9 hábitos japoneses que cambiarán tu vida

Andrea Rodríguez

9 hábitos japoneses que cambiarán tu vida

OCÉANO

9 HÁBITOS JAPONESES QUE CAMBIARÁN TU VIDA

© 2020, 2024, Andrea Rodríguez

Diseño de portada: Rafael Brum
Ilustraciones de interiores: Freepik.com

D. R. © 2025, Editorial Océano de México, S.A. de C.V.
Guillermo Barroso 17-5, Col. Industrial Las Armas
Tlalnepantla de Baz, 54080, Estado de México
info@oceano.com.mx

Primera edición en Océano: 2025

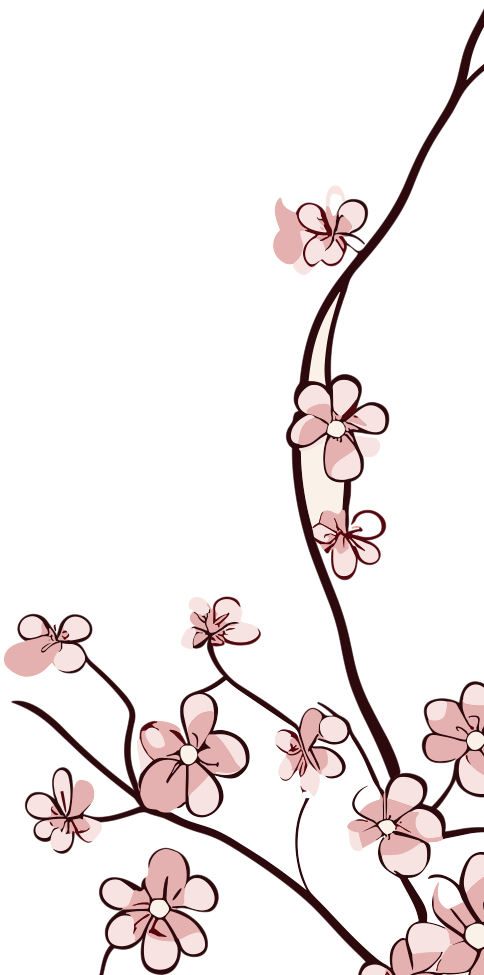
ISBN: 978-607-584-021-5
Depósito legal: B 6677-2025

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita del editor, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público. ¿Necesitas reproducir una parte de esta obra? Solicita el permiso en info@cempro.org.mx

Impreso en España / *Printed in Spain*

900591101032S

A mi padre. A través del amor que transmite se convirtió en mi superhéroe. Me enseñó a cultivar raíces fuertes para no ser arrasada por la tempestad y a pintar alas enormes y multicolor para perseguir mis sueños.



Índice

Agradecimientos, 11

Introducción, 13

Ikigai: cómo encontrar tu razón de ser, 19
Hansei: el arte de la autorreflexión, 37
Kintsugi: el arte de la resiliencia, 51
Ichi-go ichi-e: el arte de apreciar el instante, 73
Wabi-sabi: el arte de la imperfección, 81
Kakebo: el arte de ahorrar dinero, 95
Osoji: el ritual de la limpieza profunda, 109
Shinrin yoku: baño de bosque, 123
Kaizen: mejora un 1 por ciento cada día, 141

Conclusiones, 161

Bibliografía, 177

Agradecimientos

A Dios y a la vida por poner sueños en mi corazón y darme las herramientas para hacerlos realidad; no sin antes enseñarme, a través de la adversidad, la forma correcta de lograrlo.



Introducción

Japón tiene una capacidad única para abrazar el presente sin olvidar el pasado. Desde sus hermosos templos y sus tradiciones milenarias hasta sus edificios futuristas y su tecnología, este país posee increíbles paisajes pincelados en sus modernas ciudades, playas, valles, colores y sabores.

Con una riqueza cultural extraordinaria hace que visitar el país del Sol Naciente sea una experiencia inolvidable y enriquecedora.

Situado en la costa oriental de Asia, Japón es hoy uno de los países más desarrollados y urbanizados del mundo y, debido a que nunca fue colonizado, se mantiene fiel a sus antiguas y atesoradas tradiciones, muchas de las cuales ya son milenarias.

Está conformado por un grupo de islas con cerca de ciento treinta millones de habitantes y es actualmente la tercera potencia económica del mundo. Sus principales islas son Hokkaido, Honshu —la más grande y poblada del país en donde se encuentran las principales ciudades: Tokio, Osaka, Kioto y Yokohama—, Shikoku y Kyushu, que es considerada la cuna de la civilización japonesa.

En la actualidad, Tokio, su capital es reconocida como la ciudad más segura y más grande del mundo con más de cuarenta millones de habitantes y, gracias a su producto interno bruto, representa la economía urbana más importante del planeta, superando a ciudades como Nueva York.

Japón inició un camino exitoso en su revolución industrial que en menos de cincuenta años lo posicionó como el primer país industrializado en el continente asiático. Actualmente el país nipón

es reconocido como una superpotencia y se ubica en los primeros lugares de las economías más importantes del mundo.

De su superficie, sólo cinco por ciento se dedica a la agricultura, por lo que tiene que importar gran parte de materias primas para la fabricación de productos que son exportados a diferentes países alrededor del mundo. Sus productos más representativos son automóviles, robótica, electrónica y tecnología.

Durante el año 2011, Japón vivió el terremoto más fuerte registrado hasta ahora, con una magnitud de 9.1 en la escala de Richter, causando más de 15 000 muertes y un tsunami que devastó las costas.

Los japoneses reflejan un gran aprecio por la naturaleza a través de la belleza de sus parques urbanos, sus impresionantes playas de arena blanca, los vibrantes cerezos en flor de Kawazu y el legendario monte Fuji que, con una altura de 3 770 metros, puede ser visto desde Tokio, a pesar de estar a más de cien kilómetros de distancia. Esta montaña, que es la más alta del país, ha sido declarada Patrimonio de la Humanidad.

Influidos por el sintoísmo y el budismo, las dos religiones más representativas de este país, los japoneses han desarrollado una gran cantidad de métodos y técnicas que han pasado de generación en generación y han perfeccionado gradualmente. La esencia de ese conocimiento ha sido la clave del éxito del país y aún hoy en día lo sigue siendo.

A diferencia de otras potencias mundiales, esta sociedad no se erige sobre la libertad del individuo y su capacidad emprendedora, sino sobre un principio de jerarquía y la fuerza del grupo, primando el éxito colectivo sobre el personal. Poseen valores inquebrantables como la autodisciplina, el fortalecimiento interior, la armonía y el respeto al otro. Esta receta crea la mentalidad japonesa, forjada en la familia y en la escuela.

Los japoneses son conocidos por su disciplina y cortesía. Su sistema educativo posee métodos de enseñanza únicos en el mundo.

Dedican tiempo y esfuerzo tratando de hacer que no sólo sea útil, sino a la vez divertido.

Algunos de los patrones morales y éticos que hacen de esta sociedad una de las más avanzadas y civilizadas del mundo son:

- El saludo es una reverencia prolongada, en la que se inclinan ligeramente los hombros y la cabeza, y se evita el contacto físico.
- Te ofrecen una taza de té o café, siempre acompañada de una gran sonrisa.
- Su estilo de vida se ha regido por la honestidad, la incorruptibilidad y la frugalidad; las posiciones más preciadas son el orgullo y el honor.
- Una característica que distingue a los japoneses de los habitantes del resto del mundo es la puntualidad; en algunas ocasiones sólo se retrasan 18 segundos. Además, las tasas de criminalidad son realmente bajas.
- Dar propina en Japón es considerado una ofensa, pues creen que es una manera de demostrar tu superioridad a la gente que te está sirviendo, y a cambio tú le das una limosna. Los trabajadores pueden interpretar que pagas más con la esperanza de recibir un trato especial, a modo de soborno, y en ningún caso se lo tomarán bien.

Japón es uno de los países con el índice de longevidad más alto, contando entre su población con más de 90 000 personas que tienen o están por cumplir los cien años de edad, logrando así la mayor esperanza de vida del mundo con una tasa de 83.7 años.

En este libro te compartiré nueve hábitos japoneses que han sido la base de la estructura económica, educativa y cultural de este país, y

que han logrado situarlo dentro de las mejores economías del mundo, cuyas innumerables empresas son reconocidas en todo el planeta. ¿Cómo lo lograron sin contar con materias primas, tierras u otros factores importantes? ¿Cómo su sistema educativo se convirtió en un modelo mundial?

Estas preguntas serán resueltas a medida que avancemos en la lectura y descubramos los métodos que implementaron para lograr posicionarse como un ejemplo global gracias a su sistema económico, educativo y cultural, y a cultivar el cuerpo y la mente para avanzar al siguiente nivel.





Ikigai

生き甲斐

Cómo encontrar tu razón de ser

El término *ikigai* forma parte de la filosofía de vida japonesa y ha sido clave en Okinawa, una de las regiones del mundo cuya población es la más longeva. Sus habitantes aseguran que la razón por la que viven muchos años es porque saben lo que les gusta hacer y se dedican a ello durante toda su vida: "Si podemos ganarnos la vida haciendo lo que nos gusta, tendemos a realizar estas actividades con mayor satisfacción, concentración y de una forma más productiva".

De acuerdo con la filosofía japonesa, el ikigai es la razón de vivir de cada persona, lo que te motiva y te impulsa cada día a levantarte y perseguir tus sueños, haciendo lo que te gusta y enfrentando los obstáculos que se presentan a lo largo del camino.

Para esta cultura asiática, el significado de la vida se encuentra en un ikigai claro y definido, que debe estar acompañado de una dieta saludable, ejercicio y una red de amigos, familiares y compañeros en los que puedas apoyarte.