

# Guiando a tus Hijos/as hacia su IKIGAI

## Orientación Vocacional y Profesional



### Guiando a tus Hijos/as hacia su IKIGAI – Un taller para familias ✨

Desde la Fundación Empresa Familiar de Castilla y León, trabajamos cada día para acercar a los jóvenes a su futuro profesional con más opciones, más oportunidades y más seguridad en su camino. Sabemos que la orientación vocacional no es un proceso fácil y que las familias juegan un papel clave en ayudar a sus hijos/as a tomar decisiones con sentido.

Por eso, hemos diseñado el taller "Guiando a tus Hijos/as hacia su IKIGAI", un espacio donde reflexionaremos juntos sobre cómo acompañar a los jóvenes en la búsqueda de su propósito. A través del concepto de Ikigai, exploraremos las cuatro claves que les ayudarán a encontrar un camino en el que se sientan realizados y con futuro.


 En este taller descubrirás:


- ✓ Cómo identificar los intereses, habilidades y motivaciones de tus hijos/as.
- ✓ La importancia del equilibrio entre lo que aman, lo que se les da bien, lo que el mundo necesita y lo que puede ser su profesión.
- ✓ Herramientas prácticas que te ayudarán a guiarlos en su toma de decisiones.



✦ Además, pondremos a tu disposición nuestras herramientas de orientación diseñadas para facilitar este proceso:

- ◆ Neolkigai y Neolkigai Pro: Diagnóstico personalizado para descubrir fortalezas, intereses y

posibles itinerarios formativos.

- ◆ Atrapa la FP y Scape Room FP: Juegos interactivos para explorar el mundo de la Formación Profesional.
- ◆ Metaverso: Un recorrido virtual por centros educativos para conocer opciones sin moverse de casa.
- ◆ Guía de orientación de Castilla y León: Todos los recursos necesarios en un solo lugar   
<https://guiadeorientacioncyl.org>.

 Porque tomar decisiones con información y seguridad es clave para el futuro de nuestros hijos/as.

Te invitamos a participar en este taller y a descubrir juntos el camino que mejor se adapta a cada joven.  



## Fundación Empresa Familiar de Castilla y León

La Fundación Empresa Familiar de Castilla y León es una entidad sin ánimo de lucro respaldada por la Asociación de Empresa Familiar de Castilla y León. Su misión es servir de puente entre la educación y el mundo laboral, ofreciendo oportunidades reales a los jóvenes y ayudando a las empresas a ser más competitivas.

Los Empresarios Familiares de Castilla y León ponen su Fundación al servicio de la sociedad con un objetivo claro:

- ✓ Ampliar las opciones formativas y laborales de los jóvenes.
- ✓ Eliminar el desajuste entre oferta educativa y demanda de empleo.
- ✓ Posicionar Castilla y León como la comunidad del talento por excelencia.
- ✦ Convenio público-privado con la Consejería de Educación.

Trabajamos en colaboración con la Consejería de Educación de Castilla y León para impulsar el desarrollo de los jóvenes a través de iniciativas estratégicas en:

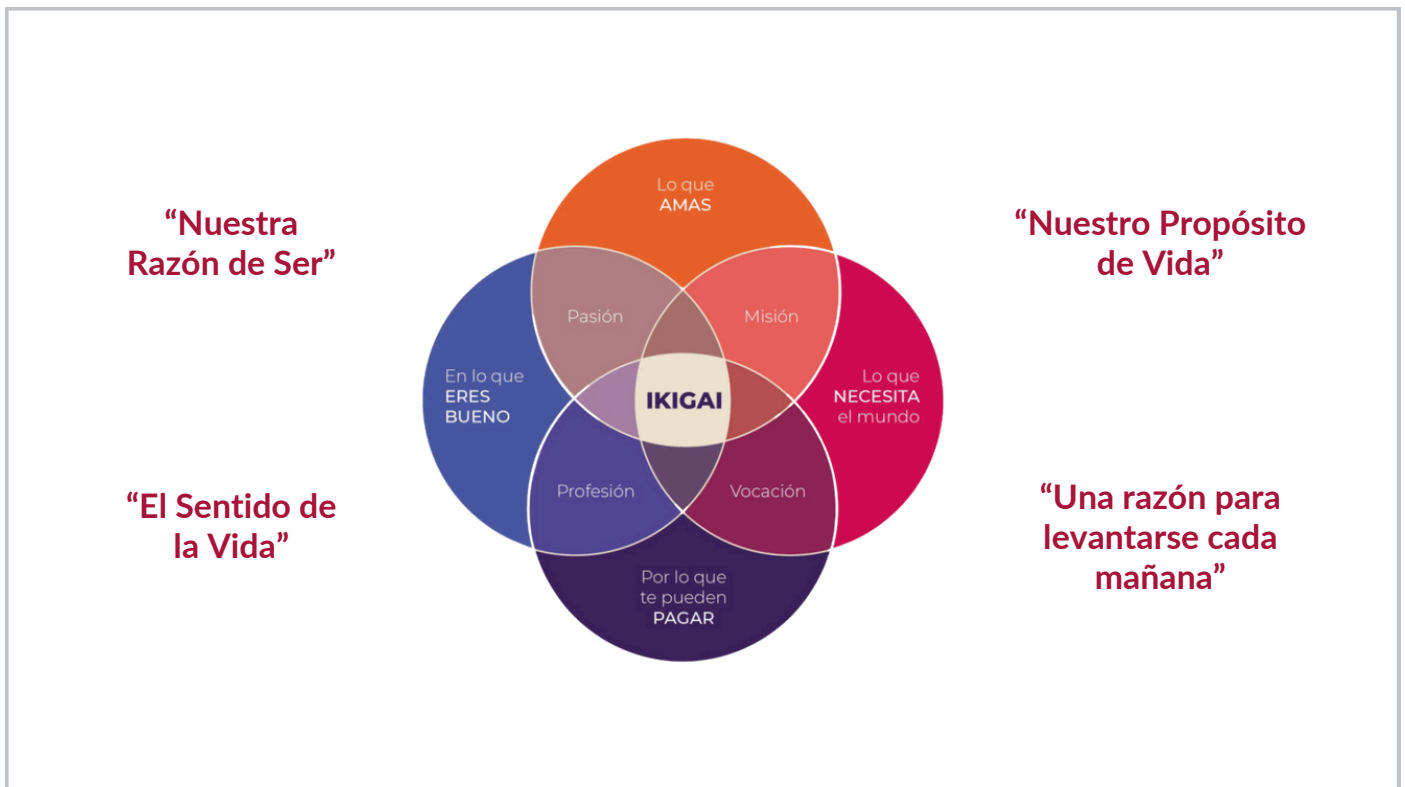
- ◆ Fomento del emprendimiento: Programas y herramientas que potencian el espíritu emprendedor en los jóvenes.

- ◆ Colaboración Centro-Empresa: Conexión entre centros educativos y empresas para facilitar experiencias prácticas y reales.
- ◆ Orientación y asesoramiento: Desarrollo de recursos y apoyo a estudiantes y familias en la toma de decisiones.
- ◆ Difusión y fortalecimiento de la Formación Profesional: Visibilización de la FP como una opción de calidad y con futuro.
- 📍 Conócenos más en nuestras redes sociales o en nuestra web: <https://fundacionefcl.org/>  
🚀



Ikigai: ¿Por qué esta palabra?

El Ikigai es una filosofía japonesa que ayuda a encontrar el propósito de vida. Creemos que cada persona tiene un camino único que une pasión, talento, mercado laboral y contribución al mundo. Por eso, hemos convertido el Ikigai en el eje central de nuestra orientación, ayudando a los jóvenes a descubrir su propósito con herramientas prácticas y aplicables.



El diagrama del Ikigai

El Ikigai se encuentra en la intersección de cuatro preguntas clave:

- ✓ ¿Qué te gusta hacer? (Pasión)
- ✓ ¿En qué eres bueno/a? (Vocación)
- ✓ ¿Por qué te pueden pagar? (Profesión)
- ✓ ¿Qué necesita el mundo de ti? (Misión)

Para ayudar a los jóvenes a responder estas preguntas, hemos desarrollado herramientas específicas que facilitan la toma de decisiones y garantizan que cada estudiante encuentre un camino en el que realmente tenga cabida.



## Libros recomendados sobre Ikigai

Para comprender mejor el Ikigai y aplicarlo a la vida personal y profesional, recomendamos algunas lecturas clave que exploran este concepto en profundidad. Estos libros ofrecen estrategias para identificar el propósito de vida y vivir con más satisfacción.



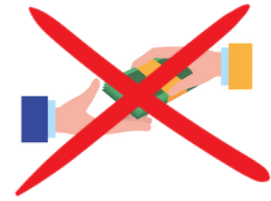
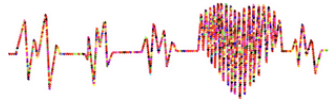
# OKINAWA



## Okinawa y la longevidad

En Okinawa, muchas personas viven más de 100 años. Su secreto no solo radica en la alimentación y el estilo de vida, sino en el propósito. Tener un Ikigai claro les da motivación diaria y sentido a su existencia. Aplicar esta filosofía en la orientación vocacional puede ayudar a los jóvenes a encontrar un camino con significado y satisfacción a largo plazo.



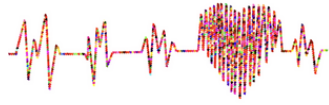


## VOLUNTARIADO

### Reflexión para familias

Es clave que nuestros hijos/as elijan su camino teniendo en cuenta las cuatro variables del Ikigai. Si falta una, puede haber desequilibrio.

- Si falta “por lo que te pagan” (Profesión) → Termina siendo un hobby o voluntariado. Si no puedes vivir de ello, puede ser muy gratificante, pero también generar estrés e inseguridad económica.



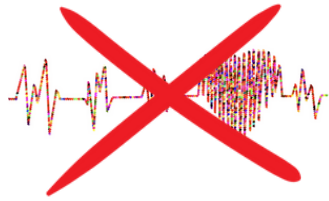
## SENSACIÓN DE INUTILIDAD

- Si falta “lo que el mundo necesita” (Misión) → Puedes sentir que no aportas valor. Puedes disfrutar y ganar dinero con tu trabajo, pero si no sientes que contribuyes a algo más grande, puede parecer poco significativo.



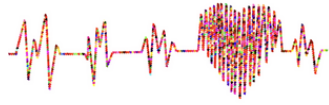
## FALTA DE CONFIANZA

- Si falta “en lo que eres bueno” (Vocación) → Surge la frustración. Puedes amar algo profundamente, pero si no tienes las habilidades o no trabajas para desarrollarlas, es difícil convertirlo en un camino viable.

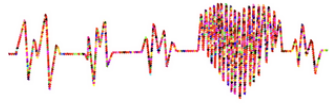


## SENSACIÓN DE VACÍO

● Si falta “lo que amas” (Pasión) → Te sientes vacío o desmotivado. Puedes ser muy bueno en algo y que te paguen bien por ello, pero si no te gusta lo que haces, a largo plazo puede generar insatisfacción y desinterés.



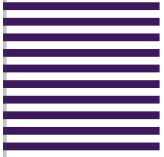
Por eso, el equilibrio entre estas cuatro áreas es clave para que nuestros/as hijos/as encuentren su camino con sentido y bienestar. Como familias, podemos ayudarles a reflexionar sobre estas dimensiones y acompañarlos en su proceso de autoconocimiento y toma de decisiones. 💡



# PLENITUD

Plenitud e Ikigai

Para sentirnos plenos, debemos alinear nuestras pasiones, talentos y oportunidades laborales.



¿Qué queréis para vuestros/as  
Hijos/as?

¿Cómo queréis que se sientan el  
día de mañana?

Pregunta para las familias

¿Cómo queréis que se sientan vuestros/as hijos/as en el futuro?

Ayudémosles a encontrar su propósito.

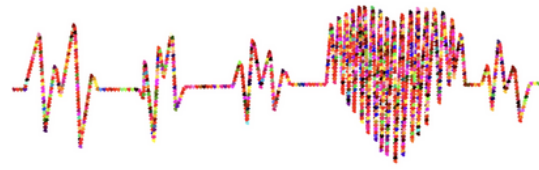
“

—  
|  
“Elige un **trabajo** que **te** guste y no  
tendrás que **trabajar** ni un día de tu  
vida”

(Confucio)







## Autoconocimiento

Autoconocimiento en los hijos/as

Ayudarles a descubrir qué les apasiona, en qué destacan y qué les motiva.



**¿Si tu hijo/a no se  
conoce, cómo va a  
elegir en qué trabajar?**



## ¿Qué puedo hacer yo como madre o padre?

¿Qué pueden hacer los padres y madres?

- ◆ Escuchar, observar y acompañar. Guiar sin imponer.

El proceso de orientación vocacional debe ser un camino de descubrimiento, no de imposición. Como familias, nuestro papel es apoyar y dar espacio a que nuestros/as hijos/as exploren sus intereses y talentos.

✓ Consejos prácticos:

- ◆ Fomentar el diálogo: Preguntar con interés genuino sobre lo que les gusta hacer, sus sueños y preocupaciones. En lugar de “¿qué quieres ser de mayor?”, probar con “¿qué cosas te hacen sentir bien cuando las haces?”
- ◆ Observar sin juzgar: Identificar lo que les apasiona y en qué destacan sin forzarles a seguir un camino concreto.
- ◆ Ofrecer experiencias variadas: Visitar centros formativos, conocer profesionales de diferentes sectores, probar actividades nuevas.
- ◆ Hacer preguntas abiertas: En vez de decir “eso no tiene futuro”, probar con “¿cómo crees que podrías vivir de eso que te gusta?”
- ◆ Validar sus emociones: Si tienen dudas o miedos, acompañarles sin minimizar sus sentimientos

tos.

✦ Ejercicio en casa:

Cenar en familia con la regla de que cada uno debe contar algo que disfrutó hacer ese día. Ayuda a descubrir lo que realmente les motiva.

# FORTALEZAS

1. ¿Qué se le da bien hacer? Incluso mejor que a otras personas (DON)

2. ¿Qué actividades le resulta más gratificante hacer? (PASIÓN)

(COMPARA EL PUNTO 1 Y 2)

- ¿Qué aspectos positivos consideras que tiene?
- ¿Qué puntos fuertes ven otras personas en él/ella?
- ¿Qué fortalezas tienen las personas a las que más admira?
- ¿Cuáles de esas fortalezas consideras que posee?

## Fortalezas

◆ Identificar y potenciar las habilidades naturales de los hijos/as para orientarles mejor. Cada joven tiene habilidades únicas, pero muchas veces ni ellos mismos son conscientes de ellas. Como familias, podemos ayudarles a descubrir sus fortalezas para que las aprovechen en su futuro.

✔ Consejos prácticos:

- ◆ Observar en qué actividades disfrutan y destacan: ¿Se les da bien explicar cosas? ¿Les gusta resolver problemas? ¿Son creativos?
- ◆ Hacer pruebas de orientación: Existen test de habilidades e intereses que pueden dar pistas sobre sus talentos (Ej: Neolkigai).
- ◆ Reconocer sus logros y dar feedback positivo: En lugar de solo señalar errores, reforzar lo que hacen bien.
- ◆ Fomentar el refuerzo positivo: Si ha conseguido resolver algo: “Me ha encantado cómo has pensado diferentes opciones antes de decidir, eso demuestra que eres una persona reflexiva.”
- ◆ Probar distintas actividades: Deportes, arte, programación, debates, voluntariados... Todo puede ser una oportunidad para descubrir habilidades ocultas.

✦ Ejercicio en casa:

Hacer una lista en familia donde cada miembro escriba 3 cosas que cree que hace bien y 3 que cree que hacen bien los demás. Luego comparar y hablar sobre ello.

# MEJORAS

1. ¿Qué aspectos consideras que podría mejorar?
2. ¿Qué puntos a mejorar ven otras personas en él/ella?
3. ¿Qué podría comenzar a hacer desde hoy para lograrlo?
4. ¿Qué puedes hacer tú para ayudarle a transformar sus puntos de mejora en fortalezas?

## Mejoras y planes de acción

◆ Detectar puntos de mejora y trabajar en ellos con estrategias concretas.

No se trata de señalar defectos, sino de ayudar a desarrollar habilidades que pueden ser clave para su futuro.

✔ Consejos prácticos:

◆ Ayudarles a reflexionar sin crítica: En lugar de decir “eres muy tímido”, preguntar “¿cómo te sientes cuando hablas en público? ¿Te gustaría mejorar?”

◆ Plantear retos progresivos: Si un hijo tiene dificultades para hablar en público, empezar con pequeños pasos (leer en voz alta en casa, hacer un vídeo corto, participar en debates familiares).

◆ Fomentar la mentalidad de crecimiento: Enseñarles que las habilidades se pueden desarrollar con práctica y esfuerzo.

◆ Hacer un plan de acción en familia: Si tienen una dificultad concreta, establecer juntos un plan con pequeños objetivos y celebrar los avances.

✦ Ejemplo de plan de acción:



✍️ Área a mejorar: Expresión oral en público

🎯 Objetivo: Sentirse más seguro al hablar en clase

◆ Pasos:

- Leer en voz alta en casa
- Explicar un tema a la familia
- Grabar un vídeo hablando de algo que le interese
- Levantar la mano en clase al menos una vez por semana

📌 Ejercicio en casa:

Cada domingo, hacer una reunión familiar donde cada miembro diga algo que le gustaría mejorar esa semana y cómo planea hacerlo.



## Guía de Orientación de Castilla y León

La Guía de Orientación de Castilla y León es un recurso digital diseñado para ayudar a las familias, estudiantes y docentes en el proceso de toma de decisiones sobre el futuro académico y profesional. Está disponible en <https://guiadeorientacioncyl.org> y ofrece información clara, práctica y actualizada sobre múltiples opciones formativas y salidas profesionales.

En esta guía encontraréis:

- ✓ Información sobre todas las opciones formativas: FP, Bachillerato, Universidad y otras alternativas.
- ✓ Consejos para la toma de decisiones vocacionales.
- ✓ Recursos para el autoconocimiento y herramientas interactivas.
- ✓ Acceso a nuestras herramientas digitales de orientación.

Además, dentro de la guía hemos desarrollado cuatro herramientas clave que recomendamos utilizar según el momento del proceso de orientación en el que se encuentre el estudiante:

## Herramientas para el descubrimiento de habilidades, intereses II

<https://guiadeorientacioncyl.org/familias/>



### Nuestras 4 herramientas de orientación

#### 1 Neolkigai – Autoconocimiento y orientación inicial

- ◆ ¿Para qué sirve? Neolkigai es una herramienta de diagnóstico que ayuda a los jóvenes a reflexionar sobre sus intereses, habilidades y valores. A través de un test interactivo, se les guía para identificar áreas profesionales alineadas con su perfil.
- ◆ Recomendado para: Estudiantes que están comenzando a explorar opciones de futuro y necesitan claridad sobre qué les motiva.
- ◆ Salida: Informe con sugerencias de orientación vocacional, destacando áreas de interés y fortalezas personales.

#### 2 Neolkigai Pro – Orientación profesional avanzada

- ◆ ¿Para qué sirve? Es una versión más detallada de Neolkigai, con un análisis más profundo sobre las competencias, preferencias laborales y posibles itinerarios formativos y profesionales.
- ◆ Recomendado para: Estudiantes de últimos cursos de la ESO, Bachillerato o FP que buscan una orientación más específica y detallada.
- ◆ Diferencias con Neolkigai: Mientras que Neolkigai ofrece una primera aproximación al autoconocimiento, Neolkigai Pro incluye un diagnóstico más preciso, con sugerencias concretas de itinerarios académicos y profesionales.
- ◆ Salida: Informe detallado con opciones formativas, carreras profesionales sugeridas y competencias clave a desarrollar.

#### 3 Atrapa la FP – Exploración de la Formación Profesional

- ◆ ¿Para qué sirve? Es una herramienta lúdica e interactiva que permite a los estudiantes conocer las diferentes ramas de la FP de una manera atractiva. Sólo se puede usar en un teléfono móvil, se descarga la aplicación.
- ◆ Recomendado para: Jóvenes que aún no tienen claro si la Formación Profesional es una opción para ellos y necesitan información sobre sus ventajas y oportunidades laborales.
- ◆ Uso recomendado: Jugar en el aula con el apoyo de un orientador o docente, o en casa con la familia para descubrir opciones juntos.

#### **4** Scape Room FP – Orientación en equipo y toma de decisiones

- ◆ ¿Para qué sirve? Es una actividad gamificada donde los participantes resuelven desafíos relacionados con la FP, descubriendo diferentes itinerarios y competencias profesionales. Sólo se puede usar en un ordenador, no tiene opción de usarse en el teléfono móvil.
- ◆ Recomendado para: Centros educativos y familias que quieren involucrar a los jóvenes en la toma de decisiones vocacionales de forma dinámica.
- ◆ Uso recomendado: En grupo, para fomentar la reflexión colaborativa sobre el futuro profesional.

#### **5** Metaverso – Exploración de familias profesionales, centros formativos y empresas de Castilla y León en un entorno virtual

- ◆ ¿Para qué sirve? Permite a los estudiantes visitar virtualmente distintas familias profesionales, centros de FP, empresas y puestos de trabajo concretos. Dentro de este metaverso se conocerán las instalaciones y programas formativos sin necesidad de desplazarse.
- ◆ Recomendado para: Aquellos que quieren explorar opciones formativas desde cualquier lugar y conocer los centros antes de decidir.
- ◆ Uso recomendado: Visitas individuales o guiadas con el apoyo de orientadores o familiares.

#### Cómo acceder a estas herramientas

Todas nuestras herramientas están disponibles en <https://guiadeorientacioncyl.org/familias>. Si necesitáis informes personalizados con Neolkigai o Neolkigai Pro, podéis solicitarlo a través del orientador de vuestro centro o contactando directamente con nosotros.

Esperamos que estas herramientas os ayuden a guiar a vuestros/as hijos/as en este proceso tan importante. ¡Estamos aquí para acompañaros! 😊

**NEOIKIGAI**

¿Quieres orientar a cada uno de tus alumnos pero el tiempo no te permite detenerte tanto como quisieras?

**¡Apóyate en NEOIKIGAI y NEOIKIGAI PRO!**

**NEOIKIGAI**

Para usuarios que quieren ampliar su Formación académica y necesitan ayuda para elegir.

[ACCESO A NEOIKIGAI](#)

**NEOIKIGAI PRO**

Para usuarios que han terminado sus estudios y necesitan orientación para decidir dónde trabajar.

[ACCESO A NEOIKIGAI PRO](#)

[Competencial](#)

Estas herramientas tecnológicas están diseñadas para automatizar los procesos de orientación vocacional y profesional.

Estas herramientas se basan en la metodología IKIGAI, la cual permitirá al alumnado conocer lo que ama y en lo que es bueno, y podrá unirlo con lo que el mundo necesita y por lo que le pagarán. ¡Solo así podría encontrar su propósito!

## 1 Neolkigai – Autoconocimiento y orientación inicial

- ◆ ¿Para qué sirve? Neolkigai es una herramienta de diagnóstico que ayuda a los jóvenes a reflexionar sobre sus intereses, habilidades y valores. A través de un test interactivo, se les guía para identificar áreas profesionales alineadas con su perfil.
- ◆ Recomendado para: Estudiantes que están comenzando a explorar opciones de futuro y necesitan claridad sobre qué les motiva.
- ◆ Salida:
  - 📌 Informe de orientación vocacional: Sugerencias de áreas de interés y fortalezas personales para ayudar en la toma de decisiones académicas y profesionales.
  - 📌 Informe de diagnóstico competencial: Un análisis detallado de las competencias del alumno, permitiéndole conocerse mejor y entender qué habilidades debe potenciar para su futuro.

Esta herramienta no solo facilita la elección de un camino profesional, sino que también ofrece un punto de partida sólido para el desarrollo personal y la planificación de estrategias de mejora. 🚀

## 2 Neolkigai Pro – Orientación profesional avanzada

- ◆ ¿Para qué sirve? Es una versión más detallada de Neolkigai, con un análisis más profundo sobre las competencias, preferencias laborales y posibles itinerarios formativos y profesionales.
- ◆ Recomendado para: Estudiantes de últimos cursos de la ESO, Bachillerato o FP que buscan una orientación más específica y detallada.
- ◆ Diferencias con Neolkigai: Mientras que Neolkigai ofrece una primera aproximación al

autoconocimiento, Neokigai Pro incluye un diagnóstico más preciso, con sugerencias concretas de itinerarios académicos y profesionales.

- ◆ Salida: Informe detallado con opciones formativas, carreras profesionales sugeridas y competencias clave a desarrollar.



## Guía de orientación de Castilla y León

Recursos disponibles en <https://guiadeorientacioncyl.org> para acompañar el proceso de orientación.

# Contacta con nosotros

## CORREO ELECTRÓNICO

[fundacion@fundacionefcl.org](mailto:fundacion@fundacionefcl.org)

## TELÉFONO

983 373 680



FUNDACIÓN  
**EMPRESA FAMILIAR**  
CASTILLA Y LEÓN

NOS  
**IMPULSA**



Junta de  
Castilla y León