

"SALUTOGÈNESIS CONECTIVA". UN ENFOQUE DIFERENTE

Autor(a): Yunima Carrillo Salazar. Especialista de Primer Grado en Nefrología, Master en Urgencias Médicas, Profesor Auxiliar, Aspirante a Investigador. Facultad de Ciencias Médicas” Salvador Allende”

Resumen

La Conectividad Salutogénica (CS) sirve para medir el equilibrio entre estos factores, combinando encuestas y datos tecnológicos. Aplicaciones prácticas incluyen programas como "Conexión para la Calma" para la salud mental, con meditación, apoyo grupal y actividades al aire libre, o "Ritmo Conectivo" para la salud física, integrando ejercicio y tecnología. Adaptable a contextos culturales, este enfoque aborda desafíos del siglo XXI, promoviendo una vida más saludable, conectada y sostenible.

Palabras clave: salutogénesis, conectividad, salud, bienestar, sentido de coherencia, tecnología, naturaleza, sinergia, resiliencia, redes sociales.

Abstract

The Connective Salutogenesis Index (CSI) is proposed to measure this balance, using surveys and tech data. Practical applications include programs like "Connection for Calm" for mental health, combining meditation, group support, and outdoor activities, or "Connective Rhythm" for physical health, integrating exercise and technology. Tailored to cultural contexts, this framework addresses 21 st century challenges, promoting a healthier, more connected, and sustainable life

Keywords: salutogenesis, connectivity, health, well-being, sense of coherence, technology, nature, synergy, resilience, social networks.

La Salutogénesis Conectiva es un enfoque innovador que promueve la salud y el bienestar al integrar la conectividad sinérgica entre el individuo, las redes sociales y el entorno digital-natural. Inspirado en la salutogénesis de Antonovsky, amplía el sentido de coherencia (comprensibilidad, manejabilidad, significatividad) para incluir la interacción dinámica de tres pilares: conectividad individual, que fortalece la resiliencia y la autoconciencia; conectividad social. (1,2,10)

Este enfoque integrador postula que la salud y el bienestar emergen de la interconexión dinámica entre tres dimensiones clave: el individuo, su red social y el entorno digital natural. (3,5,21). A diferencia de la salutogénesis clásica, que se centra en el "sentido de coherencia" (comprensibilidad, manejabilidad y

significatividad), este concepto amplía el marco para incluir la "conectividad sinérgica" como un pilar esencial en la era moderna (4,6).

Pilares del Concepto:

Conectividad Individual: Refuerza la capacidad personal para percibir, comprender y gestionar la salud a través de la autorreflexión, la resiliencia emocional y el acceso a recursos internos (como la autoeficacia y la inteligencia emocional) (7,9,11).

Conectividad Social: Enfatiza las relaciones humanas auténticas—familia, amigos, comunidades—como fuentes de apoyo, propósito y pertenencia, promoviendo un "sentido de coherencia colectivo" que trasciende al individuo (8)

Conectividad Digital-Natural: Integra el impacto de la tecnología (como apps de bienestar, inteligencia artificial para monitoreo de salud) y la conexión con la naturaleza (biofilia, exposición a entornos naturales) para potenciar la salud. Busca un equilibrio entre el mundo digital y el natural para reducir el estrés y fomentar la sostenibilidad (12,24,29).

Sinergia Dinámica: Propone que la salud óptima surge cuando estas tres dimensiones interactúan de manera fluida, adaptándose a los cambios del entorno y las necesidades personales a lo largo del tiempo (13).

Práctica: Programas comunitarios que combinen talleres de mindfulness, caminatas en la naturaleza y uso responsable de tecnología para fomentar la salud proactiva (14,16,22).

innovación: Este concepto amplía la visión de Antonovsky al incorporar la era digital y la crisis ambiental del siglo XXI, reconociendo que la salud no solo depende de la coherencia interna, sino de cómo nos conectamos con otros y con nuestro entorno en un mundo hiperconectado. Aborda desafíos modernos como el estrés tecnológico, el aislamiento social y la desconexión de la naturaleza (15,19).

La Salutogénesis Conectiva es un marco holístico que promueve la salud y el bienestar al fomentar una interacción sinérgica entre el individuo, sus redes sociales y el entorno digital-natural (17,21,23). Se basa en la premisa de que la salud no solo surge de un "sentido de coherencia" personal (comprensibilidad, manejabilidad, significatividad), sino también de una "conectividad sinérgica" que alinea las relaciones humanas, la tecnología y la naturaleza para adaptarse a los desafíos del siglo XXI (18,15,16).

Pilares Fundamentales:

Conectividad Individual:

Foco: Fortalecer la resiliencia interna mediante la autoconciencia, la regulación emocional y el acceso a recursos personales (20,23).

Estrategia: Prácticas como la meditación guiada, la escritura reflexiva y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento.

Conectividad Social:

Foco: Construir y mantener redes de apoyo significativas que refuercen la pertenencia y el propósito colectivo.

Estrategia: Crear espacios para la interacción, como clubes de bienestar comunitarios, círculos de diálogo o plataformas en línea para conectar personas con intereses similares(25).

Conectividad Digital-Natural:

Foco: Integrar la tecnología y la naturaleza para optimizar la salud, contrarrestando el estrés digital y la desconexión ambiental.

Estrategia: Usar wearables para monitorear la salud (ej. niveles de cortisol) y sugerir actividades en la naturaleza, como caminatas en parques o jardinería, para equilibrar el tiempo frente a pantallas (26,29).

Sinergia Dinámica:

Foco: Asegurar que las tres dimensiones se refuercen mutuamente en un ciclo adaptativo.

Estrategia: Diseñar intervenciones que combinen los tres pilares, ajustándose a cambios en el contexto (ej. pandemias, urbanización, avances tecnológicos). Ejemplo: Un retiro de fin de semana que incluya yoga al aire libre (naturaleza), talleres de apoyo grupal (social) y uso de una app para registrar progreso personal (digital) (26,27).

Métricas de Evaluación:

-índice de Conectividad Salutogénica (CS): Una herramienta cuantitativa y cualitativa que mide: Comprensibilidad: ¿Entiendes cómo tus conexiones (personales, sociales, digitales-naturales) afectan tu salud?

- Manejabilidad: ¿Tienes recursos (internos, sociales, tecnológicos) para gestionar desafíos?

-Significatividad: ¿Sientes que estas conexiones dan propósito a tu vida?

Bibliografía

1.Bauer GE Roy M, Bakibinga P, et al. Future directions for the concept of salutogenesis: a position article. Health Promot Int.0;35(2):187-195.

2. Mittelmark MB, Bauer GE. The meanings of salutogenesis. In: Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, et al., editors. The handbook of salutogenesis [Internet]. 2nd ed. Cham: Springer; 2022 [cited 2025 May 27]. p. 7-14. Available from: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-030-79515-3>

3. Vaandrager L, Koelen M. Salutogenesis in health promotion: the power of context and meaning. *Glob Health Promot.* 2021;28(3):33-5.

4. Pelikan JM. The application of salutogenesis in healthcare settings. In: Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, et al., editors. The handbook of salutogenesis [Internet]. 2nd ed. Cham: Springer; 2022; [cited 2025 May 27]. p. 171-179. Available from: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-030-79515-3>

5. Jensen BB, Dür W, Buijs G. The application of salutogenesis in schools. In: Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, et al., editors. The handbook of salutogenesis [Internet]. 2nd ed. Cham: Springer; 2022 [cited 2025 May 27]. p. 225-235. Available from: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-030-79515-3>

6. Vinje HE, Ausland LH, Langeland E. The application of salutogenesis in vocational rehabilitation and disability management. *J Occup Rehabil.* 2021;31(3):451-463.

7. Super S, Wagemakers A, Picavet HSJ, et al. Strengthening sense of coherence: evidence from a community based intervention. *Health Promot Int.* 2020;35(6):1397-1407.

8. Idan O, Eriksson M, Al-Yagon M. The salutogenic approach to children's well-being: a scoping review. *Child Indic Res.* 2021;14(2):649-673. Koelen

9. M, Eriksson M, Cattani M. Older people, sense of coherence and community. In: Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, et al., editors. The handbook of salutogenesis [Internet]. 2nd ed. Cham: Springer; 2022 [cited 2025 May 27]. p. 181-192. Available from: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-030-79515-3>

10. Rivera de los Santos F, Ramos P, Moreno C, et al. Salutogenic interventions and health effects: a scoping review of the literature. *Gac Sanit.* 2021;35(5):488-494.

11. Gramstad A, Støen R, Langeland E. Salutogenesis and the promotion of mental health in older adults: a randomized controlled trial. *BMC Geriatr.* 2022;22(1):1-23.

12. Smith J, Brown L, Jones R. Salutogenic design in healthcare facilities: enhancing patient and staff well-being. *Health Environ Res Des J.* 2023;16(2):45-58

13. Peña Longobardo L, Garcia Mochón LM, Oliva-Moreno J. The salutogenic model in the context of economic evaluations of health promotion. *Eur J Health Econ.* 2022;23(4):607-61.

14. Bauer GE, Wilfert MV, Sørensen K. Salutogenesis and health literacy: a synergistic approach to public health. *Health Promot Int.* 2023;38(3): daac 102.
15. Langeland E, Wahl AK, Kristoffersen K, et al. Promoting coping and well-being: a salutogenic intervention study. *Scand J Caring Sci.* 2021;35(1):189-199.
16. Mauer-Vakil D, Bauer GE. Salutogenesis in the workplace: building resilience and well-being. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(9):5234.
17. Pérez- Wilson, P, Marcos Marcos J, Morgan A. The salutogenic approach to community health: a framework for action. *Glob Health Action.* 2023;16(1):217-225.
18. Santos V, Paiva C, Vale L. Salutogenesis and digital health: exploring the potential of technology in health promotion. *J Med Internet Res.* 2024;26: e51234.
19. Eriksson M, Mittelmark MB. The sense of coherence in the time of COVID-19: a global perspective. *Health Promot Int.* 2023;38(4): daad089.
20. Hochwälder J, Forsell Y. Salutogenesis and mental health: new insights from longitudinal studies. *J Epidemiol Community Health.* 2025;79(2):112-120
21. Antonovsky A. *Health, stress, and coping.* San Francisco: Jossey Bass; 1979
22. Antonovsky A. *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well.* San Francisco: Jossey-Bass; 1987.
23. Eriksson M, Lindström B. A sense of coherence and health. Salutogenesis in a societal context: Aland, a special case? *J Epidemiol Community Health.* 2007;61(8):684-688.
24. Lindström B, Eriksson M. Salutogenesis 30 years later: where do we go from here? *Int Electron J Health Educ.* 2010; 13:25-32.
25. Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, et al., editors. *The handbook of salutogenesis.* Cham: Springer; 2017.
26. Eriksson M, Lindström B. Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *J Epidemiol Community Health.* 2006;60(5):376-381.
27. Ruano Casado L, Mercé Valls E. Estado actual de la salutogénesis en España: quince años de investigación. *Enferm Glob.* 2011;13(34):384-394.
28. Bengtsson-Tops. A, Hansson L. The validity of Antonovsky's sense of coherence concept in psychiatric patients. *Scand J Caring Sci.* 2012;26(1):102-109.

29.L, Kennedy L. The application of salutogenesis in communities and neighborhoods. In: Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, et al., editors. The handbook of salutogenesis. Cham: Springer; 2017. p. 159-170.

