

## SALUTOGENESIS

El término Salutogénesis fue creado por el médico y sociólogo Aarón Antonovsky en las últimas décadas del siglo XX. Proviene del latín **Salus**, “salud”, y del griego **Génesis**, “origen, creación de”. Su significado es por lo tanto, “Génesis de la Salud”. Mientras la visión patogénica se pregunta por qué nos enfermamos, la Salutogénesis se pregunta cómo podemos mantenernos sanos.

Antonovsky compara la vida con un río, que puede tener profundidades, remolinos, escollos y obstáculos que tienen que ser vencidos.

Su propuesta no es: ¿cómo puedo escapar a los peligros al hallarme en el río?, sino: ¿cómo puedo convertirme en un buen nadador?

Este es el principio de la Salutogénesis.

Uno de los estudios en el marco de su investigación fue con personas que habían sobrevivido al holocausto acontecido en Europa. Encontró personas quienes a pesar de su pasado muy difícil, se encontraban en buen estado de salud física y psicológica.

Su planteamiento básico partió de la siguiente pregunta: ¿Es posible sobrevivir a experiencias de crueldad, muerte, pérdida y destrucción, y, aun así, retomar una actitud saludable en la vida?

Se planteó la hipótesis de que estas personas deben poseer los factores de protección para hacerlo posible.

Antonovsky cree que estos factores de protección determinan cómo las personas enfrentan los factores de estrés

. Sostuvo que la gente tiene recursos de resistencia general, como las fortalezas individuales o de resiliencia que dirigen la forma como se maneja el estrés: si se lo evita o si lo hace activamente.

La SALUTOGÉNESIS desarrolla 2 tipos de factores que intervienen como fuentes de la salud: .Los factores de resistencia o de resiliencia .El sentido de coherencia individual Los factores de resistencia: tienen que ver con los factores de vida del ser humano: situación familiar, económica, de trabajo, vocación, etc. Lo que hace a nuestra vida cotidiana. Evidentemente una persona con un trabajo acorde a su vocación y que le permita un subsistir tranquilo y una situación familiar contenedora, tendrá condiciones que colaboren con el sostén de su estado de salud.

El sentido de coherencia individual Una persona con un fuerte sentimiento de coherencia: puede entender o interpretar de modo positivo los diversos desafíos existenciales (Comprensibilidad)

Está motivada a considerar las tareas como un desafío, a darles estructura, a buscar fuentes auxiliares para poder llevarlas a cabo. La confianza de que lo logrará le

permitirá aspirar y luego llevar a cabo cosas que jamás se atrevería a realizar ni aspirar una persona con un sentimiento de coherencia débil (Manejabilidad o competencia).

Tiene un equilibrio adecuado y puede encontrar un fuerte significado de los problemas insertándolos en un “Todo” que tenga un sentido, donde encuentre significado en lo que piensa, siente, actúa y en lo que le acontece. (Significado). El Sentido de Coherencia se desarrolla durante los primeros años de vida, etapa en la cual lo decisivo es el factor de las relaciones humanas.

En resumen la Salutogénesis: • Investiga las causas de la salud, no las de la enfermedad • Trata con recursos y fortalezas, no con factores de riesgo • Ve la salud y la enfermedad como parte de un proceso continuo, no separados por una frontera • Entiende la salud y la enfermedad como procesos, no como resultados

Estos aspectos conducen a la idea de que una crisis puede ser un desafío, que puede ser resuelto con una estrategia cognitiva en lugar de una reacción emocional (ansiedad, ira, depresión).

Tener en cuenta solo la realidad material-física no nos permitiría comprender los factores de salud. Los factores salutogénicos solo los podremos comprender si nuestra visión del ser humano es integral -: como un todo

físico, anímico y espiritual.

La Antroposofía, como ciencia del alma y del espíritu del hombre, con su comprensión del “Ser Humano como un Todo” se vincula profundamente con este nuevo concepto salutogenético .

La medicina Antroposófica a través del diagnóstico y tratamiento evolutivo, el diagnóstico y tratamiento de los miembros constitutivos físicos, vitales, emocionales y espirituales del ser humano, dispone de amplios principios salutogenéticos propios.

Antroposofía significa “Sabiduría del hombre”, humanismo quiere decir: “Cualidad humana”. Es por ello que también podemos usar la expresión “Medicina Humana”.

Lo que importa es la postura, el trabajo interior tras las palabras que llevan a acciones.

Una actitud que toma en serio al otro ser humano en su desarrollo, con una postura frente a la vida, que tiene en la conciencia el pasado y el futuro de esa individualidad. Todos nosotros podemos aprender a ser más sanos y más humanos, al tomar conciencia de espacios existenciales divino-espirituales en nuestro interior , “despertándolos”. El objetivo es que cada persona evolucione como individualidad única, que encuentre su camino, su misión, la posibilidad de humanizarse más y de darse a la humanidad.

Así pueden ser adquiridas cualidades de carácter tales como: respeto, veneración, fortaleza, paciencia, serenidad

interior, devoción, amor y veracidad, llegando a la autonomía y la autenticidad.

Abraham Maslow (1908-1970) lo expreso así: “En cada alma síquicamente enferma hay un núcleo sano, Si uno fortalece debidamente ese núcleo entonces la persona puede convivir mejor con sus problemas e influir en su entorno de una manera sanadora”.

El ser humano es más humano si se auto-transforma y se permite evolucionar.

Del desarrollo propio, auto educación y cultivo interior resultará un florecer de potencias creativas y espirituales diversas.

¿ Y que es lo que fortalece a un niño frente a la adversidad?

El ejemplo de adultos capaces de evidenciar que han vencido grandes dificultades y que mantienen una actitud positiva frente a la vida.

Personas que pueden superar el mal haciendo el bien, lo verdadero, lo pleno de amor.

Personas sabias a traves del sufrimiento o el conocimiento. Personas alegres.!

En su obra filosófica principal, Steiner resume lo siguiente:

“La naturaleza hace que el hombre sea un ser natural. La sociedad promueve que actúe acorde a leyes. Solamente él mismo puede constituirse en un ser libre”.

Es responsabilidad de los pedagogos y médicos antroposóficos colaborar mediante investigaciones y

estudios propios, para que este concepto encuentre una amplia divulgación y realización.

Dra. Maritza Leiva. Ecuador.