

Curso de Actualización Las 5 Rutas del Bienestar: Cuidando
nuestra salud mental Sesiones 1 y 2 La Casa de Encuentro y
las Cinco Rutas¹

El Curso de Actualización pone en conversación un modelo conceptual basado en cosmovisiones ancestrales con un conjunto de estrategias para cultivar la salud mental basado en resultados de investigaciones llevadas a cabo en el Reino Unido. Invitamos a las y los participantes en este Curso a pensar en esta intención como un diálogo de saberes.

El modelo conceptual basado en cosmovisiones ancestrales es conocido mundialmente como , ***Te Whare Tapa Whā***, y fue desarrollado por Sir Mason Durie, un líder de gran prestigio en el campo de la salud, y la educación. Este modelo se basa en la cosmología relacional Māori y posiciona el bienestar como un equilibrio entre las dimensiones espiritual, mental-emocional, física y familiar. Por otro lado, el conjunto de estrategias denominadas **Cinco Rutas hacia el Bienestar** (Conectar, Activarse, Apreciar, Aprender y Dar) surgieron de un proyecto de salud pública con sede en el Reino Unido y reflejan un enfoque de la psicología comportamiento. Al poner en diálogo estos modelos, comenzamos a preguntarnos: ¿Sobre cuales supuestos descansa cada uno de estos modelos? ¿De qué supuestos parten para hablar sobre la persona y la comunidad? ¿Qué se considera conocimiento válido en cada uno de estos dos modelos? ¿Es posible y cómo invitar a un diálogo entre ambos y generar un pensamiento más inclusivo que aporte a las necesidades sociales contemporáneas?

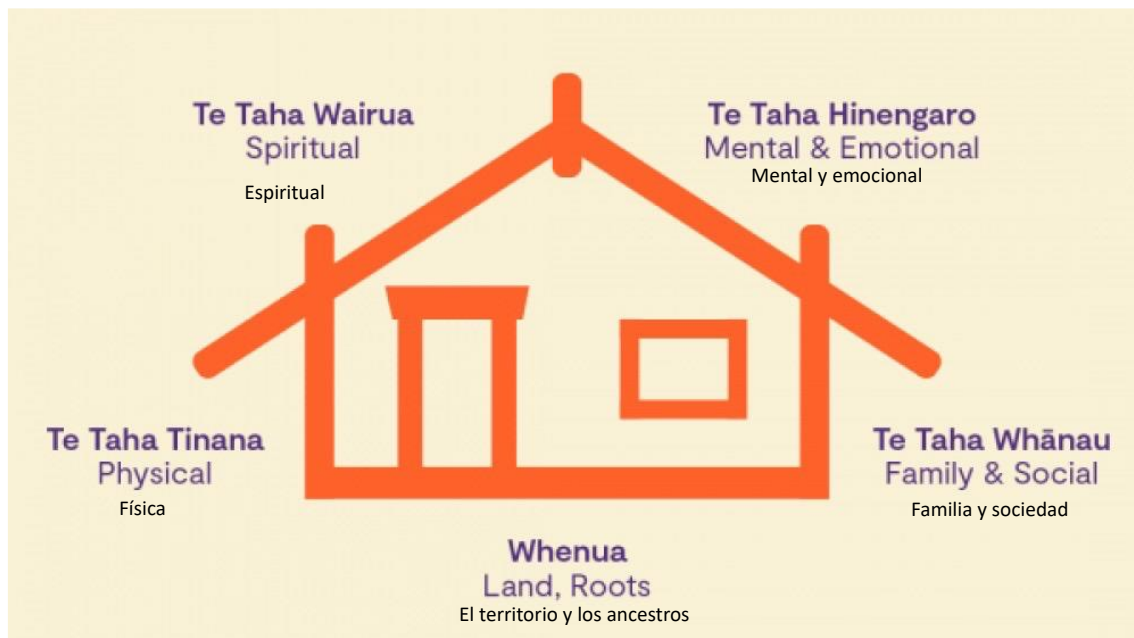
La definición de *salud* de la Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatiza en tres aspectos: el físico, mental y social, ve la ‘salud’ como ausencia de ‘enfermedad’ y enfatiza la necesidad del que el individuo desarrolle individualmente todo su potencial. En cambio, desde la cosmovisión Māori se comprende la salud en un sentido holístico, integrativo de los cuatro principios fundamentales de la vida, que visualmente se representan como los pilares de una casa bien cimentada en un territorio de valor ancestral. Veamos con algún detalle cada uno de los modelos de salud y luego generemos preguntas sobre las posibilidades de un diálogo bicultural que amplíe nuestros horizontes de comprensión.

¹ Texto elaborado por Santiago Blanco (BA Hons Philosophy & International Relations, University of Sydney, Australia) para Cultivar Paz.

La Casa de Encuentro: Te Whare Tapa Whā

Mason Durie, salubrista de origen Māori², desarrolló el modelo de salud conocido mundialmente como Te Whare Tapa Whā que conceptualiza la salud como una casa con cuatro pilares:

- taha wairua (salud espiritual)
- taha hinengaro (salud mental)
- taha tinana (salud física)
- taha whanau (salud familiar)



Fuente de la ilustración: Mental Health Foundation 2025

Durie (1958) señaló que desde la perspectiva Māori [sic] se considera la salud como un concepto basado en los cuatro principios básicos de la vida: Hay un componente espiritual, un componente mental-emocional, un componente físico-corporal y un componente familiar. Visualmente este concepto cultural se puede representar por las diferentes partes de una wharenuī (casa de encuentro).

² Sir Mason Harold Durie nació el 4 de diciembre de 1938 en Nueva Zelanda, con afiliaciones a las tribus Rangitāne, Ngāti Kauwhata y Ngāti Raukawa. Obtuvo su título de Medicina y Cirugía en la Universidad de Otago en 1963 y un Diploma de Posgrado en Psiquiatría en la Universidad McGill, Canadá. Fue Director de Psiquiatría en el Hospital de Palmerston North antes de unirse a la Universidad Massey, donde fundó la Escuela de Estudios Maoríes y se desempeñó como Vicerrector Adjunto. Mayor información: <<https://www.psiconetwork.com/mason-durie-integrando-salud-indigena-y-psicologia/>>

Con sus sólidos cimientos y sus cuatro lados en equilibrio, el símbolo del wharehau ilustra el balance necesario entre las cuatro dimensiones del bienestar en una persona o en un colectivo. En la cultura Māori, cuando una de las cuatro dimensiones se afecta, sobreviene el malestar. Este enfoque holístico ha sido fundamental en la promoción de la salud mental y el bienestar en comunidades indígenas y ha influido en prácticas psicológicas en sociedades occidentales que reconocen la interconexión de estos aspectos en la vida humana.

Taha wairua: La salud espiritual

Este aspecto es reconocido en la cosmovisión Māori como esencial para la salud. La dimensión espiritual incluye creencias y prácticas, pero no es sinónimo ninguna religión en particular. El bienestar espiritual también implica una comunión espiritual con el entorno: La tierra, los lagos, las montañas, los arrecifes tienen un significado espiritual, al margen de las consideraciones económicas o agrícolas. Por ejemplo, sin acceso a tierras tradicionales o tribales, muchos ancianos Māori diagnosticarían problemas de salud. Desde la cosmovisión Māori, la tierra es un símbolo de continuidad con aquellos que han pasado al mundo espiritual, y el respeto por la tierra aumenta la fuerza espiritual de uno. Finalmente, un aspecto de la salud espiritual en el mundo Māori deviene del carisma (Mana en lengua Māori) que porta una persona reconocida por sus cualidades personales, pero no es equivalente a “autoridad” sino al reconocimiento de su ‘estatura espiritual’.

Te taha hinengaro: Salud mental-emocional

En la cultura Māori, los pensamientos y sentimientos tienen el mismo origen en la persona. Por lo tanto la salud mental-emocional es un aspecto de la salud que abarca los estilos de pensamiento y la forma en que se expresan las emociones. La noción de que los pensamientos y sentimientos son vitales para la salud es un concepto tradicional entre los Māori. En cambio, Occidente ha llegado a una conclusión similar después de una ruta tortuosa, e incluso todavía la idea del ‘sentipensante’ no es ampliamente aceptada. La salud mental en el mundo Māori expresa un pensamiento integrativo, la salud se considera un fenómeno interrelacionado y no intrapersonal. Un individuo cuyo pensamiento abarca varios sistemas y que es capaz de unirlos con ideas integradoras demuestra un nivel de bienestar muy admirado dentro de los Māori. En cambio, un individuo de cuerpo atlético pero cuyos pensamientos son solo para sí mismo, y persigue solamente sus ambiciones personales se considera poco saludable.

Te taha tinana: Salud física - corporal

Si los pensamientos y sentimientos son cruciales para la salud, también lo es la tercera piedra angular, *la salud física - corporal, te taha tinana*. Este es el campo más conocido de los profesionales de la salud occidentales y los esfuerzos de promoción de la

salud generalmente se concentran aquí. El cuidado del cuerpo y el consiguiente avance de la salud son, sin embargo, preocupaciones de larga data del pueblo Māori, aunque desde diferentes perspectivas. Por ejemplo, la preparación y consumo de los alimentos y los rituales de cuidado al rededor de estas actividades son aspectos fundamentales para *te taha tinana*.

Te taha Whānau: La familia

La familia, en el sentido Māori, denota un sistema de parentesco ampliado, más que una familia nuclear, y esto tiene muchas implicaciones para la salud. La familia es el principal sistema de apoyo. Sin embargo, la contribución de la familia a la salud se extiende también a otra dimensión. Un sentido de identidad, que ahora se sabe que es un componente fundamental de la salud, puede derivar en Occidente de los talentos individuales, las habilidades, o las ocupaciones y profesiones. Pero desde el punto de vista Māori la identidad se deriva en gran medida de las características familiares. Es mucho menos probable que en la sociedad Māori se escuche la pregunta inquisitiva "¿A qué te dedicas?" En cambio es mas frecuente la pregunta: ¿De dónde eres? o "¿quién es tu familia/tu gente?". Mientras que en el primer caso la identidad deriva de la ocupación, en el otro caso deriva de las afiliaciones familiares (o tribales en Māori).

Este enfoque orientado a la familia, con su tendencia a fomentar una identidad colectiva (en lugar de individual) , contrasta con la actitud occidental hacia la madurez y la buena salud, donde un estilo de vida independiente a menudo se equivale con una buena salud mental y donde se hace hincapié en la autoafirmación, la independencia de los padres y la eliminación de las brechas generacionales. Sin embargo, perseguir la autonomía individual desde la perspectiva Māori, es estar en un estado poco saludable. Si bien los talentos personales pueden ser considerables, la insistencia de una persona en la independencia se considera inmadurez, y la incapacidad de depender de la familia se considera innecesariamente defensiva. Es en este ámbito donde muchos enfoques terapéuticos dentro del campo de la salud mental tienen poca credibilidad para las personas de origen Māori.

Las 5 Rutas hacia el Bienestar

Las 5 Rutas hacia el Bienestar son el resultado de un proyecto financiado por el Gobierno del Reino Unido lanzado en el 2008³. Esta iniciativa involucró 400 expertos de distintas disciplinas, desde la neurociencia, psicología, economía y educación, con el fin de identificar cómo mejorar el bienestar mental de los ciudadanos en los próximos 20 años. Los expertos participantes reconocían los altos costos asociados a problemas de salud mental y en cambio el valor económico y social de un mejoramiento de la salud

³ Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing (2008)

<https://www.gov.uk/government/collections/mental-capital-and-wellbeing#final-project-report>

mental. El proyecto adoptó una perspectiva de trayectoria de vida y enfatizó en la prevención no en el tratamiento. Uno de los mayores retos para este equipo de investigadores fue reconocer la poca comprensión que había entre el público de lo que significaba la salud mental y el bienestar, y de qué forma las personas podrían activamente lograr bienestar en su vida cotidiana. El resultado se reflejó en una serie de recomendaciones basadas en evidencia que se identificaron como comportamientos sencillos, que si se adoptaban podían mejorar tanto el bienestar personal cómo el nivel general de la población en salud mental. Con este objetivo los investigadores desarrollaron el concepto de Las 5 Rutas del Bienestar.

Definición de bienestar en el contexto de Las 5 Rutas incluye dos elementos principales: sentirse bien y desenvolverse bien en la vida cotidiana. Los sentimientos de contento, felicidad, satisfacción, curiosidad, participación son característicos de una persona que tiene una experiencia positiva en su vida. De igual manera, para el bienestar es importante participar adecuadamente en sociedad, experimentar relaciones positivas, tener control sobre la propia vida y un sentido de propósito; todos estos son atributos importantes del bienestar.

Las 5 rutas al bienestar: Conectar, Activarse, Aprender y Dar, son acciones cotidianas diseñadas para promover estados mentales y emocionales saludables. Estas Rutas fueron seleccionados con base en fuerte evidencia empírica pero sobretodo, pueden ser aplicadas en diferentes grupos de edades, son adaptables a distintas culturas, fáciles de integrar en la vida cotidiana y suficientemente variadas como para que se puedan implementar a lo largo de un tiempo para constatar sus beneficios.



Fuente: Mental Health Foundation 2025

Conectar: Esta Ruta invita a crear conexiones con las personas a nuestro alrededor: con la familia, amigos, colegas, y vecinos; en el hogar, en el trabajo, en el colegio, o en el vecindario. Conectar invita a pensar en los vínculos como pilares de la vida y a invertir tiempo en construir relaciones.

La evidencia que surge del reporte de los investigadores indica que:

- Las relaciones sociales son fundamentales para proponer promover el bienestar y actúan como un factor protector frente a problemas de salud mental en todas las edades.
- Sentirse conectado, y valorado por otros es una necesidad humana fundamental y satisfacerla contribuye la salud mental.
- Aunque la manera como se conforman las conexiones sociales puede ser muy diferente entre sociedades, culturas y ciudadanos a lo largo del tiempo, es importante dar espacio y oportunidad en la vida para construir y ampliar el tejido social.
- El bienestar de una persona está relacionado al bienestar de su comunidad, así que acciones pro-salud mental que se enfocan solo en el individuo y en los beneficios individuales no serán tan efectivas como aquellos que enfatizan la importancia de las relaciones.

Activarse: Esta Ruta invita a descubrir una actividad física que usted disfrute y que se acomode a su nivel de movilidad y capacidad física. La actividad física regular está asociada con un sentido de bienestar y disminuye las tasas de depresión y ansiedad en todos los grupos de edades, además en los niños promueve el aprendizaje y en los adultos mayores disminuye el declive en sus capacidades cognitivas.

Pequeños niveles de actividad mejoran el bienestar. La actividad física no necesariamente debe ser intensa, también actividades lentas como una caminata al aire libre pueden tener beneficios en la salud mental. Algunos tipos de actividad física además promueven interacciones sociales, así que entran en sinergia con la ruta de Conectarse.

Apreciar: Está ruta invita a desarrollar curiosidad hacia lo que nos rodea, por ejemplo observar la belleza de los cambiantes paisajes, clima y vegetación, captar los detalles en aquello que es inusual, *saborear el momento* sea que vamos en bus, estamos almorzando, trabajando o conversando con amigos. Darnos cuenta de cómo vemos el mundo alrededor de nosotros y lo que estamos sintiendo, nos permite reflexionar sobre nuestras experiencias, e identificar aquello que valoramos.

Podemos incrementar nuestra conciencia de las sensaciones, de los pensamientos y los sentimientos en el momento presente y esto nos ayuda a lograr un mejor conocimiento de nosotros mismos. Esa consciencia, es particularmente valiosa para escoger aquellos comportamientos que son consistentes con nuestras necesidades, valoraciones e intereses. Por ejemplo, si deseamos cambiar algún comportamiento por

otro más saludable, debemos establecer metas que alineadas con lo que valoramos, de otra manera será más difícil alcanzar lo que nos proponemos.

Estar consciente de lo que está ocurriendo en el presente mejora el bienestar, y disfrutar una experiencia puede ayudar a reorganizar las prioridades en nuestra vida, podemos comprendernos más a nosotros mismos y tomaremos decisiones que están alineadas con nuestros propios valores y motivaciones intrínsecas.

Aprender: Esta ruta nos invita a ensayar algo nuevo. Redescubrir un antiguo interés o pasatiempo, registrarnos a ese curso de cocina que siempre quisimos hacer, o ensayar esa clase de guitarra que estábamos posponiendo. Proponernos algo nuevo como un amable desafío personal y disfrutar los logros que alcancemos. Aprender cosas nuevas aumenta nuestra confianza personal, y ¡puede ser divertido!

- Entretenenos en aprender algo nuevo tiene efectos positivos en la autoestima, en la capacidad de interacción social y en el desarrollo cognitivo
- Aprender nuevas habilidades o redescubrir viejos pasatiempos incrementa la confianza en nosotros mismos y nos concede un sentido de propósito.
- Para los niños aprender cosas nuevas es vital para su crecimiento social y cognitivo mientras que para los adultos está vinculado a satisfacción en la vida optimismo y resiliencia.

Dar: Esta ruta nos invita a hacer algo agradable para los amigos o aún para los extraños. Dar gracias, sonreír, ofrecer nuestro tiempo, unirnos a una actividad comunitaria, acercarnos y comprender que nuestra felicidad está conectada con el bienestar de nuestra comunidad.

La reciprocidad promueve el bienestar. Dar y recibir nos ayuda a construir un sentido de pertenencia y bienestar. Compartir nos puede dar un sentido de propósito en la comunidad y un sentido de que podemos aportar algo valioso de lo que somos como personas en nuestra comunidad y familia.

Un diálogo de saberes

En este documento, exploramos la relación entre *Te Whare Tapa Whā* y las *Cinco Rutas hacia el Bienestar*, reconociendo las tensiones ontológicas y epistémicas entre estos dos modelos. Estos dos modelos emergen de premisas ontológicas fundamentalmente diferentes, sin embargo podemos pensar en ellas como los afluentes que aunque provienen de diferentes cauces, se entre cruzan formando un río caudaloso⁴.

Te Whare Tapa Whā se basa en la cosmología relacional Māori y presenta una visión holística del bienestar. El modelo enfatiza la interconexión, y comprende el bienestar como un estado colectivo y relacional, donde la salud de la persona está ligada a las relaciones con la familia, la comunidad y el mundo natural. Las *Cinco Rutas hacia el*

⁴ La metáfora de ríos que se entrecruzan (Braided Rivers) fue creada por Dr. Angus Macfarlane para invitar a investigadores y docentes a utilizar perspectivas indígenas y no indígenas en sus procesos creativos (Macfarlane, Derby, Macfarlane (2024).

Bienestar presupone una visión de la salud mental que se basa en la autonomía individual y la autorregulación, mientras que Te Whare Tapa Whā se basa en una visión más colectiva y relacional del bienestar. Dicho esto, en el contexto del Curso de Actualización, tomaremos la ontología relacional de Te Whare Tapa Whā como nuestra base y pondremos en práctica las actividades de *Cinco Rutas hacia el Bienestar* dentro de este marco (Ver tabla 1). El objetivo no es reemplazar los aspectos relacionales de Te Whare Tapa Whā con las tendencias individualistas de las *Cinco Rutas*, sino más bien utilizar las actividades de las *Cinco Rutas* como herramientas prácticas que pueden integrarse en un marco relacional.

Tabla 1: Comparativo modelos

Te Whare Tapa Whā	Cinco Rutas
Te Taha Wairua (Aspecto espiritual: comunión con el medio ambiente, la tierra como símbolo de continuidad, conexión con las generaciones pasadas, visión de la salud como parte de una red más amplia de vida interconectada e interdependiente)	Conectar, Dar
Te Taha Hinengaro (Lado psíquico, es decir, estilo de pensamiento: forma de pensamiento holística, integradora y afectiva, colectiva en lugar de individualista)	Apreciar, Aprender
Te Taha Tinana (Físico: cuidado del cuerpo)	Activar-se
Taha Whanau (Familia, parentesco, comunidad, tierra, raíces, dependencia y apoyo de la familia en lugar de reivindicaciones de independencia)	Conectar, Dar

Fuente: Santiago Blanco para Cultivar Paz 2025

Referencias

- Durie, M.H. (1985). A Maori perspective of health. *Social Science & Medicine*, 20, 483–486. doi:10.1016/0277-9536(85)90363-6
- Macfarlane, A., Derby, M, Macfarlane, S. (2024) *He Awa Whiria, Braiding the knowledge in research, policy and practice*. Canterbury University Press.
- Mental Health Foundation (2025). Wellbeing. <https://mentalhealth.org.nz/>