

José Ramón Ubieto

SOLEDADES

DIGITALES

CUANDO LA CONEXIÓN SUSTITUYE
AL VÍNCULO



© José Ramón Ubieto, 2026

Imagen del autor cedida por Eloi Orobig

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

© Ned ediciones, 2026

Primera edición: marzo, 2026

Preimpresión: Moelmo SCP
www.moelmo.com

ISBN: 979-13-87967-09-3
Depósito Legal: B 3258-2026

Impreso en Sagrafic
Printed in Spain

La reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento expreso de los titulares del *copyright* está prohibida al amparo de la legislación vigente.

Ned Ediciones
www.nedediciones.com

*A mis próximos que, con su compañía y cariño,
me ayudan a habitar mi propia soledad*

ÍNDICE

Prefacio	9
Remotamente conectados, débilmente vinculados	12
 1. ¿Más solos que nunca?	17
El mito de la isla desierta	22
Un individualismo de masas	25
 2. Vidas hiperactivadas, sujetos hiperconectados	29
Híper: del frenesí al vértigo	30
Niños que piensan en el futuro	31
Lo Trans y las masculinidades	35
Solos en la machosfera	39
<i>Influencers</i> y <i>fachatubers</i>	44
 3. Las paradojas de la soledad	47
Nadie está solo	48
¿Estar solo o estar a solas?	51
Soledad no es aislamiento	53
 4. «Soluciones» digitales: del vínculo a la conexión ..	55
La virtualidad	56
Aplicaciones de citas	58

Redes sociales: la ilusión del compartir	59
El «manual» del porno online.....	63
Refugios misóginos digitales.....	66
<i>Gamers</i>	69
Chatbots y compañía virtual	71
Robots de compañía	75
5. Encerrados en su burbuja	79
La generación de «Se Acabó La Fiesta»	81
Los <i>hikikomori</i> españoles	83
Las burbujas de odio	86
6. Construir una nueva soledad.....	91
Construir con otros la soledad	94
Una comunidad de soledades	96
Epílogo: Escribir la soledad.....	101
Anexo: Islas, pantallas y burbujas: o cómo la literatura narra la soledad.....	107
Bibliografía	121
Obras literarias citadas	124

PREFACIO

Había estado en la muerte, en efecto, pero había regresado
porque no pudo soportar la soledad.

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ, *Cien años de soledad*

La soledad me ha acompañado toda la vida, como imagino que a muchos otros. En la infancia tenía el color del desamparo: el que dejaban una pelea en el colegio, la bronca de un profesor o el rechazo de algún compañero. Más tarde, ya adolescente, adoptó otras formas: a veces era el sentimiento de abandono durante el internado escolar y la ausencia familiar; otras, el temor a fracasar en mis primeros proyectos; y, hacia el final, el desconcierto del encuentro con la sexualidad, siempre traumático porque es inevitable abordarlo en soledad. Observábamos a los más atrevidos del grupo, los que ya tenían novia, y en sus experiencias buscábamos pistas y esperanzas. Pero cada uno sabía que ese pasaje habría de recorrerlo solo.

En todo ese tiempo tuve siempre un aliado fiel, la lectura. Gracias a ella pude habitar la soledad imaginando mundos diversos y fantaseando con un futuro rodeado de pareja y amigos. A veces me quedaba mirando por la ventana de mi habitación, con el presentimiento firme de que un día saldría de aquel pequeño

universo, cerrado y un tanto asfixiante, para encontrar un lugar donde sentirme menos solo.

La vida adulta también me deparó momentos de soledad, algunos muy productivos y otros tristes y difíciles. La muerte súbita de mi compañera y madre de mis hijos me dejó un sentimiento profundo y doloroso de soledad que tardé tiempo en calmar. No era solo un afecto, sino un agujero real en mi vida, un desgarró en una realidad íntima que llevó tiempo recoser para seguir viviendo con esa cicatriz.

Siempre tuve la suerte y el deseo de acompañarme con seres queridos, mis hijos, mi pareja actual, mi familia y mis amigos. También los libros y el trabajo han sido una compañía. Si tengo un gusto por la escritura es porque, como decía Lacan, no nos queda otra que tratar de escribir algo que dé forma a la soledad.

Sin embargo, la experiencia de Manu, joven de 18 años que fue adoptado siendo bebé, es distinta, más propia de la era virtual. Su primera y segunda infancia estuvieron marcadas por la soledad de quien se siente diferente. Algunas dificultades escolares reforzaron esa sensación de segregación y, aunque contó siempre con el apoyo firme de su familia, él no lograba sentirse parte de ese mundo en el que, no obstante, vivía. Un cambio de centro escolar y el acompañamiento familiar y terapéutico le permitieron, por primera vez, sentirse menos solo.

La adolescencia llegó con una pasión voraz por las pantallas. Manu intentaba vivir allí el mayor tiempo posible, en ese mundo donde no se sentía excluido. Hablaba de sus colegas virtuales como si fueran amigos reales: gente que «veía» cada día, aunque no hubiese presencia física alguna. Allí era uno más; incluso podía sentirse popular —o al menos fantasear con la idea— cuando ganaba alguna partida, aunque para ello recurriera a veces a pequeñas trampas. También descubrió a alguna chica con la que

hablar y quedar; encuentros fallidos, pero ilusionantes durante un tiempo. Pero todas esas conexiones eran insuficientes para él, siempre le dejaban el regusto de una ausencia.

Hoy, Manu tiene un trabajo estable en un entorno que le gusta. Eso atenúa su sentimiento de «ser diferente» y lo deja menos solo en relación al grupo. Pero lo más interesante es que ha encontrado una vía creativa propia: la fotografía. Gracias a ella, se aleja por momentos de las pantallas y puede mostrar sus producciones, en redes y en presencia, algunas de una gran belleza. Ese acto de creación le devuelve una imagen más amable de sí mismo. Lo digital sigue ocupando un lugar relevante en su vida, pero ya no es la única forma de habitar su soledad. Sus fotografías son suyas, nacen de su mirada y trazan paisajes íntimos que lo liberan —aunque sea por instantes— de la necesidad de vivir pendiente de las vidas ajenas.

Han Nefkens, holandés de 71 años, se presenta como filántropo y coleccionista de videoarte. Nació sin la mano izquierda y con la derecha parcialmente desarrollada. A los 33 años contra-jo SIDA, cuando apenas existían tratamientos, y en 2002 sufrió una infección cerebral que casi le costó la vida. Su experiencia con la soledad fue precoz e intensa, y encontró en el apoyo constante de su pareja y en su pasión por el arte un modo de transformarla: «El motor que me inspira es conectar a los artistas con los museos del mundo, y a los artistas y a los museos entre ellos y con el público; así palié mi soledad».

Estas tres historias son solo una pincelada de la relevancia inédita que ha tomado el tema de la soledad en los últimos años. En 2023, el Cirujano General de Estados Unidos¹ alertó de que

1. Equivalente al Director General de Salud Pública.

la soledad constituye una amenaza para la salud pública comparable al tabaquismo. Antes, el Reino Unido (2018) y Japón (2021) habían creado ministerios específicos para combatirla. En España, la Fundación ONCE impulsó en 2022 el Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada (SoledadES), cuyo último barómetro ofrece un dato inquietante: dos de cada tres personas conocen a alguien que se siente solo sin quererlo.² El estudio además calcula que la soledad involuntaria tiene un elevado coste y que la mitad de los adultos con discapacidad que viven en España se sienten solos en este momento.

Hoy todo el mundo habla de su soledad. La mencionan quienes viven solos, quienes tienen pareja, quienes comparten amistad, casa o trabajo con otros. Algunos la describen de manera directa; otros la expresan a través de pesadillas en las que se ven solos o temen ser abandonados. Para la mayoría, la soledad aparece como una amenaza vital, una fuente constante de angustia, y es sin duda uno de los principales retos que enfrentamos en nuestra época.

Remotamente conectados, débilmente vinculados

Rut tiene 34 años y desde hace un tiempo padece insomnio. En una sesión relata un sueño en el que vaga por una casa extraña, irreconocible. Se asoma a la ventana y no hay nadie, solo un paraje inhóspito que le recuerda la escena de una película que vio el día anterior, una distopía en la que apenas unos pocos logra-

2. SoledadES (2024). *Barómetro de la soledad no deseada en España 2024*, Madrid. [Disponible en línea: <https://www.soledades.es/estudios/barometro-soledad-no-deseada-espana-2024>].

ban sobrevivir. Al explicar el sueño, la angustia la atenaza y no puede evitar llorar. Intenta reconstruir algún otro detalle, pero las imágenes se diluyen en su memoria.

Consulta porque, según dice, la invade «un sentimiento profundo de soledad». Aclara rápidamente que no está sola: tiene compañeros de trabajo divertidos y un grupo de amigos con quienes sale de vez en cuando. Sin embargo, la sensación persiste. Cuando llega a casa, esa soledad se transforma en angustia. A veces incluso siente que le falta el aire, que algo la oprime por dentro.

Creció sola tras la separación de sus padres, ocurrida poco antes de su nacimiento. Quedó al cuidado de una madre exigida por un trabajo absorbente y por la crianza. Rut siempre creyó —aunque entienda que es una idea absurda— que había sido la culpable de la ruptura. Por eso nunca se atrevió a quejarse de su soledad ni a pedirle más tiempo a su madre.

De su relato del sueño destaco la palabra «superviviente». Es el término con el que suele describirse. Sobrevivió a la separación de los padres, a los constantes cambios de domicilio por el trabajo materno, a un primer novio que la maltrató. «No puedo quitarme de encima la soledad», me cuenta. «Es como si ella y yo estuviésemos condenadas a ser una pareja».

La historia de Rut nos enseña que la soledad es una condición humana estructural, que tiene diferentes registros, máscaras que varían según la persona y la circunstancia. Hay *soledades*: el aislamiento social, el sentimiento subjetivo de estar solo, la dificultad de estar a solas, el deseo de estar solo... En sociedades más comunitarias y tribales, la soledad se vivía de otra manera. Hoy, en cambio, en esta «era del Yo», muchos se conciben como seres únicos y originales, sin raíces ni copias, y la soledad se convierte en el síntoma de un malestar más amplio.

Ella trabaja en una multinacional como consultora y, aunque mantiene una relación cordial con sus colegas, apenas se ven fuera de la oficina ni conocen detalles de sus respectivas vidas. Esto confirma que la camaradería está desapareciendo de los lugares de trabajo; hoy, «amigos del trabajo» es una categoría en recesión. Rut está sorprendida por el hecho de que, en su oficina, muchas reuniones entre los miembros de su equipo se hacen en remoto pese a que los participantes están presentes en el mismo edificio: cada uno se conecta desde su despacho o su mesa, protegidos por cascos con cancelación de ruido. De hecho, en lo que toca a la soledad laboral, hay poca diferencia entre quienes trabajan en la oficina a tiempo completo y quienes lo hacen de forma híbrida, con parte de la jornada en remoto.³ Rut lo explica muy bien: «están tan conectados que cuesta hablar con ellos, tardé meses en descubrir que uno era vecino mío, dudaba si era español porque siempre nos conectamos en inglés».

A las formas tradicionales de pertenencia —familia, iglesia, asociaciones deportivas, culturales o políticas— se suman ahora las comunidades digitales. Construir una identidad exige algún tipo de pertenencia, física o virtual, y esta cada vez adopta formas más híbridas. Pero esas redes de compañía no sustituyen la tarea de aprender a estar a solos con uno mismo: esa experiencia íntima, necesaria para pensar, que nos permite conectar con los propios deseos y con aquello desconocido que habita en nosotros.

Lo digital pone de manifiesto que una conexión —como analizaremos en detalle a lo largo del libro— no es equivalente a un vínculo. Las conexiones son efímeras, muchas veces unila-

3. Rius, M. (2025). «Los “amigos del trabajo” están en recesión», en *La Vanguardia*, 22 de septiembre [Disponible en línea: <https://www.lavanguardia.com/vivo/20250922/11052910/amigos-trabajo-recesion-bueno-empresas.html>].

terales (como cuando navegamos por un servidor o hablamos con un chatbot); no requieren poner en juego nuestro cuerpo (basta con la imagen o la voz) y diluyen el compromiso. Un vínculo implica tiempo y la presencia del cuerpo: dos variables que configuran otro tipo de lazo más sólido y más interesante.

La virtualidad, no obstante, forma ya parte de nuestra realidad híbrida y ofrece también sus propias soluciones, a veces ocupando el lugar de aquellas lecturas apasionadas que teníamos en la adolescencia. No se trata de contraponerlas como si fueran incompatibles, sino de aprender a usarlas sin renunciar a la presencia y al vínculo con los otros.

Surgen entonces preguntas inevitables: ¿cómo explicar esta «epidemia de soledad» en plena era digital, caracterizada precisamente por sus conexiones múltiples y sin descanso? ¿Estamos realmente más solos que nunca o simplemente nos «sentimos» más solos? ¿La soledad depende de la presencia de otros o de la dificultad de cada uno para estar a solas consigo mismo? ¿Será que nuestra pasión narcisista nos vuelve cada vez más individualistas? ¿Es posible que los jóvenes, más hiperconectados que otros grupos de edad, experimenten también un aislamiento inédito? ¿Esas conexiones tienen la capacidad de generar vínculos o solo son capaces de ofrecernos lazos efímeros?

Como parte de mi práctica como psicoanalista, orientado por la enseñanza de Jacques Lacan, llevo más de cuarenta años escuchando las angustias y temores de pacientes jóvenes, adolescentes y adultos. En todo ese tiempo, he sido testigo de todo tipo de soledades. Algunas de esas historias se escuchan en este libro, que aborda la soledad desde una perspectiva psicológica, sin detenerse en los aspectos sociales ya explorados por la sociología en numerosos informes. Al final del libro, el lector encontrará algunas referencias literarias, que comento con el objetivo de mos-

trar la forma en que el arte colabora también en esa indagación de la soledad y es capaz de transformar la experiencia solitaria en creación.

Este libro habla de las soledades en la era digital, de las claves subjetivas presentes en historias diversas, cada una con su particularidad. Analiza cómo se vive la soledad, qué lugar ocupa lo digital en ella, qué soluciones ofrece y cuáles son sus límites. Quizás tú, lector o lectora, encuentres en ellas algún eco de tu propia experiencia. Y si es así, espero que su lectura te ayude a construir tu propia soledad.