



## SENTIT DE COHERÈNCIA (SOC)

Fa més de 40 anys l'enfocament Salutogènic va ser introduït per primera vegada per Aaron Antonovsky. Fruit de la seva formació en medicina i sociologia, es va interessar pels factors que creen salut, en contraposició a la visió clàssica de la prevenció de la malaltia que està enfocada a controlar els factors de risc.

Concretament, aquest autor va definir el terme *Sentit de Coherència (SOC)* i va crear un instrument per mesurar-lo, el Qüestionari d'orientació a la vida.

### Què és el SOC? Una mica de història

El *Sentit de Coherència (SOC)* és una orientació global de la vida, que suposa que les persones tenen confiança en què allò que els anirà succeint durant la vida serà estructurat, previsible i explicable, que existiran recursos per compensar les demandes que es produeixin i que, davant les adversitats, mereixerà la pena l'esforç i el compromís per superar-les (Antonovsky, 1987).

Per tal d'entendre el concepte de *Sentit de Coherència*, és molt útil conèixer la història a partir de la qual va sorgir aquesta teoria.

Antonovsky era un metge i sociòleg nord-americà que va desenvolupar la seva carrera professional a Israel. Va centrar les seves investigacions en l'estrès i la seva relació amb la salut. Per fer-ho, va estudiar els efectes de la menopausa en dones supervivents de l'Holocaust. Va observar que la majoria d'elles tenien molt mala salut, però hi havia un petit grup que tenien una elevada qualitat de vida.

Antonovsky es va preguntar: perquè aquestes dones, tot i haver patit de la mateixa manera, ho havien superat i tenien vides felices i plenes?

Aprofundint en el tema, va descobrir que aquestes dones tenien molt elevat el que ell va anomenar *Sentit de Coherència*, que estava directament relacionat amb tres factors: la capacitat d'**entendre** el món, la destresa per **aprofitar els recursos** que tenien al seu abast quan tenien un problema i, el que tenia més importància, les ganes d'afrontar els reptes de la vida o dit en altres paraules, el **sentit de la vida**.

### Estat actual del tema: SOC, salut i educació

A partir d'aquesta idea, l'any 2007 es va crear un grup de treball constituït pels experts més destacats en Promoció de la Salut amb l'objectiu d'estudiar arreu del món la relació entre el *Sentit de Coherència* i la salut. Els resultants estan essent encoratjadors.



En aquest sentit, és important destacar que un SOC fort està associat, en general, amb un estil de vida més saludable (consum responsable, activitat física, alimentació...)

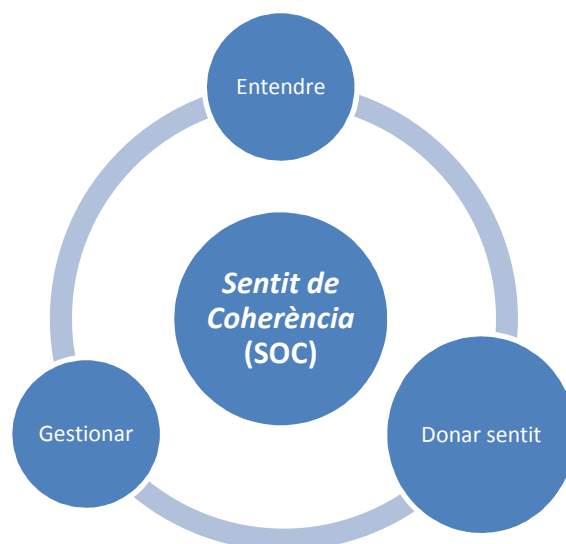
Pel que fa al camp educatiu, s'ha comprovat l'associació entre un SOC elevat i l'èxit acadèmic i l'habilitat de resoldre conflictes a l'aula de forma constructiva.

## El context educatiu en el desenvolupament del SOC

L'evidència empírica que s'ha anat generant fins ara demostra que el SOC va fluctuant al llarg de la vida en funció de les coses que et passen i els fets estressants que has de suportar. Malgrat això, sembla que si es desenvolupa un SOC fort durant la joventut, aquest es manté més estable al llarg de la vida i en general es relaciona amb uns bons indicadors de salut i benestar.

Sabem que l'escola permet a les persones adolescents i joves sentir-se acceptats i participar en diverses activitats socials i culturals, fet que pot ajudar a desenvolupar el SOC.

Precisament per aquest motiu, el context escolar és ideal per treballar de forma estructurada recursos que ajudin els i les joves a afrontar l'estrès i prevenir un possible impacte negatiu en salut. D'aquesta manera, si els ajudem a entendre i gestionar millor el seu món intern i l'extern i si podem afavorir que desenvolupin el sentit de la seva vida, podrem augmentar el seu *Sentit de Coherència* i en conseqüència la seva qualitat de vida.



*Les tres dimensions del Sentit de Coherència: ENTENDRE el món interior i exterior, GESTIONAR els recursos que tenim al nostre abast i la tercera i més important DONAR SENTIT a la nostra existència.*