Ikigai a les escoles

written by Aitor Galar | 17 d'April de 2026

Llegint el llibre ***El cerebro que cura***, una de les coses que més m'ha cridat l'atenció és que esmenta en repetides ocasions el concepte japonés *ikigai*, entés com la "raó de ser": allò que ens impulsa a alçar-nos cada matí i ens dona energia per a seguir avant en els moments difícils. L'autor principal del llibre, el catedràtic de neurologia Álvaro Pascual-Leone (de la facultat de medicina d'Harvard), subratlla que tindre un propòsit vital s'associa amb una millor salut.

> *«**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**» (pàg. 20).*

En este sentit, també parla sobre la importància d'envoltar-nos de persones amb pensaments positius que ens volen i ens donen suport per a aconseguir tindre un pensament positiu i una millor salut. No es tracta de ser irracionals, sinó d'acceptar les pròpies limitacions i tractar de superar-les.

Des de l'àmbit educatiu, estes idees conviden a la reflexió. Quan un xiquet es desperta al matí, no és el mateix acudir a una aula on sap que l'estimaran, el cuidaran i escoltaran, que anar a un lloc on patix assetjament i rebuig. Eixa vivència quotidiana condiciona els seus pensaments, la seua manera d'estar en el món i

també la seua salut.

Les interaccions influïxen en el diàleg intern d'eixe xiquet: sentir-se recolzat per companys i docents afavorix pensaments positius, mentres que el contrari pot generar inseguretat o desmotivació. Per això, implementar a les escoles actuacions com el **Club de Valents i Valentes Violència Zero**, que ha demostrat científicament aconseguir les majors millores en l'erradicació de l'assetjament i el foment de l'amistat, és crucial per a fomentar el benestar i la salut de tot l'alumnat.

En este sentit, pensar l'escola com un espai on també es pot començar a construir eixe *ikigai* —eixa raó per a alçar-se cada dia— obri una línia de treball clara: cuidar les relacions, afavorir l'amistat i crear entorns lliures de violència que permeten que cada xiquet o xiqueta trobe allò que li motiva, que li connecta amb els altres i que li fa trobar-li el sentit a la seua vida cada matí en despertar.

Imatge: