

# Economia i Empresa

## PASSIÓ, MOTIVACIÓ, IKIGAI



### BIRGIT HEUTS

DIRECTORA ÀREA PREVENCIÓ RISCOS DE GRUP SERHS  
Membre del grup de benchmarking PRL del Fòrum Carlemany

**Q**uan em van demanar escriure un article per al Fòrum Carlemany en un primer moment em va sorprendre gratament; i al mateix temps vaig pensar: «quin pot ser l'enfocament del meu article?».

Vaig pensar en tots els temes actuals, com són lideratge, gestió de canvis, resiliència, sobre com gestionar l'estrès, hàbits, etc.; i, finalment, sobre la meua trajectòria professional i personal: els canvis en la meua vida, en la meua rutina; el meu nou projecte professional sobre el Mindfulness com a pràctica de reducció de l'estrès; les meves prioritats, les meves urgències... Aleshores, em va venir a la ment «Ikigai». Un concepte japonès sinònim de «donar sentit a la vida», o «allò per al que hem estat cridats».

Va ser en aquest moment quan em vaig adonar que tots els temes que podia aportar al meu article tenien un objectiu comú, el de «donar sentit a la vida».

Vaig llegir fa un temps un article sobre què significa l'ikigai: es defineix com el conjunt del que estimes, allò en què ets bo, allò amb què et pots guanyar la vida i el que el món necessita. Només a la confluència de tot això es troba l'ikigai, la teua raó de ser. És la motivació, el motor que t'inspira, el que ens apassiona i ens condueix a l'èxit i a la felicitat en tot el que fem i ens proposem.

Em semblava molt filosòfic, fins i tot una mica romàntic, i em seduïa la idea de saber més sobre això i saber quin era «el meu ikigai».

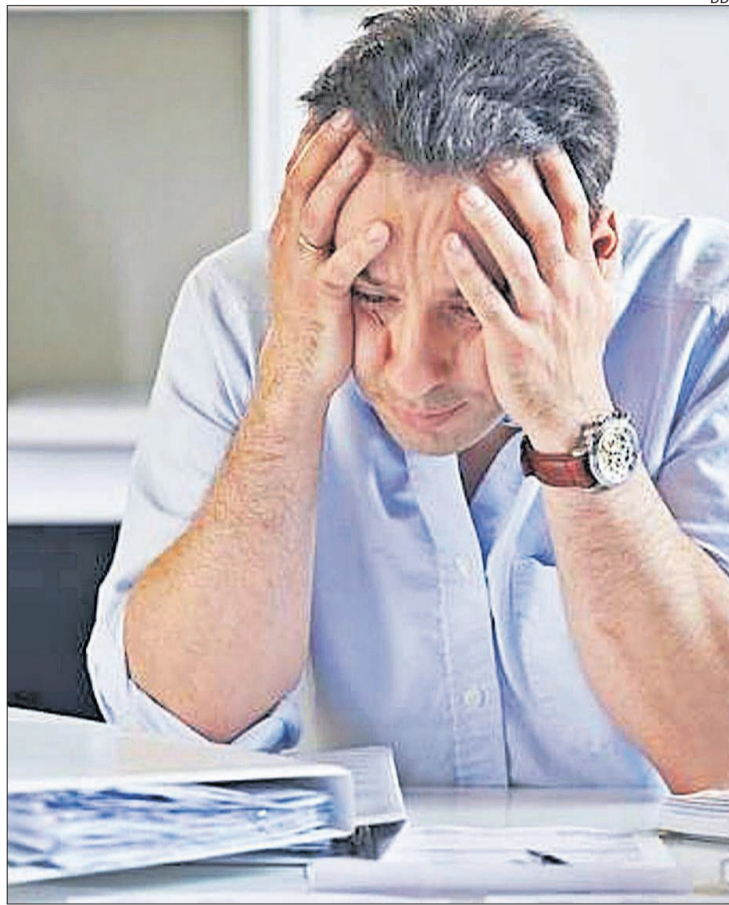
Tenia més curiositat i em vaig comprar el llibre, publicat el 2016 per Edicions Urano (Autors Hèctor García i Francesc Miralles).

En el llibre s'explica com García i Miralles van viatjar al poble d'Okinawa, on es concentra la major població de centenaris del món, i van preguntar a la gent gran què era el que els movia per tenir ganes de viure. La paraula que solien pronunciar era ikigai.

Més tard, vaig tenir el plaer d'assistir a unes jornades de Mindfulness en què Francesc Miralles relatava les seves experiències viscudes a Okinawa. Van compartir amb tots els assistents un vídeo amb les entrevistes realitzades i em va impressionar veure tants ancians «centenaris» que desprenien tanta vitalitat.

Tot i que el concepte de l'ikigai, tal com està presentat en el llibre, és un concepte propi de la societat i cultura japoneses en què té a veure molt amb el paper en la família i la societat, més enllà de la pròpia satisfacció, ikigai significa una motivació vital, una missió, una cosa que et dona forces per seguir endavant.

En la cultura occidental podem extrapolar aquest concepte a saber què ens motiva, què ens satisfà, què podem aportar als altres, què ens fa viure la vida



Buscar la motivació personal pot servir per reduir l'estrès.

«Ikigai significa una motivació vital, una missió, una cosa que et dona forces per seguir endavant»

sent més feliços i equànimes. Trobar el teu ikigai et fa viure la vida amb menys estrès, més benestar i, en conseqüència, amb més salut.

Precisament en un xat en xarxes socials, en exposar el concepte de l'ikigai, alguna persona

va dir que encara estava buscant el seu ikigai.

Personalment crec que si prenem consciència del que som i el que fem, tots portem dins nostre el nostre ikigai, tot i que les nostres creences i autoexigències de vegades no ens ho deixen veure.

De vegades cal aturar-nos, prendre consciència i preguntar-nos:

Què és el que m'apassiona? Què és el que em dona veritable satisfacció?

A mi personalment la pràctica del Mindfulness m'ajuda a parar

i prendre consciència del que sento, del que em motiva realment, em connecta amb mi i amb els altres.

La filosofia de l'ikigai es pot aplicar en tots els àmbits:

A l'hora d'emprendre un negoci tenint en compte els teus talents, el que t'apassiona i les necessitats alienes que vols cobrir,

en la teua professió,  
en la família,  
en els teus hobbies  
etc.

El concepte de l'«ikigai» acompanya un bon «líder», i quan em refereixo a «líder» no només em refereixo al líder que lidera una empresa, equips..., sinó a aquell que lidera la seva pròpia vida. Aquell que estima el que fa, que busca les seves motivacions, que s'adapta al canvi i aporta amb això alguna cosa bona als altres, en qualsevol dels seus àmbits.

Des de la meua pròpia experiència, quan descobreixes el que realment et motiva i t'aporta valor, satisfacció, i ho pots compartir amb el teu entorn, és quan un ha trobat el seu sentit de la vida, el seu ikigai. És el moment en què, tot i que sembla que les coses no surten a la primera o també estem estancats o bloquejats, ens esforcem a posar tota la nostra intenció i atenció en això, i és quan actuem amb coherència. El lideratge millora, la gestió dels canvis s'aconsegueix amb més resiliència, l'estrès es redueix i els hàbits es creen i/o es canvien amb les motivacions.

Si tenim en compte aquest concepte en les nostres relacions, tant professionals com personals, serem capaços de construir relacions amables i saludables, i gaudir-ne mentre gaudim d'aquestes a cada moment, a cada instant.

I tu, ja has identificat el teu ikigai?

## Les baixes laborals es van situar el 2018 en el seu nivell més alt des de l'any 2009

► Van augmentar un 13,4% respecte el 2017, mentre que la seva durada mitjana es va reduir en un 13%

EFE/DdG MADRID

■ Les baixes laborals van augmentar un 13,4% durant el 2018, en iniciar-se 4,8 milions de processos (403.485 al mes), amb una durada mitjana de 38,6 dies, segons l'Observatori nacional d'absentisme 2018, elaborat per la mútua Asepeyo i Solutions Global Health Solutions. L'informe mostra que la durada mitjana ha baixat un 13% respecte l'any anterior i que les baixes més llargues van



Les baixes causades per la grip solen ser les més curtes, amb una mitjana de 8 dies.

ser les psiquiàtriques (104,6 dies) i les més curtes, les agafades per grip (8 dies). Les dades de 2018 re-

flecteixen que el nombre de baixes al mes (403.485) arriba al seu nivell més alt des de 2009, quan es van registrar més de 430.000 casos cada mes.

El subdirector d'Asepeyo, Jorge Vilanova, va explicar durant la presentació de l'informe que el nombre de baixes laborals van augmentar el 2018 quatre vegades més del que ho va fer el nombre de treballadors afiliats a la Seguretat Social. En aquest sentit, els experts coincideixen que l'absentisme s'incrementa en èpoques de creixement econòmic, de tal manera que entre 2008 i 2013 el nombre de baixes laborals va disminuir de mica en mica fins arribar a la seva dada més baixa dels últims deu anys, mentre que entre 2013 i 2018, arran de la recuperació econòmica, el volum de baixes s'ha anat incrementant.

Amb una durada mitjana de 38,6 dies, l'any passat es van acu-

mular un total de 186,9 milions de dies de baixa, que equivalen a la jornada anual de 104.000 treballadors.

El perfil general del sol·licitant de baixa laboral que ha elaborat Asepeyo es caracteritza per ser dona, de 31 a 50 anys, que inicia la baixa a principis de setmana, amb una antiguitat a l'empresa inferior a 3 anys i amb una durada curta de la baixa.

Vilanova va matisar que els processos de baixa són més freqüents entre les dones (54% davant del 46% dels homes) a causa del fet que s'inclouen els derivats de la conciliació familiar, una qüestió que «encara segueix recaient sobre elles».

Una de les qüestions que més preocupa la mútua és la durada de les baixes, ja que el 68% van durar menys de 15 dies, cosa que suposa que aquest cost el suporten les empreses.