



# Tecnológico de Monterrey

Campus Monterrey

Evidencia Final IKIGAI

**WKL11007S.203**

Raúl Alan Mayagoitia A01563069

24 oct 2024

Ikigai: Construye tus sueños (Gpo 203)

Andrea Herrera Morales

Tec PERMA Challenge	
5 áreas para desarrollar tu bienestar	25 estrategias para vivir tu bienestar
<b>Emociones positivas</b>	1. Hablar con mi mamá por lo menos 15 minutos diarios
	2. Tratar bien a roomie.
	3. Darle los buenos días a mi abuelo 3 veces por semana
	4. Ponerme al día con mis amigos más cercanos
	5. Hablar con mi hermano para hablar de todo menos escuela / trabajo.
<b>Compromiso</b>	Terminar un libro al mes que me inspire a crecer y trabajar
	Hacer ejercicio por lo menos 4 veces a la semana
	Tomar un curso en línea sobre como impulsar las ventas de mi negocio
	Practicar una nueva habilidad, como correr o cocinar más rico.
	Meditar 10 minutos diarios y no usar el teléfono en la mañana.
<b>Relaciones</b>	Planear salidas mensuales con amigos cercanos para mantener las conexiones fuertes
	Llamar o visitar a un familiar con el que no hablo regularmente al menos una vez al mes (tío regio)
	Dejar de ignorar a mis amigos cuando hablen de sus problemas
	Hacer un esfuerzo por conocer mejor a mis compañeros de trabajo y clase
	Organizar Reuniones familiares y con amigos más seguido
<b>Significado</b>	Dedicar tiempo cada semana a reflexionar sobre mis decisiones y propósito de vida
	Seguir participando como voluntario en un mejor mañana.
	Ver videos de YouTube sobre temas que amplíen mi perspectiva
	Compartir mis aprendizajes y conocimientos con otros para ayudar a su crecimiento en general
	Conectar más profundamente con mis relaciones cercanas.
<b>Logros</b>	Escribir en el journal los avances que he hecho hacia mis metas personales a corto, mediano y largo plazo
	Celebrar los logros pequeños, como completar una tarea difícil o ir al gym diario
	Recompensarme con un día de relax cuando cumpla una meta importante.
	Trazar metas mensuales con mis KPIs y OKRs y revisarlas al final de cada mes
	Agradecer a las personas que me ayudaron a alcanzar mis metas (padres)

# Ikigai

La idea Japonesa de “una razón para ser”

イ  
キ  
ガ  
イ

Encontrando satisfacción  
en lo que haces pero  
teniendo un sentimiento  
de poca trascendencia

Sintiéndote  
apasionado  
pero no  
generando  
dinero

Lo que amas

Para lo que  
eres bueno

MISIÓN

Lo que el  
mundo  
necesita

Ikigai

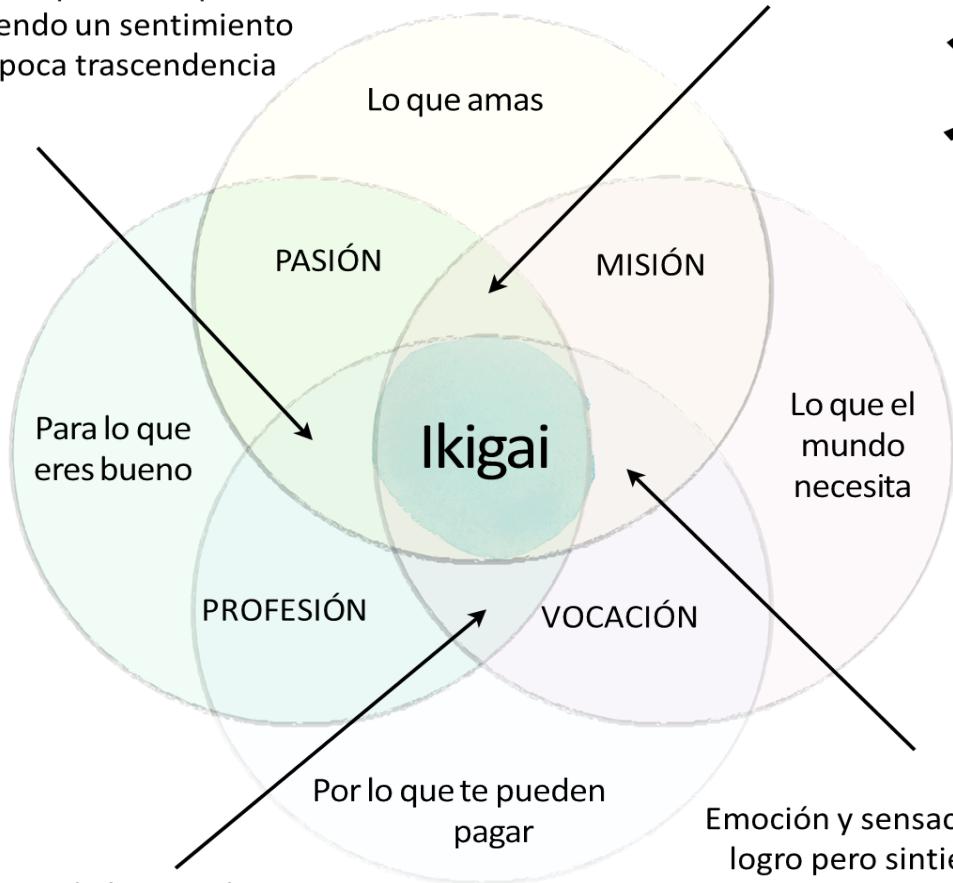
PROFESIÓN

VOCACIÓN

Por lo que te pueden  
pagar

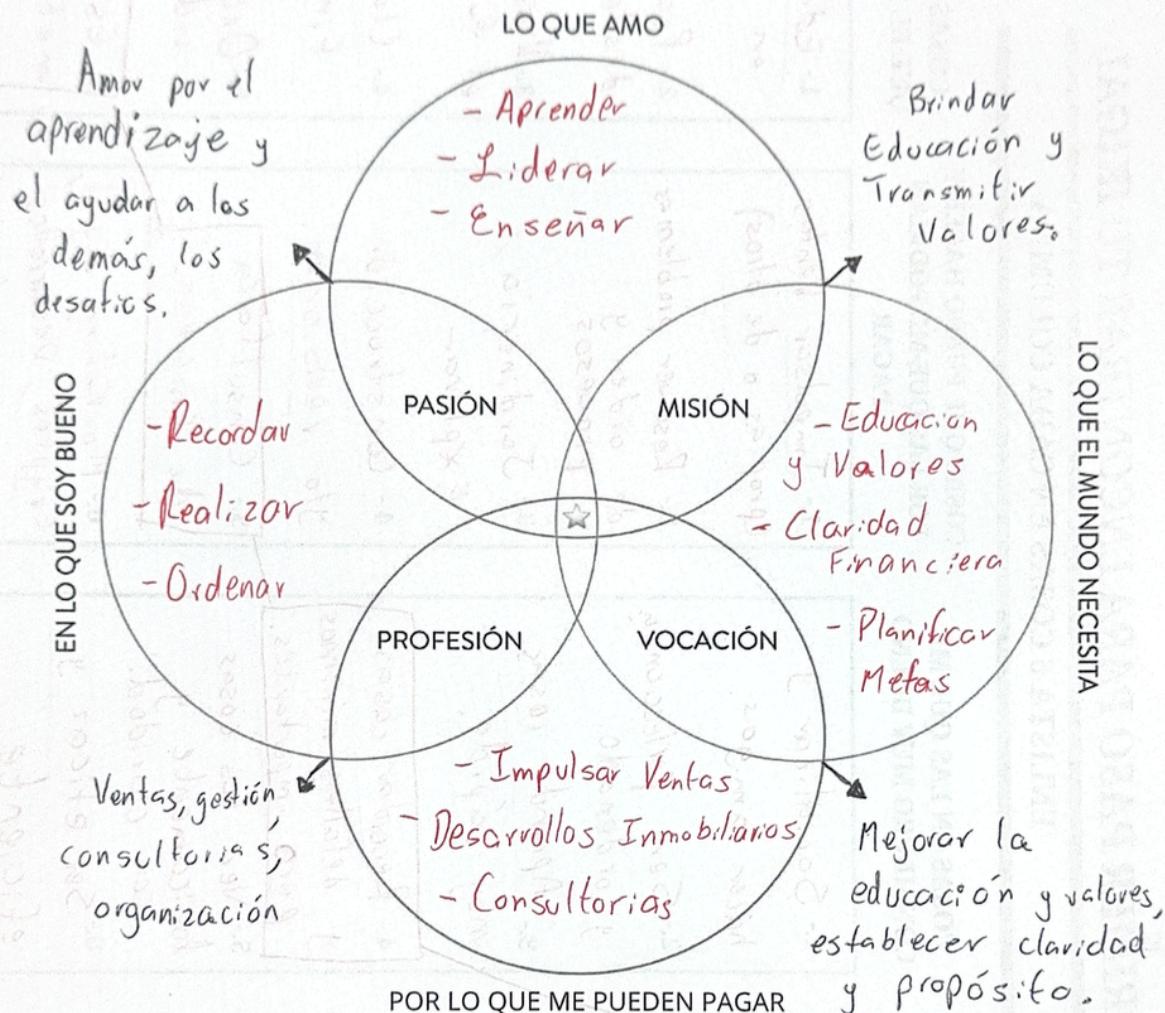
Dentro de la zona de  
confort pero sintiéndote  
vacío

Emoción y sensación de  
logro pero sintiendo  
incertidumbre respecto  
a tus habilidades





## ENCUENTRA TU PROPÓSITO IKIGAI



### DEFINE TU PROPÓSITO DE VIDA

Ayudar a las personas a desarrollarse mediante la educación, planificación, liderazgo y claridad, mientras crezco personal y profesionalmente en el área comercial.



COSAS QUE ME GUSTAN,  
AMO Y DISFRUTO HACER

- 1.- Aprender cosas nuevas
- 2.- La Naturaleza (Explorar)
- 3.- Darlo Todo (ejercitarme)
- 4.- Liderazgo y Negociación
- 5.- Ventas y ver cosas con claridad
- 6.- Platicar y compartir aprendizajes

COSAS EN LAS QUE ME  
CONSIDERO MUY BUENO

- 1.- Socializar y hacer amigos.
- 2.- Ser perfeccionista y ordenado.
- 3.- Aprender cosas muy rápido.
- 4.- Recordar cosas y detalles mínimos pero importantes.
- 5.- Ver las cosas lógicamente y con claridad.
- 6.- Ser eficaz y eficiente.

COSAS QUE PUEDO HACER Y  
POR LAS QUE ME PODRÍAN  
PAGAR

- 1.- Impulsar Ventas (propias o de otros)
- 2.- Resolver problemas de orden y procesos.
- 3.- Jardinería / Explorar
- 4.- Construcción y/o revisiones.
- 5.- Consultoría de Empresas
- 6.- Marketing Digital, Cryptos, Desarrollos e-comm, startups.

COSAS QUE CONSIDERO  
QUE EL MUNDO NECESITA

- 1.- Educación en casa (valores)
- 2.- Propósito desde chicos.
- 3.- Visión hacia el futuro.
- 4.- Claridad Financiera
- 5.- Orden en sus vidas
- 6.- Establecer metas hacia que lograr y como.

## PRIMER PASO PARA ENCONTRAR TU IKIGAI

ENLISTA 6 COSAS EN CADA COLUMNA

Ámbito del Bienestar	Mi Sueño Ideal	¿Qué necesito hacer, saber, y/o aprender?	¿Cómo contribuye a tu autocuidado?	Semestre Deseado
Área Física	Correr un maratón	Entrenar regularmente	Mejora la salud física y la resistencia	6to
Área Social	Organizar eventos	Aprender sobre planificación de eventos, liderazgo	Fortalece la red de apoyo y la conexión comunitaria	6to
Área Mental	Aprender un 4to idioma	Tomar cursos, practicar diariamente, duolingo	Aumenta las habilidades cognitivas, abre oportunidades internacionales	6to
Área Social	Organizar una campaña de turismo Basaseachi	Coordinar con la Secretaría de Turismo y levantar inversión	Contribuye al bienestar ambiental y al crecimiento de la ciudad.	6to
Área Profesional	Desarrollar una plataforma de e-commerce	Aprender sobre comercio electrónico, diseño web	Amplía habilidades profesionales y potencial de negocio	6to
Área Material	Comprar y aprender a pilotar una avioneta	Investigar regulaciones, tomar clases de vuelo	Ofrece una nueva perspectiva y hobby recreativo	6to
Área Emocional	Crear marca personal sobre emprendimiento	Aprender a hacer contenido, hacerlo bien y en todas las plataformas, buscar un brand manager	Aumenta la reflexión emocional y ayuda a expresar pensamientos	7mo
Área Social	Viajar con amigos	Planificar el viaje, gestionar un presupuesto	Crea recuerdos valiosos, mejora relaciones	7mo
Área Social	Dictaminar normas de desarrollo urbano, exigir banquetas y buen diseño de avenidas	Investigar regulaciones de desarrollo urbano, colaborar con iniciativas locales	Contribuye al bienestar de la comunidad, promueve un entorno ordenado y saludable	7mo
Área Emocional	Asistir a un taller de inteligencia emocional	Buscar talleres especializados en inteligencia emocional, inscribirme y asistir	Aumenta la autoconciencia y la gestión emocional	7mo
Área Profesional	Realizar una concentración en finanzas	Investigar empresas, preparar aplicaciones	Aumenta la experiencia y la red profesional	7mo
Área Física	Aprender escalada en roca y rapel	Inscribirme en un curso de escalada, entrenar en	Mejora la fuerza física y la	7mo

	profesional	gimnasio (PICO NORTE)	concentración	
Área Material	Organizar un viaje sorpresa con amigos	Planificar logística, manejar presupuesto	Fomenta la creatividad y fortalece relaciones personales	7mo
Área Física	Completar un iron man	Entrenar para natación, ciclismo y carrera	Mejora la condición física y la determinación	7mo
Área Física	Practicar natación como los Navy Seals	Entrenar en natación, investigar sobre eventos de aguas abiertas	Mejora la resistencia física y el contacto con la naturaleza	7mo
Área Mental	Leer 30 libros antes de graduarme	Seleccionar libros, organizar un horario de lectura	Amplía conocimientos y perspectivas	8vo
Área Profesional	Asistir a un congreso internacional de inversiones	Ahorrar dinero, aprender sobre bienes raíces	Amplía la red de contactos profesionales, aumenta conocimientos	8vo
Área Material	Comprar mi primera troca nueva	Ahorrar dinero, investigar sobre opciones	Aumenta la independencia y movilidad	8vo
Área Material	Independizarme al 100x100 de mis padres	Ahorrar, aprender sobre emprendimiento	Crea un entorno de vida personal	8vo
Área Profesional	Hablar en una conferencia TED	Preparar una propuesta, mejorar habilidades de oratoria	Aumenta la confianza y la exposición profesional	8vo

## BIENESTAR PERSONAL

Al graduarme, me visualizo como un líder importante (por lo menos dentro de mi círculo cercano y personas a las cuales impacto directamente) y estratégico en el mundo del emprendimiento, con una claridad profesional que refleja mi propósito de vida. He consolidado mi marca personal y presencia en redes y nicho de mercado, siendo reconocido por mi capacidad de impulsar el crecimiento propio así como de otros y por crear soluciones que mejoran tanto el ámbito empresarial como el entorno social. Mi experiencia en la creación de plataformas de e-commerce, la organización de eventos de impacto y la implementación de apoyo al desarrollo ciudadano me ha permitido ser un agente de cambio en mi comunidad, uniendo mi pasión por el aprendizaje y el liderazgo con el compromiso de mejorar la vida de los demás.

He logrado un equilibrio entre mi vida personal y profesional, gracias a la autoconciencia emocional adquirida y mi dedicación a mejorar cada aspecto de mi bienestar. La independencia que he alcanzado, tanto material como emocional, me da la libertad de seguir expandiendo mis metas. Mi participación en congresos internacionales y mi incursión como conferencista TED me han posicionado como un referente en la innovación y el desarrollo de ideas. Finalmente, miro hacia adelante con la certeza de que seguiré creciendo, aportando y ayudando a otros a encontrar su propio camino, planificarlo y alcanzarlo.