

**NUNCA TAN CONECTADOS,
NUNCA TAN SOLOS**

*UNA SOCIOLOGÍA DE LA SOLEDAD EN LAS SOCIEDADES
CONTEMPORÁNEAS*

ROCÍO BLANCO-GREGORY

NUNCA TAN CONECTADOS,
NUNCA TAN SOLOS

*UNA SOCIOLOGÍA DE LA SOLEDAD EN LAS SOCIEDADES
CONTEMPORÁNEAS*

EDITORIAL SINDÉRESIS
2026

1ª edición, 2026

© Rocío Blanco-Gregory

© 2026, Editorial Sindéresis

Calle Princesa, 31, planta 2, puerta 2 – 28008 Madrid, España

info@editorialsinderesis.com

www.editorialsinderesis.com

ISBN: 979-13-87929-67-1

Depósito legal: M-17328-2026

Produce: Óscar Alba Ramos

Impreso en España / Printed in Spain

Reservados todos los derechos. De acuerdo con lo dispuesto en el código Penal, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad quienes, sin la preceptiva autorización, reproduzcan o plagien, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, fijada en cualquier tipo de soporte.

A mi padre.

Porque en su ausencia comprendí, mejor
que nunca, la importancia de los vínculos que
nos sostienen.

Y a esa estrella que iluminó este camino con sus
consejos, sus sugerencias y su afecto; que leyó pa-
cientemente cada página de esta obra y me recordó,
una y otra vez, que la pertenencia es una de las for-
mas más profundas de combatir la soledad.

AGRADECIMIENTOS

Este libro es el resultado de años de lecturas, investigación, reflexión y diálogo en torno a uno de los fenómenos más complejos y paradójicos de nuestras sociedades contemporáneas: la soledad. Aunque las páginas que siguen se apoyan en teorías, datos empíricos y evidencias científicas, su origen también se encuentra en experiencias, encuentros y vivencias que han contribuido a dar sentido a muchas de las preguntas que aquí se plantean.

Quiero expresar, en primer lugar, un recuerdo lleno de cariño y gratitud a mi padre, fallecido durante la etapa final de elaboración de esta obra. Acompañarlo en los últimos años de su vida me permitió comprender desde una perspectiva profundamente humana algunas de las cuestiones que este libro analiza desde la Sociología. La progresiva reducción de los espacios de encuentro, la pérdida de relaciones significativas y la experiencia de una soledad no deseada otorgaron un significado nuevo y mucho más personal a conceptos que hasta entonces había abordado principalmente desde la investigación académica. La conocida metáfora de los «bolos en solitario», utilizada por Robert D. Putnam para describir la erosión del capital social y el debilitamiento de los vínculos comunitarios, dejó entonces de ser para mí únicamente una explicación sociológica para convertirse también en una imagen profundamente humana de las consecuencias que la pérdida de conexiones significativas puede tener en la vida de las personas.

Mi agradecimiento más sincero es para Isabella Corvino, colega, amiga y compañera de reflexión intelectual, cuya generosidad ha acompañado todo el proceso de elaboración de este libro. Isabella tuvo la enorme paciencia de leer íntegramente el manuscrito, aportando observaciones, sugerencias y comentarios que contribuyeron decisivamente a mejorar su contenido y su coherencia argumental. Su mirada crítica, siempre rigurosa y constructiva, me ayudó a replantear ideas, profundizar en algunos planteamientos y enriquecer la perspectiva desde la que se aborda el fenómeno de la soledad.

Pero su contribución ha ido mucho más allá de la revisión académica. Nuestras conversaciones sobre la importancia de la pertenencia, de los vínculos y de las comunidades de referencia han dejado una huella visible en estas páginas. Algunas de sus reflexiones han sido incorporadas al texto y han contribuido a fortalecer una de las ideas centrales de esta obra: que la necesidad de pertenecer constituye una dimensión fundamental de la condición humana y que gran parte del sufrimiento asociado a la soledad nace precisamente de la fragilidad o la ruptura de esos lazos que nos conectan con los demás.

A lo largo de la escritura de este libro, Isabella ha representado también algo que trasciende lo académico: la confirmación de que los vínculos significativos siguen siendo uno de los principales recursos frente a la soledad. Su apoyo, su confianza, su amistad y su permanente disposición a compartir conocimiento han sido una fuente constante de inspiración y una muestra tangible de aquello que estas páginas defienden.

Quiero agradecer igualmente a todas las personas que, de una u otra manera, han contribuido a esta investigación, ya sea mediante conversaciones, lecturas, sugerencias o experiencias compartidas.

Finalmente, deseo expresar mi reconocimiento a todas aquellas personas que experimentan la soledad en cualquiera de sus formas. Sus vivencias, testimonios y experiencias constituyen el trasfondo humano que da sentido a este trabajo. Si este libro defiende la necesidad de reconstruir los vínculos, fortalecer las comunidades y recuperar espacios de encuentro, es porque detrás de cada dato y de cada teoría existen personas concretas cuyas vidas nos recuerdan que nadie debería sentirse completamente solo en medio de una sociedad cada vez más conectada.

Este libro ha sido posible gracias a los vínculos. Y es precisamente a ellos a quienes está dedicado.

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	13
--------------	----

PREFACIO	16
----------------	----

INTRODUCCIÓN.....	21
-------------------	----

Capítulo 1. LA EXPERIENCIA SOCIAL DE LA SOLEDAD

1.1.La soledad como experiencia social, no sólo individual	27
1.2.Soledad, aislamiento social y abandono: Distinciones conceptuales y magnitud global	28
1.3.Individualización, autonomía y fragilidad relacional	34
1.4.Narrativas culturales de la soledad: Representación y normalización	35
1.5.Tecnología, interacción mediada y vínculos frágiles	36
1.6.De la experiencia individual al problema social: una primera aproximación al capital social.....	37

Capítulo 2. CAPITAL SOCIAL, ESTRUCTURA Y PRODUCCIÓN DE LA SOLEDAD

2.1.El capital social: Enfoques teóricos y debates contemporáneos	39
---	----

2.2.Capital social vinculante y capital social puente	42
2.3.La metáfora de los bolos y la norma social.....	44
2.4.Transformación del capital social y reconfiguración de la sociabilidad.....	46
2.5.Capital social digital, individualización y la soledad en la era hiperconectada	47
2.6.Soledad estructural y el desafío de la democracia.....	51
2.7.Hacia la reconstrucción del capital social y la interdependencia	54

Capítulo 3. LA SOLEDAD A LO LARGO DEL CICLO VITAL Y SUS EFECTOS

3.1.La soledad como fenómeno transversal en las sociedades contemporáneas.....	59
3.2.Infancia, adolescencia y socialización.....	61
3.3.Juventud y aislamiento en la hiperconectividad	63
3.4.Adulthood: Trabajo, tiempo y fragmentación social.....	65
3.5.Vejez, dependencia y aislamiento estructural	68
3.6.Impacto de la soledad en la salud física y mental	71

Capítulo 4. AUTONOMÍA, ESTADO Y SOLEDAD: EL CASO SUECO Y SU REPRESENTACIÓN CULTURAL

4.1.Suecia, Olof Palme y el proyecto socialdemócrata.....	75
4.2.Autonomía, bienestar y autosuficiencia institucionalizada	78

4.3.La institucionalización de la independencia: Bases culturales y sociales.....	80
4.4.El documental <i>La teoría sueca del amor</i> como espejo sociológico.....	82
4.5.Análisis sociológico del documental y contexto comparado	84
4.6.Casos extremos: Morir solo, vínculos contractuales y soledad organizada	88
4.7.Reflexión crítica: Autonomía, interdependencia y límites del modelo	91

Capítulo 5. *JOIN OR DIE*: ACTUALIZAR A PUTNAM

5.1.De <i>Bowling Alone</i> a <i>Join or Die</i> : Continuidad, profundización y actualidad del diagnóstico.....	95
5.2.De 2000 a 2020: Precariedad, trabajo invasivo y ciudades densas pero solitarias.....	99
5.3.Reflexión sociológica y una pregunta clave: Vulnerabilidad contemporánea y reconstrucción del vínculo	104

Capítulo 6. REDES SOCIALES, PANTALLAS Y LA ILUSIÓN DE COMUNIDAD

6.1.¿Conectividad o simulacro de vínculo?	109
6.2.Pantallas como ladrones de tiempo social y soledad urbana.....	114
6.3.Trabajo, hiperdisponibilidad y desigualdad en la soledad contemporánea.....	118

Capítulo 7. ¿HACIA DÓNDE IR? RECONSTRUIR LO COMÚN	
7.1.No nostalgia del pasado	125
7.2.Recuperar infraestructuras sociales: Asociaciones, espacios intermedios y rituales colectivos.....	127
7.3.El papel de la política pública, la universidad y el barrio	131
7.4.La comunidad como condición de posibilidad del bienestar	134
CONCLUSIONES.....	137
EPÍLOGO: LA URGENCIA DE RECONSTRUIR LO COMÚN.....	143
REFERENCIAS.....	147

PRÓLOGO

Me piden un prólogo para un pequeño libro, que intuyo puede tener un gran interés por su título: “Nunca tan conectados nunca tan solos”, que nos manifiesta la realidad de muchas personas en una buena parte de nuestra sociedad contemporánea, incluso barruntando una característica de la evolución a la que posiblemente están abocadas incluso las personas más modernas o con mayor formación. El pretencioso subtítulo de “Una sociología de la soledad en las sociedades contemporáneas” me ha parecido un desafío lleno de energía y de ilusión propio de una juventud desafiante que se considera capaz de afrontar problemas importantes a los que es necesario y urgente enfrentarse.

En una página Web que frecuento se nos da un marco definitorio de la tarea que se propone, que puede ayudarnos a enmarcar esta investigación en marcha; dice así en consonancia con el título: “La historia de la humanidad es la historia de la ampliación de la capacidad comunicativa”. Al plantear esto, lógicamente no se piensa que cada vez los hombres se comunican mejor con más facilidad o eficacia, sino simplemente que, gracias a los cambios tecnológicos, estamos en un mundo en el que se ha ampliado la capacidad comunicativa.

Con ese pequeño artefacto que llevamos en el bolsillo y que denominamos familiarmente *Móvil* se amplía nuestra capacidad comunicativa por los cinco continentes con una facilidad pasmosa y con muchísimas posibles consecuencias positivas y también negativas. No estamos solamente ante un cambio tecnológico, sino ante múltiples cambios que están afectando a la conducta humana de una manera radical incluso aunque no seamos muy conscientes. Buena parte de las racionalizaciones necesarias para comprender e incorporar eficazmente las tecnologías a la vida social nos corresponden a los sociólogos.

Uno de los importantes teóricos de la ampliación comunicativa y de sus efectos sociales fue Marshall McLuhan, que consideraba que en la moderni-

dad habían ido apareciendo históricamente diferentes periodos con nombres de referencias a tecnologías comunicativas y a nuevos artefactos, como las Galaxias Tribal, Gutenberg y Marconi... La evolución tecnológica se mantiene y hemos ido ampliando con otras galaxias: Ordenadores, Internet, Web, Móvil, Streaming y, recientemente, la IA. Y seguiremos mientras la vida humana continúe.

El esquema en el que la autora se plantea la experiencia social de la soledad en siete capítulos es bien sencillo. Se parte de la experiencia social y no solo individual para comprender su sentido como capital social digital y su individualización en la época hiperconectada en que vivimos. Se estudia la soledad a lo largo del ciclo vital como fenómeno transversal en nuestras sociedades, con las características propias de la infancia, la juventud, la época del trabajo y la vejez.

Interesante la experiencia que nos cuenta en el capítulo 4 sobre la autonomía, el Estado y la soledad en el caso sueco y su representación cultural. El conocimiento de la realidad sueca es siempre un choque cultural fuerte, por ser tan alejado de la experiencia latina y mediterránea e incluso de la sajona. La reflexión crítica es difícil si no se ha vivido personalmente metido en las propuestas del modelo sueco, casi siempre en búsqueda de la excelencia, pero en un tamaño demasiado reducido.

Especial interés tiene la referencia a las redes, las pantallas y la ilusión de la comunidad, que de alguna manera nos llevan a una experiencia actual de nuestras vidas, como profesores y visitantes de otras culturas.

El capítulo final, centrado en la reconstrucción de lo común pensando en el futuro, no como nostalgia del pasado, es una propuesta positiva que se agradece, aunque es fácil pensar en las dificultades.

La existencia de unas conclusiones explícitas del ensayo es realmente una aportación que debemos valorar. No se trata solo de que entendamos el acuciante problema de la soledad en las sociedades modernas. Las políticas públicas, la educación, la vida del barrio son elementos para tener en cuenta, pero quizás haya que acudir a planteamientos más micro sociales de los que no hemos hablado mucho. Las organizaciones, agrupaciones de per-

sonas para conseguir unos objetivos difíciles, más allá de su tamaño y su formalización con reglas estrictas, necesitan también tener en cuenta la organización informal que, en muchos casos, es un elemento clave para que se consigan los objetivos.

Incluso me atrevería a pensar que, en un problema como el de la soledad, habría que ver la manera de tener en cuenta los valores afectivos, la familia, los hábitos, las creencias y el propio campo de la psicología.

Madrid 30 de mayo de 2026

Antonio Lucas Marín

Profesor Catedrático de Sociología

PREFACIO

Durante mucho tiempo pensé que escribir este libro no era urgente. El tema de la soledad, aunque recurrente en mi trabajo académico y en mis lecturas, permanecía en una zona que podríamos llamar “conocida pero postergada”. Sabía que estaba ahí, que atravesaba la vida social contemporánea de manera profunda, pero no sentía todavía la necesidad de abordarlo de forma sistemática, detenida, casi obstinada. Hoy sé que esa demora no fue casual. Hay temas que no se escriben solo cuando se conocen, sino cuando se vuelven inevitables.

En los últimos años, la soledad se ha convertido en una conversación frecuente en mi vida cotidiana. No como concepto, sino como preocupación compartida. Aparece en charlas informales con amigas y amigos, en comidas tranquilas que se alargan más de lo previsto, en paseos donde, sin haberlo planeado, terminamos hablando del futuro. Un futuro que ya no se percibe como lejano, abstracto o genéricamente prometedor, sino como una etapa concreta de la vida que se aproxima y que plantea preguntas incómodas. ¿Cómo queremos vivir cuando la autonomía física se reduzca? ¿Con quién? ¿De qué manera? ¿Qué tipo de vínculos sostendrán nuestra vida cotidiana cuando el trabajo deje de organizarlo todo?

No es extraño que, en esas conversaciones, surja una idea que se repite con sorprendente regularidad: la de “construir algo juntos”. Vivir cerca, compartir espacios, imaginar formas de convivencia que no reproduzcan ni el aislamiento ni la institucionalización total. Pensar la vejez no como un tramo individual que cada cual debe gestionar por su cuenta, sino como una experiencia que podría —y quizás debería— vivirse de manera colectiva. Estas ideas no aparecen como proyectos cerrados ni como planes definidos, sino más bien como intuiciones, como intentos de nombrar un malestar difuso ante un horizonte que no resulta del todo habitable tal y como hoy parece que está organizado.

Estas conversaciones no nacen del miedo abstracto al envejecimiento, sino de experiencias muy concretas. En mi caso, la de mi padre, y la de tantas personas de su generación, que viven sus últimos años en residencias o en sus propios hogares acompañados por cuidadores profesionales. No se trata de negar la importancia ni la necesidad de estos recursos —que en muchos casos son imprescindibles—, sino de constatar algo más difícil de asumir; y es que el cuidado se ha vuelto progresivamente técnico, externalizado, profesionalizado, mientras los vínculos cotidianos se han ido debilitando. Se cuida el cuerpo, pero no siempre se acompaña la vida. Se garantiza la supervivencia, pero no necesariamente la pertenencia.

Esta experiencia no es excepcional. Al contrario, se ha vuelto estructural. Y es precisamente esa dimensión estructural la que, poco a poco, fue empujándome a escribir este libro. Porque la soledad que atraviesan las sociedades contemporáneas no puede explicarse únicamente como un problema individual, emocional o psicológico. Tampoco puede resolverse apelando solo a la responsabilidad personal, a la iniciativa individual o a una mayor “habilidad social”. La soledad que hoy nos interpela es, sobre todo, una consecuencia de cómo hemos organizado nuestras sociedades, nuestras instituciones, nuestro tiempo y nuestras expectativas vitales.

He atravesado ya algunos años más allá del medio siglo, y con ello ha llegado una forma distinta de mirar el tiempo. No se trata de expresar una nostalgia, ni de hacer un balance melancólico, sino de haber adquirido una conciencia más nítida de la finitud y de la interdependencia. La idea de autosuficiencia, tan valorada y celebrada en el imaginario moderno, empieza a mostrar sus límites con mayor claridad cuando el cuerpo se cansa antes, cuando las pérdidas se acumulan, cuando el futuro se acorta y el presente se vuelve, inevitablemente, más frágil. En ese momento, la pregunta por los vínculos deja de ser abstracta y se vuelve radicalmente práctica.

Como socióloga, he trabajado durante años analizando procesos estructurales, transformaciones organizacionales, dinámicas de desigualdad, migraciones y cambio social, entre otras cuestiones, prestando especial atención al ocio y al turismo como espacios donde se reproducen y transforman estas dinámicas. Sin embargo, este libro nace de la convicción de que la So-

ciología no puede —ni debe— mantenerse al margen de las preguntas que atraviesan la vida cotidiana de quienes la practican. No porque la experiencia personal deba convertirse en criterio de verdad, sino porque es precisamente en esa intersección entre biografía y estructura donde la mirada sociológica cobra mayor sentido. Como señalaba C. Wright Mills¹, comprender los problemas personales como cuestiones públicas es una de las tareas fundamentales de las ciencias sociales.

Por lo tanto, creo que la soledad, entendida de este modo, deja de ser un estado emocional privado para pasar a convertirse en un fenómeno social total. Afecta a la salud, a la organización del trabajo, a la vida urbana, a las relaciones intergeneracionales, al funcionamiento de la democracia y a la capacidad de las sociedades para sostener el bienestar. Sin embargo, sigue siendo tratada con frecuencia como un asunto marginal, como un coste colateral del progreso o como una experiencia que cada individuo, inexorablemente, debe aprender a gestionar por sí mismo. Este libro, contrariamente, parte de una premisa distinta, la de que la soledad no es un fallo personal, sino una consecuencia previsible —aunque no inevitable— de determinadas formas de nuestra organización social.

La elección de los materiales que atraviesan este libro —documentales, estudios sociológicos, ejemplos comparados, relatos culturales— responde a esa misma convicción. No se trata solo de analizar estadísticas o teorías, sino de comprender cómo la soledad se vive, se representa y se normaliza en las sociedades contemporáneas. Obras como *Bowling Alone*², *La teoría sueca del amor*³, *Still Life*⁴ o *Join or Die*⁵ no aparecen aquí como simples objetos culturales, sino como dispositivos de reflexión que permiten iluminar procesos

¹ Mills, Ch. W. ([1959] 1986). *La imaginación sociológica*. México: Fondo de Cultura Económica.

² Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Nueva York: Simon & Schuster

³ Gandini, E. (Director). (2015). *The Swedish Theory of Love* [Documental]. Fasad; Indie Film. <https://www.youtube.com/watch?v=hksn-tD1trc&t=15s>

⁴ Pasolini, U. (2013). *Still Life* [Filme]. Redwave Films, Embargo Films in collaborazione con Cinecittà Studios, Rai Cinema, Beta Cinema, Exponential Media. Italia, Reino Unido. https://www.raiplay.it/programmi/stilllife?wt_mc=2.app.share.raiplay_prg_StillLife.

⁵ Davis, P. & Davis, R. (2023). *Join or Die* [Documental]. Estados Unidos. https://www.youtube.com/watch?v=ck5SvTqcKRc&list=PLRAI_WnbL7Z3YZrb7TQH53tz43zSpc4Wo&index=21&t=34s

sociales más amplios. Funcionan como espejos incómodos en los que reconocemos, a veces con resistencia, rasgos centrales de nuestra propia forma de vida.

Escribir este libro ha sido también una forma de ordenar preguntas que no tienen respuestas fáciles. ¿Puede una sociedad garantizar altos niveles de bienestar material y, al mismo tiempo, producir aislamiento social? ¿Hasta qué punto la autonomía, convertida en ideal moral, ha erosionado la interdependencia que hace posible la vida en común? ¿Qué papel juegan las políticas públicas, el urbanismo, el mercado de trabajo y la cultura digital en la configuración de la soledad contemporánea? ¿Y qué margen real existe para reconstruir vínculos en un contexto marcado por la precariedad, la movilidad constante y la fragmentación del tiempo social?

No escribo estas páginas desde una posición de exterioridad ni de superioridad analítica. Escribo desde la implicación, desde la conciencia de formar parte del mismo mundo que analizo. Las dudas, las inquietudes y las conversaciones que atraviesan este prefacio no son un adorno narrativo, sino el punto de partida de una reflexión que aspira a ser rigurosa sin renunciar a la honestidad intelectual. La Sociología, al menos como yo la entiendo, no consiste en observar la sociedad desde fuera, sino en pensarla desde dentro, reconociendo nuestras propias contradicciones.

Este libro no propone soluciones cerradas ni recetas universales. Tampoco idealiza el pasado ni plantea una vuelta acrítica a formas de comunidad que, en muchos casos, eran excluyentes, desiguales o asfixiantes. La reconstrucción de lo común no puede basarse en la nostalgia, sino en una reflexión crítica sobre qué tipos de vínculos queremos y necesitamos hoy. Se trata de imaginar infraestructuras sociales, espacios intermedios y formas de convivencia que hagan posible la interdependencia sin anular la autonomía, el cuidado sin paternalismo, y la comunidad sin imposición.

Quizás una de las ideas más persistentes que atraviesa este libro —y que ya estaba presente, de manera embrionaria, en aquellas conversaciones con amigas y amigos— es que el bienestar no puede seguir pensándose como una experiencia estrictamente individual. Vivir bien no es sólo disponer de recursos, sino contar con relaciones relevantes o significativas para cada uno,

con espacios compartidos, con tiempos no colonizados por la lógica del rendimiento. En este sentido, la soledad no sólo debe verse como un problema emocional, sino como una cuestión política de primer orden.

Es muy posible que este libro no hubiera sido escrito en otro momento de mi trayectoria vital. No porque antes no tuviera las herramientas teóricas necesarias, sino porque ahora la pregunta se ha vuelto más urgente, más encarnada, o, en definitiva, menos abstracta. La Sociología, cuando se escribe desde esta urgencia, creo que no pierde rigor, sino que gana profundidad. Y quizás, también, se convierte en una forma distinta de responsabilidad.

Este prefacio no pretende convencer, sino invitar a pensar. A reconocer en la soledad contemporánea no un destino inevitable, sino una señal de alarma. A preguntarnos qué tipo de sociedad estamos construyendo cuando la independencia se convierte en aislamiento y la conexión permanente no logra traducirse en vínculo. A asumir que reconstruir lo común no es una tarea sencilla ni inmediata, pero sí una necesidad que se antoja inaplazable.

En las páginas que siguen, la reflexión se desplaza del terreno personal al análisis sociológico sistemático. Lo que aquí aparece como inquietud, experiencia y pregunta abierta será abordado, a partir de la Introducción, como problema social, político y cultural. La soledad, por tanto, dejará de ser sólo una conversación entre amigos para pasar a convertirse en un objeto de análisis. Pero conviene no olvidar su origen: la intuición compartida de que algo esencial se está perdiendo, y de que nombrarlo es, quizá, el primer paso para empezar a reconstruirlo.