

Worksheet: Redefine tu Ikigai en la era de la IA

Objetivo: Después de ver el vídeo, esta guía te ayudará a replantear tu Ikigai profesional a partir de una pregunta clave: *si la IA puede asumir muchas de tus tareas, ¿qué valor humano sigues aportando?*

Tómate tu tiempo. No busques respuestas perfectas. Busca respuestas honestas.

Antes de empezar: tu Ikigai actual

Escribe una primera versión rápida de tu Ikigai profesional actual.

1. ¿Qué te gusta hacer?

¿Qué partes de tu trabajo te dan energía, sentido o satisfacción?

2. ¿En qué eres bueno/a?

¿Qué habilidades, conocimientos o formas de trabajar te reconocen los demás?

3. ¿Qué necesita el mundo (tu equipo u organización)?

¿Qué problema real ves a tu alrededor?

4. ¿Por qué te pueden pagar?

¿Por qué valor concreto alguien estaría dispuesto a pagarte?

Mi frase inicial de Ikigai:

"Yo ayudo a _____ para que puedan _____ a través de _____."



Parte 1: Auditoria de la automatización

¿Qué estás haciendo realmente cada semana?

Enumera las cinco actividades en las que inviertes más tiempo.

Tarea / actividad	Tiempo semanal	Energía que me aporta (1–5)	¿Automatizable con IA? (1–5)	Notas
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Escala de automatización:

1 = Solo una persona puede hacerlo bien
3 = La IA puede ayudar parcialmente
5 = La IA podría hacerlo mejor o más rápido ahora mismo

Reflexión

¿Qué tareas tienen una puntuación alta de automatización?

¿Qué tareas consumen tiempo pero no aportan mucha energía ni valor diferencial?

¿Qué tarea te hace pensar: “esto ya no debería definir mi identidad profesional”?

Parte 2: El “por qué” detrás de la tarea

Ahora no mires la tarea. Mira la necesidad humana, de negocio o de equipo que hay detrás.

Tarea	¿Por qué la hago?	¿Qué problema real resuelve?	¿Quién se beneficia?	¿Qué pasaría si no se hiciera?
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Cambio de perspectiva

Elige una tarea y completa esta frase:

> “Yo pensaba que mi trabajo era _____, pero en realidad estoy ayudando a _____.”

Ejemplo:

> “Pensaba que mi trabajo era preparar workshops, pero en realidad ayudo a equipos a tener conversaciones difíciles que evitaban.”

Parte 3: Visión humana

Lo que la IA puede no ver

Piensa en una petición reciente que alguien te haya hecho: cliente, compañero, manager o stakeholder.

La petición literal fue:

"_____"

¿Qué crees que había detrás?

Marca lo que aplique:

- ☐ Miedo
- ☐ Presión
- ☐ Confusión
- ☐ Necesidad de control
- ☐ Falta de confianza
- ☐ Urgencia real
- ☐ Urgencia percibida
- ☐ Necesidad de reconocimiento
- ☐ Conflicto no expresado
- ☐ Un problema de negocio importante
- ☐ Otro: _____

¿Cuál era el "por qué" real?

¿Qué habría respondido una IA basándose solo en la petición literal?

¿Qué entendiste tú que una IA podría haber pasado por alto?

¿Cómo cambió tu respuesta al entender ese "por qué"?

Parte 4: Tu valor no automatizable

De outputs a outcomes

La IA puede generar documentos, ideas, código, planes, métricas y resúmenes. Pero tu valor crece cuando ayudas a decidir qué importa, qué hacer y cómo acompañar a las personas en el cambio.

Identifica tres habilidades humanas que aportas

Habilidad humana	Ejemplo real	¿Por qué es difícil de automatizar?	¿Cómo puedo hacerla más visible?
1.			
2.			
3.			

Ejemplos:

- Detectar tensiones no expresadas en un equipo
- Generar confianza en conversaciones difíciles
- Navegar conflictos de prioridades
- Ayudar a tomar mejores decisiones
- Hacer buenas preguntas en incertidumbre
- Traducir complejidad técnica a impacto de negocio
- Acompañar cambios con resistencia
- Conectar ideas aparentemente no relacionadas



Parte 5: Replanteando tu rol

No eres la herramienta. Eres la solución.

A menudo nos definimos por lo que producimos:

> “Soy developer y hago aplicaciones.”
> “Soy Scrum Master y facilito reuniones.”
> “Soy Product Owner y gestiono el backlog.”
> “Soy coach y hago workshops.”

Pero en la era de la IA, esto es demasiado limitado. Ahora debes definirte por el problema que resuelves.

Mi definición antigua

> “Soy _____ y hago _____.”

La necesidad real que resuelvo

> “Ayudo a _____ a _____.”

El resultado que hago posible

> “Mi valor es que _____.”

Mi nueva definición profesional

> “No solo me dedico a _____. Ayudo a _____ para que puedan _____ en un contexto donde _____.”

Ejemplo:

> “No solo facilito retrospectivas. Ayudo a equipos a tener conversaciones honestas sobre lo que bloquea su rendimiento, en un contexto donde la presión oculta los problemas reales.”



Parte 6: El SEA Framework aplicado a tu Ikigai

Revisa tu Ikigai usando las tres capacidades clave: **Strategy, Empathy y Adaptability**.

S — Strategy

Tu capacidad para elegir el problema correcto y priorizar.

Preguntas

¿Qué decisiones ayudas a mejorar?

¿Qué problemas ayudas a clarificar antes de saltar a soluciones?

¿Dónde aportas criterio o dirección?

Mi contribución estratégica:

> “Ayudo a decidir _____ porque _____.”

E — Empathy

Tu capacidad para entender personas, emociones y contextos.

Preguntas

¿Qué necesidades humanas detectas mejor que una herramienta?

¿Qué conversaciones haces posibles?

¿Dónde aportas confianza o conexión?

Mi contribución empática:

> “Ayudo a entender _____ porque _____.”

A — Adaptability

Tu capacidad para aprender y adaptarte constantemente.

Preguntas

¿Qué has tenido que reaprender recientemente?

¿Qué ha cambiado en tu trabajo con la IA?

¿Cómo puedes pasar de “hacer tareas” a “diseñar sistemas de trabajo”?

Mi contribución adaptativa:

“Ayudo a adaptar _____ porque _____.”

Parte 7: Tu Ikigai actualizado

Revisa los cuatro pilares.

Pilar	Antes	Ahora (IA + SEA)
Qué me gusta		
En qué soy bueno/a		
Qué necesita el mundo		
Por qué me pagan		

Mi nueva frase de Ikigai

“En la era de la IA, mi Ikigai profesional es ayudar a _____ a lograr _____ aportando Strategy, Empathy y Adaptability a través de _____.”

Parte 8: Plan de acción (7 días)

Elige pequeñas acciones.

Día	Acción	¿Cómo sabré que ha sido útil?
Día 1		
Día 2		
Día 3		
Día 4		
Día 5		
Día 6		
Día 7		

Una tarea que automatizaré:

Una tarea que NO delegaré:

Una decisión donde quiero aportar más criterio:

Una habilidad SEA a practicar:

- ☐ eStrategia
- ☐ Empatia
- ☐ Adaptabilidad

Cierre

La IA puede cambiar tus tareas, tus herramientas y cómo produces.

Pero también te da una oportunidad: dejar de definirte por lo que haces y empezar a definirte por el valor que creas.

Pregunta final:

> Si la IA hiciera el 50% de tus tareas, ¿qué 50% de ti debería crecer?