador i la primera interventora, suggereix que en aquest taller som davant d'una proposta en la qual, canviant el pensament, canviarem la postura vital.

Una quarta alumna, vol fer un apunt sobre les condicions materials de vida. “Com expliquem aquest canvi a algú profundament estressat perquè treballa, per exemple, en dues feines?”. El Ferran ens proposa que qüestionem perquè fem el que fem, el “tengo que”. Proveu d'eliminar “tengo que” i molts cops no s'enfonsa el vaixell. “Cal analitzar la situació i desmembrar-la”.

Una alumna exposa un dubte: “Voy muy perdida. ¿Cuando tengo que priorizar mis emociones y cuando mis conductas?”. Posa l'exemple d'una relació oberta; encara que tinguis moltes ganes de fer el pas, de deconstruir-te; ¿què faig si els sentiments m'ho impedeixen?; ¿a qui haig de donar més importància al pensament racional o al que sento?. Iranzo fa un incís: “No es lo mismo pensamiento que pensamiento racional, lo que pienso y lo que tengo que pensar”. De nou, una participant ajuda a respondre la pregunta. Diferencia entre el centre emocional i el centre cognitiu, que respon davant dels perills i per a la supervivència. Recalca la importància de tranquil·litzar l'instint de supervivència. Els dos centres han d'interactuar, no podem deixar que un domini a l'altre doncs llavors no hi veurem amb claredat. El Ferran coincideix amb la necessitat de veure i analitzar amb perspectiva, d'aturar-se i contemplar, de treballar la sinceritat i el procés d'alliberament de dirigir on arribar.

Canvia de diapositiva i es projecta a la pissarra el concepte “Grow the mindset”, “os lo tenéis que tatuar, a mi me ha cambiado la vida”. Parla sobre l'aprenentatge significatiu. Explica que té una malaltia minoritària, és legalment cec i daltònic. Quan li van dir el diagnòstic el problema va ser que s'ho va creure. A partir de l'endemà va deixar de pintar i es va començar a enfonsar. Fins que no va sentir la TED Talk de Carol Dweck, “Growth Mindset”. Aquesta dona es va dedicar a fer experiments amb nens de cinc anys, als que els proposava exercicis un pèl més complexos del que ells estaven acostumats. Va detectar dos tipus de personalitats davant de la situació, alguns que s'enfadaven i abandonaven i d'altres que buscaven incansablement una manera de trobar-hi solució. Presenta els “fixed mindset” i els “growth mindset” en relació als nous reptes, obstacles, esforç, crítiques i èxit dels altres. La importància de dir “todavía”, davant de les coses que encara no has pogut resoldre o gestionar, però deixant la porta oberta, la possibilitat.

Una alumna pregunta com s'integra tot això que acaba d'explicar. “No genera ansiedad preocupar-te de fer tot això correctament?”. El formador anima a fer-nos propòsits d'un amb

un, de començar amb gestos petits. En aquesta societat tot canvia, i aquesta és la mentalitat que ens prepara pel canvi. Si entrenem aquesta mentalitat, cada cop ens sortirà molt més instintiu, molt més senzill. Proposa fer un test per conèixer en quin punt estem. El test consisteix en puntuar del 0 al 10 en quina mesura evitem o disfrutem dels nous reptes, els obstacles, l'esforç, les crítiques i l'èxit dels altres.

Diversos participants intervenen per compartir la puntuació obtinguda en el test. Molts d'ells coincideixen amb que han tingut dificultats ja que alguns aspectes no són iguals en la seva vida professional que en la personal. Un d'ells vol fer una observació, les crítiques que durant molt de temps han rebut els acadèmics per quedar-se sempre a la mateixa Universitat i no provar de canviar. És important comprendre que el “growth mindset” no significa que treballant-hi molt puguis eliminar aquestes limitacions estructurals, sinó que dins d'aquestes, pots escollir com enfocar-ho.

Es realitza un descans de 15 minuts en el que els assistents són convidats a passar a una altra sala on s'hi ha preparat un petit esmorzar: mandarines, pinya amb xocolata i un pastís de llimona.

Reprenem la dinàmica amb la història de l'Ikigai i les zones blaves del món. La història d'Okinawa i la seva alta taxa d'esperança de vida té a veure amb l'alineació dels seus autòctons amb el seu propòsit de vida. Molts cops busquem la nostra direcció fora, preguntant-nos què podem fer, per exemple, al escollir estudis, quina és la llista de possibilitats. Per contra, el Ferran explica que hauríem de buscar dins nostre. “Avui farem una versió *mainstream* de la filosofia Ikigai”, explica que la crítica que s'ha fet és la occidentalització de la filosofia, doncs no hauríem de parlar del “que em paguen per fer”, ja que a Japó, que és d'on prové, mai ho han expressat així.

A continuació, guiats per el formador, els participants uniran el que els encanta, el que se'ls donava bé, el que podien pagar-los per fer i el que el món necessita. “Són paraules molt grans, però unes sense les altres poden generar buidor”, explica el Ferran. Recalca la importància de que surtin moltes paraules, de cada concepte tractem d'extreure'n el màxim de coses. Projectades a la pissarra hi ha preguntes que poden ajudar a estimular l'anàlisi. Per exemple, per a completar i donar resposta a “Em poden pagar per...” trobem les preguntes següents: T'estan pagant o alguna vegada t'han pagat pel que fas? Quines feines podries fer amb el que saps? Si no, s'està pagant a altres persones per aquesta feina? Anima als participants a especificar al màxim. Concretament en l'apartat de “Em poden pagar per...”,

puntualitza que si estem en un procés de transició podem diferenciar entre el que hem fet en un passat i el que ens agradaria fer en un futur. A la casella de “El món necessita...” les preguntes són: Hi ha algun problema en la societat que creus que podries ajudar/treballar? Quins problemes socials, comunitaris, mediambientals... t’afecten més emocionalment? Com sols ajudar als altres? Com hi podries contribuir?

Mentre María Ester reparteix tasses, aigua calenta i bossetes de té per infusionar entre els assistents, el formador explica que ell completa el seu Ikigai sens falta cada any. Es tracta d’una idea canviant, en constant formació. I dit això, l’aula entra en el procés de vincular les caselles ja omplertes. “Omplirem “Passió” al connectar paraules a mig camí entre el “M’agrada” i “Tinc habilitat””. El formador demana si algú s’anima a compartir les seves connexions. Segons ell, aquest és un dels descobriments més reveladors. Fer el que apareix a la casella de la passió, ens fa feliços. “No podem renunciar a tot el que ens omple, perquè exercitar-ho ens aporta i ens dona vida”.

Seguim omplint el full que cada un dels assistents té sobre la seva taula. Unint la casella de “Tinc habilitat per...” i “Em poden pagar...” escriuen sota el concepte de “Professió”. Una de les assistents planteja un problema, està a punt de transitar cap a una nova feina a la que ella volia accedir fa un any, ha llaurat per aconseguir i ara que la té a tocar, no està convençuda de si serà beneficiós per a ella. El Ferran li fa veure que es el moment ideal per a plantejar-se el seu Ikigai actual, que és completament normal que decisions passades ara no ens convencin o ens desagradin, però hem de pensar-hi, donar-hi voltes. Planteja el que en diu “la pregunta del milió”: “Algú li dona la sensació de que tota l’estona està escrivint el mateix?”. “Són coses que ja sabeu, no és res nou, és reconèixer-se a si mateix”. A “Missió”, situat entre el “M’encanta” i el “Món necessita”, el dinamitzador anima a escriure-hi una frase que englobi tot el que hem desvelat o recollit en les anteriors caselles. Una afirmació general sobre la teva missió. Recorda la bellesa de que cadascú ens agradi i ens apassioni una cosa completament diferent. Finalment, en l’espai centrat al terme Ikigai, la darrera frase escrita, es perfecciona, es puntualitza. Dialoguem amb l’Ikigai, pensem si ens hi sentim alineats i identificats. Algunes preguntes que ens poden ajudar són: “A que li donem prioritat? Ens identifica? Si no, reescriuiu-ho”. “Canviem les formes, però el que és identitari, el que ens agrada i omple, és difícil que canviï amb els anys”, explica el tallerista.

Per a fer el tancament, es proposa una roda en la que els assistents puguin compartir el que han trobat. Alguns d’ells demanen més temps per a ordenar l’exercici, es donen uns minuts

de més. “Si no voleu compartir l’Ikigai, podeu compartir què us endueu d’aquí”. Maria Ester comença explicant que d’alguna manera ha fet el seu Ikigai en moviment, ajudant als altres. La següent persona explica que ha descobert connexions, que li ha donat claredat i una direcció. La assistent del costat comparteix no estar tan lluny d’on vol estar, creu està fent el que vol i s’alegra de veure-ho plasmat. Seguidament, comparteix amb el grup una participant que sent sociòloga, ara se sent una pura buròcrata, molt lluny i amb poc temps per fer el que disfruta. Wilson llegeix el seu Ikigai, basat en la seva missió, ensenyar d’una manera més creativa. Posa en comú que els aspectes que ell estudia i ensenya son essencials i crucials en la vida de les persones, llavors vol d’alguna manera fer-ho més palès. Tot i així, recalca que el seu gran dubte es com monetitzar el que desitjaria. La companya del seu costat creu ja tenir el seu Ikigai, al principi de la sessió s’ha trobat amb dificultats per a desgranar-lo, però creu que ara al acabar, l’ha reafirmat. Llegeix la seva missió. A la cadira del costat, una participant agraeix el que per a ella ha estat quasi una sessió de psicoteràpia. Seguidament, un altra assistent revela un cert sentiment d’ansietat, d’incomoditat, al descobrir un món tan extens amb tantes idees i objectius. Iranzo assenteix: “Fer un Ikigai és com obrir una caixa de Pandora”. I Ferran puntualitza que sobretot el “Com” ens incomoda i preocupa molt. L’objectiu també pot ser disfrutar del procés.

Continuem amb una participant que, confusa, expressa especial incapacitat per a poder omplir la casella d’habilitats. Conseqüentment les connexions li han sigut molt complicades d’establir, planteja que té interessos múltiples i dispars i que no comprèn si té diversos Ikigais o què succeeix. No és la única, una altra companya expressa haver tingut alguna dificultat semblant, tot i així ha gaudit de la sessió. El següent testimoni parla d’estar a cavall entre dos Ikigais, la docència i investigació i com el taller l’ha desvelat.

Es despedeixen diversos alumnes. I encara queda una última companya, que parla d’una revolució que ha viscut darrerament, està remoguda i ha sentit que encaixava una peça d’un puzzle, un “clac”. Fa una pregunta: “El que ve donat per ancestres? La meva família son druides i sé que tinc aquesta herència. Com ho incloc això en l’Ikigai?” Ferran proposa alinear aquest do, aquest superpoder. Problematitzen el tema de la monetització. Concloem la sessió amb una dona que considera que és molt feliç i se’n ha adonat que és perquè fa moltes coses que li agraden. També ha descobert que a la seva edat, l’han pagat per a moltes coses. Riuen plegats.

L'Àlex explica haver trobat molta relació entre el que li agrada i les seves habilitats. Creu que el que menys li ha importat ha estat la vessant professional del seu Ikigai. Llegeix dues missions, una formulada més encarada a un propòsit laboral i l'altra personal. "M'agrada ajudar als altres, fer-los feliços, riure. I crec que es una cosa que faig cada dia". Ferran agraeix que tots s'hagin obert tant i es disculpa per si algú ha sentit que faltava estona.

Maria Ester reuneix als alumnes en cercle al centre de l'aula, en rotllana. Planteja un escenari hipotètic en el que, en un lloc llunyà o quotidià, algú els hi pregunta "Què guanyes" en referència a la filosofia de l'Ikigai. "Sostingueu aquesta paraula i resposta a la mà dreta", diu ensenyant un puny tancat que els assistents obriran al llançar una paraula al centre de la rotllana. Algunes d'aquetes són: Propósito, ambición, tranquilidad, autoconocimiento, coherència, felicidad, sostén.

En rotllana els assistents comparteixen inquietuds sobre el tema de la ceguesa, la curiositat per l'evolució de la malaltia del Ferran embarca als participants en una conversa sobre viure amb certes minusvalies, s'expliquen experiències viscudes al voltant de la temàtica. Irazo parla de la inclusió de la diversitat a l'aula. Es parla de possibles adaptacions que es podrien fer. També de la credibilitat davant dels altres sense un diagnòstic. I amb aquesta conversa més informal, d'alumnes, formadors i organitzadors van recollint les seves pertinences, despedint-se i agraïnt-se

Annex 2: Relatoria de la segona sessió del pilot Ikigai

La dinámica de la sesión empieza con una disposición de la clase muy concreta (círculo muy abierto y 4 mesas en el centro donde se encuentran 4 diagramas sobre el Ikigai)

Empieza la sesión con los participantes caminando, se denota que los participantes comienzan a moverse en círculos y se les dice que cambien ese patrón y cambien sus movimientos. Además se les dice que empiecen a modificar la posición de las sillas, y a partir de aquí ir vaciando espacios llenos para llenar espacios vacíos. Se les insta a que no dejen ningún espacio sin visitar en el aula.

Ahora se les pide que mientras realizan los movimientos y mueven las sillas añadan pasión. Varios participantes empiezan a levantar las manos, sonríen, miran hacia arriba. Se les explica que introduzcan en la actividad su propia profesión. Los participantes deambulan por el aula realizando movimientos muy distintos, hay personas que pasean con los brazos cruzados, otros con las manos en los bolsillos, personas que gesticulan ostensiblemente.

Se les pide que cierren los ojos unos instantes y una vez hecho que piensen en su misión y que en consecuencia muevan el mobiliario. Las sillas vuelven a la disposición inicial, en forma de circunferencia, sin las sillas en el centro con los diagramas, mientras cada uno de los participantes se sitúa detrás de una silla, que es finalmente donde toman asiento.

A continuación, se hace un repaso de la dinámica que se realizó la última sesión. Hablan del Growth mindset, y fixed mindset. Se pregunta por la diferencia, el growth mindset, explica una participante que se siente más estimulado ante las dificultades, mientras que el otro se mantiene “frozen” en este contexto. Los dos mindset, se explica, que no son excluyentes, se puede aplicar uno u otro dependiendo de la situación. Se explica que una persona con growth mindset ante una crítica optan por buscar la forma en la que pueden llegar a su objetivo/propósito, mientras que la persona con un fixed mindset opta por claudicar ante la crítica y decir que no puede hacerlo.

Se explica que una parte fundamental del Ikigai es buscar las preguntas correctas, para encontrar las respuestas necesitadas, varios participantes asienten ante esta explicación. Se hace énfasis en tres aspectos (creencia, conducta y resultados). Se explican diferentes ámbitos del Ikigai (lo que el mundo necesita, me pagan por, lo que se te da bien, me encanta) se explicita que cada individuo debe adaptar-lo a su propia persona

Una de las participantes pregunta : ¿Dónde queda la intuición, dónde queda la resonancia? Se le responde que cada persona debe ser consciente de lo que te hace avanzar, integrar la conciencia en aquello que hacemos.

Se resalta que cada persona debe aplicar el ejercicio en uno de los aspectos que lo componen, ser consciente de todos los ámbitos y que el estilo de vida y lo que se hace se alinee con lo que nos motiva y nos gusta. Se comenta que es importante que materialicemos acciones que se alineen con nuestro Ikigai, aunque no sea a diario.

Ahora, el siguiente paso de la sesión es que los participantes anoten qué es aquello que les da paz y les recarga de energía, y que cuanto más especifiquen es mejor. Durante el tiempo de introspección y reflexión se pone una melodía de fondo que pretende favorecer a la abstracción física y concentrarse de forma relajada en pensar en aquello que da paz.

El conductor de la dinámica pregunta si alguien quiere compartir que es aquello que les da paz, para facilitar a que los participantes compartan sus reflexiones. El conductor habla de que el mar y el fuego le relajan, acto seguido una de las participantes explica que algo que le da paz es cuando se despierta y no tiene nada programado para ese día, también llegar a casa y ver a sus padres y su perro. Otra de las participantes comenta que le gusta cuando vienen sus primos a comer, le gusta mucho esos momentos porque le gustan los momentos compartidos y le gusta cocinar, además especifica que suele desconectar cuando conduce. Otra participante comenta que le da cierta paz tener una agenda que seguir, con cierta flexibilidad, algo que choca de lleno con lo que ha comentado la primera participante y ha provocado un momento espontáneo de risa, poniendo en relieve que todos somos distintos, y el conductor ha aprovechado para recordar que todos somos distintos.

Una vez comentados distintos aspectos que generan paz a los participantes, el conductor insiste en el hecho de hacer consciente, de tomar consciencia de esos momentos “mágicos de la semana”. A esta explicación una de las participantes pregunta si el hecho de tomar consciencia de esos momentos hace que se genere muchas expectativas al respecto.

El siguiente paso de la sesión, el conductor pide a los participantes que pongan su Ikigai delante de ellos y lo revisen y reflexionen por si quieren hacer modificaciones o ampliaciones de lo que anotaron en la sesión 1. Los distintos participantes comienzan a introspeccionar y a mirar minuciosamente su Ikigais.

El conductor introduce en la sesión el concepto de “Flow” como aquel estado de fluir. Asocia este concepto con la forma de afrontar el trabajo y el bienestar. Habla de su experiencia y de cómo el trabajo inundaba su vida hasta producirle un colapso. Se habla de su viaje a Brasil y el descubrimiento de integrar aquello que nos da paz, aunque sea en dosis pequeñas, durante el día. Resalta la necesidad de tomar consciencia de aquello que nos da paz para alinearnos con ello. Se explica que el ikigai ayuda a conectar con lo que a nosotros nos apasiona y a partir de ahí las personas que nos rodean, ya sea a través de la pasión, la vocación, la profesión o la misión.

Se hace una contraposición entre el concepto del salmón que nada a contracorriente (vivir con una obsesión por el trabajo sin pensar en aquello que nos da paz), por el contrario aparece el concepto de delfín que nada aprovechando la corriente (utilizar aquello que nos da paz, y nos gusta para maximizar nuestro rendimiento).

La receta de la felicidad parte de la pasión y la receta del bienestar se basa en materializar aquello que nos da paz y nos genera bienestar

Una de las participantes pregunta sobre cómo gestionar la ansiedad de volver a la rutina, el volver a “casa”, a lo que el conductor explica que a él personalmente le suma y le aporta mucho el cambiar de residencia y de entorno

Surge una conversación exprés, un pequeño intercambio de ideas entre participantes, en el que explicitan que el hecho de sentirse en “burn out” es una muestra inequívoca que se necesitan nuevos estímulos, reencontrar aquello que te da paz, poder escoger aquello te da bienestar.

Se introduce el concepto de “las rocas”. Explica que debemos reflexionar en esas 4 o 5 cosas que son un pilar para nosotros, que no son negociables. Los participantes inician de nuevo otro lapso de reflexión, mientras de nuevo en este proceso de introspección sigue acompañado de música de relajación de fondo.

Retomamos la sesión después del break

Cuanta más información, mejores decisiones podemos tomar. Una persona estándar puede tomar unas 35.000 decisiones al día. El 99,7% de estas decisiones son automatizadas. Esto se debe a la vida acelerada en la que inundamos nuestro día a día, es importante dejar de vivir con “el piloto automático”. Es importante alinearnos con nuestras rocas, nuestros pilares.

Se introduce un nuevo concepto: la regla del 10/3. 1) Escribir 10 objetivos que se puedan relacionar con el Ikigai. 2) Redondear las 3 más importantes, tachar las 7 restantes.

Esta regla del 10/3 nos enseña que aquellas cosas que nos son tan importantes nos restan energía para poder conseguir aquello que sí que realmente es importante.

SMART= Objetivos deben ser específicos (specific), medibles (measurable), alcanzables (attainable) relevantes (relevant) y deben tener un tiempo (timely)

Objetivos vagos lleva a resultados vagos, objetivos específicos lleva a resultados concretos.

Surge un mini debate sobre la categoría de cuantificación que forma parte del modelo SMART, surge la pregunta de si se puede modificar la cuantificación por la cualificación, a lo que se ha convenido que sirve todo aquello que nos sea útil

Otra de las dudas y puntos de interés que surge sobre el modelo SMART es saber cómo podemos evitar una posible obsesión de alcanzar la perfección, para ello es recomendable fijar objetivos más pequeños. Incluso el propio input de lo alcanzable nos ayuda a evitar esa necesidad de lo perfecto, porque aquello que es realista de poder ser logrado no es perfecto ni implica perfección.

La relevancia es la categoría más importante del modelo, porque lo relevante es aquello que no te da otra opción (ejemplo: entrar a un edificio en llamas porque se encuentra un familiar dentro), es decir aquello que realmente es muy importante (ejemplo de fumar y el ego)

Es importante establecer un deadline, porque es el momento límite escogido para poder llevar a cabo algo.

Ahora los participantes tienen un lapso de tiempo de unos 5 minutos aproximadamente para crear su/s objetivo/s basado/s en la modalidad SMART. Y de nuevo para acompañar la actividad se pone música tranquila de fondo como elemento de apoyo en la realización de la tarea.

Una vez los participantes ya tienen fabricados sus objetivos se disponen a compartir algunos de ellos para poder hacer un coaching en directo. Una de las participantes expone que quiere tocar la guitarra y cantar durante 3 veces a la semana, y le hace una pequeña corrección y le reconduce a reconstruir su objetivo, tratando de que especifique más su objetivo, en este caso es crear una rutina que le permita tocar con mayor regularidad la guitarra.

El modelo SMART nos ayuda a responder el qué y el por qué. El siguiente punto es aclarar el plan de acción. Este plan de acción se basa en un fraccionamiento, lo cual nos ayuda a desgranar nuestros objetivos.

Para construir este plan es recomendable iniciar por el objetivo final (objetivo SMART), partiendo de derecha a izquierda, y a partir de aquí ir desgranando todos los pasos necesarios para conseguir ese objetivo, teniendo en cuenta tu situación actual.

Los participantes tienen ahora un breve espacio de tiempo para estructurar su plan de acción.

Una de las claves es saber que debemos tener foco, el hecho de centrarnos en una sola cosa, y pensar cual es aquella que por pequeña que sea marcará la diferencia, para poder así escoger donde situar tu foco.

Se explica que es importante ir validando todas aquellas hipótesis que conforman el plan de acción, para poder hacer un seguimiento más exhaustivo y pormenorizado de la consecución del objetivo final, y lograr un mejor resultado.

Para finalizar la sesión se dibuja un círculo entre los participantes, al que llaman círculo de gratitud, basado en una filosofía de gratitud nómada. Esta dinámica se basa en una serie de palabras que los participantes dedicarán al conductor. Conectan el corazón con el pulgar y luego los unen entre los distintos participantes.

Palabras finales = Alegría, nobleza, cariño, claridad, a favor, tranquilidad, generosidad, me está mejorando la vida, surfeando el alma.

Annex 3: Primera entrevista realitzada a un participant en el pilot

Entrevistador (negreta)	Alex Gómez
Entrevistat	Wilson
Duració	35 minuts i 11 segons

Vale, pues bueno, si quieres, para empezar, me gustaría que dijese a qué te dedicas o qué dedicación tienes en la universidad y tal.

Sí, eeh bueno, yo soy sociólogo, tengo la licenciatura en Sociología, tengo el Máster en Antropología y el Doctorado en Antropología. Yo hago, hasta el año pasado hacía docencia en la UAB, ahora ya no hago docencia en la UAB, y hago docencia en Chile online. Y trabajo en proyectos para Chile y puntualmente con proyectos de aquí, de la UAB, sobre todo con Esther.

Vale.

Entonces, hasta hace un año sí que estaba con el contrato, digamos, era como de la UAB, así formalmente, y en este momento no pero tengo muchas experiencias.

Vale, entiendo entonces que fue María Ester, ¿no?, la que te dijo de venir al taller y tal, ¿no?

Sí, ella, claro, es que con Ester somos súper, súper cercanas, hace muchos, muchos años. De hecho, antes que salió de este taller, yo conocí cuando ella pidió el proyecto, y hace años, o sea, conozco mucho su historial, entonces nos une una amistad, pero eso no basta, sino que

tenemos mucha afinidad con la investigación, con los proyectos, con la docencia. Yo, en realidad, yo sé de eso, pero con quien yo me reúno siempre es con ella, entonces ella es mi ventana, digamos.

Vale, sí. Entonces, bueno, ya más respecto al taller, no sé si habías oído hablar antes del Ikigai y tal, y esto.

No, no, no, solo de ella, pero nunca había oído, nunca, o sea, lo había oído por ahí, pero no sabía cómo funcionaba.

¿Y qué expectativas tenías un poco con el taller?

Si te soy sincero, yo tenía una expectativa como muy abierta, no estaba pensando en algo así como muy herramientas concretas, porque como conozco un poco a Esther, sabía que iba a ser algo como experiencial. Experiencial en el sentido de que no sabes por dónde va a salir. Pero a mí me gusta ese método porque creo que en general en la universidad, bueno, si te has pasado como estudiante, pero yo soy docente, siempre hay como formas, opciones, aprende esto, aprende una herramienta, aprende una cosa así como, y que todo el mundo te vende cosas. Entonces yo sabía que lo que ella iba a hacer o a quien fuera a traer, no iba a ser tanto en esta línea. Y creo que no me equivoqué, en general ella funciona así, que te abre como una parte de la experiencia. Entonces yo estaba como muy abierto, sabía que me iba a servir, ya está.

Si, tal vez en la universidad es como todo muy lineal y así que Mario Esther pues, te abre como...

Bueno, en la universidad, pero incluso afuera de la universidad, cuando haces un taller de algo y lo pagas, ya está, así, todo es muy... Incluso cosas que se supone que son creativas, son súper regladas, y en Europa más todavía. Entonces yo sabía que, yo confío en ella, en general. Es como lo que te pasa cuando tienes un muy buen amigo o una buena amiga y te dice, oye esta música, o, prueba este plato y casi se te aplacenta. Bueno, a veces es que...

Vale, entonces fue ella principalmente la que te animó a ir. ¿Y tú en qué momento vital o profesional te encontrabas cuando hiciste el taller?

Complicado porque yo estaba, yo... ¿El taller cuándo fue? ¿Fue el mes de...?

Febrero, si no me equivoco, creo.

Febrero, claro, yo acababa de doctorarme en París, y entonces estaba pasando... Bueno, todavía estoy en un proceso así como de transformación, de que se acababan en febrero y las últimas clases en la UAB, se cerraba eso y se abrían nuevas posibilidades. Entonces aquí funciona, bueno, no sé si te has dado cuenta, quizás no porque esto ha empeorado, pero bueno, esto sí y quizás otro no. Que en general hay poco trabajo, es decir, estructuralmente

hay súper poco trabajo para los jóvenes, para las ciencias sociales y las humanidades, menos, y después en Cataluña en general es bastante endogámico, el sistema, entonces hay grupos que llaman a los... Uno dice, y acá te dicen, no, en todo el mundo es así. No, en todo el mundo no es tan así, hay estadísticas, que lo muestran. Entonces yo un momento he pensado, bueno, y ahora lo tengo ahí, de si tengo que mirar o hacer cosas fuera de la academia. Yo lo venía haciendo en Chile porque ahí es más normal que tú, por más que estés en la academia, puedes hacer asesoría ONG o Empresa. Acá hay requerimientos, ¿no? Tienes que tener, estás horas aquí, si estás aquí no puedes ir para allá. Entonces lo hice como para también evaluar lo que venía haciendo, y también para mirar un poco con más esperanza lo que venía del futuro, que es bastante, bueno, ahora mismo es más complejo todavía. Ese era mi tiempo, entonces estaba acabando un proceso, me acababan de, estaba cerrando con la UAB, se venía este panorama, que yo creo que no soy fatalista ni mucho menos, yo soy bastante optimista, pero yo soy bastante objetivo, y entonces dije, bueno, esto me puede ayudar como a repensar algunas cosas.

Sí, como a ordenar un poco también para el futuro.

Y evaluar como para, ¿sabes qué? Como tener la actitud de la observación, que es como que tú estás nadando, ¿no? Y sacas la cabeza, miras, se va a despeñar, ¿sabes?

Sacas la cabeza, miras... Es pa' allá, sabes como... Para mí la idea de latitud es importante, no los caminos. Yo soy de Chile y allá hay muchas montañas. Y de repente tienes que subir para mirar, aunque después sigas por el mismo camino. Y tomar un poco de aire fresco. Para mí eso fue el detalle.

Eh vale, a la hora de completar el Ikigai, no sé que te pareció, si encontraste algunas dificultades en ciertos aspecto o...?

Ninguna.

O sea lo tenías claro?

Si, yo creo que porque... Yo vi que hay gente que le costaba, no se que. Yo los dos días llegué atrasado porque la Renfe, tu sabes como es la Renfe aparte yo vivo en Granollers, entonces siempre me falla cuando más la necesito, siempre, siempre, siempre. Y los días que no, funciona como un reloj. Y yo vi que lo que pasaba era que en muchos casos la gente no estaba alineada. Y eso me había pasado justo en un workshop que había hecho. No estaba alineada por ejemplo, en lo que ella siente, en lo que ella quiere, en lo que ella busca. Y en lo que le puede entregar el entorno. Está como... tipo, no se, a mi me gustaba el cine, pero como no podía estudiar, estudié sociología. Pero quería trabajar acá, pero en el fondo quería hacer empresa. Exagerando, ¿no? Y en cambio, mi vida es como bastante aburrida. Pero está como

todo bastante alineado. Yo lo que decía... Cuando les hacían las preguntas, ¿no? de cómo rellenar. ¿Cómo relleno esto con esto? ¿Con otro? Y yo me acuerdo que dije... Bueno, yo lo que necesito es un trabajo, más que nada. Yo sé cómo quiero, cómo quiero, porque lo quiero. Porque lo he trabajado mucho, ¿no? Haciendo técnica y mucho menos. Entonces yo creo que eso facilitó que se fuera fácil. Igual hice algunas preguntas de dudas, pero nada cosas que podría no haberlas hecho. Y yo creo que el método está bastante bien porque... Hace que la gente vea, digamos, en un dibujo.

No, no, lo hice, lo hice también.

Decían como... Mierda, esto no se alinea nada con esto. Porque yo tenía dos compañeras. Una profesora catedrática de Argentina que es muy buena, que es mi amiga. Y otra chica más joven al lado. Y entonces, claro, eran cuando hacían... Esas esferas, ¿no? Todos súper dispersos. Y a mí se me conectaba todo. No sé, o el 90% se conectaba.

Bueno, mejor. Supongo que mejor.

Entonces yo creo que necesito... Necesito un trabajo. No es que sea como...

Sí, o sea, materializar como... O sea, tienes la pasión y todo eso, pero te falta como materializarlo en el trabajo.

Sí, o sea, yo tengo la pasión. Súper joven la pasión. Yo me dedico en gran medida a esto. Tengo... Tengo mucho currículum en proyectos, mucho currículum en docencia, mucho en cantidad. Tengo todo. Necesito como se dice acá un enchufe. Bueno, pero voy a seguir intentando. Yo me río un poco, pero a veces es más chungo, y por eso trabajo con Esther, porque ella siempre hace proyectos y cosas así. Entonces conoce la situación. Entonces, para responder tu pregunta, yo creo que está bastante bien, yo no tuve ninguna dificultad. Pero sí que lo vi con mis compañeras, las que tenía, las dos al lado. Pero creo que no tiene que ver con el método, sino que es un poco con lo que el método te saca a reflotar, ¿no? esas cosas que son como más escondidas, cosas que no estás alineada o alineado. Yo creo que por ahí van los tiros.

Vale. Y luego también no sé qué tan productivo, o sea, para ti fue realizarlo, entonces el Ikigai. O sea, ¿fue productivo?

Fue de todas formas productivo, porque yo creo que... A ver, yo he hecho terapias psicológicas, personales, también he hecho de pareja. A mí me gusta eso en general. Yo cada cierto tiempo reevalúo mi vida, la gente puede decir, ah, todos lo hacemos. Yo creo que soy una persona que lo hago bastante más frecuente o frecuentemente. Entonces, yo sé que cuando uno evalúa, y esto a lo mejor tú lo puedes ver, en el ejercicio físico, en la comida, no sé qué. Si tienes muchas cosas que cambiar, o es todo cuesta arriba o es un coñazo y no lo vas

a poder hacer. Es decir, quiero pasar de no tengo nada de músculo a ser un físico culturista. Eso es imposible. Tienes que tener como ya avanzado porque si no es como... Puede ser muy impactante y muy chock. Yo creo que si alguien ve que está todo descuadrado, me acuerdo que mi compañera dijo, es que no sé siquiera si el trabajo que escogí para este año corresponde. Fue fuerte porque ya está desde lejos. Se vino aquí, se vino con la familia, es un cambio importante. Entonces, aunque me haya dado poco, a mí me sirve eso porque me reafirma y sí que hay cosas que puedo cambiar. Yo no creo tanto... Antes creía de que salga una iluminación y te diga, ostras, giro, ¿no? noventa grados. Pero es súper difícil sostenerlo. Entonces, en términos prácticos, aunque haya sido poquito, a mí me sirvió. Me sirvió como para solidificar el asunto. Por eso cuando yo no hablaba mucho quizás en la clase, cuando la gente sentía frustración y todo.

Sí.

Toda esa parte yo la tenía solo como en el trabajo. Listo. No de si... No sé si lo que hago tiene sentido. Pero me ha pasado en otros talleres, ¿no? De que fue con profesores de la universidad. No te voy a decir con quién. Porque hay clases como, ostras, que ya no quiero hacer clases. Ostras, que los estudiantes. Eso es la tónica. Y yo, en ese sentido, yo no. A mí me gusta, me da más o menos. Son conmigo bastante agradecidos. Entonces, de todas formas, me sirvió. Me sirvió como para eso que te digo.

Sí.

Como para explicar. Para solidificar. Y para retocarse en las cosas. Que eso yo creo que es importante en cada sentido.

Sí. Bueno, yo al final creo que está bien también tenerlo en plan como para ir mirándolo y si vas como en esa línea, ¿no?

Totalmente.

Que a veces te puedes desvirtuar.

Y el que sea gráfico. Yo creo que una gráfica te golpea la conciencia. Por eso se pone calendario y cosas, ¿no? Pero cuando uno es más joven, que un póster, lo que sea, te pega. Te pega así como... Entonces, yo ahora lo tengo a la vista. Ahora, lo tengo a mano. Y recuerdo haberlo tenido enfrente a mí. O sea, ahora que tú me preguntaste, me vino la memoria y tener todo muy conectado. Así como el miselio que se llama. Por debajo conectado.

Sí.

Sí. Esa fue mi sensación. Así como, bien, ya por lo menos los sacrificios han valido la pena.

Vale, bueno. Entonces, no sé si después de realizarlo te sientes aún más conectado?. Sí.

Bueno, después vienen cosas y no. Pero yo cuando terminé esa sesión del día, sentí como,

bueno, hay que bajarle dos rayitas a eso. ¿Qué va a pasar? Y no sé qué. A mí me pasa cada cierto tiempo. Pero es por una cosa fáctica. Que es como, justamente, lo tienes que entender también. Que es como el tema laboral. A veces no tienes como, bueno, yo soy papá. A la vez soy profesor de universidad. Tengo como, he hecho ciertas cosas. No sé. Esto me sirvió como un poco de calma también. También me pasa con el tema espiritual. Que es como, ¿qué es la siguiente reflexión? Es un poco fáctica. Quizás no es tan ideal. Es idealista en un sentido y en otro muy pragmático. Y es, hace como, tío, tú apostaste por esto. Yo aposté por esto. Yo hice los sacrificios por esto. Pero no han dado resultado, pero al menos, está ahí. No sabes si está a la vuelta de la esquina. A un año. Y ahí venían las frustraciones. A dos años. O a siete.

Claro.

O a nunca.

Claro.

Porque, eso es lo que la vida siempre te dice. No, si tú te esfuerzas y trabajas, todo te va a ir bien. En general. O no. ¿Sí? Porque, en general sí, pero a veces no. Si no te conoce nadie, si eres extranjero, y no me estoy victimizando en absoluto. Tienes otras dificultades y la gente de aquí tiene otras dificultades. Yo llego de los doctorados de París, súper currículums, pero en principio parece que no funciona. Entonces, a mí me sirvió como para decir, mira, al menos ves, ves hacia atrás, mira, hiciste. Como, yo no hago muchos ejercicios físicos, pero me imagino a veces con la comida, que uno quiere cambiar hábitos, todo, y dice, mierda, no sé, me zampé una hamburguesa, no sé qué hice. Pero si tú tienes un registro, como un dibujo, como este, dice, ostras, pero llevo seis meses tomando agua, en ayunas, y comiendo verduras, y dices, bueno, no estoy como querría, pero sí que he hecho algo y eso te da como una sensación de, para mí como de sentido, de no de propósito pero un poco si es como, empujaste por aquí, y entonces me dio fuerza a más que desviarme, a seguir empujando. Por esa vía, que es una vía difícil, que hay pocas, pocas plazas, que, que es un estorno bastante hostil en muchos sentidos incluso político. Pero a mí me sirvió para eso. Me, me, me calmó, no es que estuviera muy nervioso, pero me, me asentó. No sé cómo decirlo, es como, yo lo veía en mis compañeros, y sentía que era un poco distinto de lo que ellos pensaban, pero a mí me, me centró, me dio eso.

Sí, como que te reafirmó, en plan, la idea, ¿no?

Sí, y eso pocas veces me pasa, porque, me pasa, por ejemplo, a veces si voy, no sé, ahora que fui a Toledo a dar una charla, y a veces sale muy, muy buena, entonces no te lo esperas, y te dicen cosas, salen al final y te dicen cosas, oye, esto me hizo pensar, tu clase me encantó, y claro, eso normalmente no pasa con los docentes, o por lo menos con mis colegas, ni a mí en

general, entonces te dice, es como decir, vale, esa fue una charla buena, pero acá hay 12 años de trabajo de campo, por ejemplo, no sé, va a venir por ahí, pero no es tan normal, en la academia, entre los profesores, es para nada normal, es para nada normal, entonces, que esto además, tocará como aspectos personales, y todo, es que te hacía, ¿no? Así como, y tú, incluso, incluso tus, tus hobby, tu actividad, era como, alguien decía, Almodis decía, ostras me gustaría tocar más guitarra que ya no toco. Bueno, yo toco guitarra, la tengo ahí, sabes como, a mí me gusta hacer ciertas cosas, y en general las hago, casi todas, casi todas, no en la medida, no tengo muchas aficiones, pero, entonces, sirvió para eso, y de hecho, ahora que te lo estoy contando, ahora que me estás preguntando, me vuelve la misma sensación de decir, mira, hay errores lo que sea, pero el trabajo general se ha hecho, yo creo que eso es bueno.

Sí, bueno, yo creo que aparte también lo que te permite es que, no es como algo fijo sino que también puede ir cambiando a lo largo de...

Claro

Entonces no hace falta que te encasillen siempre como esto, sino que

Totalmente, si si

Es algo más

Tienes toda la razón

Vale bueno, no se si has revisado después el ikigai, si harías algún cambio?

Si, no no, yo incluso aunque tubiera cambios, yo lo tengo ahora muy anclado a me acuerdo el día, la luz que hacía y yo me acuerdo que hace poco me había doctorado, entonces cuando te pasan cosas importantes, ahora si hubiese sido hace dos años no, lo tengo encima la cuestión del tiempo y del espacio, me pierdo, pero lo tengo asociado entonces cuando lo miro si quiero cambiar algo es como más bien me dice, así estaba en ese momento, ahora ya no estoy así. Para bien y en algunas cosas no tan bien, pero creo que fue bueno entonces lo tengo ahí, como es grande aparte.

Sí sí, es grande.

A mí me sirvió y también diría que a la gente de alrededor también le sirvió por lo que después me comentaron pero por otras, por otras cosas, pero yo diría que si, he vuelto como a mirar, entonces sabes que algunos escritores cuando terminan de publicar los libros todo, a veces les piden a los 5 años, oiga, publique de nuevo su obra, entonces miran la obra y encuentran que está llena de fallas, o dicen, pues como dije esto, ¿no? Es como voy a escribir un libro y va a hablar de feminismo, seguro en 30 años va a decir, ¿y esto qué es, no? Pero los tipos dicen, lo dejo así y lo vuelvo a publicar porque eres consciente de tus límites. Lo cambias en el futuro, pero no como a...

Claro, o sea, la persona tiene que cambiar, ¿no?

Porque tienes que mirar también de frente quien fuiste tu ¿no?

Claro, no eres la misma persona de ahora que la que vas a ser hace 5 años.

Claro y a veces puede ser en un año, y te digo porque el cambio para mí importante es porque venía de esto de la tesis doctoral y habíamos hecho un workshop de investigadores, yo nunca voy a esos encuentros de investigadores porque yo encuentro..., esa es mi opinión, es como turismo científico y es como una masturbación intelectual, es como yo te digo, lo bueno que eres tú y en general no es muy crítico, bueno, pero sí fui por primera vez a un retiro, y entonces era como un retiro, no sé, workshop, fuimos con Esther. Y ya venía eso, como de sacar ciertas cosas que tenían sentido, y esto fue como ponerlo en un mapa, ponerle nombre, ponerle así citas, ¿no?

Sí.

Y conectar, o sea, en ese momento hicimos más cosas, pero me acuerdo mucho de haber hecho ese ejercicio, y después retomarlos, eso me quedó como grabado. Hasta el lápiz, todo, que utilice hasta el boli.

Sí, bueno, yo creo que también es importante, o sea, cuando quieres llegar a algún objetivo, a un propósito, como es el Ikigai, también marcarse un objetivo, como lo que hablamos del objetivo SMART. Me parece también importante porque te permite como acortarlo en el tiempo, ¿no? Y esto no sé si... ¿Tú cuál te marcaste? ¿Recuerdas cuál te marcaste tú?

Es que lo que pasa es que cuando... Eso yo ya lo conocía. Esa es la parte que sí yo conocía, ¿no? Y de ser como muy concreto de esos, no te puedo mostrar ahora pero tengo todo lleno de papeles. Esto en tal tiempo así, por ejemplo ahora fui a correr y correr mínimo. Después tengo otro que tiene que ver con hacer ciertos ejercicios, con lecturas, tengo como una ficha de lecturas siempre, es como la voy renovando, digo, tengo que leer esto porque trato de no conectarme, entonces no sé, tengo libros siempre a mano. Eso yo ya lo sé cómo hacer en general. Entonces cuando vino es como, ah, vale, porque es como de las pocas formas que uno puede ponerse, ¿no? Así como, tipo, necesito ir al gimnasio, ¿no? Pero es como, lunes, miércoles, viernes, y llueva, truene o relampaguee en este horario y conseguir tal y cuales cosas. Yo a veces quizás no soy tan concreto en el resultado, pero sí en como hacerlo en ese ámbito. Entonces, esa parte para mí fue como, ah, vale, y yo me acuerdo que puse algo como respecto al catalán, que tengo que dar una vuelta de cara al verano, pero no lo hice tan fuerte porque dije, vale, esto a mí no me entrega tanto. O sea, me entrega, pero quizás un poco más rígido de lo que yo hago, y aparte yo soy súper disperso y yo me duermo tarde, así cosa que

no puedo..., ya soy grande, entonces ya sé qué cosas me funcionan y que no me funciona. Entonces en ese sentido, ahora me acuerdo que me lo puse respecto a esto del catalán, me lo puse después de unas tareas que ya hice, que fue como de pedir unos trabajos, en Chile. que los hice y al finalme funcionaron, eeh, pero sí, estoy de acuerdo que como bien dices tú, que tiene que ser muy concreto, y suele funcionar así, pero no me impactó tanto eso. O sea, lo hice y ya está, lo encontré bonito, ya diría que no lo sigo practicando de esa forma, lo hago de la forma que yo más bien puedo, que es lo que me sale.

Vale, bueno, quería preguntarte también, bueno, esta es una reflexión que me hago yo ¿no sé hasta qué punto el profesionalizar la pasión puede hacer como que se pierda la esencia de esa pasión? O sea, que al profesionalizarlo se convierta como en una obligación, por así decirlo.

Sí, sí, o sea, yo he cambiado, yo no sé si te sirva mucho de ejemplo, porque mi vida ha sido, yo me he movido por lo que he querido hacer en el fondo de mi corazón, así suena muy ñoño, pero ha sido así, o sea, yo venía de un barrio así como..., y suena a víctima, ultra pobre, ultra marginado, y yo me fui a estudiar una astronomía a la capital, no sé, y me gané una beca, pero es por mi perfil psicológico también. A mí me cuesta hacer cosas como, por hacerla, me cuesta, yo no lo digo en positivo, yo hago lo que quiero, no, a mí me cuesta, me me cuesta la vida, me cuesta ordenarme, pero lo que a mí me apasiona, claro yo me puedo pasar la noche, tengo que parar para no seguir leyendo cosas que me gustan. Entonces, yo en general me he movido así, y ese no es mi entorno, y en España no te digo que la gente, siempre me sorprendió que la gente, cómo pudiera moverse sin tener un motivo, la universidad que..., yo entiendo porque es como que está muy alicaído el ambiente universitario, pero es como que a todo el mundo le da todo igual, o sea, todo les da igual, y eso me sorprende mucho, en París también fue así. Entonces, eso por un lado, pero al mismo tiempo, yo a la edad que tengo, veo que gente que era como, ah, bueno, lo hago, aplico esto, y están, no sé, ya tienen otro trabajo, otras posiciones, también yo no puedo comparar porque yo no estoy ni en Chile ni en Francia, si estuviera ahí, podría decir, ah, es por esto, entonces es una relación un poco espuria. Pero yo todo el tiempo diría que uno..., y eso lo veo desde el perfil de mi hijo, porque es un poco así, pero con el violín y con escribir, como poder moverse en dos planos, y eso como a mí nadie me enseñó, y me movía solo y me iba bien, entonces todo el mundo decía, ah, qué bien, te va bien, es por eso, pero en realidad tú no sabes si es por eso solamente. Porque en estricto rigor no lo sabes, ¿no? Es como te digo, a mí me va bien la proteína, y después me dicen, pero a mí me va bien la verdura, para sacar músculo. Habría que verlo, ¿no? Había que verlo, entonces yo lo que diría ahora, respecto a tú pregunta es que, no sé cómo hacerlo, yo no he

podido hacerlo, es mi gran desafío, parece ahí en el Ikigai, ese tema de buscar cosas muy concretas en el trabajo, y lo de la pasión a mi eso ya está. Yo no creo que se pueda opacar, pero creo..., son dos ideas que te quiero transmitir, la primera es que sería bueno para una persona así como promedio, ni muy apasionada, ni muy pasota, moverse en dos planos, claro, tengo que subsistir, entonces claro, mis horas de trabajo, la media jornada, la jornada entera, lo que sea, y de repente, pero no olvidar como los sueños, sea lo que sea ese sueño, sea, videojuegos, es igual, es igual, ¿por qué? Porque esto, esto es lo que te da como sentido de vida, y a mí yo siempre eso, a mí en la sociología yo lo estudio de una forma muy distinta, y siempre reflexionábamos sobre eso, sobre el sentido de vida que los actores se construyen, y cómo las comunidades son grupos, una cosa más fenomenológica, entonces creo que esa forma es como un poco interesante, eso podría ser como para que no pase lo que dices tú, pero al mismo tiempo, y esto es muy personal, yo tengo amigos que son profesores en Chile, en Francia, en distintos lugares, y algunos trabajan ya en la empresa privada, ganan mucho dinero, entonces siempre me dicen, ¡ay, qué bien tú, porque tú seguiste tu pasión! Es como una cosa un poco romántica, y en cambio yo no pude, yo quería hacer, no sé, trabajar en una ONG pero no, y claro como más amigos bebiendo, estamos en Chile, o en Francia cuando voy a visitarlos, dije, pero bueno, eso es relativo, porque cuando a ti te llegó el ofrecimiento de tal trabajo, claro, en ese tiempo eran 1.500 euros, no eran los 4.000 que ganas ahora, y dijiste que no, y dije, hombre, claro, no voy a dejar esto, entonces claro, ¿qué tanto te pesa esta parte del sueño? Porque está idealizado, es como que tú piensas que es como, yo lo veo con los escritores, ¡ay, un escritor entonces escribe novelas! Esos tipos se revientan escribiendo, se revientan trabajando para poder llegar arriba. El deporte es muy evidente, pero la gente, esta parte la conoce menos, entonces, a veces uno piensa que si en la parte de la pasión la hace como un trabajo, y sistemático, y se va bajando, yo te digo, ya de antes, o sea, si un joven me pregunta, antes que te metas ahí, el 90% de todo ese trabajo con pasión, es sin pasión. O sea, tú puedes tener en un día, claro, un día de pasión, a lo sumo 5, o si no, claro, te vuelves loco, o en un día tienes media hora, pero todo el resto, o sea, por ejemplo, en los libros, a veces los miro y trato para pensarlo, todos los borradores que tuve que hacer para cada uno, 15 a veces 30, o sea, no hay manera de que tu pasión, incluso aunque seas el más apasionado, va a venir una parte de rutina, de trabajo, entonces, también pienso que sería bueno hacer las dos actividades, pero, disociar el trabajo de que si uno se va a dedicar a su pasión, pensar que es como, en gran medida placentero, y yo sé que en las entrevistas la gente dice, sí, si te vives de tu pasión, no vas a trabajar, yo no conozco a nadie, yo leo biografías de filósofos, de historiadores, no conozco a nadie de los tipos que llegaron arriba, y arriba no tiene que ser un

Nobel, tiene que ser, bueno, alguien que consiguió su objetivo, no sé, una marca, no conozco a nadie que diga, yo cada día, cuando me levantaba a las 5 de la mañana, me estaba riendo, ay, que bien mi pasión, o sea, los tipos estaban puteados.

Sí, sí

Que si el hambre, que si la glucosa, que si no te funciona, que si cuando mandas artículos, que no tienes trabajo, que es así. Entonces, esas serían mis dos observaciones respecto a tu reflexión, que, de atrás para adelante podría ser, no idealizarlo, porque incluso con pasión pasa esto, pero sí que sí, a veces es muy difícil vivir de la pasión, entonces moverlo como en dos planos, y no, para que no se entorpezca, entonces decir, bueno, ahora estoy trabajando, estoy viviendo por esto, y en este momento esta es mi pasión, en un momento te puedes independizar, y lo haces cumplir, pero eso, eso es lo que yo creo.

Pues perfecto, luego no sé, ¿qué impacto crees que podría tener el Ikegai ya en el entorno universitario? Tú qué, pues, estás ahí. ¿No sé si lo verías útil?

Sí, totalmente. O sea, yo creo que... Mira, esto es un entorno universitario donde sociología... Es la segunda peor carrera evaluada en España. Yo lo veo cuando tenemos las reuniones de los profesores. Todos los profesores dicen, salvo Ester, es que los estudiantes, que nadie hace caso, que nadie viene, que cada vez, ahora quizás en tu generación no pero ahora con la IA ya no va nadie. Y por otra parte los estudiantes dicen, vaya mierda, ¿sí? ¿Hay una parte de verdad de eso? obvio, de la calidad de las clases. De si los profesores no lo preparan, si no tienen pasión. Pero a mí me preocupa también que como estudiantes, que la vida pierda sentido. Se han disparado los suicidios, se han disparado una serie de... Yo no soy paramoralista, pero no me parece... extraño que se disparen también... como hombres, estamos mucho más expuestos a la pornografía, a las drogas, que siempre existió, pero no en los niveles que hay ahora. Tienes todos estos indicadores y no tienes trabajo, no tienes sentido, te metes a Tinder y no te pesca nadie. O sea, es como un fracaso. Entonces yo creo que esto a los profesores, ya son profesores y ya vieron cómo ha sido su vida, pero sería bueno, por ejemplo, en los primeros años, hacer un taller, así como... porque no es vocacional, no es como, quiero saber qué tú sabes. Es tú mismo que dices, oye, creo que sí te puede ayudar. Quizás en un 20%, porque siempre los efectos son muy limitados. Y alguien que ve y dice, mierda, yo quería hacer esto, o a mí me gusta hacer esto, y estoy haciendo algo que está por el lado del culo. Y ni siquiera es que lo haga como conscientemente. Yo puedo decir, bueno, yo no voy a ser nunca futbolista, yo tengo que trabajar como funcionario, y bueno, los fines de semana me voy a dedicar al fútbol. Pero a veces no te das cuenta que vas llegando a esas decisiones sin haberlas como decidido, y la frustración que te va a venir. Hay

una crisis que es la de los 30, y hay una crisis de los 40, que es cuando empiezan los suicidios masculinos. Esa te va a llegar, pero así, tackle deslizante por detrás, en el aire, ¡clac! y te puede tumbar, matrimonio, tu vida, después sigue viviendo, pero todo, o sea, hecho mierda. Entonces creo que esto podría ayudar un poco a que... aparte, como es gráfico, es fácil verlo, no tienes que escribir tanto, pensar... Yo no sé si pueda después servir tanto lo de que ellos anoten los objetivos SMART... Sería lo ideal, pero es difícil porque, en general, eso es difícil en todo. Pero creo que podría servir, sobre todo para los estudiantes, como para que se reordenen. Aparte viene de un cambio, ¿no? de... Puede ser también en el segundo año, a la mitad de la carrera, lo que sea, pero vienen de pasar de un modelo como educación secundaria, instituto, bachillerato, a algo superior, se enfrentan al mundo laboral, es un despertarse como más amoroso, pareja, trabajo, o sea, yo creo que te puede...

Y creo, y acá termino, sobre todo, sobre todo para los hombres. Pienso que podemos estar perdidos un poco antes que las mujeres, y hoy en día como hay tanto hincapié como de apoyo a las mujeres, nos olvidamos, ¿no?, de las estadísticas que hay para hombres, o sea, que estamos ahí jodidos, entonces pienso que sí podría servir para los estudiantes.

Sí, yo creo que sería interesante, sobre todo, lo que has dicho, el primer año de universidad, que sí que viene de este cambio de... de secundaria, bachiller, entras en la universidad...

Si claro, te puedes perder.

Sí. Pues, bueno, te hago la última pregunta, ya, ¿eh? No sé, ¿en qué momento crees tú que se debería de hacer un ikigai? O sea, si, no sé...

¿En la universidad?

No, en cualquier momento, o sea, si te despiden del trabajo, cuando estás bien emocionalmente, en un momento...

Como política, lo voy a hablar como algo personal y algo general. Como política yo lo metería, tipo así, al acabar secundaria, o sea, que sería bachillerato acá, ¿verdad?

Sí.

Al entrar y salir puede ser, y otro como a la mitad, así tipo, voy a la mitad de la carrera, no era lo que quería, así... Esa es una cosa. Y después, como a nivel personal, alguien podría decir, cada tiempo, cada cierto tiempo, yo creo que cada cierto tiempo que tengas como un cierto malestar, y que no sabes muy bien cómo es, yo creo que sería una buena herramienta. Lo idealo sería también cuando estás bien, pero cuando estás bien, o sea, no te vas a meter en más cosas, si estás súper bien, estás surfeando la ola. Sería lo ideal, pero es cuando uno

menos tiene tiempo. Pero yo creo que cuando aparecen los malestares, sería interesante, tu no sé si conoces el psicoanálisis, pero el psicoanálisis funciona de que tú... Acá no se usa tanto, en Argentina y en Francia se usa mucho, porque es muy cuestionable, una terapia súper larga, ¿no? Pero funciona con la lógica de que cuando tú vas al psicólogo estás mal, tipo, no sé, me dejó mi novia, no tengo trabajo, mi mamá no me quiere, o me siento mal. Entonces vas, ah, ¿tu mamá no te quiere? Entonces, sí, tu mamá sí te quiere y te muestra, ¿no? Pero el psicoanálisis funciona de que cuando algo te perturba, tipo... estoy hasta el culo de la carrera, y vas, y en realidad, el estar hasta el culo de la carrera nunca es eso. Siempre es algo que está muy atrás. En la infancia, no sé qué, y suelen resolverlo, entonces dices, bueno, no te preocupes tanto de esto, que esto te va a mostrar, es como una pantalla que te muestra, por ejemplo, que esa cosa que tienes con tu mamá, en realidad es un celo escondido con tu hermano, por ejemplo, o porque tu papá no te ve, no te observa, entonces por eso le exiges a tu mamá. Es un triángulo no te esperabas. Yo creo que, no es tan así esto, pero creo que si surge un malestar, aunque no tenga que ver con esto, entonces es como, no me siento bien. Como esta parte te muestra sentido de vida, actividades con otros, trabajo, futuro, todo. Se va a abrir esa grieta, entonces lo que puede ser es que tú dices, mierda, no, me duele la cabeza, es porque a lo mejor, no sé, estoy muy estresado, o en realidad es porque te falta una vitamina, o en realidad es porque no duermiste. Creo que el ikigai, cada vez que tú puedes estar como más o menos mal, no un día, sino como que no te sientes bien, y siempre lo pienso en los hombres, porque siento que a nosotros nos cuesta saber cómo, por qué estamos como estamos. Estás como, no, ando mal, y decís, bueno, y tiras, pero no sabes por qué tienes un malestar. Y esos malestares a veces son profundos, tienen todo el sentido, porque somos seres evolutivos y resistimos mucho, no es a la primera que nos doblegamos. Y creo que esto te podría ser como una ayuda, sin ser psicológica, como un... en caso de emergencia, de pararte y mostrarte rápido esto, y que tienes que observarlo tú mismo. Entonces creo que estos fines de periodo, tipo secundaria, o sea, o pues incluso a la mitad también cuando son periodos muy largos, porque es cuando, de hecho los abandonos de carreras son por ahí. El que ya pasa a 70% ya no pierde la carrera. Y luego cada vez que tengas como estos malestares insisto, como meros existenciales, medio, no sé porque este trabajo, no me acabo de lo que sea, te puede como ayudar a darte un mapa. Esa es la idea, yo creo que es como un mapa de ruta y claro es un mapa solamente, hay que después trabajarlo.

Claro, claro, luego hay que trabajar.

Pero yo creo que la idea de mapa, en vez de alguien que te está ayudando en concreto, te entrega, es como que te permite proyectarlas. Eso es lo que yo creo.

Vale, pues no sé, si quieres añadir algo más, y si no, por mi parte ya estamos. No sé si te puede servir. Creo que es sintomático que estemos haciendo estas cosas en la universidad. Yo agradezco mucho que eso haya penetrado en la universidad, porque aunque uno ve muchas cosas de ayuda, de terapia, son todos como en un formato muy clásico, que no por eso sea malo, pero quizá un poco lineal. Creo que es sintomático, me refiero porque son alarmantes las cifras que hay con respecto a cosas que ya sabemos, ¿no? Suicidio, depresión, hoy en día es bastante así. Pero a la vez como yo tengo esperanza de que si surgen estas herramientas que mezclan lo gráfico con lo escrito, lo psicológico, pero también con esta cosa un poco más liviana. Hay una cosa un poco capitalista que a mí no me agrada tanto, pero también entiendo que es un contexto capitalista, entonces tiene que adaptarse. Creo que sí que puede funcionar y ojalá que se pueda seguir probando. Sería lo ideal. Yo sé que lo de Esther es como una excepcionalidad total en la universidad. Pero así parten muchas cosas, en algún momento alguien las tiene que hacer.

Pues perfecto, Wilson. Muchas gracias.

Gracias a ti, Alex.

Annex 4: Segona entrevista realitzada a un participant en el pilot

Entrevistador (negreta)	Alex Gómez
Entrevistat	Almodis Cebrià
Duració	21 minuts i 53 segons

Vale bueno, doncs primer de tot agrairte per concedir l'entrevista i si poguessis començar explicant una mica la teva dedicació aquí a l'universitat y tal, y tot aquest tema.

Doncs jo de fet, fa molt poc que estic treballant a l'UAB, vaig començar a l'octubre ai, de fet al novembre, al novembre d'això, del 2024, o sigui fa mig any, i vaig començar amb un projecte de l'Avi Astor sobre islam online i fent tasques generals del grup de recerca ISORT, de sociologia de les religions, llavors vaig entrar a treballar en aquesta feineta de poques hores aquí perquè a mi em va bé, perquè estic estudiant un postgrau llavors m'anava bé per compaginar-me estudis i... i feina, i això, del grup faig tasques molt generals, osigui faig coses de comunicació del grup, de seminaris, organització d'esdeveniments, jo que sé, en el

projecte aquest d'islam online si que he fet coses més de recerca sobretot de bibliografia i si que participo com en tot el projecte. I a partir d'estar aquí he entrat a dos projectes més del grup, que un és el de l'Esther, que és el HEARTS, que també faig una mica de feinetes així més logístiques i també com, això prendre notes de reunions i coses així, també vaig anar a la trobada del projecte a Lisboa amb l'Esther, i a un projecte que es diu MIRETES que és sobre patrimoni de minories religioses.

Vale.

I ara estic una mica això, petites coses a diferents...

Vale doncs entenc que va ser Maria Esther juntament amb el HEARTS qui et va demanar la teva participació a l'Ikigai més concretament, no sé si tu coneixies abans una mica de que anava?

De fet abans del HEARTS no en tenia ni idea, si que és veritat que clar jo, estava entrar al HEARTS quan hi va haver l'Ikigai, llavors n'havia sentit d'alguna cosa però anava molt a veure que em trobo, llavors no, no coneixia gaire, l'he conegut més després de fer-ho perquè en aquesta trobada a Lisboa també vam estar parlant, del fet d'aterrar-ho més tard que no pas en la prèvia. Abans del HEARTS no en tenia ni idea de que era.

I expectatives? el que fos no?

Clar, jo amb aquestes coses, ja he participat en diferents projectes que tenen coses d'aquestes de dinàmiques així, i a mi m'agrada molt no saber perquè penso que quan et fas una expectativa és més probable que no encaixi no? i com que també era, no sé, una manera meva de conèixer més com funcionava tot aquest projecte, també anava molt amb la curiositat de veure que fa aquesta gent no?, o sigui no només la gent que participa, sino que fa el projecte HEARTS, que fa l'Irantzu, que fa l'Esther. Veure-les una mica en acció quan, això quan encara les estava coneixent. Llavors també hi havia aquest punt de descoberta en aquest sentit però, això, ja et dic que poc coneixement tenia jo de tot aquest món.

No sé en quin moment vital o professional et trobaves?, si a banda d'estar fent aquestes petites tasques, feies altres coses o amés nivell personal en quin moment...

Clar, jo això, l'any passat vaig agafar-me un any, perquè jo quan vaig acabar la carrera, vaig acabar que era postcovid, llavors jo tenia molt clar durant la carrera que quan acabés la carrera volia marxar fora una temporada, pensar què volia fer i tal, i no va poder ser. Sí que hauria pogut ser, però era molt complicat, llavors vaig agafar una feina totalment diferent, que m'agrada molt en temes de cooperativisme, que és el que jo vaig fer al meu TFG, i això, però quan va començar això, no?, a tornar a una certa normalitat o una certa capacitat de fer coses, vaig decidir marxar i me'n vaig anar l'any passat a Mallorca, també vaig estar en

comunitats, vivint, provant coses que m'interessaven, i llavors vaig decidir tornar a Barcelona, de fet aquest any, per estudiar un postgrau, que per mi és com el centre, ara mateix, de les decisions que he estat prenent durant l'últim any, o sigui, trobar aquesta feina i tot, i també molt determinat per aquesta obsessió que vaig tenir una mica de voler estudiar aquest postgrau, que és un postgrau sobre acció social i arts escènics. Llavors jo tenia molt clar que volia, crec que la sociologia molt fàcilment et porta a feines que tenen una part molt analítica, que potser a mi m'agrada, però crec que també hi ha molta part d'estar tu darrere una pantalla, i això és una cosa que vull superar, és a dir, fer unes quantes hores a la setmana de treball amb l'ordinador, bé, no em passa res, però fer tota la meva jornada laboral amb tasques de... doncs, jo sé que no és el que busco, i també crec que en aquest marc d'intentar buscar altres maneres de... o sigui, altres sortides laborals, vaig començar aquest postgrau. Que després aquest postgrau m'ha portat a que l'Esther pensés que a mi em podia entrar al HEARTS, perquè és un postgrau d'arts escèniques, ella té molt d'aquest interès, i quan va saber això, doncs, em va dir ei. Llavors també crec que va ser com una via d'entrar d'aquí. Però sí, sí, em preguntes si generalment, ara més enllà d'aquest any d'estar estudiant això, què vull fer? No, no ho tinc clar. O sigui, sóc una persona molt de períodes, o sigui, de projecció curta.

Però no sé, més enfocat ja a l'Ikigai, què et va semblar la metodologia? Com vas viure el procés de completar-ho, de fer-ho? Si et va semblar difícil?

Crec que quan estàs en grups, a vegades hi ha aquest punt de la vergonya d'això, de què podran pensar l'altra gent del que posis, però crec que em vaig deixar anar bastant a l'hora d'escriure, i vaig estar omplint moltes coses. O sigui, el que em va agradar més de l'Ikigai és que et dona com pinzellades perquè se't generin idees. Com que et deixes anar i vagis estructurant moltes coses, clar, et pregunten què t'agrada, ostres, quines són les teves passions? Llavors, com que et permet organitzar les teves idees, llavors crec que això em va agradar bastant. I anar creant com una cronologia de tot això, d'un ordre de les coses.

Sí que és veritat que és el que van explicar també, com aquesta idea que s'ha occidentalitzat, i que hi ha tota aquesta part de professionalització, que a mi aquí potser m'hauria agradat pensar-ho més des d'un altre lloc, perquè penso que a vegades, si ja ho penses des de la professionalització, ja crees una narrativa del que ha de ser una vida. I a mi això em costa més, saps? O sigui, al final, la professionalització no trobo que sigui una cosa que... És més una necessitat, no? Si no ets una persona que té molts recursos, que no pas un desig. I crec que hi ha una part d'implementar coses que t'agraden que no necessàriament ha d'anar lligada a la part econòmica. Perquè crec que sempre que et professionalitzes sí que pots... O sigui, hi

ha una part que estàs entrant a un mercat, llavors... No sé com dir-ho, que a vegades pots contaminar certes coses, i hi ha certs espais de la teva vida que pots deixar l'activisme perquè no vols que quedin tocats per això, no? Jo, per exemple, amb tot el tema que és l'art, que és una cosa que sempre m'ha passat molt, que és com una cosa que sempre he volgut tenir molt com a interès, o cosa que m'agrada fer, però crec que mai he tingut inquietud com... tant des del nivell d'una vessant més professional, perquè crec que es queda molt tacat en certes coses. **Jo, com també vaig fer-ho, després a casa vaig començar a reflexionar sobre això, i em va soprar la idea de si es podria generar com un conflicte entre la passió com a aterrar-la a la professió, o sigui, quan es transformés en professió, com que es perdés sentit, saps? La passió es tornava una obligació, perquè és una cosa que és remunerada, també amb certa estabilitat això. No sé què és també per tu, si va ser productiu el fet de fer l'Ikigai, referint-me al faig i el deixo allà o... no sé, si l'has pogut revisar?**

Sí, de fet, el vaig fer amb una amiga, just després d'haver-lo fet el cap de setmana o així, i estava rumiant bastant, i recordo que això ho explicava a la gent, i ho vaig acabar fent amb també a una amiga explicant-li, crec que és interessant quan ho fas des de l'altre costat, quan has d'explicar una cosa sempre fa que tinguis la sensació que l'has entès més, perquè al final has d'ordenar tot allò que t'han explicat i ser tu qui analitza l'explicació llavors. Això em va semblar, sí que hi he estat pensant, i crec que també una cosa que em va agradar bastant de la jornada va ser quan vam estar organitzant com introduir coses que volem fer a la nostra vida, doncs creant com calendaritzar-ho clar i tal. Jo sóc molt caòtica i al final em costen aquestes coses, però sóc una persona ordenada, però sóc una persona que no sóc gaire de calendaris. Però sí que penso que em va interessar aquesta cosa de com amb totes aquestes coses que hem trobat. O sigui, que no fos només ho veiem, sinó que també és aquesta part de com ho podem fer per aquestes coses que hem vist, que tenim aquí davant, doncs que realment les podem incorporar en el nostre dia a dia, i això també em va semblar molt interessant. I també em va semblar molt interessant la cosa aquesta de tornar-lo a fer al futur. El que passa és que jo penso que no he passat prou temps, però jo penso que ho faré d'aquí un any o així. No ho sé, potser no ho faig, però penso que potser... És interessant com repensar-te, tornar... Que sigui una cosa dinàmica, que no sigui un test que surt X i ja està. Fas això, veus com estàs i llavors reflexiones sobre què t'està dient allò que veus allà.

Sí, bueno, a més que pot anar canviant, vull dir, no és que l'Ikigai sigui fixe i sigui el mateix, sinó que depenent el context pot anar canviant. I bé, això d'allò del calendaritzar també, a mi em va semblar molt interessant. Si no m'equivoco era allò d'objectius SMART, que està molt bé per proposar-te com un dia i que t'esforcis, que si

no és com... Bé, no sé si l'Ikigai t'ha ajudat a prendre alguna decisió o a canviar alguna cosa a la teva vida?

O sigui, suposo... Clar, tot el que fas jo crec que t'acaba condicionant i organitzant una mica. Jo, per exemple, quan vam fer l'exercici vaig dir que m'agradaria tocar més, i sé que ho he fet, he tocat més la guitarra, perquè feia molt que això... I és veritat que ho he fet més. També és veritat que aquest any estic tenint una agenda molt caòtica i m'està costant com... Perquè m'he lesionat i he de donar rehabilitació, llavors, com que m'ha desestructurat una mica... Ja tenia moltes coses, perquè a més també faig tallers a instituts, llavors és com van anar... petites coses que vaig organitzant a l'espai, però en aquest sentit això sí que ho vaig fer i crec que ho estic mantenint. I penso que incorporaré més coses. L'únic que... És a dir, el tinc present. Saps què vull dir? Tinc present que... Això, que quan acabi el postgrau, que és ara a finals de maig, ara també vinc d'aquí, que estic ara amb el treball de final de postgrau i tinc bastanta feina, però tinc molt... De juny què vull fer? I he pensat coses que vull fer amb aquella línia, amb aquell mapa. I també trobo una cosa que vam estar treballant... Sí, a l'Ikigai ja en vam parlar, però també durant tot el... Durant el pilot, que és la part de la natura i del moviment, de fer coses amb moviment, i crec que això també ho he incorporat. Per exemple, en el treball de final de postgrau, estem fent el treball sobre un parc, doncs què hem fet? Hem anat al parc. Fem les coses de forma... A dintre d'un despatx, si pots. Aquesta part d'intentar incorporar més el moviment i estar en espais naturals en el dia a dia, també és una cosa que... **És una metodologia que al final... No és com les altres, et permet més mobilitat i descobrir més.**

Sí, sí.

Ja que estem parlant de natura, quin creus que seria l'impacte d'implantar l'Ikigai a l'espai universitari de l'UAB, per exemple? Jo crec que l'acompanyament és un tipus d'acompanyament que seria molt necessari que estigués... o sigui, no necessàriament l'ikigai, però sí que aquesta reflexió sobre què fas a la universitat i tot això, crec que és molt necessari més ara que hi ha una sensació de que les universitats, almenys és la meva percepció, doncs cada cop són més un lloc de passada i no tant un lloc de provada, i que s'han instrumentalitzat molt, és a dir, la gent ve aquí a treure's una carrera, no tant a aprendre o a compartir coneixement, és molt des d'un punt... que és la lògica del mercat, és a dir, tu tens una carrera, tens millor posició en el mercat, però jo recordo molt la meua carrera de veure coses així, no?, la gent... Les típiques preguntes de... aquesta classe, sí, quan hi ha un dia, per exemple, que hi ha una manifestació, hi ha gent que no sap si anar o no a classe, perquè no anirà a la manifestació, però potser no li interessa anar a classe. Pregunta, i això el que fem avui sortirà

a l'examen, és que per mi això té una connotació molt forta, que t'està dient, la gent va a la universitat no perquè tingui un interès en el que està estudiant, generalitzant, eh, vist des de la narrativa, sinó perquè el seu objectiu és treure's la carrera, el títol. Llavors penso que tenir aquests espais que et donin eines per reflexionar sobre el que estàs fent, sobre com incorpores, també a nivell de generar més salut a la universitat, perquè trobo que també això estem veient com s'està parlant molt en genèric de salut mental, que tothom està molt malament, tot el que vulguis, però realment no hi ha... Totes les coses que s'estan veient tampoc... Sí que s'estan implementant noves eines, el propi projecte HEARTS va en aquesta direcció, de veure què es pot fer a la universitat en aquest sentit. Però també ho parles amb docents i tampoc... És a dir, són conscients de la problemàtica, però tampoc tenen eines per... No?

Sí.

Perquè és un tema tan gran i que... Llavors penso que eines que et puguin acompanyar en tot això i que es puguin fer també, trobo que és molt interessant, que sigui una cosa que no fas tu individualment, sinó que és una cosa que vas construint amb altra gent, no? I tenir aquesta referencialitat, a dir... Ah, doncs jo escric això i ara tinc un moment per parlar-ne, no? I tu has posat això, jo he posat allò. I com poder-te mirar allà amb el discurs que ha creat altra gent, també crec que t'acompanya, no? Et genera aquesta sensació d'acompanyament que a vegades pot ser... Potser no és tan evident, no? En certes coses sí, però hi ha aspectes més complexos de la vida que potser hi ha temes que no parles tant i quan ho tens en un paper i que ho vas escriure tu, i de cop, com et ressona el que diu una altra persona, crec que això també pot ser molt bonic de tenir en l'espai, o sigui, a l'alumnat seu.

Sí, jo crec que seria molt interessant, o sigui, sí que s'ha fet l'any de la salut mental a l'autònoma, però jo estava aquí i no he vist res, vull dir, un cartell que hi havia allà i xerrades, però no sé, a nivell més com pràctic d'involucrar més als alumnes i tal, doncs sí que, no sé, implementar pràctiques com pot ser l'ikigai i què t'implica més, et dona com una eina més gràfica que pots veure, que pots tenir a les mans, em sembla molt més interessant.

I que també és una eina molt transversal, que no és, val, anem a detectar X persones que són les que estan malament, sinó que és entendre, no?, és un malestar generalitzat, que cadascú li pot afectar de la seva manera, anem a acompanyar la gent amb aquesta eina transversal, no?, i entendre la salut mental des d'una visió més àmplia, no?, és una qüestió de tothom, no?, és a dir, tothom...

Que, no sé, no impliqués només a la gent que pot estar malament, sinó també a tots, vull dir, que potser ara no et serveix, però després et pot ser útil, no sé, per prendre decisions, mirar com estaves abans, com estàs ara, i comhas evolucionat. No sé, doncs, en quin moment creus tu que s'hauria de fer un Ikigai a la vida en general? Vull dir, sí que aquí, en l'entorn universitari, potser seria interessant al primer any, després observar canvis quan acabes, però no sé, en general, si quan et trobes fora del treball, quan estàs bé, estàs malament...

Jo penso que és una cosa que, per exemple, pot ser molt interessant de fer a l'institut, perquè hi ha molta pressió perquè prenguis decisions a l'institut, però no se't apareixen eines com per... Són decisions que no necessàriament et venen com decisions que marcaran tota la teva vida, que realment pots canviar, o sigui, no són decisions, allò... Tot el que decideixes al final pots dir que marcarà la teva vida, no?, però se't ven molt des d'aquest lloc de... Però no hi ha eines allà com de... Això, no, d'acompanyament d'aquestes decisions, i crec que, per exemple, en moments com aquests, que hi ha tanta pressió social sobre decisions concretes, crec que és molt important. A la carrera també, al principi i al final de la carrera, crec que en moments d'obertura i tancament de fase, crec que pot ser molt útil per reflexionar sobre el que estàs fent, no? O sigui, abans de prendre una decisió important, crec que és molt important, i a l'hora de tancar, no?, o moments de transició, també ho crec, per veure què és el que estàs fent, no? Però no crec que necessàriament hagi de ser en moments de transicions laborals, o sigui, de començar una feina nova. Crec que l'interessant de l'Ikigai és que això el pots redefinir depenent de les decisions que vulguis prendre, no? Crec que això, sí que crec que va molt relacionat amb això, no?, amb moments de presa de decisions, d'indecisió, de moments que no saps exactament què fer, però no crec que necessàriament hagi de ser d'una perspectiva professional, no? Crec que qualsevol decisió que prenguis a la teva vida pot ser útil.

Bé, per a l'altra entrevista vam parlar una mica el mateix, no?, quan es fan aquests canvis, però bé, que tampoc feia falta fer-ho en l'àmbit més professional, sinó en qualsevol moment, i que, bé, al final ho pots mirar tota l'estona i modificar-ho. Bé, doncs, no sé si vols fer alguna aportació més, alguna reflexió o qualsevol cosa, si no, doncs, ja està.

Sí, no ho sé.

Si no, no passa res.

No, no, a veure, i rumio una mica. Sí, que això que l'Ikigai aquí, en el projecte Heart, el vam fer amb professionals dintre de la UAB, però penso que això, no?, que també tenir aquesta visió de, no sé si amb alumnes també ho vau fer?, diria que no ho vau fer.

No, no ho vam fer.

Però això, i que també crec que és molt interessant introduir gent externa a la universitat, que vingui a fer coses aquí, no només com a eines, sinó també com a... Crec que a vegades queda molt, o sigui, és com que et relaciones amb profes i ja està, no?, i aquesta cosa de... La referencialitat que tens és sempre la mateixa, llavors quan et vegin externa a explicar coses també crec que és una cosa molt interessant i que, no ho sé, que crec que aquesta cosa de portar aire extern dintre la universitat, crec que també això no trenca una mica aquesta sensació de bombolla i crec que això també és molt important. O sigui, no només com a eina de l'Ikigai, sinó també aquesta cosa d'introduir coses externes a la universitat, en el marc universitari, perquè la gent que en forma part tingui una mica de visió externa, perquè a vegades és com que es crea aquesta... O sigui, aquesta ficció de la universitat i realment és molt important, no?, si estàs en un espai de coneixement, que sigui un coneixement contextualitzat, que tingui relació amb el que passa fora. Llavors crec que també hi ha aquest punt molt important per mi, que va ser molt interessant de l'Ikigai, de portar una narrativa externa, que pots estar-hi més d'acord, més en desacord, però és com un impuls extern amb el que pots dialogar. I això també em va semblar... I res, donar-te molts ànims per al teu treball.

Moltes gràcies.