

La salutogénesis y su aplicación en la educación

Carmen María Alarcón Alfonso*

* Enfermera del Departamento de Salud del Hospital Universitari i Politècnic de València, España
ORCID: 0000-0002-2144-1257

Resumen

Introducción: La salutogénesis es una teoría desarrollada por Aaron Antonovsky durante el siglo XX. Este modelo se centra en los factores que promueven de forma activa la salud. Esta visión contrastó con la corriente patogénica que se había instaurado en la medicina hasta ese momento e influyó en la creación de la promoción de la salud. Actualmente, la promoción de la salud se aplica en diferentes entornos. Aun así, resulta interesante dotarla de mayor importancia y hacerlo desde una perspectiva salutogénica, principalmente en el ámbito educativo, para conseguir que el alumnado pueda adquirir competencias que favorezcan su salud. El objetivo principal de este trabajo es explicar cómo se aplica el enfoque salutogénico en la educación.

Método: se realizó una revisión bibliográfica mediante búsquedas a través de la base de datos de Pubmed, aplicando criterios de exclusión e inclusión para seleccionar los diferentes artículos.

Resultados: se revisaron un total de 6 artículos donde se describía la aplicación de la salutogénesis en la educación, tanto a nivel nacional como internacional.

Conclusiones: el uso de la salutogénesis en la educación se realiza a través de modelos educativos en los cuales existe una jerarquía plana y horizontal que fomenta la participación del alumnado y su interacción con el profesorado, además de promover su empoderamiento y fortalecer los factores que originan estados de salud.

Palabras clave: educación, promoción de la salud, salutogénesis, sentido de la coherencia.

Abstract:

Introduction: Salutogenesis is a theory developed by Aaron Antonovsky during the twentieth century. This model focuses on the factors that actively promote health. This view contrasted with the pathogenic current that had been established in medicine up to that point and influenced the creation of health promotion. Currently, health promotion is applied in different settings. Even so, it is interesting to give it greater importance and to do it from a salutogenic perspective, mainly in the educational field, to ensure that students can acquire skills that favor their health. The main objective of this paper is to explain how the salutogenic approach is applied in education.

Objective: to explain how the salutogenic approach is applied in education.

Methods: a literature review was carried out by means of searches through the Pubmed database, applying exclusion and inclusion criteria to select the different articles.

Results: a total of 6 articles describing the application of salutogenesis in education were reviewed, both nationally and internationally.

Conclusions: the use of salutogenesis in education is carried out through educational models in which there is a flat and horizontal hierarchy that encourages the participation of students and their interaction with teachers, in addition to promoting their empowerment strengthen the factors that originate health statuses.

Keywords: coherence sense, education, health promotion, salutogenesis.

1. Introducción

Las estrategias generales seguidas para fomentar estilos de vida saludables en los diferentes entornos educativos se han basado en los principios de la promoción de la salud¹. La conceptualización de la promoción de la salud recogida en la Carta de Ottawa estuvo influenciada por la salutogénesis². Esta teoría propone centrar la atención en cómo resolver los problemas de salud y en cómo generar salud, define unos recursos de resistencia que la persona debe utilizar para dirigirse hacia una salud positiva y desarrolla el sentido de coherencia (SOC) como una orientación de vida^{2,3}.

El modelo salutogénico fue creado Aaron Antonovsky, un sociólogo nacido en 1923 en los Estados Unidos. Durante la década de los setenta, comenzó a desarrollar esta teoría, la cual tuvo una importante influencia en la comunidad científica y médica de la época por su novedosa visión de la salud y de la persona^{4,5}.

Una de las investigaciones de mayor relevancia que realizó se basó en el estudio de un grupo de mujeres que habían nacido en Europa central a principios de los años veinte. Algunas de ellas habían sido prisioneras en los campos de concentración. Como era de esperar, estas fueron las que presentaron más signos de enfermedad. Aun así, casi el 30% de estas mujeres afirmaron tener buen estado de salud mental, pese a haber vivido experiencias traumáticas. En este momento, Antonovsky comenzó a cuestionarse cómo podían mantenerse saludables estas mujeres, y al mismo tiempo, inicia un cambio de perspectiva al preguntarse por las causas que crean salud y no por las que dan lugar a enfermedad⁴.

A partir de esta investigación, formuló tres preguntas que serían el punto central de su teoría^{6,7}: ¿Por qué las personas se mantenían saludables aun estando expuestas a influencias perjudiciales?; ¿Cómo consiguieron recuperarse de las enfermedades?; ¿Qué tenían de especial las personas que no se enfermaron a pesar de la tensión extrema?

Desde la visión salutogénica, Antonovsky criticó el enfoque tradicional de salud-enfermedad que se basaba en el modelo patológico. Esta nueva perspectiva entendía la salud como un continuo salud-enfermedad, entre el bienestar o salud y el malestar o enfermedad. Dejan de ser excluyentes, y el autor afirma que no existe el estado absoluto de salud ni de enfermedad^{6,8}. Las personas se mueven continuamente entre la ausencia de salud y la salud, a consecuencia de factores estresantes de la vida diaria. Si las personas son capaces de lidiar

con estos estresores con éxito, podrán mantener su estado de salud. Si no lo logran, les conducirán a la enfermedad³.

La esencia de la salutogénesis frente a la orientación patológica sería⁹: el concepto dicotómico de salud-enfermedad pasa a ser un continuo entre bienestar y malestar; la salutogénesis no se centra en los factores de riesgo de la enfermedad, sino en los factores que promueven de forma activa la salud.; no tienen en cuenta una patología o una característica de la persona, sino que asume todos los aspectos de esta.

Existen dos elementos clave que conforman la teoría salutogénica. En primer lugar, los Recursos Generales de Resistencia, los cuales serían recursos materiales, biológicos y psicosociales que facilitan que las personas perciban su vida de una forma estructurada, coherente y comprensible⁵. El conocimiento, el dinero, la autoestima, la experiencia, el apoyo social, el compromiso, la inteligencia, el capital cultural, la visión de la vida y las tradiciones son los RGRs típicos. Cuando el individuo cuenta con este tipo de recursos en su entorno, las oportunidades para hacer frente a situaciones adversas de la vida son mayores. Aun así, además de disponer de estos recursos, también se debe tener la capacidad para saber cómo utilizarlos^{4,9}. Según Antonovsky, se debe poseer lo que él denominó Sentido de Coherencia (SOC), segundo elemento clave.

El SOC hace referencia a la capacidad de la persona para responder ante situaciones estresantes. Se trata de una orientación global, una forma de ser, actuar y pensar que permite identificar y usar los recursos internos y externos de los que se dispone para afrontar el estrés y promover la salud. Las personas con un SOC elevada tienen una posibilidad más alta de enfrentarse a situaciones estresantes con éxito¹⁰. Está compuesto por tres conceptos como son la comprensibilidad, la manejabilidad y la significatividad: la comprensibilidad es la medida en que la persona es capaz de comprender cómo está organizada la vida y la capacidad de recibir información del entorno de una forma clara y ordenada; la manejabilidad se refiere al manejo de los recursos; y la significatividad se relaciona con el sentido positivo que la persona le da a la vida^{4,10}.

Como se ha comentado al inicio del apartado, las estrategias para fomentar estilos de vida saludables en el ámbito educativo están basadas en la promoción de la salud. A nivel nacional, la Educación para la Salud (EpS) ha sido utilizado como un componente esencial en la formación de los estudiantes, aunque con una visibilidad

variable, siempre ha estado presente en la enseñanza obligatoria. Actualmente, la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) confiere un carácter transversal a la EpS, haciendo que sus contenidos estén repartidos en diferentes asignaturas, siendo biología y geología y educación física las que contienen mayor volumen. Esto hace que los estudiantes puedan terminar sus estudios obligatorios sin haber adquirido competencias básicas relacionadas con la salud¹¹.

Es por ello por lo que se considera importante dotar de mayor relevancia a la promoción de la salud dentro de la Educación, pero desde un enfoque salutogénico, para conseguir que el alumnado adquiera autonomía en la toma de decisiones en lo que respecta a su salud, siendo capaces de reconocer las consecuencias de sus hábitos y de su estilo de vida. Con el fin de comenzar mostrando la situación actual, se plantea realizar una revisión bibliográfica para conocer cómo se aplica la salutogénesis en Educación.

El objetivo principal fue explicar cómo se aplica el enfoque salutogénico en la educación a nivel nacional e internacional.

2. Materiales y métodos

En este trabajo se ha realizado una revisión bibliográfica cualitativa para recabar información que dé respuesta al objetivo planteado.

2.1. Revisión bibliográfica

Para la revisión bibliográfica se ha llevado a cabo una búsqueda exhaustiva a través de la base de PubMed por ser acceso libre y ser una de las que dispone de más referencias bibliográficas sobre la salud.

2.1.1. Palabras clave y descriptores

Se han planteado una serie de palabras clave o términos libres que están relacionados con el tema y con el propósito del trabajo y que se engloban dentro del lenguaje natural. Para poder recuperar información de forma más precisa en la base de datos seleccionada, estos términos fueron traducidos al lenguaje controlado o lenguaje científico, obteniéndose los descriptores. Estos descriptores están recogidos en el tesoro, siendo el MeSH (Medical Subject Headings) el más conocido en las bases de datos biosanitarias. Además de este, también se utilizó el tesoro DeCS (Descriptores en Ciencias de la Salud) que incluye terminología en inglés y en español. Las palabras y términos se recogen en la tabla 1.

Palabras clave	Término traducido	Descriptores MeSH	Descriptores DeCS
Salutogénesis	Salutogenesis	Salutogenesis	No existe
Orientación salutogénica	Salutogenic orientation	No existe	No existe
Educación	Education	Education	Education Educación
Contexto educacional	Educational contexts	No existe	No existe

Tabla 1. Palabras clave y descriptores

2.1.2. Estrategias de búsqueda

Para realizar las búsquedas en las bases de datos, se han combinado las palabras y los términos mediante el operador booleano AND, elaborándose las ecuaciones de búsqueda.

• Pubmed: los filtros aplicados han sido "full text", "publication from 2010 to 2020" y "languages: English, Spanish".

• Ecuación de búsqueda: ("salutogenesis" OR "salutogenic orientation") AND ("education" OR "educational contexts").

• Resultados sin filtros en esta búsqueda: 117.

• Resultados tras aplicar los filtros: 109.

2.1.3. Criterios de selección

Los criterios de selección se han propuesto para acotar los resultados obtenidos en las búsquedas. Se recogen en la tabla 2.

Criterios de inclusión
Fecha de publicación: últimos 10 años, desde 2010 hasta la fecha.
Idioma de publicación: español e inglés.
Acceso al texto: completo

Tabla 2. Criterios de selección.

2.1.4. Selección de los artículos

En la búsqueda inicial realizada en Pubmed, sin la aplicación de los filtros, se obtuvieron un total de 117 resultados. Tras la aplicación de los filtros, se redujo el número a 109 resultados.

El proceso de selección de los documentos se realizó del siguiente modo: primero, se procedió a la lectura de los títulos de los resultados. En este primer paso, se descartaron 84 artículos por no tener relación con el tema de estudio y 1 por estar duplicado, quedando un total de 24 textos. Después, se realizó la lectura de los abstracts, excluyéndose 17 por no tener relación resultados relacionados con el tema de estudio. Finalmente, se seleccionaron 8 estudios para la lectura a texto completo, incluyéndose 6 para la revisión y

eliminándose 1 porque los resultados no eran de interés para el trabajo y 1 porque no contenía resultados. En la figura 1 se muestra un diagrama de flujo que representa este proceso de selección.

Resultados

En total, se incluyeron 6 estudios para la revisión. Dos fueron publicados en el año 2011^{12,13}, uno en 2013¹⁴, uno en 2016¹⁵ y dos en 2019^{16,17}.

En cuanto a los países de elaboración, 5 fueron elaborados en Europa^{12,14,17} y uno en Sudáfrica¹³.

El resumen de los estudios revisados se muestra en las tablas 3 y 4.

Discusión

Las búsquedas realizadas han permitido comprobar la escasa literatura existente sobre el uso de la salutogénesis en los entornos educativos. Este hecho es corroborado por algunos de los estudios consultados como el de Mayer y Boness¹³ quienes explican que la teoría de Aaron Antonovsky ha sido investigada por disciplinas como la psicología o la sociología, pero que está poco documentada en la educación. Por su parte, Krause¹² manifestaba la poca formación que recibe el profesorado sobre la salutogénesis.

Algo en lo que también coinciden todos los autores consultados es en cómo se hace uso del

modelo salutogénico para poder aplicarlo en un contexto educativo. El Sentido de la Coherencia y los recursos de resistencia son los elementos de la teoría de Antonovsky más citados en los diferentes estudios¹²⁻¹⁷.

Ya en 2011, Krause¹² describía la importancia de la salutogénesis en la educación como el modelo que aportaba las herramientas necesarias para que los estudiantes fueran capaces de identificar sus recursos y fomentar sentimientos como la pertenencia al grupo y la autoestima y aumentar la equidad. En este caso la investigación se centraba en niños y niñas inmigrantes. De lo que habla el autor es de aplicar la teoría de los recursos de resistencia generalizados en la educación. Esta idea la comparte con Warne, Snyder y Gillander quienes también defienden la necesidad de promocionar entornos más saludables y equitativos¹⁴. Para ello, utilizan los RGRs como la forma de conseguir reconocer los factores relacionados con el éxito y el bienestar dentro de la escuela. Los resultados revelan que el alumnado considera que, para alcanzar estos objetivos, es necesario que sean tratados de forma justa y que se cree un ambiente sociable y estimulante. Esta misma premisa es la que se muestra en el estudio de Newton, Dooris y Wills donde se aborda el modelo de las universidades saludables y se pone de manifiesto la importancia de que estas sean

Autor	Objetivo	Tipo de estudio	Muestra	Variables	Resultados	Conclusiones
Krause, 2011(12)	Presentar nuevas ideas y experiencias en el área de la realización práctica del concepto de salutogénesis en los sistemas educativos.	Revisión de estudios observacionales	Dos estudios longitudinales	El sentido de coherencia y los escolares	En las aulas, la autoestima y el bienestar pueden ser fomentados a través de programas de promoción de la salud que integren el sentido de coherencia.	La formación del profesorado en educación salutogénica es necesaria para poder en práctica programas de promoción de la salud efectivos.
Mayer y Boness, 2011(13)	Contribuir teóricamente a la falta de literatura sobre intervenciones didácticas y educativas en los sistemas educativos y particularmente escolares para promover el SOC y la competencia transcultural.	Revisión bibliográfica	No corresponde	No corresponde	El modelo de intervención educativa "tOm" ayuda a incrementar el SOC y las competencias transculturales del alumnado.	Pese a las ventajas del modelo "tOm", es necesario realizar más investigaciones empíricas para evaluar su impacto y el efecto de la salutogénesis en el sistema educativo.
Warne, Snyder, Gillander, 2013(14)	Explorar los factores que promueven la salud y el aprendizaje desde la perspectiva de los estudiantes de secundaria y de formación profesional en Suecia a través de la salutogénesis	Estudio observacional	23 estudiantes de entre 16 y 20 años de un instituto de Suecia	Factores de promoción de la salud y fracaso escolar.	Los estudiantes identificaron que para conseguir el éxito escolar y el bienestar requerían de un trato justo, de expectativas positivas y de un ambiente estimulante y socializador.	Las escuelas deben promover los entornos que favorezcan la salud y la equidad.

Tabla 3. Resumen de los artículos. Elaboración propia.

Autor	Objetivo	Tipo de estudio	Muestra	Variables	Resultados	Conclusiones
Newton, Dooris y Wills, 2016(15)	describir el modelo de universidad saludable en dos casos reales.	Estudio de caso observacional	Dos universidades promotoras de la salud	La salud y el bienestar en la universidad	Las universidades deben ser comunidades participativas para poder crear entornos que promuevan la salud y el bienestar entre el alumnado.	La universidad debe convertirse en un sistema social donde se valoren las interacciones personales.
Garista, Pocetta y Lindström, 2019(16)	introducir el uso del dibujo en la educación de los adultos utilizando la lente salutogénica para pensar, planificar y reflexionar sobre el aprendizaje académico.	Estudio observacional basado en una intervención educativa a través del dibujo	Alumnado de postgrado de Promoción de la Salud y Educación	Aprendizaje académico, emociones y salutogénesis	El dibujo desde una perspectiva salutogénica consigue hacer que el alumnado adquiera herramientas para dotar de significado al proceso de aprendizaje, mejorando su bienestar.	La salutogénesis aplicada mediante el dibujo contribuye a generar conductas saludables entre el alumnado.
Klein y Vogt, 2019(17)	Fortalecer el sentido de coherencia aplicando el modelo salutogénico en la educación física.	Estudio observacional basado en una intervención educativa	Estudiantes de la asignatura de educación física	La salud y vida activa	La salutogénesis se aplica a la educación física a través del SOC. Las experiencias positivas ayudan a aumentar los recursos de resistencia del alumnado.	Se puede observar que el alumnado aumenta su capacidad de resiliencia, su estado físico o su nivel de estrés al aplicar la salutogénesis en un contexto educativo.

Tabla 4. Resumen de los artículos. Elaboración propia.

organizaciones con un sistema social donde todos sus componentes personales sean valorados¹⁵.

Dos investigaciones que sirven para explicar mejor cómo se podría aplicar la salutogénesis en la educación son las realizadas por Mayer y Boness¹³ y por Klein y Vogt¹⁷. La primera detalla una intervención donde se aplica un enfoque salutogénico a través de un modelo educativo llamado tOm. En él se defiende que dentro de las escuelas debe existir una jerarquía plana y horizontal donde el alumnado y el profesorado cooperen de forma directa, y se mejore la comunicación entre ambas partes. Además, se intenta integrar los elementos del SOC, es decir, la manejabilidad, la comprensión y la significatividad, en el proceso de aprendizaje. Para ello, se fomenta una enseñanza grupal, marcada por una participación activa y un entorno que promueve la búsqueda de los intereses personales y grupales de los alumnos y alumnas. Todo ello puede conducir hacia un aprendizaje significativo¹³. La segunda investigación aplica la salutogénesis mediante la educación física, puesto que los autores relacionan esta asignatura con la promoción de la salud. De nuevo se vuelve a hacer hincapié en la importancia del sentido de coherencia entre el alumnado y se vuelve a enfocar en los tres conceptos que se han nombrado anteriormente. Este estudio concluye que cuanto mayor sea el SOC del alumnado, mayor es su capacidad para movilizar los recursos de resistencia generalizados y, por tanto, mayor es su capacidad para crear salud y un estado de

bienestar, además de aumentar su capacidad de afrontamiento positivo. En cuanto a cómo aplicar el SOC en la asignatura, los autores explican que el profesorado debe organizar los contenidos de tal forma que el alumnado sepa qué tiene que hacer, cómo lo tiene que hacer y por qué o para qué lo está haciendo¹⁷.

Un aspecto para destacar es que la salutogénesis puede aplicarse en la educación de una forma directa y práctica. Por ejemplo, Klein y Vogt¹⁷ describen que al igual que Antonovsky define la salud y la enfermedad como un continuo y que no existe la salud absoluta, los autores proponen incluir elementos en el aprendizaje que creen situaciones de estrés físico, como un juego donde haya que hacer esfuerzos físicos, y de tensión emocional y social, como hacer juegos de táctica grupal e individual donde se deban tomar decisiones. Estos han de plantearse de forma positiva, controlada y equilibrada para conseguir que el alumnado desarrolle estrategias de afrontamiento efectivo y conducir hacia el bienestar y la salud.

Por último, se han encontrado limitaciones y fortalezas en la elaboración de este trabajo. La principal limitación observada ha sido el escaso número de artículos que han podido ser incluidos en la revisión. Con esta limitación contábamos desde un inicio al conocer que era un tema poco investigado. Una fortaleza es que podríamos considerar el tema de estudio como innovador, pudiendo aportar nuevos conocimientos que ayuden a seguir mejorando en la formación del profesorado y en el proceso de aprendizaje del alumnado.

Conclusiones

Las conclusiones extraídas en este trabajo son:

- La aplicación de la salutogénesis en la educación se realiza a través de modelos educativos donde existe una jerarquía plana y horizontal que fomenta la participación del alumnado y su interacción con el profesorado, donde se busca conseguir su empoderamiento y fortalecer los factores que originan estados de salud.

- Los recursos generalizados de resistencia y el sentido de coherencia son los dos elementos de la teoría salutogénica más utilizados en el contexto educativo. Contribuyen a mejorar el rendimiento académico y la capacidad de afrontamiento del alumnado.

- La salutogénesis puede ser aplicada en cualquier tipo de formación.

Bibliografía

1. Organización Panamericana de la Salud. ¿Cómo construir una Escuela Promotora de Salud? [Internet]. OPS; 2018. Disponible en: www.paho.org
2. Eriksson M, Lindström B. A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. Vol. 23, Health Promotion International. Health Promot Int; 2008. p. 190–9.
3. Dardet C, Tomas A, Boonekamp G, Breton E, Contu P, Fosse E, et al. Twenty-five Years of Capacity Building: The ETC “Healthy Learning” Process. 2016.
4. Rivera F, Ramos P, Moreno C, Hernán M. Análisis del modelo salutogénico en España: aplicación en salud pública e implicaciones para el modelo de activos en salud. Rev Esp Salud Publica. 2011;85(2).
5. Vinje HF, Langeland E, Bull T. Aaron Antonovsky’s Development of Salutogenesis, 1979 to 1994. 2016. In: Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, et al., editors. The Handbook of Salutogenesis [internet]. Cham (CH): Springer; 2017. Chapter 4.
6. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion 1. Health Promotion International. 1996 Mar 1;11(1):11–8.
7. Rodríguez M, Couto MD, Día N. Modelo salutogénico: enfoque positivo de la salud. Una revisión de la literatura - Dialnet. Acta odontológica venezolana. 2015;53(3):37–9.
8. Strümpfer DJW. Salutogenesis: A new paradigm. S Afr J Psychol. 1990;20(4):265–76.
9. Mittelmark MB, Bauer GF. The meanings of salutogenesis. In: The Handbook of Salutogenesis [Internet]. Springer International Publishing; 2016 [cited 2021 May 27]. p. 7–13.
10. Eriksson M. The Sense of Coherence in the Salutogenic Model of Health. 2016 Sep 3. In: Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, Bauer GF, Pelikan JM, Lindström B, Espnes GA, editors. The Handbook of Salutogenesis [Internet]. Cham (CH): Springer; 2017. Chapter 11.
11. Montero-Pau J, Tuzón P, Gavidia V. La Educación para la Salud en las leyes de Educación españolas: comparativa entre la LOE y la LOMCE. Rev Esp Salud Publica. 2018;92: e201806030.