



## **IKIGAI. Un indicador del Bienestar en el Envejecimiento Saludable**

\*María de Jesús Cruz-Peralta

### **INTRODUCCIÓN**

Uno de los principales objetivos de las investigaciones en el área gerontológica es lograr un envejecimiento saludable (ES), sobre todo cuando se trabaja con población adulta mayor en la comunidad. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (2015) define el ES como el proceso donde se busca favorecer y mantener la capacidad funcional que permita llegar a un nivel de bienestar en la vejez.<sup>1</sup> Cabe agregar que la capacidad funcional comprende atributos de la persona que están relacionados con la salud y que le brindan la capacidad de ser y hacer lo que es importante para ella. Esto es, el ES no es la meta, si no el medio para lograr un desarrollo pleno y satisfactorio en esta etapa de la vida. Durante este proceso es indispensable mantener las habili-

\* Estancia Posdoctoral en la Unidad de Investigación en Gerontología, FES Zaragoza, UNAM  
Email: [mcruzperalta.asuntosdocencia@gmail.com](mailto:mcruzperalta.asuntosdocencia@gmail.com)

# Boletín de la Evidencia

Marzo-abril, 2025

Suplemento 2 Vol. 7 Núm 1.

ISSN: 2683-1422

dades necesarias, para que la persona pueda ser y hacer aquello que le es importante, lo cual se traduce en un bienestar individualizado.

La definición del bienestar resulta compleja, ya que contempla un conjunto amplio de variables. Al respecto, abarca cuestiones tales como la felicidad, la satisfacción y la plena realización.<sup>2</sup> Existen dos perspectivas que son complementarias según su significado, la perspectiva hedónica o bienestar subjetivo, agrupando la felicidad y afecto positivo y satisfacción vital;<sup>3,4</sup> y la perspectiva eudaimónica o bienestar psicológico, que refiere que la persona se siente plena y le da un significado a su felicidad,<sup>5</sup> incluso aborda la autorrealización y la vitalidad.<sup>6</sup>

En este marco es necesario que la persona adulta mayor mantenga una buena salud y capacidad funcional, para auto-percibirse con bienestar y alcanzar la felicidad y satisfacción con la vida.

## “IKIGAI” EL MOTIVO DE VIDA

Si bien, se ha definido en el ES el componente de bienestar con los enfoques diferenciados antes señalados, un complemento del constructo del bienestar, podría ser la inclusión del concepto japonés “*Ikigai*”, cuyo significado ha causado mucho interés en la cultura occidental, ya que se comprensión y aplicación no se limita a la cultura japonesa.

El concepto de “*Ikigai*” combina los términos “*iki*”, que significa “vivo” o “vida”, y “*gai*”, que significa “beneficio” o “valor”. *Ikigai*, por tanto, es una filosofía japonesa que se puede traducir como “una razón de ser”.<sup>7</sup>

La escritora japonesa Mieko Kamiya, considerada un referente importante en el tema por sus publicaciones, se refiere al término “*Ikigai*” en dos formas

distintas: como la fuente del valor de la vida, o “*ikigai-kan*” como el estado emocional o sentido de significado.<sup>8</sup> Sin embargo, el concepto es tan amplio que Kamiya refiere que el término de “*Ikigai*” solo puede entenderse desde la propia cultura japonesa, ya que parte de los valores y las visiones del mundo en Japón, refleja el alma de la cultura japonesa.<sup>9</sup> Al retomar el constructo oriental en un contexto occidental, se buscan los términos equivalentes y se han publicado algunas propuestas.

El antropólogo Gordon Mathews realizó más de cien entrevistas con adultos participantes tanto japoneses como estadounidenses para analizar el constructo, refiere que hay un consenso al respecto, ya que trascienden las diferencias culturales al hablar de la sensación de tener un propósito en la vida o una razón para vivir. A lo que concluye que el término “*Ikigai*” hace referencia a “lo que más hace, que la vida parezca que vale la pena vivirla”.<sup>10</sup>

Por otro lado, se ha propuesto como equivalente el diagrama de Venn de Andrés Zuzunaga, denominado “*diagrama Ikigai*” (Figura 1). En donde se trata de encontrar un propósito, y se plantea una intersección entre la satisfacción personal y profesional,<sup>11</sup> partiendo de hacerse a uno mismo cuatro preguntas:

- ¿Qué es lo que amo?
- ¿Qué necesita el mundo?
- ¿En qué soy bueno? y
- ¿Qué es lo que me pueden pagar por hacer?

De tal manera que al responder las preguntas se encuentran la misión, la pasión, la profesión y la vocación. La principal crítica al diagrama es que se considere una remuneración económica dentro de las cuatro áreas contempladas. Sin embargo, es pertinente incluirlo cuando se pretende contextuali-

## Diagrama de Zuzunaga



Figura 1. Diagrama de Venn del Propósito de Zuzunaga.  
\*Tomado de Ikigai Tribe (versión traducida con i.a.)<sup>12</sup>

zar en un esquema económico capitalista. Donde la persona, considera el elemento económico como un medio de seguridad y satisfacción.

Otra propuesta para mostrar una estructura visual del “*Ikigai*” es planteada por Nicholas Kemp,<sup>13</sup> contempla un diagrama simple para las ocho necesidades que debemos satisfacer para poder sentir “*Ikigai*” en nuestras vidas, al cual denominó el Marco Kamiya Ikigai o La Flor Kamiya (Figura 2): **(i) sentido de propósito**: se refiere a darle sentido a la existencia y

la percepción de que nuestro esfuerzo aporta a algo más grande que nosotros mismos; **(ii) satisfacción con la vida**: encontrar plenitud en el momento presente; **(iii) cambio y crecimiento**: aceptar el cambio y buscar el desarrollo personal para aprender y evolucionar constantemente; **(iv) un futuro brillante**: tener esperanza y optimismo por el futuro. Se trata de creer que vienen días mejores y tener motivación para superar los desafíos y trabajar por nuestras metas; **(v) resonancia**: consiste en alinearnos con nuestras pasiones, valores y fortalezas; **(vi) libertad**:

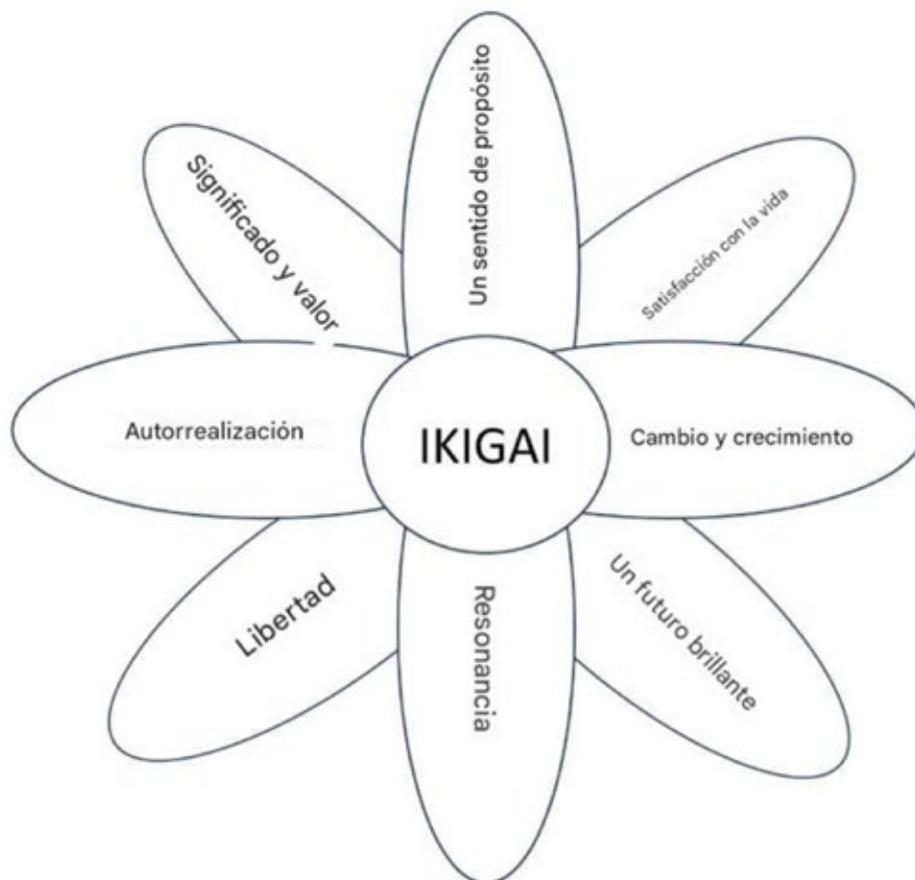


Figura 2. Marco Kamiya Ikigai.

\* Tomado de Kemp (versión traducida con i.a.)<sup>14</sup>

aborda el sentido de autonomía y la libertad de tomar decisiones guiadas por los propios valores; **(vii) autorrealización**: alcanzar nuestro máximo potencial y convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos, aportar nuestros talentos únicos al mundo; **(viii) significado y valor**: En esencia, el “*Ikigai*” se trata de encontrar significado y valor en lo que hacemos. Es reconocer que nuestras acciones tienen un propósito y que contribuyen positivamente a nuestras vidas y a las de los demás. Esta necesidad enfatiza la importancia de generar un impacto positivo y dejar un legado.

El constructo “*Ikigai*” se ha vinculado con la autorrealización y el significado o propósito de la vida, lo cual atribuye a darle sentido a la vida, gracias a las experiencias. También se le atribuyen beneficios para la salud mental: la sensación de plenitud y alegría; como un factor protector para superar el estrés, la depresión, la ansiedad entre otros problemas psicológicos; menor incidencia de trastornos psicológicos y un deterioro cognitivo más lento en relación con la edad; mejor adaptación laboral; un afrontamiento adaptativo satisfactorio; relación directa con la felicidad y la calidad de vida.<sup>14</sup>

# Boletín de la Evidencia

Marzo-abril, 2025

Suplemento 2 Vol. 7 Núm 1.

ISSN: 2683-1422

Por lo anterior, es pertinente incorporar al “*Ikigai*” al constructo de bienestar, complementando el abordaje de lo que es importante para la persona dentro de su envejecimiento saludable, con lo cual se tendrá una gama amplia al realizar evaluaciones para promover su incremento y enriquecimiento personal y social.

## ¿CÓMO MEDIR EL IKIGAI?

Es necesario establecer un criterio de evaluación confiable del *Ikigai*. Como punto de partida, es necesario identificar y analizar los altibajos de la trayectoria y curso de vida de la persona, además del contexto sociocultural, con lo cual se podrá interpretar de manera objetiva las habilidades y capacidad de afrontamiento desarrolladas para tener una mejor experiencia durante su vejez.

Al respecto, Imai y su equipo de investigadores en el 2012 desarrollaron una escala la cual denominaron “escala de conciencia de propósito en la vida” de nueve ítems (*Ikigai-9*).<sup>15</sup> Tras aplicar la escala con 428 personas (128 hombres, 300 mujeres, edad media  $65,4 \pm 4,3$  años, intervalo 60-85 años) concluyen que, en su escala, el “*Ikigai*” no está relacionado con la salud física, pero sí con la salud mental. Además, el género y la edad no tiene una relación directa con tener un propósito en la vida. La escala está conformada por nueve ítems, agrupados en tres dimensiones: las emociones hacia la vida, las actitudes hacia el futuro y el reconocimiento de la propia existencia (Cuadro 1). La puntuación total va del 9 al 45, y los valores más altos reflejan niveles más altos de “*Ikigai*”. Esta herramienta psicométrica publicada y

**Cuadro 1. Cuestionario para medir el *Ikigai-9***

**Instrucciones: Por favor marque la frecuencia de su percepción de su vida diaria.**

		5	4	3	2	1
		Aplica mucho para mí	Aplica a mí	Aplica algo para mí	Casi no aplica para mí	No aplica para mí
1	frecuentemente me siento feliz					
2	me gustaría aprender algo nuevo o empezar algo					
3	considero que estoy contribuyendo con alguien o a la sociedad					
4	mi mente se encuentra despejada					
5	estoy interesada en muchas cosas					
6	pienso que mi existencia es necesaria para alguien o algo					
7	mi vida está enriquecida y plena					
8	me gustaría desenvolverme por mi misma					
9	tengo confianza en que he influido en alguien					

\* Tomado y traducido de Fido D, Kotera Y, Asano K.<sup>16</sup>

# Boletín de la Evidencia

Marzo-abril, 2025

Suplemento 2 Vol. 7 Núm 1.

ISSN: 2683-1422

validada en japonés en el año 2019, ha evidenciado que al ser traducido al inglés y aplicado en línea con población de Reino Unido (N=349 participantes), el instrumento presenta una solución unifactorial que explica el 56,10 % de la varianza con alta consistencia interna ( $\alpha = 0,90$ ).<sup>16</sup>

De igual manera, en el 2023 se publicó la adaptación del cuestionario a población alemana. Esta versión del Ikigai-9 (Ikigai-9-G) y versión francesa consta de nueve ítems y cuenta con la misma forma de evaluación y se comprueba la estructura tridimensional.<sup>17,18</sup>

En el constructo se engloban los aspectos que retoman el autocuidado y conductas relacionadas con la salud. En este sentido, se ha comprobado que tener “*Ikigai*” (comparado con no tenerlo) está asociado con menor riesgo de desarrollar discapacidad funcional y demencia en los tres años próximos; menor prevalencia de síntomas depresivos y desesperanza, además de mayor felicidad, satisfacción vital y actividad esencial de la vida diaria.<sup>19</sup>

Además, el “*Ikigai*” tiene una correlación negativa con las medidas de depresión y un mayor “*Ikigai*” no condujo a una reducción de la ansiedad y se correlacionó significativamente de forma positiva con las medidas de bienestar.<sup>20</sup> Incluso, las relaciones entre la motivación autónoma para la alimentación y el ejercicio para la salud, el “bienestar *Ikigai*”, el sentido de coherencia y el apoyo social. Con el “bienestar *Ikigai*” como factor mediador, el apoyo social y el sentido de coherencia desempeñan un papel importante en la promoción de la motivación autónoma para una alimentación saludable y el ejercicio.<sup>21</sup>

Por otro lado, se han encontrado diferencias respecto al sexo, en los hombres, el “*Ikigai*” tendió a estar asociado con la condición física y factores

socioeconómicos como el tamaño de la vivienda o los ingresos anuales, mientras que, en las mujeres, las relaciones familiares, como la convivencia, y factores psicológicos como la satisfacción con la propia historia de vida fueron factores significativos.<sup>22</sup>

Es conveniente aclarar que el “*Ikigai*” no representa un manual de vida, ya que vivir una vida que valga la pena (satisfactoria) es algo personal, es un viaje de autodescubrimiento, de experiencias diarias e interacciones sociales que brinda la comprensión más profunda de lo que realmente le importa individualmente a cada persona en su contexto y valores.<sup>23</sup>

## CONCLUSIÓN

El desarrollo humano no termina al llegar a la vejez, sino que comienza una nueva etapa donde las personas mayores sufren pérdidas, aunque también son capaces de tener nuevos proyectos que les dan un sentido y satisfacción a los cambios. En el constructo del ES se considera la búsqueda constante de la felicidad y la plenitud a medida que avanzamos durante todo el proceso, después de la adultez.

El constructo del “*Ikigai*” componente del bienestar en la vejez es muy pertinente, de tal manera que resulta esencial que los adultos mayores se perciban un “*Ikigai*” satisfactorio en su vida cotidiana, para lo cual es determinante tener una buena salud y capacidad funcional que les permita ser y hacer aquello que le da valor y significado a la vida.

Es importante resaltar la importancia de mantener la capacidad funcional para enfocarse en las conductas de autocuidado que le brindan esperanza y resonancia, además de poseer autonomía y la

# Boletín de la Evidencia

Marzo-abril, 2025

Suplemento 2 Vol. 7 Núm 1.

ISSN: 2683-1422

libertad de decisión para llegar a una autorrealización. En este sentido, las condiciones sociales y culturales son un referente para definir lo que es importante (motivos de vida) vinculado con la percepción de bienestar en la vejez.

Finalmente, sería pertinente adaptar el cuestionario de *Ikigai-9* para su aplicación en población mexicana, para tener un componente más de la valoración del constructo de bienestar en el marco del envejecimiento saludable.

## AGRADECIMIENTOS

“Estancia posdoctoral realizada gracias al Programa de Becas Posdoctorales en la UNAM (POSDOC)” de la Dirección General de Asuntos del Personal Académico de la Universidad Nacional Autónoma de México (DGAPA-UNAM)”. También agradezco al Dr. Víctor Manuel Mendoza-Núñez, tutor de la estancia posdoctoral, por la revisión del manuscrito.

## REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud. Ginebra: OMS; 2015. Disponible en: [http://www.who.int/about/licensing/copyright\\_form/en/index.html](http://www.who.int/about/licensing/copyright_form/en/index.html)
2. Mendoza-Núñez VM, Vivaldo-Martínez M, Martínez-Maldonado ML. Modelo comunitario de envejecimiento saludable enmarcado en la resiliencia y la generatividad. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*. 2018;56(Suppl 1):S110-S119. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457754907016>
3. Ryan R, Deci E. On Happiness and Human potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic well-being. *Annu Rev Psychol*.

2001;52(1):141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

4. Diener E, Lucas RE. Personality and subjective well-being. En Kahneman D, Diener D, Schwarz N. (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation; 1999. p. 213–229.

5. McGregor I, Little BR. Personal projects, happiness, and meaning: on doing well and being yourself. *J Pers Soc Psychol*. 1998; 74:494–512 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.494>

6. Ryan RM, Deci, EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*. 2000; 55(1): 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

7. Meier JD. Ikigai: Japanese Concept to Inspire Joy in Life. En *Sources of Insight*. 2025. [Consultado el 11 de mayo del 2025]. Disponible en <https://sourcesofinsight.com/ikigai/>

8. Kamiya M. *Ikigai ni tsuite* [About ikigai]. Tokyo: Misuzu. 1966.

9. Tonn M. Mieke Kamiya – the Founder of Ikigai Psychology. *Finde Zukunft*. 10 de enero de 2023 [consultado el 7 de mayo de 2025]. Disponible en <https://finde-zukunft.de/english-blog/mieke-kamiya-nbspthe-founder-of-the-ikigai-psychology>

10. Mathews G. *What makes life worth living? How Japanese and Americans make sense of their worlds*. Berkeley: University of California Press; 1996.

11. Martínez E. La filosofía japonesa nos sirve para un roto y para un descosido #19. Podcast: *La Newsletter de TrabajaenMedioAmbiente*; 2022. [Consultado el 14 de mayo del 2025]. Disponible en: <https://shorturl.at/OIPTe>

## Boletín de la Evidencia

Marzo-abril, 2025

Suplemento 2 Vol. 7 Núm 1.

ISSN: 2683-1422

12. Ikigai Tribe. 007 – Cómo el diagrama de Venn de Andrés Zuzunaga se convirtió en Ikigai. 29 de enero de 2020. [Consultado el 20 de mayo del 2025] Disponible en: <https://ikigaitribe.com/ikigai/podcast07/>

13. Kemp N. The Ikigai-Kan Journal: Feel a Life Worth Living with the Eight Ikigai Needs. Naikan J. 2022. Disponible en <https://ikigaikan.com/the-naikan-journal/>

14. Kotera Y, Kaluzeviciute G, Garip G, Mcewan K, Chamberlain, K. Health Benefits of Ikigai: A Review of Literature. En Kotera Y, Fido D. (Eds.). *Ikigai: Towards a psychological understanding of a life worth living*. Canada: Concurrent Disorders Society Press; 2021.p. 1-13.

15. Imai T, Osada H, Nishi S. The reliability and validity of a new scale for measuring the concept of Ikigai (Ikigai-9). *Jap Jour Pub Health*. 2012;59: 433–440. doi.org/10.11236/jph.59.7\_433

16. Fido D, Kotera Y, Asano K. English Translation and Validation of the Ikigai-9 in a UK Sample. *Int J Ment Health Addict*. 2020;18:1352–1359. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00150-w>

17. Hajek A, Imai T, Zwar L, König H-H. Translation and Validation of the German Version of the Ikigai-9. *Societies*. 2024;14(3):39. <https://doi.org/10.3390/soc14030039>

18. Vandroux R, Auzoult-Chagnault L. Validation francophone de l'échelle Ikigai-9. *Psychol franç*. 2023;(68): 503–513 <https://doi.org/10.1016/j.ps-fr.2022.12.001>

19. Okuzono S, Shiba K, Kim E, Shirai K, Kondo N, Fujiwara T. *et al*. Ikigai and Subsequent Health and Wellbeing among Japanese Older Adults: Longitudinal Outcome-Wide Analysis. *Lancet Reg Health West Pac*. 2022; 21:1–14. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2022.100391>.

20. Wilkes J, Garip G, Kotera Y, Fido D. Can Ikigai Predict Anxiety, Depression, and Well-being? *Int J Ment Health Addict*. 2022:1-13. doi: 10.1007/s11469-022-00764-7.

21. Kato Y, Kojima A, Hu C. Relationships Between IKIGAI Well-Being and Motivation for Autonomous Regulation of Eating and Exercise for Health - Included the Relevance Between Sense of Coherence and Social Support. *Int J Behav Med*. 2023; 30(3):376-387. doi: 10.1007/s12529-022-10098-2.

22. Shirai K, Iso H, Fukuda H, Toyoda Y, Takatori-gue T, Tatara K. Factors associated with "Ikigai" among members of a public temporary employment agency for seniors (Silver Human Resources Centre) in Japan; gender differences. *Health Qual Life Outcomes*. 2006;4(12):1-6. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-4-12>

23. Ikigai Tribe. The Ikigai Podcast:002 – Gordon Mathews On “What Makes Life Worth Living?”. Noviembre 27, 2019. [Consultado el 11 de mayo del 2025]. Disponible en <https://ikigaitribe.com/ikigai/podcast02/#tve-jump-18bd1092ff7>

D.R. ©marzo-abril. *IKIGAI*. Un indicador del Bienestar en el Envejecimiento Saludable. CyRS. 2025; 7(1Supl 2): 1-8. DOI <https://doi.org/10.22201/fesz.26831422e.2025.7.1s.2>

Suplemento **Boletín de la evidencia** de la **Revista Casos y Revisiones de Salud**

Coordinador: Dr. Víctor Manuel Mendoza Núñez  
Información: Dra. María de Jesús Cruz-Peralta  
Diseño: Catalina Armendáriz Beltrán

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Campus I,  
Av. Guelatao #66, Col. Ejército de Oriente, Alcaldía  
Iztapalapa, C.P. 09230, Ciudad de México  
Tels.: 56230700 ext. 30770. Email: mendovic@unam.mx