

# La soledad en la sociedad hipercomunicada

## Conectados a las cosas, pero desvinculados de las personas

Cualquiera puede sentir soledad de manera involuntaria en las sociedades occidentales de hoy en día: una persona mayor que vive sola y tiene dificultades para salir de casa por las barreras arquitectónicas; un desempleado que ha perdido su círculo de compañeros; una profesional de éxito que está demasiado ocupada con su trabajo y parece no tener tiempo para hacer amigos; o una adolescente que cambia con cierta frecuencia de ciudad debido a la alta movilidad geográfica de su familia y se enfrenta a un nuevo colegio. Aproximadamente una de cada tres personas se siente habitualmente sola en las sociedades de renta alta. En España, por ejemplo, la mitad de la población mayor (personas de más de 65 años) masculina y tres cuartas partes de la población mayor femenina afirman sentir algún tipo de soledad. Pero no es solo un problema de personas mayores: también muchos profesionales de entre 30 y 40 años, que trabajan muchas horas, señalan que se sienten solos frecuentemente.

Otro ejemplo ilustrativo del sentimiento de soledad que inunda la sociedad fue el caso de un joven que recibió más de 5.000 mensajes y llamadas en cuatro días tras subir un vídeo en YouTube donde se ofrecía simplemente a escuchar a quien le llamara. Su lema era: "A pesar de no conocerte, me importas". Este ejemplo pone de manifiesto el marcado carácter individualista de la sociedad en la que vivimos. En el mismo sentido, el sociólogo estadounidense David Riesman, a mediados del siglo pasado, acuñó la expresión "muchedumbre solitaria" para narrar el sentimiento

de soledad que padecen las personas que viven en los países occidentales.

La soledad impuesta, entendida como sentirse solo de manera involuntaria, es un sentimiento negativo de tristeza o melancolía que causa un gran dolor y una enorme insatisfacción. Es una alarma biológica que se enciende porque los vínculos, la solidaridad y la cooperación han sido esenciales para la supervivencia del *Homo sapiens*. El sentimiento de soledad tiene consecuencias devastadoras para la salud física y psíquica de los individuos. En una especie tan social como la humana, sentirse solo es peligroso hasta para la salud. Desde el punto de vista psicológico, la soledad puede generar ansiedad, depresión, demencia e incluso llevar al suicidio. Además, incrementa el sedentarismo, el tabaquismo, el alcoholismo y la mala alimentación. También afecta a la cantidad y a la calidad del sueño. De igual manera, desde la perspectiva física, la soledad puede debilitar el sistema inmunitario, incrementando el riesgo de padecer cáncer o infecciones, y aumentar la presión arterial, acentuando la posibilidad de sufrir accidentes cerebrovasculares o infartos de corazón. Sentirse solo incrementa el riesgo de morir en un 25 %, aproximadamente igual que el riesgo de morir por obesidad. Así pues, no es de extrañar que el sentimiento de soledad se haya convertido en uno de los problemas más relevantes de las sociedades actuales. De hecho, el Reino Unido y Japón ya cuentan con ministerios dedicados específicamente a luchar contra este importante problema social.

Por lo tanto, comprender las causas del sentimiento de soledad es crucial tanto para la salud física y psíquica de las personas como para el bienestar social, el progreso político y el desarrollo económico de la sociedad. El sociólogo alemán Ferdinand Tönnies distinguió, a principios del siglo pasado, entre dos tipos de organización social: la comunidad y la sociedad. Defendió que mientras la comunidad está fraguada de relaciones fuertes, personales y afectivas, la sociedad está tejida de relaciones débiles, impersonales e instrumentales. También señaló que el sentimiento de soledad es un fenómeno característico de la sociedad, pero no de la comunidad. Así pues, el

problema estriba, en último término, en que el mundo occidental ha dejado de ser comunidad y se ha transformado en sociedad.

De hecho, la soledad empezó a ser una experiencia social cuando el culto al individuo comenzó a adueñarse de las estructuras sociales, políticas y económicas, es decir, cuando las formas tradicionales de estar en el mundo fueron reemplazadas por las maneras modernas; o cuando la comunidad, entendida como un espacio dedicado al bien común, que implica responsabilizarse de los demás, fue sustituida por la sociedad, comprendida como un espacio dedicado a la búsqueda de la riqueza y el estatus individual. Así pues, la soledad no es solo una experiencia privada, sino también un producto social que hunde sus raíces en la modernidad y que se incrementó con la llegada de la Revolución Industrial y especialmente con la revolución tecnológica actual. Ya la escritora Elke Erb en su libro "Es el caso" advertía que "sobre el reino de la soberanía del yo planea el pájaro de la infelicidad".

### La soledad en la pandemia

La pandemia de la Covid-19 fue declarada por la OMS el 11 de marzo de 2020 y desde entonces, según los datos disponibles, han muerto por el coronavirus cerca de 6 millones de personas en el mundo, aunque seguramente serán muchas más. La pandemia ha aumentado notoriamente el problema de la soledad que ya no afecta solo especialmente a los colectivos más vulnerables de la sociedad como los mayores, los desempleados, los niños, etc., sino que afecta a la población en su totalidad. Por eso, se puede decir que la pandemia ha extendido la soledad que ya no tiene límites de edad, género o clase social. Según un estudio de la Universidad Pontificia Comillas, la soledad se ha incrementado en un 50% desde el inicio de la pandemia y entre los jóvenes el dato se ha multiplicado por cuatro. Además, numerosas investigaciones ponen de relieve el estrecho vínculo que existe entre la pandemia, la soledad y el suicidio. De hecho, desde el año 2020, el suicidio se ha convertido en la

primera causa de muerte entre los jóvenes occidentales por detrás de los accidentes de tráfico.

El coronavirus ha cambiado nuestra forma de relacionarnos con los demás. Antes nos saludábamos con un abrazo o dos besos, pero ahora titubeamos y no sabemos si chocar los puños, los codos o saludar con la cabeza. La reducción de abrazos y contacto físico ha aumentado la segregación del cortisol, la hormona del estrés, y ha reducido la liberación de la oxitocina, la hormona de la felicidad. Así pues, la pandemia del coronavirus se ha transformado en una pandemia de salud mental que afecta a todos los miembros de la sociedad.

### **La economía de la soledad**

Pero no solo ha sido el temor a la Covid-19 lo que ha acelerado el sentimiento de soledad, sino sobre todo la automatización digital de los procesos cotidianos que se ha desarrollado de manera exponencial en las sociedades occidentales. Es lo que los expertos llaman "la eclosión de la economía de la soledad" y el "advenimiento de la sociedad hiperconectada". Se ha generalizado el teletrabajo; las reuniones presenciales se han sustituido por correos electrónicos, videollamadas o mensajería instantánea; la consulta médica de atención primaria se realiza de manera digital y la educación se vuelve cada vez más *online*. Un caso paradigmático de la economía de la soledad es el dinero: los billetes y las monedas han sido reemplazados por las tarjetas de crédito y estas, a su vez, por *bízum* y otros sistemas de pago que no implican contacto humano. Podemos deambular por las tiendas, probarnos la ropa o comprar cualquier producto y pasar por la caja automática sin hablar con nadie. En muchos bares, el camarero ha sido suplantado por el código QR. Además, el comercio *online* se ha incrementado enormemente, especialmente desde la pandemia, y pronto recogeremos los pedidos en taquillas ubicadas en los bajos de los edificios donde vivimos.

No cabe duda de que las nuevas tecnologías pueden ofrecer muchas ventajas: el aumento de la productividad, el incremento de la calidad de vida y la extensión del tiempo libre. Pero la tecnología posee su lado oscuro: la economía de la soledad nos puede convertir en seres tristes y aislados y en meras piezas del engranaje productivo. Vivimos permanentemente conectados a las cosas, pero desvinculados de los demás. De esta manera, se pierde la capacidad para escuchar a los otros y empatizar con su realidad. Pero también se pierde la capacidad de ser asertivo y poder explicar nuestros miedos y dolores. Los cambios tecnológicos son imparables, pero podemos modular su ritmo y cambiar la dirección a la que apuntan. No se trata de demonizar las nuevas tecnologías porque su uso puede ser beneficioso para las personas, pero sí de utilizarlas de manera que promuevan el desarrollo de los seres humanos.

Dos tercios de la población mundial utiliza teléfonos móviles e internet. Existen muchas aplicaciones, aparatos inteligentes y redes sociales en las sociedades hiperconectadas en las que vivimos, pero nos sentimos más solos que nunca. Estar conectado no significa necesariamente sentirse acompañado o tener mejores relaciones con los demás. Estamos hiperconectados y, a causa de ello, quizás, más aislados que nunca. Un estudio de la Universidad de Pittsburgh pone de manifiesto que los jóvenes de entre 18 y 30 años que pasan dos horas o más conectados a las redes sociales tienen el doble de probabilidades de sentirse solos. Se puede observar en el día a día cómo los encuentros con amigos suelen ser interrumpidos por numerosas consultas al móvil o cómo los usuarios de las redes sociales intentan, a menudo, presentar una versión socialmente aplaudida de sí mismos y no se muestran como realmente son, lo que conlleva problemas de autoestima, confianza y soledad. Subir una foto propia a las redes para interactuar con los demás no deja de ser, en el fondo, un acto narcisista. Así pues, la sociedad hiperconectada puede promover una sociedad egocéntrica donde solo existe el individuo y poco más.

### El negocio de la soledad

La soledad no solo es una pandemia, es también un negocio. La vinculación social es tan importante para los seres humanos que han surgido multitud de compañías que pretenden que no te sientas solo. Proliferan las empresas de amigos de alquiler o familiares postizos que te acompañan en las fiestas o las bodas. Además, existen numerosas aplicaciones que conectan a personas con intereses o problemas parecidos: sitios web para encontrar pareja o para vender y comprar todo tipo de objetos. Los asistentes digitales como Alexa o Siri ya están presentes en muchas casas. Incluso existen robots sociales, con los que se puede hablar porque han sido diseñados para sintonizar emocionalmente con los seres humanos. Otro negocio millonario es el de las mascotas: el número de animales de compañía ha aumentado extraordinariamente desde el inicio de la pandemia. También se ha incrementado exponencialmente la venta de muñecos de trapo tipo *Hugger* ('abrazador'), que posee largos brazos para poder abrazar a su dueño.

### Otra sociedad es posible

La experiencia del confinamiento y la insatisfacción con el mundo digital están reavivando la importancia de los vínculos personales. Siempre hemos necesitado abrazos, pero en esta época más que nunca. Se impone un tiempo de ayunos digitales y desintoxicación tecnológica. El incremento del sentimiento de soledad ha vuelto a subrayar la importancia de las relaciones con los demás. La gente procura integrarse en un grupo, anhela la solidaridad y la seguridad que proporciona estar rodeado de los demás. Al mismo tiempo, cada vez existen más voces que piden que la protección social sea la tarea central de la acción de gobierno.

Sin embargo, la protección social lleva décadas siendo objeto de una reestructuración a gran escala. El estado de bienestar está siendo desmantelado, acusado muchas veces de ineficaz y de no ayudar a quien más lo necesita. Por eso se trata de pasar de la

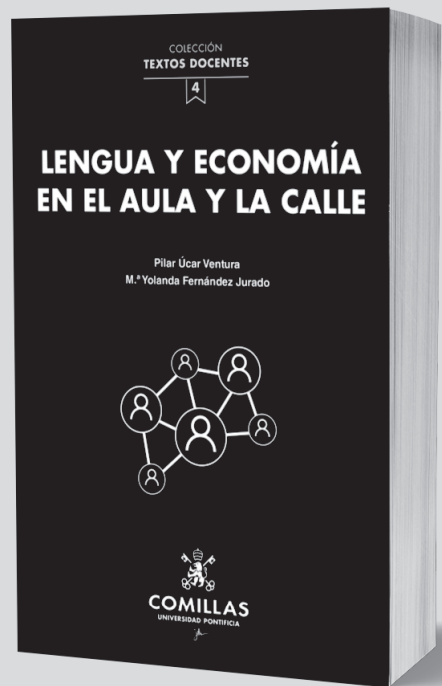
economía de la soledad, centrada en la producción, a la economía de los lazos, focalizada en el cuidado. Pero conviene recordar que la protección de los más vulnerables (no solo de los mayores y los niños, sino también de los enfermos, de los excluidos, etc.) se ha convertido en tarea de todos y no solo del Gobierno. La experiencia dolorosa de la soledad espoleada por la pandemia y las nuevas tecnologías han mostrado cómo fracasan las sociedades que han descuidado el vínculo social. Necesitamos fortalecer entre todos el humus de la comunidad para poder crear un mundo más justo, humano y digno. ■

# Lengua y economía en el aula y la calle

Pilar Úcar Ventura y M.<sup>a</sup> Yolanda Fernández Jurado

Lengua y Economía en el aula y la calle es un libro que trata de los principales conceptos de Economía y de aspectos lingüísticos para expresarlos con corrección. Ambas disciplinas se unen para plasmar los contenidos más esenciales de la Economía a través de un lenguaje adaptado a diferentes públicos: estudiantes, profesores, expertos, curiosos e interesados en saber lo fundamental de Lengua para comunicar con precisión la Economía.

Todo ello desde la perspectiva de las Ciencias Sociales y la Pragmática Lingüística. Teoría y práctica, juntas en estas páginas.



---

## Lengua y economía en el aula y la calle

Pilar Úcar Ventura  
M.<sup>a</sup> Yolanda Fernández Jurado

ISBN: 978-84-8468-913-3  
Universidad Pontificia Comillas,  
2022

---



## SERVICIO DE PUBLICACIONES

edit@comillas.edu  
<https://tienda.comillas.edu>  
Tel.: 917 343 950