Ikigai en las escuelas

escrito por Aitor Galar | 17 de abril de 2026

Al leer el libro ***El cerebro que cura***, una de las cosas que más me ha llamado la atención es que menciona en repetidas ocasiones el concepto japonés de ***ikigai***, entendido como la "razón de ser": aquello que nos impulsa a levantarnos cada mañana y nos da energía para seguir adelante en los momentos difíciles. El autor principal del libro, el catedrático de neurología Álvaro Pascual-Leone (de la facultad de medicina de Harvard), subraya que tener un propósito vital se asocia con una mejor salud.

> *«**Estudios en la isla japonesa de Okinawa, una de las regiones del mundo con mayor expectativa de vida y con una población inusualmente numerosa de personas de más de cien años, confirman que el Ikigai es un concepto crucial en la cultura. Tener un ikigai bien definido y una red social de relaciones estrechas – lo que en Okinawa llaman moai – son los factores más importantes para predecir esa longevidad y la salud en edad avanzada**» (pág. 20).*

En este sentido, también habla sobre la importancia de rodearnos de personas con pensamientos positivos que nos quieren y apoyan para lograr tener un pensamiento positivo y una mejor salud. No se trata de ser irracionales, sino de aceptar las propias limitaciones y tratar de superarlas.

Desde el ámbito educativo, estas ideas invitan a la reflexión. Cuando un niño se despierta por la mañana, no es lo mismo acudir a un aula donde sabe que le van a querer, cuidar y escuchar, que ir a un lugar en el que sufre acoso y rechazo. Esa vivencia cotidiana condiciona sus pensamientos, su manera de estar en el mundo y también su salud.

Las interacciones influyen en el diálogo interno de ese niño: sentirse apoyado por compañeros y docentes favorece pensamientos positivos, mientras que lo contrario puede generar inseguridad o desmotivación. Por eso, implementar en las escuelas actuaciones como el **Club de Valientes Violencia Cero**, que ha demostrado científicamente lograr las mayores mejoras en la erradicación del acoso y el fomento de la amistad, es crucial para fomentar el bienestar y la salud de todo el alumnado.

En este sentido, pensar la escuela como un espacio donde también se puede empezar a construir ese *ikigai* —esa razón para levantarse cada día— abre una línea de trabajo clara: cuidar las relaciones, favorecer la amistad y crear entornos libres de violencia que permitan que cada niño o niña encuentre aquello que le motiva, que le conecta con los demás y que le hace encontrarle el sentido a su vida cada mañana al despertar.

Imagen: