



## EL APOYO SOCIAL DESDE LA TEORÍA DE NOLA PENDER PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EDUCATIVA

*Social Support from Nola Pender's Theory for Educational Health Promotion*

Ninfa Rosa Mejía Florez<sup>1</sup>; Eduin Fabian Ramos Bolaños<sup>2</sup>, Paola Andrea Leiva Murcia<sup>3</sup>

Universidad Antonio Nariño, Popayán, Cauca

Correspondencia: nrosanf@gmail.com<sup>1</sup>; eramos56@uan.edu.co<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ORCID: 0000-0002-8730-4159; <sup>2</sup>ORCID: 0009-0007-4533-373X; <sup>3</sup>ORCID: 0009-0004-7940-2500

### RESUMEN

Introducción: La promoción de la salud educativa y el apoyo social emerge como un pilar fundamental para el bienestar integral de los individuos y las comunidades, que abarca una compleja red de interacciones sociales, familiares y educativas para el desarrollo de entornos saludables y equitativos. Objetivo: Analizar el apoyo social desde la teoría de promoción de la salud para la mejora de las dinámicas sanitarias en los contextos educativos. Método: El enfoque de investigación es cualitativo cuyo diseño de estudio es una revisión teórica de artículos científicos de tipo analítico. Para lograr este objetivo se efectuó una búsqueda en diferentes bases de datos como: Sciencedirect, Scielo, Scopus, Springerlink, entre otros. Resultado: El apoyo social visto desde la promoción de la salud, incluye la formulación de programas y servicios diseñados para fortalecer el bienestar de la comunidad escolar desde su dimensión física, social, cognitiva y psicológica que logren mitigar las barreras hacia un acceso a una educación de calidad y fortalezcan el tejido social de la comunidad educativa. Conclusión: El apoyo social es un recurso crucial para fomentar comportamientos positivos en los jóvenes, desde el reconocimiento del ser humano biopsicosocial en el contexto educativo, que pueden conllevar a cambios significativos en los hábitos de vida, como factor clave para cultivar individuos y comunidades saludables.

**PALABRAS CLAVE:** Apoyo Social; Promoción de la Salud; Servicios de Salud Escolar.

### ABSTRACT

Introduction: Educational health promotion and social support emerges as a fundamental pillar for the comprehensive wellbeing of individuals and communities, encompassing a complex web of social, family and educational interactions for the development of healthy and equitable environments. Objective: To analyze social support from the theory of health promotion for the improvement of health dynamics in educational contexts. Method: The research approach is qualitative and the study design is a theoretical review of analytical scientific articles. To achieve this objective, a search was carried out in different databases such as: Sciencedirect, Scielo, Scopus, Springerlink, among others. Result: Social support seen from the perspective of health promotion, includes the formulation of programs and services designed to strengthen the wellbeing of the school community from its physical, social, cognitive and psychological dimensions that manage to mitigate the barriers to access to quality education and strengthen the social fabric of the educational community. Conclusion: Social support is a crucial resource to promote positive behaviors in young people, from the recognition of the biopsychosocial human being in the educational context, which can lead to significant changes in life habits, as a key factor to cultivate healthy individuals and communities.

**KEY WORDS:** Social Support; Health Promotion; School Health Services

## INTRODUCCIÓN

Los cambios en los hábitos de vida al iniciar y durante la vida universitaria afectan la salud, tanto física como mental, de los jóvenes. <sup>(1)</sup> Estos cambios tienen sus raíces en diversas causas, tales como las presiones sociales, la influencia del entorno, factores como el estrés, la baja autoestima, la curiosidad y la experimentación propias de la juventud. Estudios han señalado características comunes en jóvenes que consumen tabaco y alcohol, como la inseguridad, estados de ánimo bajos y pensamientos negativos. Estas características, a su vez, aumentan las posibilidades de desarrollar dependencia. En contraste, la falta de disponibilidad y supervisión familiar también emerge como un factor influyente, junto con la falta de orientación y acompañamiento por parte de personal profesional en el área. <sup>(2)</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los estilos de vida son el resultado de vivir en interacción entre las condiciones de vida y los patrones de comportamiento, los cuales son influenciados por factores socioculturales y características personales. <sup>(3)</sup> A su vez, estos están relacionados con la forma en que las personas actúan en su vida cotidiana, en los diferentes hábitos y rutinas que regulan la conducta en situaciones favorables o desfavorables presentadas, ya sea por el individuo, grupo, comunidad y/o por la sociedad. Estos se pueden observar en una serie de actividades cotidianas como la alimentación, las horas de sueño o descanso, el consumo de alcohol, tabaco, sustancias psicoactivas, la actividad física y la vida sexual. <sup>(4)</sup>

En este contexto, el panorama de la promoción de la salud educativa y el concepto de apoyo social emergen como pilares fundamentales que influyen en el bienestar integral de los individuos y las

comunidades. El apoyo social no se limita simplemente a la asistencia material o emocional, sino que abarca una compleja red de interacciones sociales, redes básicas y recursos compartidos que contribuyen al desarrollo personal y académico. En este sentido, comprender la dinámica del apoyo social y su relación con la promoción de la salud educativa será esencial para diseñar intervenciones efectivas que fomenten entornos educativos saludables y equitativos.

## METODOLOGÍA

Para la presente investigación, se empleó un método cualitativo, utilizando un diseño de estudio basado en la revisión teórica de artículos científicos de carácter analítico. La selección de los artículos se realizó mediante la evaluación de sus resúmenes y una búsqueda exhaustiva en diversas bases de datos nacionales e internacionales, como Scienedirect, Scielo, Scopus y SpringerLink, entre otras. Se utilizaron términos clave como: "apoyo social", "promoción de la salud" y "servicios de salud escolar".

Para la organización de la información, se utilizó una matriz en Excel que permitió clasificar las investigaciones por autor, año e inferencia principal. Se identificaron un total de 20 artículos científicos, de los cuales solo 16 fueron seleccionados por su relevancia y afinidad con la variable de estudio. Es importante destacar que las investigaciones revisadas ofrecen valiosas contribuciones al tema de estudio. Adicionalmente, durante el proceso de búsqueda, se adoptó la teoría de Nola Pender como marco de referencia, considerando la interrelación de los conceptos entre apoyo social y promoción de la salud.

## RESULTADOS

Según la Agenda de Desarrollo Sostenible, para el 2030 se busca disminuir en un tercio la mortalidad prematura causada por enfermedades no transmisibles mediante acciones de prevención, tratamiento, así como la promoción de la salud mental y el bienestar. <sup>(5)</sup> Lamentablemente, la evidencia científica señala a los estudiantes universitarios como una población propensa a enfermedades no transmisibles (ENT). Esto se debe a que, en términos generales, muestran niveles elevados de inactividad física, patrones alimentarios deficientes y un consumo significativo de alcohol y tabaco. En muchos casos, estas cifras superan incluso las observadas en la población en general. Estos comportamientos poco saludables tienen repercusiones adversas no solo en el estudiante universitario en el presente, sino que también resultan perjudiciales para su bienestar futuro como adulto. <sup>(6)</sup>

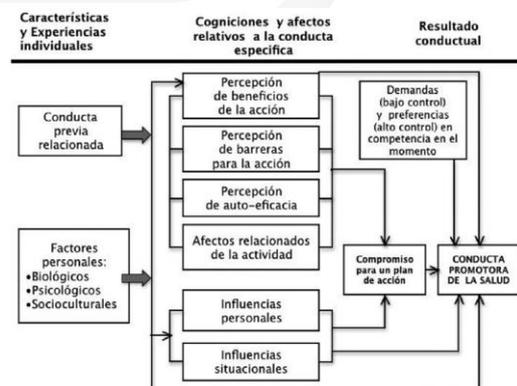
Por lo tanto, el apoyo social, entendido como un factor determinante en la promoción de la salud educativa, se puede manifestar en diversas formas dentro de los entornos escolares. Una de ellas es en las relaciones que existen entre estudiantes y docentes. <sup>(7)</sup> Estas relaciones crean un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral, brindan un sentido de pertenencia y seguridad emocional, fomentan la colaboración, el intercambio de conocimientos, la resolución conjunta de problemas, y promueven un clima escolar positivo y estimulante.

Según estudios, el respaldo social desempeña un papel fundamental en la comprensión de las problemáticas recurrentes en diversas etapas del ciclo de vida, especialmente durante la adolescencia, donde se experimentan cambios psicosociales significativos. Estas

transformaciones impactan en las dinámicas relacionales, subrayando la importancia de fortalecer las redes de apoyo y la integración de sus diversas funciones para el desarrollo individual, familiar y social. Por tanto, es necesaria la participación activa de los padres, tutores y miembros de la comunidad en las actividades educativas, en la creación de un entorno de colaboración y corresponsabilidad, donde se valoren y respeten las diversas perspectivas y experiencias. <sup>(8)</sup> Esta conexión entre la escuela y la comunidad no solo enriquece el proceso educativo, sino que también fortalece los lazos sociales y culturales, generando un sentido de identidad y pertenencia que trasciende las fronteras del aula.

Desde la teoría de promoción de la salud desarrollada por Nola Pender, se puede comprender el comportamiento humano relacionado con la salud, y, a su vez, orienta hacia la generación de conductas saludables. <sup>(9)</sup> Este postulado expone de forma amplia los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones hacia la acción, lo cual es clave para la promoción de la salud educativa y la formación de individuos, comunidades saludables y resilientes.

**Figura N°1:** Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender.



**Fuente:** modelo de promoción de la Salud de Pender 1996. <sup>(9)</sup>

La teoría de la Figura N°1 se basa en conceptos interrelacionados. El modelo de promoción de la salud pretende ilustrar la naturaleza multifacética de las personas en su interacción con el entorno.

El primer componente se refiere a las características y experiencias individuales, es decir, a experiencias previas que podrían influir tanto directa como indirectamente en la probabilidad de participar en comportamientos que promuevan la salud. Este primer postulado comprende aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual, reconociendo cuatro requisitos para que estos simulen un comportamiento: la atención (estar expectante ante lo que sucede), la retención (recordar lo que uno ha observado) y la reproducción (habilidad para reproducir la conducta).

El segundo componente hace alusión a las cogniciones y afectos relativos a la conducta específica, que expone elementos

individuales, clasificados en términos biológicos, psicológicos y socioculturales, los cuales tienen la capacidad predictiva de determinado comportamiento.

Por último, el componente de resultado conductual busca la expresión de la acción dirigida a las respuestas de la salud positivas, como el bienestar óptimo, el cumplimiento personal y la vida productiva. Como resultado, el apoyo social visto desde este modelo se extiende más allá de las interacciones directas entre individuos e incluye la formulación de programas y servicios diseñados para fortalecer el bienestar de la comunidad escolar desde su dimensión física, social, cognitiva y psicológica. En este sentido, se pueden desarrollar programas de tutoría y orientación académica, hasta servicios de salud mental y recursos de apoyo socioeconómico, que logren mitigar las barreras hacia el acceso a una educación de calidad y fortalezcan el tejido social de la comunidad educativa.

## DISCUSIÓN

**Tabla N°1:** Revisión teórica.

Nombre	Autor	Año	Inferencia
La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria	Mario Alberto De La Guardia Gutiérrez	2020	La promoción de la salud especialmente a través de la atención primaria y la educación sanitaria se ve afectada por una serie de factores, incluidos los determinantes sociales de la salud. El apoyo social puede ser fundamental para abordar estos determinantes sociales y promover la salud de manera efectiva, lo que resalta la importancia de desarrollar estrategias que fomenten la participación comunitaria y el apoyo entre pares para mejorar los resultados en salud. <sup>(10)</sup>
Estilos de vida y el rendimiento académico de	María del Carmen Villavicencio	2020	Los estilos de vida saludables y el rendimiento académico de los estudiantes podría estar influenciada por el apoyo social, sugiriendo así que los estudiantes que practican estilos de vida saludables tienen un

los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú	Guardia		rendimiento académico mejor que aquellos que no lo hacen. Esto podría implicar que los estudiantes que reciben apoyo social de sus compañeros, familiares o comunidad pueden estar más inclinados a adoptar estilos de vida saludables y por lo tanto obtener mejores resultados académicos. <sup>(11)</sup>
Caracterización de la intervención educativa realizada por estudiantes de nutrición en escuelas públicas del cantón de La Unión para la prevención de la obesidad y la promoción de la salud	Ofelia Flores Castro	2020	El apoyo social, especialmente el apoyo docente y de la dirección, parece desempeñar un papel significativo en el éxito de las intervenciones educativas dirigidas a promover estilos de vida saludables entre los estudiantes de pregrado en una institución de educación superior, la presencia de un ambiente de apoyo por parte de los profesores y la administración podría facilitar la implementación de programas de promoción de la salud y nutrición, así como mejorar la aceptación y efectividad de las estrategias educativas, como el uso del juego para la educación nutricional. <sup>(12)</sup>
Uso de dispositivos móviles en la promoción de la salud y el bienestar en jóvenes universitarios	Pareja Pera, Lidia Ysabe	2023	El artículo se centra en el uso de dispositivos móviles (DM), que influyan en la promoción de la salud y el bienestar, se observa que los jóvenes encuentran un equilibrio en su uso para actividades relacionadas con el seguimiento de la actividad física, la gestión del estrés y la participación en comunidades en línea relacionadas con la salud y el bienestar. Este equilibrio sugiere que los estudiantes pueden estar recibiendo apoyo social de sus pares o de comunidades en línea, lo que les motiva a mantener un estilo de vida activo y saludable. <sup>(13)</sup>
Evaluación de intervenciones que promueven la calidad de vida de los estudiantes de medicina: una revisión sistemática.	Rodrigo Nogueira Pires	2022	El apoyo social juega un papel significativo en la promoción de estilos de vida saludables entre los estudiantes universitarios, especialmente en el caso de los estudiantes de medicina; se observa que algunas intervenciones efectivas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de medicina incluyen el apoyo social recibido como parte de un conjunto de estrategias que incluyen ejercicios de relajación, resiliencia en un ambiente educativo y la implementación de un protocolo unificado para el tratamiento de trastornos emocionales. <sup>(14)</sup>
Estilos de	Yaneth	2020	El artículo sugiere que los factores que influyen en los

vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios	Herazo Beltran		estilos de vida de los estudiantes universitarios podrían ser influenciados por el apoyo social dentro de una institución de educación superior, por lo tanto, los programas de promoción de la salud que implementen las universidades deben considerar la importancia del apoyo social para fomentar estilos de vida saludables entre los estudiantes universitarios. <sup>(15)</sup>
--	----------------	--	---

**Fuente:** Elaboración propia.

Los programas de promoción de la salud implementados en las instituciones de educación superior deben reconocer y capitalizar el papel del apoyo social en la adopción de estilos de vida saludables. El apoyo social puede provenir de diversas fuentes, incluidos los profesores, el personal administrativo y los compañeros de clase. Por lo tanto, es crucial crear un ambiente de apoyo dentro de la institución que facilite la implementación efectiva de programas de promoción de la salud y nutrición.

Además, se ha encontrado una asociación positiva entre el apoyo social y la adopción de estilos de vida saludables, así como el rendimiento académico de los estudiantes. Estos hallazgos sugieren que los estudiantes que reciben apoyo social de sus compañeros, familiares o comunidad pueden estar más inclinados a adoptar comportamientos saludables y, por lo tanto, obtener mejores resultados académicos. Este hallazgo es particularmente relevante en el contexto de la educación superior, donde el estrés académico y las demandas del entorno universitario pueden influir en las elecciones de salud de los estudiantes.

En consecuencia, la promoción de estilos de vida saludables entre los estudiantes universitarios juega un papel crucial en el bienestar general y el éxito académico, donde el apoyo social es un factor significativo en este proceso. Puesto que actúa como un facilitador clave para abordar los determinantes sociales de la

salud que influyen en los estilos de vida de los estudiantes, estos se pueden abordar mediante el desarrollo de estrategias que fomenten la participación comunitaria y el apoyo entre pares dentro de las instituciones educativas.

Por otro lado, es importante destacar que el uso de tecnologías, como dispositivos móviles y comunidades en línea, también puede influir en la promoción de estilos de vida saludables entre los estudiantes universitarios, al proporcionarles acceso a recursos y redes de apoyo adicionales. Integrar estrategias que utilicen estas tecnologías de manera responsable puede mejorar aún más la efectividad de los programas de promoción de la salud.

En definitiva, el apoyo social se erige como un pilar fundamental en la promoción de la salud educativa, cuyo impacto perdura a lo largo del tiempo y contribuye a la formación de individuos y comunidades para el alcance de una mayor estabilidad, predictibilidad y control en los procesos sociales. Al mismo tiempo, fortalece la autoestima, fomenta el autocuidado, promueve la utilización de los recursos personales y sociales, contribuyendo a una percepción más positiva del entorno en la apropiación de los estilos de vida saludables. <sup>(16)</sup>

## CONCLUSIONES

En este contexto de los desafíos de salud que enfrentan los estudiantes universitarios,

el respaldo social surge como un recurso crucial para abordar enfermedades no transmisibles y promover estilos de vida saludables. La Teoría de Promoción de la Salud proporciona un marco sólido para comprender y fomentar comportamientos positivos en los jóvenes, destacando la importancia de fortalecer las redes de apoyo social en la implementación de intervenciones efectivas. El reconocimiento y fomento del apoyo social en los entornos educativos son factores clave para cultivar individuos y comunidades saludables y resilientes.

Por lo tanto, la relación entre el apoyo social y los estilos de vida saludables contribuye al desarrollo de los objetivos de desarrollo sostenible. A su vez, permite observar la transición a la vida universitaria desde características individuales, sociales y culturales que regulan la conducta y que pueden conllevar cambios significativos en los hábitos de vida. Por ello, es necesario explorar todo lo que surge en el campo educativo, desde la presión social hasta la educación relacionada con los riesgos en salud, proporcionando no solo asistencia emocional y material, sino también redes de interacción que influyen en el bienestar integral de los individuos.

Finalmente, el apoyo social en la promoción de estilos de vida saludables entre los estudiantes universitarios y en el contexto de la educación superior puede aplicarse desde una atención primaria en salud, dirigida hacia intervenciones educativas y tecnológicas que ofrezcan apoyo emocional y práctico. Esto facilitaría una correlación positiva entre el bienestar físico, mental y los aspectos académicos, brindando una nueva oportunidad para el apoyo social y la promoción de hábitos saludables.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Angelucci LT, Cañoto Y, Hernández MJ, et al. Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. [Internet]. 2017. *Revista Urosario*. [consultado el 26 de marzo de 2024];35(3):531-46. Disponible en: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/4454>
2. Garcia LD, Garcia SP, Tapeiro PY, et al. determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios [Internet]. 2012. *Revista hacia la promoción de la salud*. [citado 25 de enero de 2024]; 17(2): pp 169-185. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s0121-75772012000200012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s0121-75772012000200012&script=sci_arttext)
3. Gerencia Asistencia: Atención Primaria [Internet]. 2021. *Estilos de Vida*. [consultado el 26 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
4. Velez AC, Betancurth LP. Estilos de vida en adolescentes escolarizados de un municipio colombiano [Internet]. 2015. *Revista Cubana pediátrica*. [consultado el 26 de marzo de 2024];87(4). Disponible en: <https://bit.ly/3IV8PHI>
5. Organización Mundial de la Salud (OMS). *Objetivos de desarrollo Sostenible* [Internet]. 2024 [consultado el 26 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

6. Rangel CL, Gamboa D, Murillo LA. Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática [Internet]. 2017. *Revista Nutrición hospitalaria* [consultado el 26 de marzo de 2024]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112017000500024&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112017000500024&script=sci_arttext&tlng=pt)
7. Narvaez LMC, Tobar NM, González ER. Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación [Internet]. 2022 [consultado el 26 de marzo de 2024];(44):477–84. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8220095>
8. Ávila MF, Churampi RL, Aliaga MÁ, et al. Estilo de vida adoptado por estudiantes universitarios en el contexto del covid-19. *Conrado* [Internet]. 2022 [consultado el 26 de marzo de 2024];18(87):8–13. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S199086442022000400008&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S199086442022000400008&script=sci_arttext)
9. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm Univ* [Internet]. 2019 [consultado el 26 de marzo de 2024];8(4). Disponible en: <http://revista-enfermeria.unam.mx:80/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/248>
10. Gutiérrez MA, Ruvalcaba Ledezma JC. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and Positive Results* [Internet]. 2020 [consultado el 26 de marzo de 2024]1;5(1):81–90. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
11. Guardia MC, Deza y Falcón I, Dávila Soto R del P. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. *Conrado* [Internet]. 2020 [consultado el 26 de marzo de 2024] 1;16(74):112–9. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S199086442020000300112&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S199086442020000300112&script=sci_arttext&tlng=en)
12. González Urrutia AR, Flores Castro O. Caracterización de la intervención educativa realizada por estudiantes de nutrición en escuelas públicas del cantón de La Unión para la prevención de la obesidad y la promoción de la salud. *Población y Salud en Mesoamérica*. [Internet]. 2020 [consultado el 26 de marzo de 2024] Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15517/psm.v18i1.40765>
13. Pareja Pera LY, Davila Moran RC, Sánchez Soto JM, et al. Uso de dispositivos móviles en la promoción de la salud y el bienestar en estudiantes universitarios. *Salud, Ciencia y Tecnología* [Internet]. 2023 [consultado el 26 de marzo del 2024];(3):480. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9129593>
14. Pires RN, Silva WM, Silva RGP, Rossi ER, et al. Evaluación de intervenciones que promueven la calidad de vida de los estudiantes de medicina: una revisión sistemática. *Revista Española de Educación Médica* [Internet]. 2022

[consultado el 26 de marzo del 2024];3(2). Disponible en: <https://revistas.um.es/edumed/article/view/514541/326411>

15. Beltran YH, Nuñez-Bravo N, Sánchez-Guette L, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. Retos [Internet]. 2020 [consultado el 26 de marzo del 2024] 20; 38:547–51. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871/0>
16. Pineda TL, Uribe RA, La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes [Internet]. 2012. Rev Psicología. [consultado el 26 de marzo de 2024]; 4(2). Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862010000200007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862010000200007&script=sci_arttext)

