



# Universidad Zaragoza

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DEL TRABAJO

**¿La digitalización como puente o barrera?  
Explorando la relación entre digitalización y soledad en las personas  
mayores**

**Trabajo fin de grado**

Curso académico 2020 - 2024

Autor: Leo Verdes Krug

Tutor: David Hereza Modrego

**Grado en Trabajo Social**

## Resumen

El presente trabajo de fin de grado aborda la relación entre la digitalización y la soledad en las personas mayores, planteando la pregunta de si la tecnología actúa como un puente que facilita la conexión social o si, por el contrario, incrementa la desconexión y el aislamiento en este grupo poblacional. La investigación parte de la hipótesis de que, aunque la digitalización ha transformado las dinámicas sociales, también ha acelerado y agravado el sentimiento de soledad, especialmente en las personas mayores, quienes enfrentan barreras tanto físicas como tecnológicas para participar plenamente en la era digital. A través de una revisión bibliográfica de autores como Byung-Chul Han, Noreena Hertz y Sherry Turkle, se analizan las implicaciones sociales y psicológicas de la digitalización en la interacción humana y su impacto en la sensación de soledad. Los resultados muestran que, si bien la tecnología puede ofrecer soluciones para mitigar la soledad (por ejemplo, facilitando el contacto virtual con familiares y amigos), estas soluciones no sustituyen las relaciones físicas y presenciales, fundamentales para el bienestar emocional de los mayores. Finalmente, el trabajo concluye que, para reducir efectivamente la soledad en las personas mayores, es necesario complementar el uso de tecnologías con estrategias que fomenten el contacto social presencial y que promuevan una integración más inclusiva en el mundo digital, sin depender exclusivamente de las soluciones tecnológicas.

**Palabras clave:** digitalización, soledad, personas mayores, medio digital, vejez, soledad en la vejez, relaciones sociales.

## Abstract

The present undergraduate thesis addresses the relationship between digitalization and loneliness in the elderly, posing the question of whether technology acts as a bridge that facilitates social connection or, conversely, increases disconnection and isolation within this demographic group. The research is based on the hypothesis that, while digitalization has transformed social dynamics, it has also accelerated and worsened feelings of loneliness, particularly among the elderly, who face both physical and technological barriers to fully participating in the digital age. Through a literature review of authors such as Byung-Chul Han, Noreena Hertz, and Sherry Turkle, the social and psychological implications of digitalization on human interaction and its impact on the sense of loneliness are examined. The results indicate that while technology may offer solutions to mitigate loneliness (for example, facilitating virtual contact with family and friends), these solutions do not replace physical nor in-person relationships, which are essential for the emotional well-being of the elderly. Ultimately, the study concludes that to effectively reduce loneliness in the elderly, it is necessary to complement the use of technologies with strategies that encourage in-person social contact and promote more inclusive integration into the digital world, without exclusively relying on technological solutions.

**Keywords:** digitalization, loneliness, elderly, digital environment, aging, loneliness in old age, social relationships

# ÍNDICE

Índice.....	2
Introducción.....	3
Objetivos.....	5
Metodología.....	6
La sociedad digital: Digitalización y su impacto en las relaciones sociales.....	7
Byung - Chul Han y la Desaparición del otro: El aumento de la soledad como fruto de la digitalización.....	10
En el siglo de la soledad: La relación entre digitalización y el aumento de la soledad ¿Cómo afecta a las personas mayores?.....	14
Soledad en la vejez: Un fenómeno acentuado por la digitalización.....	19
1. Soledad en la Vejez ¿Un fenómeno natural?.....	19
2. Desconexión en la conexión: La digitalización como agravante de la Soledad en la vejez.....	22
3. La Fuerza de la Cercanía: Posibles soluciones para reducir la soledad en las personas mayores en un futuro cada vez más digitalizado.....	24
Conclusiones y/o implicaciones para el Trabajo Social.....	26
Fuentes.....	35

## Introducción

La sociedad contemporánea está atravesando un cambio contundente en su naturaleza. Estamos viviendo un momento único en la historia, donde lo digital ha logrado invadir todos los aspectos de nuestras vidas. En los siglos XIX y XX, la sociedad pasó por un proceso de industrialización. En la actualidad, podríamos decir que la sociedad está pasando por un proceso de digitalización. Tomando la definición literal que ofrece la RAE, podemos entender por este: “Acción y efecto de digitalizar”.

Es innegable que todas las áreas de nuestra vida guardan relación directa con lo digital. Cómo nos comunicamos, trabajamos, consumimos, relacionamos... Se ve todo condicionado por esta nueva era de lo digital, incluso los aspectos más íntimos y personales de nuestras vidas. A su vez, tampoco podemos negar que este proceso de digitalización ha traído grandes y numerosos avances. Avances que permiten la construcción de una sociedad cada vez más interconectada, eficaz y productiva. Los smartphones y la nanotecnología son la nueva máquina a vapor del siglo XXI, y como esta última, suponen un cambio inmenso en la dirección a la cual se dirige la sociedad. Pero, como con todo cambio, vienen cosas positivas y cosas no tan positivas. Cada vez son más, el número de estudios que exponen la creciente tendencia de las problemáticas sociales y psicológicas en nuestra sociedad, muchos de los cuales señalan a la digitalización como culpable. Psicólogos, filósofos, sociólogos, médicos y demás profesionales, ya advierten del peligro que supone lo digital y de cómo este puede llevarnos a un punto de no retorno. Autores como Noreena Hertz y Sherry Turkle han ganado una notable notoriedad estos últimos años. Pero uno de los autores, que más revuelo ha causado durante los últimos años, es Byung-Chul Han (Seúl, 1959). Este filósofo surcoreano adopta una posición muy crítica frente a la era moderna digital y en varias de sus obras advierte de los peligros irreversibles que la invasión de lo digital está causando en la sociedad actual. Han nos presenta varias problemáticas que atravesamos mediante lo digital como: la inteligencia artificial, el peligro que corre la democracia en el mundo digital, el modelo de trabajo, la pérdida de la autonomía e incluso plantea conceptos como que la eficacia está, velozmente, sustituyendo a la verdad. Sin embargo, para el uso y objeto de este trabajo se hará únicamente referencia a todos aquellos conceptos (que Han y otros autores plantean) relacionados con la interacción humana, y las relaciones sociales. Hay dos conceptos a los que Han recurre con frecuencia en sus obras relacionadas con la sociedad digital, y a los cuales se hará especial mención en este trabajo. Uno es la falta de sensación de comunidad en las personas y el segundo, lo que Han denomina como la “desaparición del otro”. En su libro *No - cosas: Quiebras del mundo de hoy*, dice lo siguiente:

*La desaparición del otro es precisamente la razón ontológica por la que el smartphone hace que nos sintamos solos. Hoy nos comunicamos de forma tan compulsiva y excesiva porque estamos solos y notamos un vacío. Pero esta hipercomunicación no es satisfactoria. Solo hace más honda la soledad, porque falta la presencia del otro. (Han,2021, p.44) <sup>1</sup>*

El otro, según Han, ha desaparecido e incluso se le ha “privado de su otredad”. En la actualidad, cuanto más conectados estamos con el mundo y los demás, paradójicamente, más aumenta el sentimiento general de vacío y soledad en las personas. La soledad, junto a la digitalización, es un fenómeno que aumenta a un

nivel de rapidez preocupante. La sociedad en general se ve cada día más solitaria, dividida y adaptando una estructura en la que el *otro* está dejando de existir.

El tema de la soledad ha sido ampliamente trabajado, la mayoría de los autores coinciden en que se trata de un fenómeno universal de carácter biológico, en el cual la cultura juega un rol importante, dado que el término “soledad” puede diferir según la manera en que las culturas influyen en las expectativas de las personas con respecto a la cantidad de conexiones sociales que deben tener. (McHugh Power, Hannigan, Carney, y Lawlor, 2017, p. 395).<sup>2</sup>

Aun así, no se ha llegado a un consenso universal sobre el término de soledad. Tanto las lecturas como los autores dedicados al estudio de este fenómeno muestran diversas y numerosas maneras de definir este concepto. Para el uso de este trabajo, se entenderá el término “soledad” como un fenómeno universal condicionado por factores biológicos, psicológicos y sociales. Ya que, es innegable que el concepto de soledad o de que alguien se encuentre “solo” está fuertemente marcado por lo que las directrices y el significado que la sociedad atribuye a ese concepto. Hace no mucho, el concepto de soledad estaba generalmente ligado a las personas sin familia o personas en situaciones muy vulnerables. Hoy en día, este concepto se ha ampliado mucho.

Tampoco podemos negar los aspectos psicológicos y biológicos del término. Pues, únicamente no encontramos el “estar” solo, sino también el “sentirse” solo. La soledad también es un sentimiento, una sensación. La idea de este trabajo es comprender y analizar este fenómeno en relación con la digitalización. ¿Por qué cada vez estamos y nos sentimos más solos? ¿Influye la incesante digitalización de nuestra esfera personal en el aumento de este fenómeno? ¿Cómo afecta esto a las personas mayores? Ya que, cuando hablamos de soledad y digitalización, hay un sector de nuestra población que se está viendo más afectado que el resto por el aumento de estos dos fenómenos. Ese sector de la población son nuestros mayores. Nuestros padres, nuestros tíos, nuestros abuelos. Azeredo y Alfonso (2016)<sup>3</sup> destacan varios factores para el aumento de la soledad en nuestros mayores como, por ejemplo: el envejecimiento de la vejez (crecimiento de la población envejecida por el aumento de la esperanza de vida y la baja tasa de natalidad), la urbanización de zonas rurales, y el aumento del uso de tecnologías y relaciones virtuales. Por otro lado, autores como Robledo (2016),<sup>4</sup> desde el punto de vista de la psicología, nos plantea la “teoría de la desvinculación”, que explica ese sentimiento común de soledad que comparten las personas en la vejez y en la que se profundizará más adelante.

La finalidad de este trabajo será obtener un mayor conocimiento acerca del aumento y la relación entre el fenómeno de la digitalización de la sociedad contemporánea y la soledad en las personas mayores. Analizar los factores comunes e interconectados de estos dos fenómenos y determinar si existe una relación causal. Partiendo de la hipótesis de que la soledad en la vejez es un proceso natural por el que todo ser humano pasa en algún momento, pero que la incesante digitalización de la sociedad y de nuestras vidas acelera dicho proceso e incluso aumenta y lo propaga en la población general. A continuación, se destacarán los objetivos generales y específicos del trabajo, a la vez que la metodología que se empleará para el proceso investigativo, con el fin de que la finalidad del trabajo quede expuesta con la mayor claridad posible.

# Objetivos

1 **Objetivo general:** Analizar el proceso de digitalización de la sociedad contemporánea.

- 1.1. **Objetivo específico:** Estudiar y revisar la bibliografía actual con relación a la digitalización.
- 1.2. **Objetivo específico:** Analizar, desde una perspectiva filosófica, el proceso de digitalización y lo que este supone a través de autores como Byung-Chul Han, Noreena Hertz y Sherry Turkle.

2 **Objetivo general:** Entender la relación entre el proceso de digitalización y el aumento de la soledad en la sociedad actual.

- 2.1 **Objetivo específico:** Exponer los factores sociales, biológicos y psicológicos que influyen en el aumento del sentimiento de soledad en la era digital.
- 2.2 **Objetivo específico:** Investigar si existe una relación causal entre lo digital y el aumento de la soledad.

3 **Objetivo general:** Analizar la soledad en personas mayores y la digitalización como dos fenómenos sociales interrelacionados.

- 3.1 **Objetivo específico:** Exponer la realidad actual de la soledad en personas mayores frente a la era digital.
- 3.2 **Objetivo específico:** Comprender los aspectos relacionales entre la soledad en mayores y lo digital (tanto aspectos positivos como negativos)
- 3.3 **Objetivo específico:** Analizar, brevemente, desde el Trabajo social la relación entre estos dos fenómenos sociales.

## Metodología

La metodología de este trabajo se basa en una revisión bibliográfica de investigaciones previas sobre la digitalización y su impacto en la soledad de las personas mayores. Se ha llevado a cabo una búsqueda exhaustiva de fuentes académicas relevantes, incluyendo libros, artículos científicos y estudios recientes, para comprender los efectos sociales de la tecnología digital en esta población vulnerable. La selección de los textos se centró en aquellos que exploran tanto los aspectos positivos como negativos de la digitalización en la vida de los mayores, con especial atención a la obra de autores con una perspectiva más crítica como Byung-Chul Han, Noreena Hertz y Sherry Turkle.

Además, se emplea un enfoque crítico al analizar las distintas perspectivas que relacionan el uso de tecnologías digitales con el aumento de la soledad en las personas mayores. Este proceso ha permitido identificar patrones comunes y contradicciones en la literatura existente. En definitiva, se ha optado por una metodología de revisión bibliográfica, enfocada en el análisis y comparación de estudios previos, para obtener una visión holística del fenómeno de digitalización y su impacto en el bienestar social y emocional de los mayores.

# La sociedad digital

## Digitalización y su impacto en las relaciones sociales.

La sociedad actual se encuentra en un punto de inflexión crucial. Lo digital está integrándose como una parte inseparable de nuestro día a día. Ricardí (2022) afirma que "el uso de la tecnología digital se instala en nuestra vida cotidiana y forma parte de nuestra rutina, estilo de consumo y comunicación, porque abarca prácticamente todas las esferas de la vida social" (p. 74).<sup>5</sup> En este contexto, lo digital ha comenzado a transformar de manera profunda la interacción social, moldeando no solo nuestras relaciones sino también nuestras percepciones y comportamientos. En su obra *The Second Self*, Turkle (1984)<sup>6</sup> define al ordenador como un "segundo yo", una máquina que forma parte integral de nuestro ser. Sin embargo, en el año de publicación de dicho libro, la tecnología digital no había alcanzado el nivel de desarrollo actual. No existían conceptos como el Big Data, ni dispositivos como los teléfonos inteligentes, ni mucho menos las plataformas digitales o la inteligencia artificial que conocemos en la actualidad.

Hoy en día, lo digital no solo ha cambiado la forma en que trabajamos, consumimos y nos comunicamos, sino que ha alterado profundamente las estructuras sociales, políticas y económicas. Este fenómeno ha dado lugar a lo que diversos autores denominan "digitalización", un proceso en el que las tecnologías digitales no solo se adoptan en la vida cotidiana, sino que remodelan la cultura y la sociedad en su conjunto. Según Van Dijk (2006), la digitalización puede entenderse como "la conversión de flujos de comunicación y producción en bits, transformando la información en datos digitales accesibles y manipulables" (p. 15).<sup>7</sup> Castells (2010), desde una perspectiva sociológica, también contribuye a este concepto al definirla como "la integración de tecnologías digitales en las prácticas sociales, lo que altera las formas tradicionales de interacción, trabajo y consumo" (p. 45).<sup>8</sup> En este sentido, podemos hablar de una sociedad en proceso de digitalización, donde la tecnología ya no es una herramienta externa, sino un elemento constitutivo de nuestra realidad.

En los últimos años, este proceso de digitalización se ha acelerado de tal manera, configurándose como un cuerpo sólido y complejo dentro de nuestra sociedad que incluso plantea interrogantes sobre si somos nosotros quienes dominamos a la tecnología o si, por el contrario, esta nos domina a nosotros. Galparsoro y Pérez (2018), frente al avance tan voraz de los medios digitales, desde una visión crítica sugieren incluso que el ser humano "ha tejido una sofisticada telaraña en la que él mismo ha quedado atrapado [de la cual] deberá liberarse de ella utilizando sus propios medios" (p. 255).<sup>9</sup> En la misma línea, Han (2021) sostiene que la sociedad actual "se ve frente a un mundo que no es el suyo, que escapa a su comprensión" (p. 18).<sup>10</sup>

En los siguientes capítulos se ahondará en estas cuestiones, ya que el cambio de las dinámicas sociales, causado por dicha digitalización, influye de manera directa en el fenómeno de la soledad en la vejez. Debido a que hasta las relaciones sociales y nuestra esfera más íntima se ven inmersas en esta nueva sociedad digital. Según de Mul (2016), "la tecnología se ha convertido en el arquitecto de nuestra intimidad" (p. 102).<sup>11</sup> Este capítulo se enfoca precisamente en este aspecto: cómo lo digital ha transformado y continúa transformando la forma en que nos relacionamos con los demás y con nosotros mismos. Turkle (2015)<sup>12</sup>

señala que "nuestros teléfonos no son simplemente accesorios, sino dispositivos con un poderoso impacto psicológico que no solo cambian lo que hacemos, sino también quiénes somos".

La propia construcción y percepción de nuestra identidad también se ve influenciada por lo digital. Las posesiones físicas, los lugares y las personas ejercen "cada vez menos influencia en la formación de nuestra identidad", mientras que "hoy la identidad la determina principalmente la información" (Han, 2021, p. 27).<sup>13</sup> El proceso de digitalización está llegando al punto de modificar profundamente nuestra percepción y cómo proyectamos nuestra identidad, afectando no solo nuestros hábitos, sino también nuestra sensibilidad. Como explica Berardi (2017), "el mundo digital está invirtiendo la manera en que percibimos nuestro entorno y también la manera en que lo proyectamos" (p. 10).<sup>14</sup> De mul (2016) refuerza esta idea, afirmando que "la red [digital] parece estar ubicada en el núcleo mismo de nuestra nueva episteme: estamos entrelazados con ella" (p. 103).<sup>15</sup> Por ello, podemos afirmar que la digitalización ha cambiado la manera en que nos relacionamos y percibimos a nosotros mismos y, por ende, a los demás. Según Han (2021), "en la comunicación digital, el otro está cada vez menos presente" (p. 35).<sup>16</sup> Ya no es necesaria la presencia física para sentirnos acompañados, pues nos comunicamos y nos relacionamos a través de la representación digital del otro. Lo presencial está siendo sustituido por lo virtual. Los encuentros personales (cara a cara) cada vez se dan menos en la sociedad digital.

Lenarduzzi y Samela (2021) dan la siguiente aportación respecto al cambio que ha generado la digitalización en la manera de comunicarnos y relacionarnos:

En las últimas décadas, las formas de comunicación y producción cultural han cambiado de manera drástica, como resultado del lugar central que ocupan las tecnologías digitales en los intercambios simbólicos, tanto en la vida cotidiana como en la comunicación de masas (Lenarduzzi & Samela, 2021, p. 281).<sup>17</sup>

Ciertamente, si analizamos los medios digitales que han ganado mayor popularidad en la última década, se hace inevitable mencionar las llamadas "redes sociales". Estas plataformas, cuyo objetivo principal es conectar a millones de personas y facilitar las interacciones sociales, han proliferado rápidamente. Redes como Instagram, Facebook, WhatsApp o Twitter, ampliamente reconocidas y estudiadas, encabezan el ranking de las más utilizadas a nivel global, y como señala Marañón (2012), pueden ser categorizadas como "redes de carácter personal".<sup>18</sup> Estas plataformas han marcado un punto de inflexión en las relaciones sociales, permitiéndonos estar constantemente al tanto de las actividades, pensamientos y preferencias de los demás. A primera vista, parece que estamos más conectados que nunca, participando activamente en la vida de los otros a través de interacciones constantes.

La capacidad de generar vínculos de forma instantánea y sin barreras físicas habría sido inconcebible hace unas décadas. Sin embargo, surge la pregunta: ¿realmente estamos más conectados? Según Christakis (2010),<sup>19</sup> el medio en el que ocurren las relaciones influye profundamente en su naturaleza, y las interacciones digitales no son la excepción. Las relaciones mantenidas a través de redes sociales están moldeadas por el entorno digital, lo que las diferencia notablemente de las relaciones cara a cara. Esto nos lleva a cuestionar si estas plataformas realmente nos acercan o, por el contrario, están fomentando una desconexión social bajo la ilusión de proximidad.

Por un lado, es innegable que la digitalización ha introducido cambios significativos en nuestras formas de interacción y estilo de vida en su conjunto. Aunque facilita la comunicación a nivel global, también presenta desafíos significativos para la cohesión social y la vida en comunidad. El contacto presencial, esencial para mantener vínculos sociales satisfactorios, se ha visto reemplazado en gran medida por interacciones virtuales. Esta falta de contacto físico puede disminuir la calidad de las relaciones y profundizar la sensación de soledad (Hampton, 2016).<sup>20</sup> Las interacciones cara a cara son cruciales para construir y mantener relaciones auténticas y emocionales, aspectos que las comunicaciones digitales, a menudo más superficiales, no pueden replicar completamente (Turkle, 2017).<sup>21</sup> Como resultado, muchas personas experimentan una creciente sensación de vacío y soledad, sintiendo que, a pesar de estar conectadas digitalmente, están cada vez más aisladas y desconectadas de la realidad social que les rodea (Putnam, 2000).<sup>22</sup>

A pesar de estos desafíos, la digitalización ofrece beneficios notables para las personas y para nuestros mayores, especialmente para aquellos que viven lejos de sus familias. Las herramientas digitales permiten a los mayores mantenerse en contacto con sus seres queridos, recibir apoyo emocional y participar en actividades sociales virtuales (Khosravi et al., 2016).<sup>23</sup> Sin embargo, este contacto virtual, aunque útil, no puede reemplazar la interacción física ni mitigar completamente la soledad que a menudo enfrentan los mayores (Nie, 2001).<sup>24</sup> La ausencia de interacción cara a cara y el aumento de la dependencia de la tecnología pueden incluso agravar el sentimiento de aislamiento, ya que las interacciones digitales, aunque frecuentes, no siempre satisfacen las necesidades emocionales profundas derivadas del contacto humano directo (Cacioppo & Patrick, 2008).<sup>25</sup>

En conclusión, la digitalización ha transformado profundamente todos los aspectos de la vida humana, desde el trabajo hasta el consumo, alterando radicalmente la forma en que nos relacionamos con el entorno y con los demás (Castells, 2010).<sup>26</sup> Esta digitalización ha dado lugar a una reconfiguración de las relaciones sociales, que ahora se desarrollan mayormente en espacios virtuales. Aunque la posibilidad de estar siempre conectados parece un avance, ha generado, paradójicamente, una creciente sensación de soledad y desconexión, donde el contacto humano resulta más superficial y menos satisfactorio (Hampton, 2016; Turkle, 2017).<sup>27</sup> En el próximo capítulo, se abordarán los conceptos de la "desaparición del otro" y la "pérdida de comunidad" propuestos por Byung-Chul Han. Según este autor, la digitalización no solo debilita la calidad de nuestras relaciones interpersonales, sino que también erosiona el sentido de comunidad y pertenencia, generando una sociedad de individuos cada vez más aislados (Han, 2018).<sup>28</sup> Esta reflexión nos ayudará a comprender cómo la omnipresencia de la tecnología contribuye al aumento de la soledad, afectando especialmente a los mayores, quienes ya experimentan un sentimiento de aislamiento inherente y natural que se da en la vejez. El estudio y análisis de la bibliografía de autores como Han, Turkle o Hertz nos permitirá obtener un mayor grado de comprensión sobre la relación intrincada entre el impacto social de la digitalización y el aumento de la sensación de soledad en la población. Y, sobre todo, nos permitirá comprender cómo dicha relación afecta mayormente a un grupo vulnerable de nuestra sociedad, como lo son nuestros mayores.

# Byung-Chul Han y la desaparición del otro

## El aumento de la soledad como fruto de la digitalización

El filósofo surcoreano Byung-Chul Han, conocido por su crítica incisiva de la sociedad moderna, ha examinado a lo largo de sus obras cómo el avance de la tecnología digital ha transformado profundamente nuestras formas de vida y relación. En libros como *En el enjambre* (2014), *La sociedad de la transparencia* (2012), *Infocracia* (2022) y *No-cosas: Quiebras del mundo de hoy* (2021), Han explora el impacto de la digitalización en la manera en que nos relacionamos con nosotros mismos, con los demás, con el entorno y, en última instancia, con el mundo. Para entender cómo la digitalización afecta nuestra vida social y aumenta la soledad, es crucial examinar dos conceptos clave que Han remarca a lo largo de sus obras: la desaparición del otro y la erosión de la comunidad.

Han sostiene que, con la desaparición del otro, la digitalización ha despojado a las relaciones humanas de su alteridad, es decir, de la presencia auténtica del "otro" como individuo físico, distinto y único. "En la comunicación digital, el otro está cada vez menos presente" (Han, 2021, p. 35).<sup>29</sup> Nos relacionamos más a través de medios digitales que en la presencia física de los demás, y aun estando juntos, parecemos más centrados en el mundo digital que en lo que sucede en nuestro entorno inmediato. Esta paradoja, que Sherry Turkle resume con el término "Alone Together" (2011),<sup>30</sup> —solos, pero conectados— describe cómo la aparente proximidad digital genera un distanciamiento real, donde el otro, privado de su otredad,<sup>29</sup> se diluye en la virtualidad.

El fenómeno de la desaparición del otro está directamente vinculado con la "erosión de la comunidad", otro concepto fundamental que Han analiza en profundidad. En la era digital, el otro se convierte en un objeto consumible, carente de corporeidad y dimensión física. La comunidad, que tradicionalmente requería de una experiencia compartida y presencial, se debilita ante la falta del otro como contacto humano tangible. "La comunidad [también] tiene una dimensión física. Ya por faltar corporeidad, la comunicación digital debilita la comunidad" (Han, 2021, p. 35).<sup>31</sup> Han argumenta que esta erosión de la comunidad, junto con la pérdida de vínculos sociales significativos, conduce a una soledad profunda y a una "relación perturbada con uno mismo y con el otro".<sup>32</sup> En este capítulo, profundizaremos en estos dos conceptos que Han desarrolla, ya que son cruciales para entender la relación entre la digitalización y el aumento de la soledad. Lo cual será especialmente relevante al analizar el impacto de esta relación en las personas mayores.

A lo largo de sus obras, Han deja claro que las relaciones sociales están siendo sustituidas por relaciones virtuales, las cuales, exentas de la negatividad del otro, ensalzan y aumentan el narcisismo. "En cierto modo, todo el pensamiento de Han gira en torno a una reflexión global acerca del narcisismo, entendido como la característica más profunda que define la sociedad actual" (Ruza, 2022, p. 10).<sup>33</sup> Producto del uso desmedido de los medios digitales de información y comunicación, ese excesivo narcisismo, según Han, es fruto de lo que él denomina "el infierno de lo igual".

La invasión de lo digital da pie a una proliferación de lo igual, ya que todo lo externo, como los objetos, las personas e incluso las experiencias, son convertidos en dígitos, donde su valor se iguala. Esa conversión

nos aleja de aquellos rasgos que distinguen y caracterizan al otro, que lo hacen distinto, dando lugar a una sociedad de lo igual. “Hoy corremos detrás de la información sin alcanzar un saber. Tomamos nota de todo sin obtener un conocimiento. (...) Nos comunicamos continuamente sin participar en una comunidad. (...) Acumulamos amigos y seguidores sin encontrarnos con el otro” (Han, 2021, p. 20).<sup>34</sup>

La hiperconectividad que proporciona la digitalización nos deja en la “soledad de lo igual”. Y es que, precisamente, “la cercanía interpersonal de la sociedad en red elimina la distancia necesaria para reconocer lo distinto: vivimos en una conexión “híper” de lo igual con lo igual (hiper-visibility, hiper-comunicación, hiper-consumismo, hiper-producción...)” (Ruza, 2022, p. 13).<sup>35</sup> La sociedad actual, según Han, es “híper”, está repleta, está llena de información y relaciones virtuales donde no hay espacio para encontrarse realmente con el otro, con lo distinto, con aquello que nos hace extrañar y asombrarnos. En la sociedad digital no hay lugar para el asombro porque todo es igual. Es, precisamente, en este “infierno de lo igual” donde se da la desaparición del otro (entendido como persona). Lo digital es igual, no hay lugar para lo distinto, pese a la diversidad que lo caracteriza. Lo digital es incorpóreo, no hay lugar para los cuerpos ni para los objetos. Los medios digitales descorporalizan al otro. Y una vez perdida su corporeidad, el otro desaparece, pero “ocurre de forma tan imperceptible que ni siquiera somos conscientes de ello. El otro como misterio, lo otro como mirada, lo otro como voz desaparece. El otro, despojado de su alteridad, se rebaja hasta convertirse en un objeto consumible” (Han, 2021, p. 71).<sup>36</sup>

Para Han, los medios digitales convierten al otro en objeto consumible. La interacción social, al perder su componente físico y humano, se despersonaliza y se instrumentaliza, reduciendo al otro a una mera entidad que puede ser manejada, controlada y, sobre todo, consumida. En la sociedad digital “nos retiramos a una esfera narcisista protegida de los imponderables del otro. Hace que la otra persona esté disponible [y alcanzable] al transformarla en objeto. Convierte él tú en ello” (Han, 2021, p. 44).<sup>37</sup> Las aplicaciones de carácter más íntimo como Tinder o Bumble son el claro ejemplo de cómo, en la sociedad actual, el otro, despojado de su corporeidad, es transformado en objeto de consumo.

Precisamente, la transformación del otro en algo siempre disponible y consumible incide directamente en la proliferación del sentimiento de vacío y soledad. Esto se debe a que “la comunicación actual elimina la distancia que necesita el yo para decir tú” (Ruza, 2022, p. 15).<sup>38</sup> Las relaciones genuinas requieren una otredad real, un “tú” independiente, con el cual sea posible establecer vínculos de reciprocidad. Cuando el otro se convierte en un objeto consumible, esa distancia necesaria para construir un encuentro significativo se disuelve. La relación “presupone un ser independiente, una reciprocidad, un tú. (...) Un objeto disponible y consumible no es un tú, sino un eso” (Han, 2021, p. 71).<sup>39</sup> Al convertir al otro en un eso, las relaciones sociales de valor van perdiendo presencia. .

En este contexto, la conversión del otro en un objeto fácilmente alcanzable dificulta la posibilidad de establecer relaciones interpersonales profundas. La interacción digital, en lugar de satisfacer nuestra necesidad de conexión, termina exacerbando la soledad. Según Han, esta paradoja es central en la sociedad contemporánea: mientras más nos comunicamos de manera virtual, más solos nos sentimos, lo que nos empuja a buscar constantemente nuevas interacciones. Sin embargo, este ciclo perpetúa un consumo superficial en el que el otro nunca llega a ser plenamente reconocido como un “tú.”

La pérdida del otro, como un “tú”, como una entidad completa y genuina, se agrava en la sociedad digital, donde la ausencia de la voz y la mirada dificulta su reconocimiento como un ser auténtico. Como señala

Han, esto conduce a relaciones sociales superficiales y carentes de empatía, lo que explica el incremento de esa sensación de soledad y desconexión entre las personas. La ausencia de estos elementos clave en la interacción, como la mirada o la voz, alimenta la creciente desvinculación emocional. En su obra *No-cosas* (2021), Han profundiza en esta idea al destacar la importancia de la mirada en la construcción de la empatía y la confianza:

La ausencia de la mirada también es responsable de la pérdida de empatía en la era digital. De hecho, al niño pequeño se le niega la mirada cuando la persona con la que se relaciona mira fijamente el smartphone. Solo en la mirada de la madre halla el niño pequeño apoyo, autoafirmación y comunidad. La mirada construye la confianza original (Han, 2021, p. 36).<sup>40</sup>

Así, la pérdida de la mirada y la voz en las relaciones digitales no solo dificulta el reconocimiento del otro, sino que también afecta profundamente la capacidad de construir vínculos significativos. La incapacidad de crear conexiones sociales sólidas conduce a una “erosión de la comunidad”, un fenómeno que Han destaca como una pérdida del sentimiento de comunidad y pertenencia debido a la superficialidad de las relaciones virtuales, que es esencial para el desarrollo vital de cualquier persona, especialmente en los adultos mayores, como veremos más adelante.

En paralelo, Robert Putnam, en su obra *Bowling Alone* (2000), plantea cómo la digitalización ha contribuido al debilitamiento de los lazos comunitarios y del capital social. Según Putnam, la disminución de actividades comunitarias y la creciente dependencia de conexiones virtuales han provocado un aumento del aislamiento social. Esto se refleja particularmente en los adultos mayores, quienes ya enfrentan una tendencia natural hacia la soledad durante la vejez. Putnam señala que "la digitalización fomenta el aislamiento social al sustituir las relaciones cercanas por conexiones virtuales, debilitando los lazos entre individuos y sus comunidades" (Putnam, 2000).<sup>41</sup> La falta de contacto directo con los demás y la comunidad rompe los lazos emocionales y empáticos esenciales para el bienestar psicológico y social.

Este impacto negativo de la digitalización en las relaciones humanas, que Han describe con detalle, se alinea con las observaciones de Robert Putnam, quien también destaca cómo la digitalización erosiona los lazos sociales y la capacidad de empatía. En el caso de los adultos mayores, esta situación se agrava debido a una soledad inherente a la vejez. Si bien la soledad en esta etapa de la vida es un fenómeno natural, el debilitamiento de las comunidades y la pérdida de vínculos significativos a través de la digitalización exacerbaban esta condición. La sensación de aislamiento aumenta a medida que las interacciones digitales sustituyen el contacto físico, privando a las personas mayores de las redes sociales y comunitarias que tradicionalmente proveían apoyo y compañía. De esta forma, la digitalización no solo ha transformado la forma en que interactuamos, sino que ha debilitado los lazos comunitarios esenciales, afectando de manera desproporcionada a quienes más dependen de ellos: las personas mayores.

Para las personas mayores, los robots pueden ofrecer compañía, pero ¿a qué costo? Pueden estar contentos con la compañía de las máquinas, pero esa “compañía” corre el riesgo de alejarlas del contacto humano, que es precisamente lo que más necesitan (Turkle, 2011, p. 104).<sup>42</sup>

El análisis y la revisión de autores como Byung-Chul Han, especialmente en lo que se refiere a conceptos como la desaparición del otro y la erosión de la comunidad, y cómo estos transforman las relaciones sociales en la era digital, nos permiten llegar a una conclusión. La digitalización, en su intento de conectar al mundo, ha creado un escenario paradójico en el que las personas, a pesar de estar “hiperconectadas”, se sienten más solas. Esta soledad se agrava particularmente en las personas mayores, quienes enfrentan desafíos específicos debido al alejamiento de las interacciones presenciales y a la erosión de las comunidades físicas, en una sociedad digital a la que, de por sí, les resulta difícil adaptarse.

Han nos muestra cómo la desaparición del otro y la erosión de la comunidad son consecuencias inevitables de una sociedad digitalizada, en la que lo homogéneo predomina y las relaciones interpersonales pierden profundidad. La desaparición del "otro" —despojado de su singularidad y corporalidad—, especialmente en las interacciones digitales, refuerzan la soledad. Para los adultos mayores, que ya enfrentan la soledad como parte de su proceso vital, esta transformación de las relaciones sociales los aísla aún más. La eliminación de la distancia, tan crucial para crear vínculos genuinos, resulta especialmente perjudicial para ellos, pues dependen de una comunidad presencial para su bienestar emocional.

Por otro lado, autores como Sherry Turkle nos permite comprender mejor esta idea al señalar cómo la sustitución de interacciones presenciales por relaciones virtuales puede alienar aún más a las personas mayores, al privarlas del contacto humano genuino que necesitan para mantenerse emocionalmente conectadas. Como se ha señalado antes, Turkle (2011),<sup>43</sup> ya nos advierte que las personas mayores frente a esa llamada “compañía” corren el riesgo de ser alejadas del contacto humano, que es “precisamente lo que más necesitan”. Este tipo de interacciones, aunque superficiales, refuerzan el ciclo de soledad y aislamiento, en lugar de ofrecer una solución real. A su vez, Robert Putnam, en línea con Han, facilita la comprensión de cómo la digitalización ha debilitado los lazos comunitarios, un efecto que se manifiesta con especial intensidad en las personas mayores, quienes se ven privadas del apoyo social que solían encontrar en las comunidades locales. Putnam (2000)<sup>44</sup> refleja cómo la digitalización reemplaza las interacciones profundas y significativas por conexiones virtuales, exacerbando así, el aislamiento. En el caso de los mayores, este fenómeno resulta devastador.

En definitiva, la transformación radical que la digitalización ha causado en nuestras relaciones sociales, en cierto modo, ha debilitado los lazos que tradicionalmente sostenían a las personas, afectando especialmente a los adultos mayores. Con la desaparición del otro y al reducir las interacciones a lo virtual, se erosiona el sentido de comunidad, lo que agrava la soledad en la población general, sobre todo en los mayores. Frente a esta realidad, es crucial reconsiderar cómo la tecnología puede integrarse en la vida de las personas mayores sin sustituir las relaciones humanas esenciales, las cuales son indispensables para combatir la soledad y el aislamiento en una sociedad cada vez más digitalizada. En el siguiente capítulo, a través de la revisión y análisis de varios autores y estudios, teniendo en cuenta los conceptos previamente explicados, se buscará exponer la relación entre lo digital y su contribución al aumento de la soledad y cómo esto influye mayormente en las personas mayores. Este recorrido remarcará la necesidad insustituible de la presencialidad y el contacto físico para el bienestar de estas personas, demostrando cómo la tecnología, aunque ofrece conexiones virtuales y muchas facilidades para este grupo etario, no puede reemplazar las interacciones humanas genuinas que estos requieren para mantener su bienestar físico y mental.

# En el siglo de la soledad

## La relación entre digitalización y el aumento de la soledad.

### ¿Cómo afecta a las personas mayores?

¿Cómo deberíamos denominar nuestra época? Al igual que la Edad de Piedra, la Edad del Hierro y la Era Espacial, la era digital refleja nuestros avances tecnológicos, pero ofrece poco sobre la estructura social que los sustenta. (...) ¿Qué cambio social distintivo define nuestro tiempo en comparación con los anteriores? Para mí, es evidente: estamos en la Era de la Soledad (Monbiot, 2014). <sup>45</sup>

Nos encontramos en la era de la soledad o más bien en “El siglo de la soledad”. Es así como se titula el libro publicado en 2021 por la autora Noreena Hertz, que ha cobrado gran relevancia en los últimos años. En esta obra, Hertz nos alerta sobre una silenciosa, pero creciente pandemia que está en aumento en nuestra sociedad contemporánea: la soledad. La sinopsis del libro nos introduce con una afirmación contundente:

La soledad se ha convertido en la condición definitoria del siglo XXI. Daña nuestra salud, nuestra riqueza y nuestra felicidad e incluso amenaza nuestra democracia. Nunca antes ha sido tan omnipresente o generalizada, pero tampoco hemos tenido tantas herramientas a nuestro alcance para poder hacer algo al respecto (Hertz, 2021). <sup>46</sup>

Esta obra ofrece una exhaustiva recopilación de más de una década de informes y estudios sobre el aumento de la soledad en la sociedad contemporánea. Esta recopilación es altamente relevante y necesaria para la temática que aborda este trabajo, ya que brinda diversas reflexiones sobre la relación entre el proceso de digitalización y el incremento de la soledad, la cual afecta especialmente a las personas mayores. A diferencia de Han, Hertz presenta una perspectiva más optimista y empoderadora acerca de cómo reparar nuestras comunidades divididas y restablecer conexiones sociales significativas.

Por lo tanto, la revisión y el análisis de este libro, junto a otros artículos y estudios recientes, resultan fundamentales para comprender cómo la digitalización y la soledad impactan especialmente a las personas mayores. Además, es crucial destacar las aportaciones de autores como Hertz, Han y Turkle, quienes proporcionan valiosos recursos para futuros estudios sociales. En este capítulo, abordaremos cómo la digitalización y el aumento de la soledad están entrelazados, y cómo esta relación afecta principalmente a nuestros mayores.

En El siglo de la soledad, Hertz plantea varias cuestiones y distintas perspectivas para argumentar porque este es el siglo más solitario de todos. Desde las nuevas formas de trabajo y consumo, pasando por las nuevas tendencias políticas y económicas, hasta el daño que causó la pandemia de COVID-19. Aun así, dedica gran parte de su libro a la digitalización y cómo esta influye directamente en el aumento de la soledad. Para el uso de este trabajo, nos centraremos únicamente en esos aspectos que la autora plantea y nos ejemplifica con varios estudios.

Hertz hace hincapié en cómo lo digital desvirtúa por completo las relaciones sociales. Frente a la consideración de Christakis (2010) sobre que el medio en el que ocurren las relaciones influye profundamente en su naturaleza, que utiliza para explicar la superficialidad de las relaciones sociales a través del medio digital. Hertz va más allá, y en la misma línea con Turkle, afirma que hasta las relaciones presenciales se ven desvirtuadas por lo digital. Al igual que Han, nos advierte del aumento de las relaciones carentes de empatía y vínculos emocionales significativos. Plantea que, en las relaciones y conversaciones presenciales, la mera presencia de un dispositivo digital causa un gran efecto. Hertz, habla de un “yo dividido”, que abrumado por las constantes notificaciones e información que proporciona el teléfono, divide su atención, haciendo mella en la capacidad de empatía y escucha de las personas. En el capítulo “Nuestras pantallas y nosotros”, plantea este concepto a través de un estudio de 2014 realizado por La Revista Británica de Investigación Psicológica,<sup>47</sup> y comenta lo siguiente:

Lo más sorprendente es que ni siquiera hace falta que estemos usando el teléfono para que este produzca ese efecto. Un estudio en el que se observó a cien parejas mientras conversaban en diversas cafeterías de Washington reveló que, cuando se colocaba un *smartphone* sobre la mesa entre dos personas —o incluso cuando una de ellas lo sostenía simplemente en la mano—, las parejas sentían menos empatía y estaban más calladas. Y cuanto más estrecha era la relación, más perjudicial resultaba el efecto del teléfono sobre la empatía de la pareja y menos comprendida y valorada se sentía cada persona (Hertz, 2021, p.304).<sup>48</sup>

Hertz nos muestra que la pérdida de vínculos sociales satisfactorios y el daño que causa lo digital en nuestra capacidad de empatía y comprensión por el otro ya es una realidad palpable que va en aumento. La digitalización nos ha llevado a mantener relaciones “tibias”, vínculos sociales débiles que dificultan la capacidad de empatía en las personas. La digitalización hace que permanezcamos “ajenos a las personas que nos rodean y nos desentendemos de las relaciones sociales que [realmente] nos integran en la sociedad: y recordemos que esos momentos que nos hacen sentirnos valorados y nos dan visibilidad son verdaderamente importantes” (Hertz, 2021, p.296).<sup>49</sup> Es, precisamente, esa carencia de empatía y relaciones sociales de valor que inciden directamente en el aumento de la sensación de soledad en la población general, afectando por supuesto a las personas mayores, que como veremos en el siguiente capítulo, esa sensación que menciona Hertz de estar presente y sentirse valorado, es extremadamente importante durante la vejez.

Al parecer, cuando se trata de cosas tales como el afecto, la empatía y la comprensión, las nuevas formas de comunicación tienen graves defectos y carencias que deterioran la calidad del diálogo y, por tanto, la calidad de las relaciones (Hertz, 2021, p.315).<sup>50</sup>

Las relaciones sociales profundas y significativas se ven cada vez más limitadas, debido a lo digital. Otro estudio, esta vez realizado por Robin Dunbar (2016)<sup>51</sup> refuerza esta idea. Dunbar concluye que el uso de medios digitales no solo es incapaz de replicar las relaciones significativas necesarias para el bienestar emocional, sino que también las restringe, sustituyéndolas por interacciones más superficiales. Esto contribuye, según su investigación, a intensificar aún más la sensación de soledad en las personas.

En este contexto, Hertz plantea que el medio digital, pese a las numerosas facilidades que aporta, genera un distanciamiento real entre las personas y esto aumenta en el sentimiento de soledad. Precisamente, cuando habla de “esos momentos que nos hacen sentirnos valorados y nos dan visibilidad son verdaderamente importantes”, hace referencia a aquellos contactos y vínculos sociales necesarios que

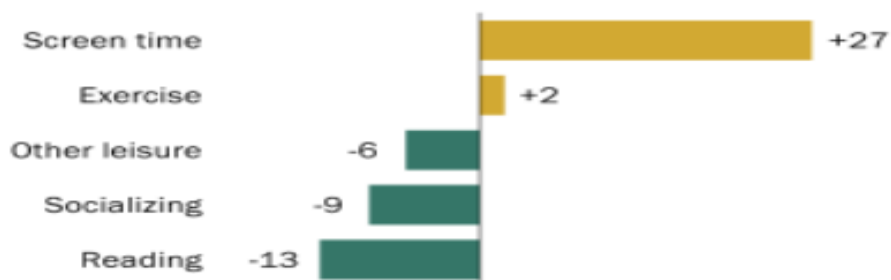
perdemos por el tiempo y energía excesiva que empleamos en el mundo digital. Esto nos lleva a retomar la importancia que juega lo digital en las relaciones actuales, como estas influyen en la calidad de dichas relaciones y aumenta la sensación de soledad. Por ejemplo, haciendo referencia a las “redes sociales de carácter personal” (Marañón, 2020),<sup>52</sup> Hertz menciona varios estudios realizados que refuerzan esta idea. Cuanto más tiempo se dedica al medio digital, en este caso a las redes sociales, más aumenta la sensación de soledad.

Uno de los estudios reveló que, si se limitaba el uso de Snapchat, Instagram y Facebook a diez minutos al día por plataforma, el sentimiento de soledad disminuía considerablemente. (...) ¿Y en cuanto a los sentimientos? Los participantes afirmaron sentirse más felices, más satisfechos con la vida, menos ansiosos y, hasta cierto punto estadísticamente significativo, también menos solos (Hertz, 2021, p.337).<sup>53</sup>

Como se puede observar en la Tabla 1, cuanto más tiempo se dedica al medio digital, mayor es el aumento en la sensación de soledad, lo que evidencia la relación y la fuerte influencia de la digitalización en el incremento de esta sensación. Ahora bien, ¿cómo afecta esto a las personas mayores? Es de conocimiento público que este colectivo está en menor contacto con los medios digitales y, por lo tanto, menos influenciado por su impacto. Sin embargo, debido al aumento de la población envejecida en el mundo, a causa de fenómenos como la baja tasa de natalidad y el incremento de la esperanza de vida (que trataremos más adelante), varios estudios demuestran que ha habido un crecimiento exponencial en el uso de medios digitales por parte de este grupo. Por ejemplo, un estudio realizado por el Pew Research Center (2019) muestra que, en el año 2000, el porcentaje de usuarios de internet mayores de 65 años era del 14%, mientras que, para la fecha del estudio, este porcentaje superaba el 73%. Por lo tanto, las personas mayores, que necesitan más contacto físico y vínculos sociales, ya no son inmunes a la influencia de la digitalización. Como podemos observar en la siguiente gráfica ofrecida por dicho estudio, las personas mayores dedican cada vez más tiempo a los medios digitales y menos tiempo a socializar.

### **For older Americans, leisure time looks different today than it did a decade ago**

*Change in daily time use 2005-2015 (minutes), for people 60 and older*



Note: Based on non-institutionalized people.  
Source: Pew Research Center analysis of 2003-2006 and 2014-2017 American Time Use Survey (IPUMS).

PEW RESEARCH CENTER

Fuente: Livingston, G. (2019, Junio 18). Americans 60 and older are spending more time in front of their screens than a decade ago. *Pew Research Center*.<sup>54</sup>

Y, aunque lo digital, como veremos más adelante, también trae muchas facilidades y avances para estas personas, ejerce un impacto directo en el aumento de la sensación de soledad y aislamiento que durante la vejez es totalmente perjudicial para la salud y el bienestar de las personas mayores. Como menciona Hertz, la soledad "mata": es tan perjudicial para la salud como fumar quince cigarrillos al día (Hertz, 2021).<sup>55</sup> Y en un grupo tan vulnerable como lo son las personas mayores, dicha soledad se convierte en una de las causas principales de malestar. No es algo nuevo oír hablar del término "soledad no deseada" en las personas mayores, un término que ha ganado mucha notoriedad durante los últimos años debido a esta tendencia *in crescendo* de la sensación de soledad. En el próximo capítulo profundizaremos más en este fenómeno. Aun así, podemos remarcar que, desde campos como la sociología, la psicología y el trabajo social, se ha mostrado una gran preocupación por el aumento de este fenómeno y se han comenzado a buscar posibles soluciones.

Una de las soluciones de las que más se está hablando es, precisamente, el uso de medios digitales para reducir dicha sensación de soledad en las personas mayores. Cada vez más hogares están introduciendo medios digitales para intentar reducir la sensación de soledad en las personas mayores, aumentando así su conexión y participación en la sociedad digital. Muchos estudios realizados, no solo en hogares personales, sino también en lugares como residencias y hospitales, muestran que la introducción de medios digitales en la vida de estas personas parece tener un efecto positivo. Sin embargo, bien sabemos que ese efecto es esporádico y no llega a ser del todo satisfactorio. Retomando a Turkle (2011),<sup>56</sup> esa "compañía" que ofrecen los medios digitales no llega a ser del todo satisfactoria ni logra paliar plenamente esa sensación de soledad. Incluso puede causar aún más aislamiento en las personas mayores.

Khosravi et al. (2016) realizan una visión panorámica de los estudios empíricos sobre diversos tipos de tecnologías y su efectividad para aliviar el aislamiento social entre las personas mayores, detectando ocho tecnologías diferentes que se han aplicado para aliviar el aislamiento social [entre las cuales] destacan las TIC en general, los videojuegos y la robótica. (...) Por otro lado, autores como Stojanovic et al. (2017) defienden que los estudios realizados hasta la fecha no presentan una calidad metodológica satisfactoria y que sus resultados a menudo no son concluyentes. (...) A su vez, cabe destacar el trabajo de Franck et al. (2016), quienes llevan a cabo una revisión sistemática de los estudios realizados sobre intervenciones para reducir el aislamiento social y la depresión en personas mayores que reciben servicios de atención (comunitarias o residenciales), señalando que en tres de los cinco estudios de intervención incluidos se redujo con éxito el aislamiento social (Rodríguez & Sosvilla, 2022, p.47- 48 - 49).

<sup>57</sup>

No hay pruebas suficientes para afirmar que el uso de medios digitales pueda reducir la sensación de soledad en las personas mayores, aunque informes recientes como el realizado por el Observatorio Estatal de soledad no deseada en el año 2022, ofrecen una recopilación bibliográfica que muestra que sí pueden ayudar a mitigar dicha sensación. Pese a ello y en relación con este hecho, Hertz, al igual que Turkle y Putnam, remarca la necesidad del contacto físico y presencial, imprescindible para las personas mayores. En referencia a las videollamadas, las cuales son el contacto menos frío que se puede hacer a través del medio digital y que varios estudios muestran que causa efectos positivos en los mayores. Incluso estas, no son capaces de sustituir las relaciones presenciales ni reducir la sensación de soledad. Debido a que las videollamadas no son capaces de capturar por completo la gesticulación ni el impacto que tiene el poder observar bien al otro para nuestra capacidad de empatía y comunicación. “No es de extrañar, por tanto, que tras una conversación por vídeo nos sintamos un poco insatisfechos y, en algunos casos, incluso más solos y abandonados que antes” (Hertz, 2021, p.315).<sup>58</sup>

Por eso, pese a que podamos introducir los medios digitales en la vida de nuestros mayores y mantener un contacto frecuente a través de ellos, no elimina o reduce su sensación de soledad. Como destacan Rodríguez y Sosvilla (2022), a partir del exhaustivo análisis de Franck et al. (2016),<sup>59</sup> que la promoción de relaciones presenciales y las intervenciones sociales comunitarias tienen un impacto más significativo en la reducción del sentimiento de soledad en personas mayores, en comparación con el uso de medios digitales.

En definitiva, la relación entre la digitalización y la soledad en las personas mayores es compleja y multifacética. Aunque las tecnologías digitales proporcionan herramientas útiles para mantener cierto nivel de contacto y participación social, su capacidad para mitigar la sensación de soledad es limitada. Como han destacado Hertz, Turkle y los estudios en los que se respaldan, las interacciones digitales no pueden reemplazar la calidez y el impacto de las relaciones presenciales, las cuales son esenciales para el bienestar emocional, especialmente en la vejez. Las conexiones digitales, aunque convenientes, pueden amplificar el aislamiento emocional, ya que a menudo no logran recrear la profundidad y empatía necesarias para satisfacer plenamente las necesidades afectivas de las personas mayores. La soledad, exacerbada por la falta de contacto físico y las interacciones superficiales, continúa siendo una amenaza creciente para este grupo vulnerable, tal como veremos en el siguiente capítulo.

La solución a este fenómeno no radica únicamente en la adopción de tecnologías, sino en la creación de espacios y programas que fomenten la interacción social cara a cara, ya que, a pesar de los avances tecnológicos, la necesidad de contacto humano directo sigue siendo primordial. Es, precisamente, en esos momentos de interacción personal donde las personas mayores encuentran el sentido de pertenencia, reconocimiento y afecto que tanto necesitan. Como hemos visto, la digitalización, si bien tiene el potencial de actuar como puente, no puede, por sí sola, resolver el problema de la soledad e incluso supone en algunas situaciones una barrera para su solución. Este fenómeno seguirá demandando soluciones integrales que combinen tanto lo tecnológico como lo social, un reto que invita a una reflexión más profunda sobre la dirección en la que está evolucionando nuestra sociedad.

# Soledad en la vejez

## Un fenómeno acentuado por la digitalización

### 1. Soledad en la vejez ¿Un fenómeno natural?

La vejez es una etapa de la vida marcada por una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales, entre los cuales la soledad es un fenómeno recurrente. Lejos de ser un acontecimiento aislado o inusual, diversos autores sostienen que la soledad en la vejez es una experiencia natural y hasta esperada en la trayectoria vital. A medida que las personas envejecen, el entorno social tiende a transformarse, lo que facilita el surgimiento de un sentimiento de soledad, que parece ser compartido en todas las personas mayores. Uno de los marcos teóricos más conocidos para explicar la relación entre la vejez y la soledad es la llamada “Teoría de la Desvinculación”, propuesta por Cumming y Henry en 1961. Según estos autores, “el proceso de envejecimiento conlleva una retirada gradual tanto de la sociedad por parte del individuo como del individuo por parte de la sociedad” (Cumming y Henry, 1961, p. 28).<sup>60</sup> Este proceso es visto como un ajuste natural, que permite a las personas envejecer de manera más tranquila y prepararse para el fin de su vida. Es decir, la desvinculación no es únicamente un fenómeno pasivo, sino que se entiende como parte de un proceso bidireccional en el que tanto el anciano como su entorno participan. Sin embargo, dicho proceso de desvinculación implica un fuerte sentimiento de soledad, que es natural e inevitable en las personas mayores.

Pues, a medida que los adultos mayores se retiran de sus roles sociales tradicionales como los asociados al trabajo, la familia o el círculo social más cercano, hay un aumento en la reducción de la cantidad y calidad de sus interacciones sociales. La teoría de la desvinculación ha sido crucial para comprender que la soledad en la vejez no es necesariamente un síntoma de malestar psicológico, sino un fenómeno natural y esperado dentro del ciclo vital. La tendencia al aumento de la soledad en la vejez no es un fenómeno exclusivamente individual. Es compartido generalmente en todas las personas mayores, tanto en las que viven en sus hogares o las que se encuentran en residencias. Precisamente, existen factores sociales que influyen en este proceso. Uno de los más destacados es el denominado “envejecimiento de la vejez”. De acuerdo con las proyecciones demográficas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), para el año 2050 la proporción de personas mayores de 60 años se duplicará, alcanzando el 22% de la población mundial (OMS, 2021, p. 5).<sup>61</sup> Este envejecimiento global contribuye al aumento de la soledad en la vejez, dado que más individuos entran en esta etapa y enfrentan las dinámicas de aislamiento que le son inherentes.

Por otro lado, la urbanización y el cambio en las estructuras familiares también desempeñan un papel importante. Como señala Phillipson (2013), “la modernización ha provocado la ruptura de las familias extensas y una mayor dependencia de las instituciones para el cuidado de los mayores” (p. 143).<sup>62</sup> Con la familia moderna más fragmentada y la disminución de la convivencia intergeneracional, los adultos mayores a menudo se encuentran viviendo solos o en residencias, alejados de sus seres queridos. Este

cambio estructural reduce las oportunidades de interacción social y fomenta un mayor sentimiento de soledad. Por otro lado, Hertz (2021) también nos advierte cómo la arquitectura y la urbanización está cada vez más diseñada para limitar las interacciones sociales, aumentando así la soledad y el aislamiento de las personas. Hertz utiliza un banco nuevo que el ayuntamiento de Londres puso en el distrito de Camden como analogía para explicar cómo ese cambio en la arquitectura, que ella denomina como “arquitectura disuasiva”, es generador de soledad.

El banco de Camden, que ahuyenta a los patinadores, ahuyenta también a las personas mayores que antes podían pasar un rato agradable sentadas al sol, charlando con los comerciantes durante su hora del almuerzo o con los niños que pasaban por allí, esos genuinos representantes de la comunidad a los que la activista Jane Jacobs llamó «nuestros ojos en la calle» (Hertz, 2021, p. 251).<sup>63</sup>

Otro factor a tener en cuenta es el retiro de la persona mayor del mercado laboral. A medida que las personas se retiran, pierden no solo la estructura diaria que el trabajo proporciona, sino también el contacto regular con compañeros y amigos del entorno laboral, como indica Antonucci (2001): "El retiro tiende a disminuir las redes sociales de los adultos mayores, reduciendo sus oportunidades de interacción" (p. 85).<sup>64</sup> Aun así destaca un factor social sobre el resto de las causas de soledad en la vejez: la pérdida de seres queridos. Según Luhmann y Hawkey (2016), "la pérdida de un cónyuge o amigos cercanos puede aumentar significativamente el sentimiento de aislamiento emocional, intensificando la experiencia de la soledad" (p. 65).<sup>65</sup> La muerte de compañeros de vida o amigos cercanos reduce el círculo íntimo de apoyo social, y con ello se incrementa la sensación de desvinculación y soledad.

A esto se le suma la llamada “soledad no deseada” en las personas mayores, es un fenómeno que ha cobrado relevancia en las últimas décadas, especialmente debido al mencionado envejecimiento de la población y al incremento de hogares unipersonales en esta etapa de la vida. Según Víctor et al. (2005), la soledad no deseada se define como "la discrepancia entre las relaciones sociales deseadas y las reales" (p. 101),<sup>66</sup> lo que provoca un sentimiento de desconexión y aislamiento. Esta forma de soledad va más allá de la falta física de compañía, ya que se centra en la carencia de conexiones significativas y afectivas. Estudios han demostrado que la soledad no deseada puede tener serias implicaciones tanto en la salud física como psicológica de las personas mayores, asociándose con un mayor riesgo de depresión, ansiedad y enfermedades cardiovasculares.

Además, en los últimos años surgen cada vez más factores sociales y culturales que juegan un papel determinante en la prevalencia de la soledad en la vejez. Uno de los principales cambios observados en muchas sociedades es el aumento de hogares unipersonales entre las personas mayores, un fenómeno que incrementa la vulnerabilidad al aislamiento social. Víctor et al. (2005) destacan que el vivir solo puede reducir las oportunidades de interacción social y limitar el acceso a redes de apoyo, factores clave para el bienestar en la tercera edad. El debilitamiento de los lazos comunitarios y el distanciamiento generacional son otros elementos que contribuyen a la soledad no deseada, especialmente en contextos donde las familias nucleares tienden a dispersarse y las dinámicas sociales no priorizan el apoyo a las personas mayores.

En definitiva, podemos afirmar que la soledad en la vejez es un fenómeno natural, en parte explicado por la Teoría de la Desvinculación, y acentuado por varios factores sociales como el envejecimiento de la población, la fragmentación de las estructuras familiares, el retiro del mercado laboral y la pérdida de seres queridos. Pero, como hemos visto a lo largo de este trabajo, este fenómeno natural se ve extremadamente acentuado por la digitalización. Autores como Han y Hertz clasifican la soledad como la pandemia número uno de la sociedad contemporánea. Y si la población general percibe un aumento de la sensación de soledad y aislamiento, ¿cómo deja esto a nuestros mayores, que ya padecen un sentimiento de soledad natural?

Aunque la soledad sea un proceso natural en la vejez, la creciente dependencia de medios tecnológicos para la comunicación y la progresiva virtualización de los lazos sociales aumentan esta sensación de aislamiento. En una sociedad de supuesta conexión constante, donde el uso de herramientas digitales puede conectar a millones de personas en todo el globo, los adultos mayores, que en su mayoría no están tan familiarizados con estas tecnologías, sienten una mayor desconexión. La pérdida de interacciones cara a cara y la creciente falta de acceso o habilidad para manejar la tecnología amplifican la desvinculación que ya experimentan, aislándolos aún más en un mundo que se comunica cada vez más a través de lo digital. Así, la digitalización, en lugar de ser un puente hacia el mundo, se convierte para muchos mayores en un abismo que profundiza su soledad, un fenómeno que ya era inevitable por su naturaleza, pero que ahora cobra una dimensión aún más alarmante.

## 2. Desconexión en la Conexión: La digitalización como agravante de la soledad en la vejez.

En la sociedad digital y conectada en la que vivimos, nuestros mayores están menos integrados que el resto, lo que conlleva una disminución de su participación en la vida social y, por ende, un aumento en la sensación de soledad. Como hemos visto a lo largo de este trabajo, hay numerosos indicios de que la digitalización genera y amplifica esta sensación, afectando de manera particular a las personas mayores, quienes, como se señala en el apartado anterior, ya enfrentan una soledad asociada a su etapa vital. No obstante, es innegable que la tecnología y los medios digitales representan un avance muy significativo para este grupo poblacional. El informe sobre la soledad de 2022, realizado por el Observatorio Español de la Soledad, recopila varios estudios que evidencian cómo las tecnologías digitales aportan beneficios a la salud tanto de las personas mayores como de sus familiares, por ejemplo, a través de aplicaciones diseñadas para reducir los efectos de la demencia o para asistir a familiares de personas con Alzheimer. Estos avances tecnológicos ofrecen múltiples ventajas, facilitando el día a día tanto de los mayores como de sus cuidadores. Sin embargo, dichos avances no pueden sustituir el contacto físico y la interacción presencial, aspectos inherentes a las relaciones sociales y esenciales para reducir la sensación de soledad en los mayores. A pesar de los esfuerzos por integrar los medios digitales en la vida cotidiana de estas personas con el objetivo de suplir estas carencias, los resultados no han sido del todo efectivos. Estudios como el de Hunsaker & Hargittai (2018)<sup>67</sup> muestran que el acceso a la tecnología no implica necesariamente conexión social. De hecho, como hemos visto en los trabajos de autores como Han, Hertz, Turkle o Putnam, la digitalización no solo no ha resuelto este problema, sino que se ha constituido como un factor agravante de la soledad, especialmente en la vejez.

Cuando hablamos de soledad, vejez, y digitalización, hay un término que se repite con frecuencia, la llamada “brecha digital”. Alonso González nos ofrece la siguiente definición:

La brecha digital se refiere a la desigualdad en el acceso y uso de las nuevas tecnologías, afectando de manera desproporcionada a las personas mayores, quienes en muchos casos no poseen las habilidades necesarias para beneficiarse de las mismas. Este fenómeno no solo limita sus interacciones con el entorno digital, sino que también aumenta la soledad y el aislamiento, al no poder acceder a medios de comunicación que facilitan la vida social y la participación en la sociedad (Alonso González, 2018, p. 76).<sup>68</sup>

En el caso de las personas mayores, la brecha digital sería del tipo que Van Dijk (2006)<sup>69</sup> define como "brecha de uso", la cual se basa en la diferencia entre quienes saben utilizar las tecnologías y quienes no. Esta brecha digital no solo limita el acceso de las personas mayores a herramientas y recursos digitales, sino que también contribuye a un aumento en la sensación de soledad. Como señalan Seifert et al. (2020),<sup>70</sup> la falta de competencias tecnológicas entre los adultos mayores puede agravar su aislamiento social, ya que, al no dominar las nuevas tecnologías, se ven excluidos de muchas formas de interacción digital que se han vuelto fundamentales en la sociedad contemporánea.

A pesar de que aquellos que poseen competencias digitales y se encuentran fuera de la brecha digital no están exentos de sentir soledad, como señalaron Hertz y Turkle, las interacciones virtuales, como las videollamadas, no pueden mitigar completamente esta sensación. Esto es especialmente cierto en el caso de las personas mayores, incluso si cuentan con habilidades digitales. De hecho, estas interacciones pueden agravar la soledad, ya que no pueden sustituir el contacto físico ni las interacciones cara a cara, fundamentales para el bienestar emocional y físico en la vejez.

Estudios recientes, como el realizado por la Universidad de California en San Francisco (UCSF),<sup>71</sup> han evidenciado el impacto significativo de las relaciones sociales, el contacto físico y la presencialidad en el bienestar de los adultos mayores. Este estudio, llevado a cabo durante y después de la pandemia de COVID-19, investigó cómo el bienestar de las personas mayores se ve influido por la cantidad y calidad de sus relaciones sociales. Los hallazgos revelaron que el contacto físico frecuente y las relaciones sociales de calidad son pilares fundamentales para su bienestar físico y emocional. En concreto, identificaron que mantener estas interacciones con regularidad se asocia con: menor riesgo de depresión y mejor salud física. Aparte, mostraron que el contacto físico, como abrazos y caricias, favorece la liberación de oxitocina, promoviendo sentimientos de bienestar y reduciendo el estrés en las personas mayores.

En definitiva, en relación con el apartado anterior, podemos concluir que la soledad en las personas mayores es un fenómeno natural e inevitable, pero que se ve agravado por la digitalización. La transición de las relaciones del ámbito presencial a la digital no solo provoca una pérdida de la calidad de dichas relaciones, sino que, a través de la brecha digital, excluye a los mayores de estos vínculos. A pesar de que las interacciones digitales no son suficientes para mitigar del todo su soledad, como señala la autora María Luisa Sanz (2020), “el contacto humano y la interacción física son fundamentales para el bienestar emocional, especialmente en la vejez” (p. 45).<sup>72</sup> Hemos observado que el contacto físico y la presencialidad no pueden ser sustituidos por relaciones virtuales, lo que impacta especialmente en aquellos mayores que más necesitan este tipo de conexión para su bienestar. Por tanto, es esencial promover iniciativas que fomenten la interacción cara a cara y el contacto físico, asegurando que las personas mayores no solo tengan acceso a la tecnología, sino que también encuentren en ella un complemento, y no un sustituto, de las relaciones humanas vitales para su salud emocional y física.

En este último apartado, y para evitar una conclusión tan desesperanzadora, se hará una breve mención a algunos proyectos y programas dedicados a recuperar los vínculos sociales presenciales, especialmente con nuestros mayores. Es crucial resaltar la importancia de mantener y promover estas conexiones en una sociedad que, como hemos analizado a lo largo del trabajo, se encuentra cada vez más dividida, solitaria y afectada por los efectos adversos de la digitalización. Iniciativas como grupos de encuentro comunitarios, talleres intergeneracionales y programas de voluntariado han demostrado ser efectivos para restablecer la cercanía emocional y el apoyo social. Estas actividades no solo fomentan la interacción entre generaciones, sino que también ayudan a los mayores a sentirse valorados y escuchados. Al invertir en estas relaciones, no solo contribuimos a mitigar la soledad, sino que también fortalecemos el tejido social de nuestras comunidades, construyendo el camino hacia una vejez más plena y digna.

### 3. La Fuerza de la Cercanía: Posibles soluciones para reducir la soledad en las personas mayores en un futuro cada vez más digitalizado.

A lo largo de este trabajo hemos podido observar cómo lo digital puede en muchas ocasiones configurarse como un agravante de la sensación de soledad, afectando principalmente a las personas mayores, ya que, como se ha remarcado en este capítulo ya tienen una sensación de soledad natural e inherente. A su vez, pese a las numerosas facilidades que traen las tecnologías digitales, como hemos visto, no son capaces de sustituir las relaciones sociales de valor que son un factor importante para reducir el sentimiento de soledad en los mayores. Ante esta realidad, cabe preguntarse qué depara el futuro para las personas mayores, cuando esté será aún más digital que el presente.

Con el fin de no acabar en una nota tan pesimista y desgarradora para nuestros mayores, es preciso remarcar la importancia de recuperar los vínculos sociales significativos, haciendo una breve mención a aquellos proyectos que se están llevando a cabo a lo largo de todo el mundo para recuperar dichos vínculos y así reducir la sensación de soledad de estas personas. Compartiendo la visión con Noreena Hertz, el futuro digital no es tan brillante como nos lo presentan, pero tampoco tan oscuro como algunos piensan. En, ya varias veces mencionada obra, *El siglo de la soledad* acaba con una reflexión y un aliento a “recuperar los vínculos humanos en un mundo dividido”. De hecho, el último capítulo de dicho libro “Mantenerse unidos en un mundo que se está desmoronando” está explícitamente dedicado a eso. Hertz, remarca la importancia de la presencialidad, de estar presente, de las relaciones cotidianas, que como hemos podido observar, marcan un impacto brutal en nuestro bienestar y en la sensación de soledad, especialmente en los mayores.

En contraste a como inicia el libro, haciendo referencia a una residencia en Japón donde los mayores tejían gorros de Navidad para los robots, Hertz acaba con una nota bastante positiva y esperanzadora para el futuro que nos espera en siglo de la soledad:

Vivimos en una era en la que grandes sectores de la sociedad se sienten solos, pese a que nunca ha sido tan sencillo comunicarse con los demás: es una era en la que nos reconocemos a nosotros mismos en función de la diferencia, pero somos cada vez más conscientes de que nuestra vida está entrelazada con la de millones de personas de todo el planeta: una era en la que es necesario reforzar urgentemente las comunidades locales y construir nuevos puentes para unirlos entre sí. En esta era de tantos retos y contradicciones también tiene cabida la esperanza. Tenemos la oportunidad de unirnos para crear entre todos un futuro muy diferente (Hertz, 2021, p.775).<sup>73</sup>

A lo largo de este último capítulo hemos reflexionado sobre cómo la digitalización, lejos de mitigar la soledad en las personas mayores, muchas veces actúa como un factor agravante. A pesar de las innumerables ventajas que ofrecen las tecnologías digitales, como se ha observado, estas no pueden reemplazar el valor intrínseco de las relaciones sociales cercanas y significativas, que son fundamentales para combatir la sensación de soledad en la vejez.

Sin embargo, no todo es desolador. A pesar del acelerado avance tecnológico y de la creciente dependencia de lo digital, es posible recuperar y fomentar los vínculos sociales. Proyectos como *Amigos de los Mayores* en España son un ejemplo inspirador de cómo es factible crear redes de apoyo y compañía para personas mayores. Esta iniciativa pone en el centro a la relación humana, ofreciendo compañía y apoyo emocional a quienes más lo necesitan. También a nivel internacional, iniciativas como *Befriending Networks* en el Reino Unido o *Little Brothers - Friends of the Elderly* en Estados Unidos, promueven encuentros intergeneracionales, llamadas telefónicas y visitas regulares, evidenciando que las relaciones humanas pueden servir como antídoto contra la soledad en una era digital.

Noreena Hertz, en su libro *El siglo de la soledad*, ofrece un llamado a la esperanza en un mundo que, a pesar de estar hiperconectado, se encuentra profundamente fragmentado. Como señala Hertz, la presencialidad y las interacciones cotidianas son cruciales para el bienestar emocional, especialmente para los mayores. La autora nos invita a "recuperar los vínculos humanos en un mundo dividido" y destaca la importancia de fortalecer las comunidades locales, sugiriendo que aún es posible crear un futuro diferente y más conectado a nivel social.

En conclusión, la digitalización no debe ser vista como una barrera infranqueable. Existen oportunidades reales para mitigar los efectos de la soledad en la vejez mediante la recuperación y fortalecimiento de los lazos sociales. Proyectos como los mencionados muestran que la clave está en combinar lo mejor de ambos mundos: la tecnología y las relaciones humanas, apostando por una convivencia armónica entre ellos. En lugar de ver la soledad como un destino inevitable para nuestros mayores, debemos enfocarnos en construir puentes y comunidades que pongan en el centro a las personas y sus relaciones.

## Conclusiones y/o implicaciones para el Trabajo Social

La digitalización, en un contexto de envejecimiento demográfico, ha exacerbado la soledad en las personas mayores. La transición hacia una sociedad altamente interconectada, donde la comunicación se da predominantemente a través de medios digitales, ha transformado profundamente las relaciones sociales. Para los adultos mayores, quienes ya enfrentan la soledad como un fenómeno natural vinculado a la desvinculación social progresiva, la barrera tecnológica añade un nuevo nivel de exclusión. Muchos mayores carecen de las habilidades o el acceso a estas tecnologías, lo que intensifica su aislamiento en un mundo cada vez más digital.

Desde la perspectiva del trabajo social, esta realidad plantea retos y oportunidades importantes. La intervención social debe partir del reconocimiento de que la tecnología, aunque puede ofrecer soluciones, no reemplaza el valor de las interacciones presenciales y humanas que son esenciales para el bienestar emocional, especialmente en las personas mayores. Si bien diversas iniciativas se han propuesto para acercar a los mayores a la era digital, como programas de alfabetización tecnológica o el uso de tecnologías de asistencia, es crucial que estos esfuerzos no se limiten a la mera capacitación técnica, sino que fomenten la inclusión emocional y social.

Uno de los puntos más críticos es garantizar que las herramientas digitales se utilicen como un complemento a las relaciones humanas, no como un sustituto. El trabajo social debe intervenir con un enfoque que promueva la recuperación de los vínculos presenciales, impulsando actividades intergeneracionales, encuentros comunitarios y voluntariados. Estas iniciativas no solo ofrecen un alivio a la sensación de soledad, sino que también fortalecen el tejido social, permitiendo a los mayores sentirse parte activa de sus comunidades. La creación de espacios donde los mayores puedan interactuar, compartir experiencias y recibir apoyo, es clave para contrarrestar los efectos de la soledad exacerbada por la era digital.

Además, las políticas de bienestar social deben adaptarse para incluir una perspectiva que integre tanto la dimensión tecnológica como la humana. Esto implica la colaboración entre instituciones, profesionales del trabajo social y la sociedad civil para desarrollar soluciones integrales que aborden tanto el acceso a la tecnología como la promoción de interacciones significativas. Por ejemplo, la creación de programas comunitarios donde las tecnologías digitales sean un puente para fortalecer las relaciones presenciales, en lugar de un obstáculo, puede generar un impacto muy positivo en el bienestar de los mayores.

Finalmente, el trabajo social también debe incidir en la formación de las nuevas generaciones para que comprendan la importancia del contacto humano en un mundo cada vez más tecnológico. Fomentar en los jóvenes la empatía y la solidaridad hacia los mayores, promoviendo la interacción entre generaciones, es una estrategia efectiva para mitigar la desconexión social. En este sentido, se podría trabajar en la creación de programas educativos que sensibilicen sobre la importancia de las relaciones interpersonales en la era digital, contribuyendo así a la creación de una sociedad más inclusiva.

En conclusión, el trabajo social frente al desafío de la digitalización y la soledad en las personas mayores debe centrarse en construir puentes entre la tecnología y las relaciones humanas. Es imperativo encontrar un equilibrio donde lo digital sirva como una herramienta para promover el bienestar, sin sustituir el contacto físico y emocional que es vital para una vejez plena y digna. Así, la intervención social tiene el potencial de transformar la soledad en una oportunidad para reforzar la cohesión social, garantizando que nuestros mayores sean reconocidos, escuchados y valorados en una sociedad que evoluciona hacia un futuro cada vez más digital.

## Referencias y citas bibliográficas

1. Han, B.-C. (2021) No cosas : *Quiebras del mundo de hoy*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. Barcelona (2021) p.44.
2. McHugh Power, J. E., Hannigan, C., Carney, S., & Lawlor, B. A. (2017). Exploring the meaning of loneliness among socially isolated older adults in rural Ireland: a qualitative investigation. *Qualitative Research in Psychology*, 14(4), 394–414.
3. Azeredo, Z., & Afonso, M. A. N. (2016). *Loneliness from the perspective of the elderly*.
4. Robledo, L. (2016). Los paralogismos de la vejez The paralogisms of old age. *Revista de Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 1, 94-107.
5. Ricardi, R. (2022) Digitalización: ¿Una nueva condición social? *Cuadernos de Sociología*, 3(2), p.74.
6. Turkle, S. (2005). *The second self: Computers and the human spirit*. Boston Review.
7. Van Dijk, J. (2012). *The network society*. SAGE.
8. Castells, M. (2010). *El ascenso de la sociedad red: La era de la información: Economía, sociedad y cultura* (Vol. 1). Wiley-Blackwell.
9. Galparsoro Ruiz, J. I., & Pérez Pérez, R. M. (2018). *Revolución digital y psicopolítica: algunas consideraciones críticas a partir de Byung-Chul Han, Foucault, Deleuze y Nietzsche*. SCIO, 14, p.255.
10. Han, B.-C. (2021) No cosas : *Quiebras del mundo de hoy*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. Barcelona (2021) p.18.
11. de Mul, E. (2016). Living together with a green dot: Being together alone in times of hyper-connection. En L. Janssens (Ed.), *The art of ethics in the information society*, p.102.
12. Turkle, S. (2015, September 26). Stop googling. Let's talk. *The New York Times*.

13. Han, B.-C. (2021) No cosas : *Quiebras del mundo de hoy*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. Barcelona (2021) p.27.
14. Berardi, F. (2017). *Fenomenología del fin: Sensibilidad y mutación conectiva*. Caja Negra.
15. de Mul, E. (2016). Living together with a green dot: Being together alone in times of hyper-connection. En L. Janssens (Ed.), *The art of ethics in the information society*, p.103
16. Han, B.-C. (2021) No cosas : *Quiebras del mundo de hoy*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. Barcelona (2021) p.35
17. Lenarduzzi, V., & Samela, G. (2021). Digitalización y efecto enjambre. Comunicación, General Intellect y poder en el semicapitalismo. *Chasqui: Revista Latinoamericana de Comunicación*, 148, 293-308. p.281
18. Marañón, C. O. (2012). *Redes sociales y jóvenes: Una intimidad cuestionada en Internet*. En L. Gómez Encinas (Ed.), *Aposta. Revista de Ciencias Sociales* (No. 54, pp. 1-16). Móstoles, España.
19. Christakis, Nicholas A. & James H. Fowler (2010). *Conectados. El sorprendente poder de las redes sociales y cómo nos afectan*. Madrid, Taurus.
20. Hampton, K. N. (2016). Soledad digital: Cómo afecta Internet al aislamiento social. En P. H. D. & A. D. Z. (Eds.), *Nuevas direcciones en la investigación social* (pp. 45-60). Editorial Routledge.
21. Turkle, S. (2017). *Alone together: Por qué esperamos más de la tecnología y menos de los demás*. Editorial Basic Books.
22. Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: El colapso y renacimiento de la comunidad americana*. Editorial Simon & Schuster.
23. Khosravi, P., Rezai, M., & Hsu, H.-H. (2016). El papel de la tecnología digital en el bienestar de los ancianos. *Revista de Gerontología*, 72(4), 458-465.

24. Nie, N. H. (2001). Sociabilidad, relaciones interpersonales e Internet: Conciliando hallazgos conflictivos. *Científico Social Americano*, 45(3), 420-435.
25. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Soledad: La naturaleza humana y la necesidad de conexión social*. Editorial W.W. Norton & Company.
26. Castells, M. (2010). *La sociedad red: Una visión global*. Editorial Wiley-Blackwell.
27. Hampton, K. N. (2016). Soledad digital: Cómo afecta Internet al aislamiento social. En P. H. D. & A. D. Z. (Eds.), *Nuevas direcciones en la investigación social* (pp. 45-60). Editorial Routledge.
28. Han, B.-C. (2018). *La desaparición de los rituales: Crítica de la cultura digital*. Editorial Herder.
29. Han, B.-C. (2021) No cosas : *Quiebras del mundo de hoy*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. Barcelona (2021) p.35
30. Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books
- 31 y 32. Han, B.-C. (2021) No cosas : *Quiebras del mundo de hoy*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. Barcelona (2021) p.35-36
33. Ruza, V. D. P. (2022). La Desaparición del Otro. Byung-Chul Han y la Historia Des-habitada. *Criticae. Revista Científica para el Fomento del Pensamiento Crítico.*, 1(01). p.10
34. Han, B.-C. (2021) No cosas : *Quiebras del mundo de hoy*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. Barcelona (2021) p.20
35. Ruza, V. D. P. (2022). La Desaparición del Otro. Byung-Chul Han y la Historia Des-habitada. *Criticae. Revista Científica para el Fomento del Pensamiento Crítico.*, 1(01). p.13

36. Han, B.-C. (2021) No cosas : *Quiebras del mundo de hoy*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. Barcelona (2021) p.20
37. Han, B.-C. (2021) No cosas : *Quiebras del mundo de hoy*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. Barcelona (2021) p.44
38. Ruza, V. D. P. (2022). La Desaparición del Otro. Byung-Chul Han y la Historia Des-habitada. *Criticae. Revista Científica para el Fomento del Pensamiento Crítico.*, 1(01). p.15
39. Han, B.-C. (2021) No cosas : *Quiebras del mundo de hoy*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. Barcelona (2021) p.71
40. Han, B.-C. (2021) No cosas : *Quiebras del mundo de hoy*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. Barcelona (2021) p.36
41. Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: El colapso y renacimiento de la comunidad americana*. Editorial Simon & Schuster.
42. Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books, p.104
43. Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books, p.104
44. Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: El colapso y renacimiento de la comunidad americana*. Editorial Simon & Schuster.
45. Monbiot, G. (2014, octubre 14). The age of loneliness is killing us. *The Guardian*.
46. Hertz, N. (2021). *El siglo de la soledad: Recuperar los vínculos humanos en un mundo dividido*. Ediciones Paidós. p.4

47. British Psychological Society. (2014, August 4). *The iPhone effect: When mobile devices intrude on our face-to-face encounters*. The British Psychological Society Research Digest.
48. Hertz, N. (2021). *El siglo de la soledad: Recuperar los vínculos humanos en un mundo dividido*. Ediciones Paidós. p.304
49. Hertz, N. (2021). *El siglo de la soledad: Recuperar los vínculos humanos en un mundo dividido*. Ediciones Paidós. p.296
50. Hertz, N. (2021). *El siglo de la soledad: Recuperar los vínculos humanos en un mundo dividido*. Ediciones Paidós. p.315
51. Dunbar, R. I. M. (2016). Do online social media cut through the constraints that limit the size of offline social networks? *Royal Society Open Science*, 3(1), 150292.
52. Marañón, C. O. (2012). *Redes sociales y jóvenes: Una intimidad cuestionada en Internet*. En L. Gómez Encinas (Ed.), *Aposta. Revista de Ciencias Sociales* (No. 54, pp. 1-16). Móstoles, España.
53. Hertz, N. (2021). *El siglo de la soledad: Recuperar los vínculos humanos en un mundo dividido*. Ediciones Paidós. p.337. En referencia a los siguientes estudios:
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
  - Allcott, H., Braghieri, L., Eichmeyer, S., & Gentzkow, M. (2020). The Welfare Effects of Social Media. *American Economic Review*, 110(3), 629-676. <https://doi.org/10.1257/aer.20190658>
  - *Teens, Social Media & Technology 2018* | Pew Research Center. (s. f.). Recuperado 22 de septiembre de 2024, de <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
54. Livingston, G. (2019, junio 18). Americans 60 and older are spending more time in front of their screens than a decade ago. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/06/18/americans-60-and-older-are-spending-more-time-in-front-of-their-screens-than-a-decade-ago/>

55. Hertz, N. (2021). *El siglo de la soledad: Recuperar los vínculos humanos en un mundo dividido*. Ediciones Paidós.
56. Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
57. Estudio sobre envejecimiento, tecnología y soledad de la Universidad de Oxford (2020).
58. Hertz, N. (2021). *El siglo de la soledad: Recuperar los vínculos humanos en un mundo dividido*. Ediciones Paidós. p.315
59. Franck, L., Molyneux, N., & Parkinson, L. (2016). Systematic review of interventions addressing social isolation and depression in older people receiving care: Effectiveness and challenges. *Journal of Aging and Health*, 28(5), 769-794.
60. Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
61. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*. Ginebra: OMS, p.5 <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241565042>
62. Phillipson, C. (2013). *Aging*. Cambridge: Polity Press. p.143
63. Hertz, N. (2021). *El siglo de la soledad: Recuperar los vínculos humanos en un mundo dividido*. Ediciones Paidós, p.251
64. Antonucci, T. C. (2001). Social relations: An examination of social networks, social support, and sense of control. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp. 427-453). Academic Press.
65. Luhmann, M., & Hawkey, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943-959.

66. Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A., & Bond, J. (2005). *The social world of older people: Understanding loneliness and social isolation in later life*. Open University Press.
67. Hunsaker, A., & Hargittai, E. (2018). A review of Internet use among older adults. *New Media & Society*, 20(10), 3937-3954.
68. Alonso González, C. (2018). *La brecha digital en las personas mayores y sus consecuencias en su vida cotidiana*. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 53(2), p.76
69. Van Dijk, J. (2006). *The deepening divide: Inequality in the information society*. SAGE Publications.
70. Seifert, A., Cotten, S. R., & Xie, B. (2020). A double burden of exclusion? Digital and social exclusion of older adults in times of COVID-19. *Journals of Gerontology: Series B*, 76(3), e99–e103. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa098>
71. Kotwal, A. A., Holt-Lunstad, J., Newmark, R. L., Cenzer, I., Smith, A. K., Covinsky, K. E., Escueta, D. P., Lee, J. M., & Perissinotto, C. M. (2021). Social Isolation and Loneliness Among San Francisco Bay Area Older Adults During the COVID-19 Shelter-in-Place Orders. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(1), 20-29. <https://doi.org/10.1111/jgs.16865>
72. Sanz, M. L. (2020). *Soledad y bienestar en la vejez*. Editorial Salud y Sociedad, p.45
73. Hertz, N. (2021). *El siglo de la soledad: Recuperar los vinculos humanos en un mundo dividido*. Ediciones Paidós, p.775

## Fuentes

Aliaga Tabuenca, I., & Santamaría Matamala, I. (2022). *El impacto de las redes sociales en el bienestar social de las personas mayores*. Universidad de Zaragoza.

Allcott, H., Braghieri, L., Eichmeyer, S., & Gentzkow, M. (2020). The Welfare Effects of Social Media. *American Economic Review*, 110(3), 629-676. <https://doi.org/10.1257/aer.20190658>

Alonso González, C. (2018). *La brecha digital en las personas mayores y sus consecuencias en su vida cotidiana*. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 53(2), 72-80. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2017.11.003>

Amezcuca, T., & García-Domingo, M. (2020). Principales problemáticas e inquietudes de las personas mayores en las sociedades postindustriales. Análisis cualitativo en los contextos español y alemán. *methaodos.revista de ciencias sociales*, 8(2), 271-287. <https://doi.org/10.17502/mrcs.v8i2.418>

Antonucci, T. C. (2001). Social relations: An examination of social networks, social support, and sense of control. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp. 427-453). Academic Press.

Azeredo, Z., & Afonso, M. A. N. (2016). *Loneliness from the perspective of the elderly*. <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/shGrnPPJKBjYwf3rQCM8skM/?lang=en&format=pdf>

Azzaakiyyah, H. K. (2023). The Impact of Social Media Use on Social Interaction in Contemporary Society. *Technology and Society Perspectives (TACIT)*, 1(1), 1-9. <https://doi.org/10.61100/tacit.v1i1.33>

Begirada Adia: detectar fragilidad social, soledad y aislamiento. (2022, mayo 5). *Geriatricarea*. <https://www.geriatricarea.com/2022/05/05/el-proyecto-begirada-adia-trata-de-detectar-las-situaciones-de-fragilidad-social-soledad-y-aislamiento-social>

Berardi, F. (2017). *Fenomenología del fin: Sensibilidad y mutación conectiva*. Caja Negra.

Butierrez, L. F. (2023). ¿Es posible un discurso de emancipación en el siglo XXI? La cuestión comunitaria en el proyecto político de Byung-Chul Han. *XIII Jornadas de Investigación en Filosofía*, 7-10 de agosto de 2023. [https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.17127/ev.17127.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.17127/ev.17127.pdf)

Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Soledad: La naturaleza humana y la necesidad de conexión social*. Editorial W.W. Norton & Company.

Caizapanta, B., Shakira, C., & Enríquez Fierro, C. (2024). ARTÍCULO CIENTÍFICO EL IMPACTO EN LAS REDES SOCIALES EN LAS RELACIONES HUMANAS EN LA MODERNIDAD LÍQUIDA. *Religación Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 41, 1-12. <https://doi.org/10.46652/rgn.v9i41.1257>

Capella, V. B., & Wenz, L. R. (2022). Byung-Chul Han: la sociedad transparente digital o el infierno de lo igual. *SCIO: Revista de Filosofía*, 23, 151-184. [https://doi.org/10.46583/scio\\_2022.23.1102](https://doi.org/10.46583/scio_2022.23.1102)

Castells, M. (1999). *La era de la información: economía, sociedad y cultura*. Siglo XXI.

Castells, M. (2010). *El ascenso de la sociedad red: La era de la información: Economía, sociedad y cultura* (Vol. 1). Wiley-Blackwell.

Céspedes, I. F. (2019). Factores relacionados al sentimiento de soledad durante la vejez. *Anales en Gerontología*, 11(11), 141-157. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7312955>

Cheryl, A. (2023, octubre 6). The Impact of Digital Media on Social Interactions: Deepening or Weakening Human Connections. *Medium*. <https://medium.com/@annecheryl853/the-impact-of-digital-media-on-social-interactions-deepening-or-weakening-human-connections-4c571854321a>

Christakis, Nicholas A. & James H. Fowler (2010). *Conectados. El sorprendente poder de las redes sociales y cómo nos afectan*. Madrid, Taurus.

Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.

de Mul, E. (2016). Living together with a green dot: Being together alone in times of hyper-connection. En L. Janssens (Ed.), *The art of ethics in the information society* (pp. 101-105). Amsterdam University Press. <https://doi.org/10.25969/mediarep/13403>

Diez propuestas para garantizar unos cuidados de calidad a los mayores. (2024, julio 15). *Geriatricarea*. <http://www.geriatricarea.com/2024/07/15/diez-propuestas-para-garantizar-una-atencion-de-calidad-a-las-personas-mayores>

Digitalización en personas mayores ¿existe brecha digital? (2023, julio 13). *Geriatricarea*. <http://www.geriatricarea.com/2023/07/14/digitalizacion-en-personas-mayores-existe-brecha-digital/>

Doblas, J. L., & Conde, M. del P. D. (2018). El sentimiento de soledad en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 76(1), e085-e085. <https://doi.org/10.3989/ris.2018.76.1.16.164>

Dunbar, R. I. M. (2016). Do online social media cut through the constraints that limit the size of offline social networks? *Royal Society Open Science*, 3(1), 150292. <https://doi.org/10.1098/rsos.150292>

Envejecimiento activo y digitalización. (2020, diciembre 16). *Geriatricarea*. <http://www.geriatricarea.com/2020/12/16/envejecimiento-activo-y-digitalizacion/>

Franck, L., Molyneux, N., & Parkinson, L. (2016). Systematic review of interventions addressing social isolation and depression in older people receiving care: Effectiveness and challenges. *Journal of Aging and Health*, 28(5), 769-794. <https://doi.org/10.1177/0898264316656518>

Galparsoro Ruiz, J. I., & Pérez Pérez, R. M. (2018). Revolución digital y psicopolítica: algunas consideraciones críticas a partir de Byung-Chul Han, Foucault, Deleuze y Nietzsche. *Scio*, 14, 251-275. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6544904>

Gordon, C. (2023). Reading literature in/against the digital age: Shallow assumptions, deep problems, expectant pedagogies. *Convergence*, 29(1), 28-46. <https://doi.org/10.1177/13548565221148105>

Gramlich, J. (2023, marzo 2). Mental health and the pandemic: What U.S. surveys have found. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/03/02/mental-health-and-the-pandemic-what-u-s-surveys-have-found/>

Hampton, K. N. (2016). Soledad digital: Cómo afecta Internet al aislamiento social. En P. H. D. & A. D. Z. (Eds.), *Nuevas direcciones en la investigación social*. (pp. 45-60). Editorial Routledge.

Han, B.-C. (2013). *La sociedad de la transparencia*. Herder Editorial.

Han, B.-C. (2018). La Desaparición de los Rituales. *Una topología del presente*. Barcelona: Herder Editorial.

Han, B.-C. (2021) No cosas : *Quiébro del mundo de hoy*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U. Barcelona (2021)ç

Hertz, N. (2021). *El siglo de la soledad: Recuperar los vínculos humanos en un mundo dividido*. Ediciones Paidós. (\*Nótese que las referencias respectivas a este libro se hicieron a través de su versión de E-book, por lo que las páginas citadas pueden diferir de su versión en papel)

Hunsaker, A., & Hargittai, E. (2018). A review of Internet use among older adults. *New Media & Society*, 20(10), 3937-3954. <https://doi.org/10.1177/1461444818787348>

Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>

Impacto de la digitalización en el día a día de las personas mayores. (2023, junio 22). *Geriatricarea*. <http://www.geriatricarea.com/2023/06/22/una-jornada-aborda-el-impacto-de-la-digitalizacion-en-el-dia-a-dia-de-las-personas-mayores-y-con-discapacidad/>

*Informe de Percepción Social de la Soledad No Deseada*. (s. f.). SoledadES. Recuperado 22 de septiembre de 2024, de <https://www.soledades.es/estudios/informe-de-percepcion-social-de-la-soledad-no-deseada>

Jiang, M. A. and J. (2018, mayo 31). Teens, Social Media and Technology 2018. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

Khosravi, P., Rezai, M., & Hsu, H.-H. (2016). El papel de la tecnología digital en el bienestar de los ancianos. *Revista de Gerontología*, 72(4), 458-465.

*La tecnología puede mejorar la calidad de vida de los mayores*. (2021, febrero 3). <https://www.reab.es/la-tecnologia-puede-mejorar-la-calidad-de-vida-de-las-personas-mayores/>

Lenarduzzi, V., & Samela, G. (2021). Digitalización y efecto enjambre. Comunicación, General Intellect y poder en el semicapitalismo. *Chasqui: Revista Latinoamericana de Comunicación*, 148, 293-308. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8619171>

Livingston, G. (2019, junio 18). Americans 60 and older are spending more time in front of their screens than a decade ago. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/06/18/americans-60-and-older-are-spending-more-time-in-front-of-their-screens-than-a-decade-ago/>

Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959.

Mansilla, J. A. (2021). La desaparición de los rituales, de Byung-Chul Han. *AIBR: Revista de Antropología Iberoamericana*, 16(2), 419-424. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8066877>

Marañón, C. O. (2012). *Redes sociales y jóvenes: Una intimidad cuestionada en Internet*. En L. Gómez Encinas (Ed.), *Aposta. Revista de Ciencias Sociales* (No. 54, pp. 1-16). Móstoles, España. <https://www.redalyc.org/pdf/4959/495950250003.pdf>

McHugh Power, J. E., Hannigan, C., Carney, S., & Lawlor, B. A. (2017). Exploring the meaning of loneliness among socially isolated older adults in rural Ireland: a qualitative investigation.

*Qualitative Research in Psychology*, 14(4), 394–414.  
<https://doi.org/10.1080/14780887.2017.1329363>

Monbiot, G. (2014, octubre 14). The age of loneliness is killing us. *The Guardian*.  
<https://www.theguardian.com/commentisfree/2014/oct/14/age-of-loneliness-killing-us>

Murugan, Y., Nagarajan, P., Subrahmanyam, D., & Kattimani, S. (2022). Severity of loneliness, depression and perceived social support in adults in the empty nest stage of the family life cycle and the influence of using digital technology. *Asian Journal of Psychiatry*, 76, 103245.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S187620182200243X?via%3Dihub>

Nie, N. H. (2001). Sociabilidad, relaciones interpersonales e Internet: Conciliando hallazgos conflictivos. *Científico Social Americano*, 45(3), 420-435.

Nuevas tecnologías y salud de las personas mayores. (2023, julio 14). *Geriatricarea*.  
<http://www.geriatricarea.com/2023/07/14/nuevas-tecnologias-y-salud-de-las-personas-mayores/>

Nuevas tecnologías para paliar la soledad no deseada. (2022, junio 8). *Geriatricarea*.  
<http://www.geriatricarea.com/2022/06/08/debate-etico-sobre-la-aplicacion-de-las-nuevas-tecnologias-para-paliar-la-soledad-no-deseada/>

Ore-Lara, S. H., Cieza-Mostacero, S. E., & Rodríguez-Peña, M. J. (2023). Influencia de las aplicaciones móviles para la soledad y depresión en adultos mayores: Una revisión sistemática de la literatura. (Spanish). *RISTI: Iberian Journal on Information Systems & Technologies / Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação*, E64, 306-317.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*. Ginebra: OMS <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241565042>

Ortiz-Ospina, E., & Roser, M. (2024). Loneliness and Social Connections. *Our World in Data*.  
<https://ourworldindata.org/social-connections-and-loneliness>

Pecourt, J., & Rius Ulldemolins, J. (2018). La digitalización del campo cultural y los intermediarios culturales: una crítica social del utopismo digital. *REIS: Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 162, 73-90. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6388203>

Pessoa, C. (2020, junio 29). *Envejecimiento y Tecnología: ¿son compatibles?* *Reab*.  
<https://www.reab.es/envejecimiento-y-tecnologia-las-fronteras-las-pones-tu/>

Phillipson, C. (2013). *Ageing*. Cambridge: Polity Press.  
<https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-social-policy/article/abs/chris-phillipson-2013-ageing-cambridge-polity-press-1599-pp-218-pbk/CB2588358A9EFC4F430339998DC4F1FD#access-block>

- Putnam, R. D. (2000). *En solitario: El colapso y renacimiento de la comunidad americana*. Editorial Simon & Schuster.
- Ricardi, R. (2022). Digitalización: ¿Una nueva condición social? *Cuadernos de Sociología*, 3(2), 68-75. <https://facso.una.py/wp-content/uploads/2023/08/CS-2-3.pdf>
- Robledo, L. (2016). Los paralogismos de la vejez The paralogisms of old age. *Revista de Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 1, 94-107.
- Rodríguez Rodríguez, J. C., Rodríguez Rodríguez, J. A., & Bojórquez Díaz, C. I. (2021). *Psicología y Sociedad Siglo XXI: Perspectivas de análisis y mejora*. Dykinson, S.L. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/zaragoza/detail.action?docID=6851900>
- Ruza, V. D. P. (2022). La Desaparición del Otro. Byung-Chul Han y la Historia Deshabitada. *Criticae. Revista Científica para el Fomento del Pensamiento Crítico.*, 1(01). <https://www.criticae.es/index.php/criticae/article/view/10>
- Sopić, D. (2024). The Use of Mobile Applications in Communication Between Elderly Individuals and Their Families: Literature Review and Research Agenda. *IFAC-PapersOnLine*, 58(3), 250-255. <https://doi.org/10.1016/j.ifacol.2024.07.159>
- Turkle, S. (2005). *The second self: Computers and the human spirit*. Boston Review.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Turkle, S. (2015, September 26). Stop googling. Let “s talk. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2015/09/27/opinion/sunday/stop-googling-lets-talk.html>
- Use of social media is taking place both online and offline.* (s. f.). ScienceDaily. Recuperado 12 de septiembre de 2024, de <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/10/191016124614.htm>
- Van Dijk, J. (2006). *The Deepening Divide: Inequality in the Information Society*. SAGE Publications.
- Van Dijk, J. (2012). *The network society*. SAGE.
- Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A., & Bond, J. (2005). *The social world of older people: Understanding loneliness and social isolation in later life*. Open University Press.

Villava, C. M. S. (2011). Comunidad y narración: la identidad colectiva. *TRAMAS. Subjetividad y procesos sociales*, 34, 93-111. <https://tramas.xoc.uam.mx/index.php/tramas/article/view/576>

Villegas Beguiristáin, M., & Santiso Doldán, V. (2021). El voluntariado y las redes vecinales como respuesta a la soledad de las personas mayores. *Trayectorias Humanas Transcontinentales*, 12. <https://doi.org/10.25965/trahs.4125>

Vogels, E. A. (2019, septiembre 9). Millennials stand out for their technology use, but older generations also embrace digital life. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/09/09/us-generations-technology-use/>





