

EL MODELO SALUTOGÉNICO: FORTALECIENDO LA SALUD MENTAL DESDE SU RAÍZ



CARMEN SARABIA-COBO

Profesora de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Cantabria, Santander.
Coordinadora del grupo de enfermería del IDIVAL. CIBERFRIL.

 <https://orcid.org/0000-0002-7929-4042>

Twitter: @C_Sarabia_Cobo

La salud mental es un aspecto fundamental de nuestro bienestar general y tiene un impacto significativo en nuestra calidad de vida. A medida que nos adentramos en una era de creciente conciencia sobre la importancia de cuidar nuestra salud mental, es fundamental explorar enfoques innovadores y efectivos para promoverla. Uno de estos enfoques es el modelo salutogénico, que ofrece una perspectiva única y poderosa sobre cómo fortalecer nuestra salud mental desde su raíz¹. El término *salutogénesis* fue acuñado por el médico y sociólogo Aaron Antonovsky en la década de 1970¹. En contraposición al enfoque tradicional de la patogénesis, que se centra en las causas y los factores de riesgo de las enfermedades, el modelo salutogénico se enfoca en los factores que promueven la salud y el bienestar. El objetivo principal de este enfoque es comprender cómo las personas mantienen y mejoran su salud mental, en lugar de simplemente prevenir la enfermedad. En el corazón del modelo salutogénico, se encuentra el concepto central de *sentido coherente* (SOC; del inglés, *sense of coherence*). Según Antonovsky, el SOC es una actitud cognitiva que nos permite comprender y afrontar los desafíos de la vida de manera significativa y comprensible. Está integrado por tres componentes interrelacionados¹:

- *Comprehensibility* (comprensión): implica la capacidad de percibir los estímulos del entorno y darles sentido. Las personas que experimentan «comprensibilidad» tienen una visión clara de su situación y pueden entender cómo se relacionan los diferentes aspectos de sus vidas.
- *Manageability* (manejabilidad): se refiere a la creencia de que tenemos los recursos necesarios para afrontar los desafíos y situaciones estresantes. Las personas que se sienten capaces de manejar sus problemas y adversidades tienen una mayor capacidad para mantener su salud mental.
- *Meaningfulness* (significatividad): hace referencia a la sensación de que la vida tiene un propósito y un significado más allá de las dificultades cotidianas. Las personas que encuentran un propósito en su vida y tienen metas claras tienden a tener una mayor resiliencia y bienestar emocional.

Desde la perspectiva salutogénica, la salud mental no es simplemente la ausencia de enfermedad, sino un estado de bienestar holístico que se nutre de la comprensión de nuestras experiencias, la capacidad para manejar los desafíos y el sentido profundo de propósito y significado en la vida². Las aplicaciones prácticas

del modelo salutogénico incluyen el desarrollo y fortalecimiento del sentido de conexión de las personas. Esto implica fomentar la adquisición de conocimientos y habilidades para comprender y responder a los desafíos, facilitar el acceso a recursos y apoyo adecuados, y promover el descubrimiento de metas y objetivos que dan sentido a la vida. Además, a nivel individual y comunitario, se debe crear un entorno propicio para la comprensión, la administración y el significado³. El uso de modelos salutogénicos en la práctica clínica puede tener un impacto significativo en nuestro enfoque de la salud mental⁴. Usando un enfoque de empoderamiento, los profesionales de la salud pueden ayudar a las personas a identificar y mejorar sus recursos y habilidades para manejar el estrés y superar los problemas. Del mismo modo, la política de salud pública puede beneficiarse de la integración de los principios del modelo salutogénico en la planificación y diseño de programas y servicios. Esto incluye la creación de un entorno que promueva la comprensión, el afrontamiento y el significado, y proporcione acceso a recursos y apoyo apropiados⁵.

En todo el mundo, varios estudios transversales sobre la teoría salutogénica han demostrado que un SOC fuerte mejora el bienestar y protege de la ansiedad, la depresión, manejo del estrés, agotamiento y desesperanza, además de síntomas físicos^{3,4}. Las personas con un SOC fuerte son menos propensas a percibir las situaciones estresantes como amenazantes y causantes de ansiedad que aquellas con un SOC débil¹.

Al analizar los estudios existentes sobre SOC en la profesión enfermera, observamos que tales estudios son aún pocos en número y se relacionan solo con ciertos aspectos del problema⁶. Un SOC fuerte se correlaciona con comportamientos de salud, optimismo y, especialmente, resistencia al estrés tanto en enfermeras como en estudiantes de enfermería⁶. Un aspecto relevante en este sentido es que se puede entrenar el SOC junto a otras herramientas como los estilos de afrontamiento. Cuidar al profesional para que su gestión emocional y su salud mejoren redundará, a su vez, en su capacidad de cuidar a otras personas.

En resumen, el modelo salutogénico representa un cambio de paradigma en la forma en que abordamos la salud mental. Nos invita a pasar de un enfoque centrado en la enfermedad a uno centrado en la promoción de la salud y el fortalecimiento de los recursos personales y sociales. Al adoptar este enfoque, podemos fortalecer nuestra salud mental desde su raíz y fomentar un mayor bienestar en nuestras vidas y comunidades.

BIBLIOGRAFÍA

1. Wiesmann U, Röller S, Hannich HJ. Salutogenese im Alter [Salutogenesis in old age]. *Z Gerontol Geriatr*. 2004;37(5):366-76.
2. Quehenberger V, Krajic K. Applications of salutogenesis to aged and highly-aged persons: residential care and community settings. En: Mittelmarm MB, Sagy S, Eriksson M, Bauer GF, Pelikan JM, Lindström B, et al. (eds.). *The handbook of salutogenesis*. Cham: Springer; 2017. p. 325-35.
3. Wiesmann U, Niehörster G, Hannich HJ. Subjective health in old age from a salutogenic perspective. *Br J Health Psychol*. 2009;14(Pt 4):767-87.
4. Langeland E, Wahl AK, Kristoffersen K, Hanestad BR. Promoting coping: salutogenesis among people with mental health problems. *Issues Ment Health Nurs*. 2007;28(3):275-95.
5. Cattaneo G, Solana-Sánchez J, Abellaneda-Pérez K, Portellano-Ortiz C, Delgado-Gallén S, Alviarez Schulze V, et al. Sense of coherence mediates the relationship between cognitive reserve and cognition in middle-aged adults. *Front Psychol*. 2022;13:835415.
6. Basińska MA, Andruszkiewicz A, Grabowska M. Nurses' sense of coherence and their work related patterns of behaviour. *Int J Occup Med Environ Health*. 2011;24(3):256-66.