

"¿CÓMO CONECTAMOS?"

MEDIACIÓN DE LAS REDES SOCIALES EN LA EXPERIENCIA DE SOLEDAD DE LAS PERSONAS JÓVENES

Coordinación de la investigación:

Asier Amezaga Etxebarria (UPV)

Carlos López Carrasco (Indaga)

Igor Sádaba Rodríguez (UCM)

Javier González Abeytua (Andaira)

Equipo de trabajo:

Andaira Consultoría e Investigación Social: Daniel Gómez Casado

Cooperativa Indaga: Raquel Morado Castresana, Christian Orgaz Alonso

Centro
Reina Sofía
sobre adolescencia
y juventud

| fad



Investigación financiada a través de la convocatoria
de "Ayudas a la Investigación" 2019,
del CENTRO REINA SOFÍA
SOBRE ADOLESCENCIA Y JUVENTUD

Cómo citar este texto:

Amezaga, A., López Carrasco, C., Sádaba, I. y González, J. (2022) ¿Cómo conectamos?:
Mediación de las redes sociales en la experiencia de soledad de la personas jóvenes.
Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad.
DOI: 10.5281/zenodo.6136880

© FAD, 2022

Edita:

Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud
Fundación Fad Juventud (FAD)
Avda. de Burgos, 1 y 3
28036 Madrid
Teléfono: 91 383 83 48
fad@fad.es

Maquetación:

Francisco García-Gasco

ISBN: ISBN: 978-84-17027-76-6



PRESENTACIÓN

En el siguiente informe se presentan los resultados de un proceso de investigación que ha tenido lugar durante 18 meses, entre enero de 2020 y junio de 2021. Se trata de un trabajo colaborativo que hemos realizado diferentes personas del campo académico y de cooperativas de trabajo del sector de la economía social. Contar con diferentes perspectivas y trayectorias se ve reflejado en la misma propuesta investigadora, que busca articular una reflexión teórica con una dimensión aplicada en el ámbito de la intervención social.

Así, la pregunta sobre cómo influye el uso de las redes sociales por parte de personas jóvenes en sus experiencias de soledad no solo nos ha llevado a proponer algunas herramientas conceptuales sino también a indagar canales de traducción de estos elementos teóricos a claves prácticas en procesos de intervención. Como se verá, esta voluntad ha permeado nuestro trabajo, en el que hemos aprovechado la oportunidad para explorar diversos acercamientos metodológicos. Al mismo tiempo, hemos entendido como parte del proceso de investigación la comunicación de los resultados preliminares, que han sido presentados y discutidos en diversos foros.

Este texto refleja esta voluntad especulativa y aplicada. Para presentarlo hemos querido intercalar diversos materiales como muestra del engarce artesanal de diferentes formatos y productos. Primeramente, introducimos la memoria con una síntesis de la orientación metodológica, justificando las prácticas investigadoras que hemos llevado a cabo al tiempo que exponemos algunas cuestiones metodológicas y detallamos aspectos de carácter técnico. Tras ello, se exponen los resultados del análisis de la investigación. Un texto principal presentará, por una parte, una propuesta teórica, fruto del análisis de las entrevistas en profundidad, que corresponde a la mayor parte de material empírico producido. De manera intercalada, se expondrán tres apartados que resumen acercamientos complementarios que hemos realizado al objeto de estudio: un cuestionario en línea, un taller participativo y un estudio sobre casos concretos. Estos materiales dialogan entre sí y su articulación se comprueba en el desarrollo del texto, confluyendo en un último apartado que, a forma de conclusiones, propone recomendaciones para la intervención sobre el tema de estudio: las experiencias de soledad y su relación con el uso de redes sociales.

Además, de manera suplementaria, a continuación de las referencias bibliográficas que se han citado en el texto, hemos decidido anexar las dos presentaciones públicas que han derivado de este proceso de investigación, junto a otros materiales que añaden información sobre las técnicas empleadas.

Esperamos que esta memoria muestre los numerosos aprendizajes que ha supuesto esta investigación para nuestro equipo y que contribuya a enriquecer las perspectivas desde la que se piensan y abordan en la práctica los malestares de las personas jóvenes en relación con su sociabilidad y su soledad.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
SOLEDAD, JÓVENES Y CONFINAMIENTO	11
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	15
RESULTADOS: CÓMO CONECTAMOS CON LA SOLEDAD.....	22
CONCLUSIONES: RECOMENDACIONES PARA EL ABORDAJE DE LA SOLEDAD DE LAS PERSONAS JÓVENES Y EL USO DE LAS RRSS...	87
REFERENCIAS	96
ANEXOS.....	101

INTRODUCCIÓN

Cuando presentamos esta investigación, la soledad ya era un problema presente en la opinión pública y las instituciones. La soledad aparecía a menudo dentro de un imaginario que evocaba el agotamiento de un ciclo vital, en el que una persona mayor, dependiente y, por tanto, necesitada de los demás, permanece aislada en la quietud del hogar. Contrastaba así con el imaginario asociado a la juventud y adolescencia, de vitalidad, movimiento y exploración, y búsqueda de autonomía fuera de la familia y el hogar. Estas imágenes se acompañaban de un mandato dirigido a quienes son jóvenes: debían tener una vida social amplia y variada, para eso gozaban de la escuela, la calle, el deporte y el ocio. En ese sentido, si la soledad era un fenómeno estigmatizado –una “pandemia” según diferentes voces en los medios de comunicación–, lo era especialmente entre personas jóvenes. El proyecto de intervención sociocomunitaria que las cooperativas Indaga y Andaira desarrollamos en 2018 y 2019 dentro del Equipo Tangente, para el Ayuntamiento de Madrid, así como otras investigaciones llevadas a cabo en nuestro contexto, nos mostraron la importancia que la soledad tenía también entre la población joven (Díaz Olalla et al., 2020; Luna Porta & Pinto Fontanillo, 2021, pp. 429-503). Así, intuíamos que como consecuencia de ese tabú, era probable que el fenómeno de la soledad no estuviera siendo detectada por acercamientos vía encuestas directas sobre la temática (Cacioppo & Patrick, 2008, p. 101). Intuíamos también que las nuevas tecnologías de la comunicación y en particular las redes sociales, estaban contribuyendo a redefinir la experiencia de la soledad, en la medida en que se habían convertido en un agente mediador en su socialización (Díaz Olalla et al., 2020, pp. 429-503; Luna Porta & Pinto Fontanillo, 2021). Desde ese momento particular armamos el proyecto que nos ha llevado a desarrollar esta investigación, con el ánimo de analizar cómo median las redes sociales en las experiencias de soledad no deseada de personas jóvenes, con la vista puesta en proponer usos de redes sociales que atenúen o combatan estas experiencias. De aquí surgió la propuesta inicial de investigación.

Cuando se nos concedió este proyecto de investigación, en enero de 2020, los medios de comunicación comenzaban a hacerse eco de una epidemia originada por un brote de coronavirus en la ciudad china de Wuhan y, dos meses después, el gobierno de España declaraba el estado de alarma y restringía los movimientos fuera del hogar a las actividades esenciales.

Sucedieron muchas cosas. Entre ellas, sucedió que estas intuiciones que guiaron el proyecto inicial pasaron a estar presentes en las conversaciones y experiencias de todos los hogares, particularmente en el caso de jóvenes y adolescentes. Los institutos, escuelas y universidades cerraron. El encierro en el hogar y el aislamiento respecto a miembros no convivientes fue una vivencia que se generalizó en la población, pero que tuvo especial impacto entre jóvenes y adolescentes que tenían en los grupos de pares como amigas y amigos y compañeros y compañeras de clase su ámbito de sociabilidad predilecto. El mandato de gozar de una vida social amplia y plena se sustituyó por el mandato de quedarse en casa. En esa situación, en la que se atenuaba también el tabú, las soledades que, intuíamos, experimentaban gran parte de jóvenes y adolescentes pasaron a tener una vía de expresión, al generalizarse el confinamiento. Las nuevas tecnologías de la comunicación y las redes sociales que contribuían a redefinir la experiencia de la soledad se afianzaron como forma central de una sociabilidad mediada por las restricciones a los lugares de encuentro habituales.

Nuestro planteamiento inicial quiso hacerse eco de la situación que estábamos viviendo. Por una parte, era un momento que podía estar apuntando a nuevas tendencias de sociabilidad. Por otra, era un momento en que, de golpe y de manera generalizada, cuestiones como la soledad, el contacto, la sociabilidad o los vínculos vieron sus sentidos en suspenso y se convirtieron en objeto de disertación y reflexión por parte de todas las personas afectadas por el confinamiento. En consecuencia, el objetivo general del proyecto, su metodología y sus técnicas tuvieron pequeñas modificaciones, para que recogiera esas nuevas tendencias. Así, el **objetivo general** de esta investigación consiste en **analizar la mediación de las redes sociales en la experiencia del confinamiento de personas jóvenes y su relación con la vivencia de soledad no deseada**, para extraer aprendizajes en torno al papel que las redes sociales pueden jugar para prevenir el sentimiento de soledad no deseada.

SOLEDAD, JÓVENES Y CONFINAMIENTO

SOLEDAD, JÓVENES Y CONFINAMIENTO

La soledad es un elemento recurrente en diferentes estudios de carácter sociosanitario, pero tiende a aparecer como un factor que desencadena consecuencias –como adicciones, acoso, suicidio – o como consecuencia de otros factores –como la diversidad funcional – que son las que merecen mayor atención en los estudios (Puerta-Cortés & Carbonell, 2013). Así, la soledad aparece como un factor o una consecuencia dada por supuesta, de contornos aparentemente fijos y definidos. Sin embargo, a menudo lo que las diferentes experiencias que hacen referencia a la soledad tienen en común se limita a un término, "soledad", que las personas emplean para describir su padecimiento. A lo sumo, la soledad se diagnostica o atribuye a las personas en función de un conjunto estandarizado de ítems (Díaz Olalla et al., 2020, pp. 429-503). Este procedimiento permite sin duda cuantificar el fenómeno, pero no contribuye a entender cómo se define la experiencia a través de las personas que lo vivencian y, sobre todo, a vincularla a prácticas más amplias de sociabilidad. En este estudio, queremos profundizar en la multiplicidad de las soledades, sin perder de vista el punto de unión que une a todas ellas, que no es un conjunto de ítems ni su coocurrencia con otras patologías y situaciones indeseables, sino la relación que guarda con las formas de sociabilidad.

Desde una perspectiva socio-sanitaria y de acuerdo con su inserción en un contexto institucional, los marcos de actuación en torno a la soledad han tendido a dar protagonismo a las personas mayores, aunque se trata de un fenómeno sufrido por personas de diferentes edades y condiciones (HM Government, 2018). Sin embargo, la situación actual de pandemia está haciendo emerger la soledad como una cuestión que –esta vez sí – está afectando a amplias gamas de población. Creemos que la suspensión y modificación de las pautas de sociabilidad que se ha producido con la pandemia permite poner en cuestión algunas asunciones sobre la soledad. Como se ha podido experimentar, no existe una relación automática entre el aislamiento, como la falta de contacto con otras personas, y la soledad, como sentimiento de frustración ante la calidad o cantidad de nuestras relaciones (Weiss, 1975). Los medios de comunicación en línea y las redes sociales han sido el principal instrumento que nos ha permitido romper con el aislamiento y, sin embargo, en algunos casos puede contribuir a aumentar el sentimiento de soledad (Shah et al., 2020, pp. 45-47).

Una encuesta realizada a jóvenes durante el confinamiento, revela la coocurrencia de una sensación más o menos habitual de saturación y necesidad de desconexión por el uso de Internet y redes sociales durante el confinamiento experimentada por un 57,9% de participantes, con el sentimiento de soledad experimentado al menos una vez por el 65,2% (Sanmartín et al., 2020, pp. 57, 72). Lejos de ser una paradoja, creemos que apunta al hecho de que la soledad debe entenderse desde su aparente anverso, las interacciones sociales y la sociabilidad, en este caso, mediadas por una situación de confinamiento.

La conexión no siempre equivale a ausencia de soledad, de ahí la pertinencia de entender formas de soledad de personas jóvenes, aparentemente con un alto grado de comunicación. Si la sociabilidad se ha transformado radicalmente por el uso de las nuevas tecnologías, las redes sociales están determinando el modo en el que las personas jóvenes se vinculan con otras (Livingston & Haddon, 2009). Pero también cómo estos vínculos no siempre se generan o pueden producir frustración y sufrimiento (Morahan-Martin & Schumacher, 2003).

Al enmarcar la soledad en relación con las redes sociales, tanto los estereotipos tecnofóbicos como los tecnofílicos, tienen en común su reduccionismo, al considerar lo social como mero producto de la tecnología. Sin embargo, para poder entender cómo median las redes sociales en la soledad es necesario atender a la ambivalencia y complejidad de estas formas de interacción (Lasén, 2015) . Para ello, debemos cuestionar la dicotomía entre mundo *online* y *offline*, ya que no existen dos mundos encerrados, sino que "estudiar Internet va a ser estudiar la sociedad y estudiar la sociedad sólo va a ser posible investigando Internet" (Navarro & Ariño, 2015, p. 114). Las nuevas tecnologías median en un número creciente de interacciones sociales, de manera que afecta a cada vez más áreas de la vida cotidiana (Lasén & Casado, 2014). Pero también sucede a la inversa, las nuevas tecnologías son mediadas por los usos, significados y normas que les imponemos a esas interacciones. En consecuencia, las redes sociales que median en las diferentes formas de soledad, se definen de acuerdo a las diferentes formas de conexión social de personas que comparten un interés común, relación o actividad a través de Internet, donde tienen lugar los encuentros sociales y [se exponen] en tiempo real nuestros gustos y tendencias, expresando la propia identidad" (Ponce, 2012, p. 2).

En ese sentido, las redes sociales son artefactos culturales (Hine, 2015) que están constantemente sometidos a cambios y sedimentaciones, los usos de las redes sociales orientan sus contenidos y, a su vez, el diseño de las redes sociales define las posibilidades de la interacción (Seymour, 2020).

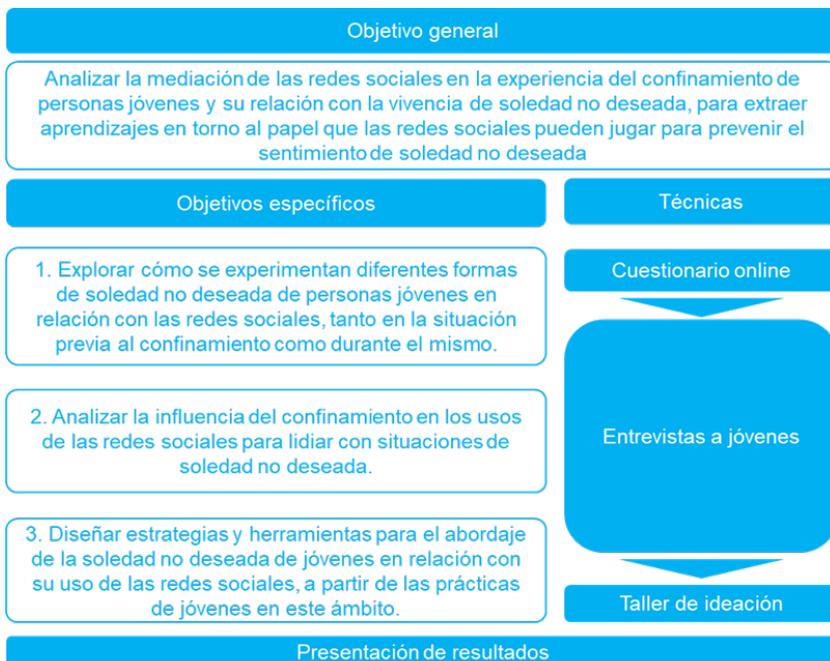
En ese sentido, esta investigación atiende a la dimensión socio-técnica (Grau Solés et al., 2010) de la soledad, es decir, concibe la soledad como el producto de un entramado complejo de infraestructuras materiales pero también simbólicas.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La orientación de la investigación tiene, pues, un carácter cualitativo y exploratorio, ya que quiere atender a la pluralidad de usos y vivencias asociados a la soledad, en relación con el momento que estábamos viviendo. Se trataba de un momento idóneo para explorar esas vivencias y poder extraer algunas lecciones sobre el papel que estaban jugando las redes sociales a la hora de combatir y producir soledad no deseada.

Tabla 1. Objetivos y técnicas de investigación empleadas



Las vivencias en torno a la soledad se intensificaban y circulaban prácticas y significados en torno la soledad y lo hacían fundamentalmente a través de Internet—junto al agua y la luz, uno de los suministros constantes que nutrían los hogares. Por ello, optamos por adelantar el grueso del trabajo de campo, creyendo que estábamos siendo testigos de un momento en el que gran parte de la sociabilidad cotidiana había migrado a las redes sociales. **El cuestionario se lanzó a mediados de abril y las entrevistas se realizaron en mayo de 2020**, antes de que comenzara una fase que prometía traer una nueva normalidad.

El taller de ideación, en el que participaron varias de las personas entrevistadas, se realizó en septiembre de ese mismo año, recogiendo también la experiencia del verano en una clave más propositiva. Como consecuencia de la situación que estábamos viviendo, las nuevas tecnologías de la comunicación, además de ser objeto de esta investigación, también resultaron ser una herramienta, ya que fueron los medios que nos permitieron hacer las entrevistas, las encuestas y el taller online.

El interés de la investigación, por tanto, era recabar diferentes vivencias que se estaban produciendo en el momento que nos dieran pistas sobre cómo se produce y experimenta la soledad. Eso nos llevó a optar por poner atención en algunos sectores sociales específicos y a sus diferencias internas. El estudio se ha centrado en jóvenes de entre 14 y 21 años de entornos urbanos del estado español. En ese sentido, las vivencias están condicionadas por una serie de características vitales e institucionales (escolares, familiares) y por un entorno en el que la vida cotidiana fue notablemente alterada por el confinamiento. Partiendo de estas características comunes, nos ha sido posible atender a otros factores que, sospechábamos, podían dar pistas sobre el modo en que soledad, redes sociales y confinamiento se estaban conjugando, como el género y las unidades de convivencia, y otros más abiertos como la divergencia respecto a los patrones normativos de sexualidad, racialización y estéticos.

El trabajo de campo partió de un **cuestionario online** que trataba de obtener una primera toma de contacto con una cuestión delicada y, al mismo tiempo, establecer una pequeña muestra que nos facilitará después la contactación para el trabajo de campo cualitativo. La elaboración del cuestionario tomó como referencia otras propuestas similares que abordan cuestiones íntimas y delicadas (García & Lasén, 2021) y lo hacían en el propio entorno que queríamos investigar, en las redes sociales, que empleamos para su difusión. Para abarcar un círculo amplio de participantes, se anunciaron los cuestionarios segmentados a jóvenes entre 14 y 21 años en Facebook e Instagram (Véase sección Cuestionario y materiales para difusión del cuestionario, en Anexo). También reenviamos el cuestionario a centros y entidades con las que hemos colaborado en otras ocasiones, aunque la respuesta en estas redes fue escasa en comparación con las campañas publicitadas. Mediante este cuestionario breve, pudimos recolectar algunas ideas clave para el análisis y para el diseño de las siguientes fases de investigación y mapear diferentes experiencias de soledad. Asimismo, tras enviar el cuestionario se ofreció a quienes participaron un listado de recursos de información y recursos para la prevención de la soledad no deseada, de manera que les diera una información que pudiera ayudarles a afrontar situaciones de este tipo.

El cuestionario nos permitió lograr un total de 244 respuestas que, si bien no merece el tratamiento de una muestra significativa, nos permitió pasar a la siguiente fase de estudio (véase sección Resultados del cuestionario online: tematizaciones de la soledad).

Las **entrevistas abiertas** constituyen la principal técnica para recabar las vivencias que hemos analizado y, en este caso, se ha formado una muestra que sea representativa, desde un punto de vista estructural (Ibáñez, 2015), es decir, que reúna las principales posiciones de enunciación en relación con el estudio. Estas posiciones se han ordenado de acuerdo con el género, la edad, la situación de convivencia, tratando de combinar estas variables más cerradas con la pluralidad de respuestas de carácter más abierto recogidas en el cuestionario, en relación con las experiencias de soledad y redes sociales o de divergencia respecto a patrones normativos.

La situación de convivencia se contempló debido a que, en los grupos de edad con los que trabajábamos, las relaciones presenciales quedaron confinadas, en principio, a las que se producían entre convivientes. Los cuestionarios nos indicaban el papel que jugaban las redes sociales y la vivencia de la soledad en función de las figuras presentes y ausentes en la convivencia. En este sentido se propuso hacer de la variable de convivencia el principal eje de selección de la muestra de personas entrevistadas. Se trata, además de una variable que presenta una fuerte relación con las trayectorias vitales de las personas. La edad biológica está relacionada con los ciclos vitales como la emancipación o la inclusión sociolaboral, lo que se concreta en los tipos de convivencia (pareja, compañeros/as de piso). También afectan al tipo de convivencia otros factores que tienen que ver con la situación de familia de origen (familias monomarentales, nucleares y extensas). Teniendo en cuenta que la investigación trataba de recabar experiencias de soledad, afectadas por el confinamiento, el tipo de relaciones que se establecían en el hogar se clasificaron de acuerdo con el tipo de convivencia, el número de miembros del hogar y de generaciones que convivían en la misma.

Asimismo, para cada una de las situaciones de convivencia contempladas se han realizado entrevistas tanto a chicos como a chicas, ya que como nos indican diferentes estudios (Barreto et al., 2021; Booker et al., 2018) y como pudimos recabar en los cuestionarios analizados, el género tiene una relación estrecha entre el sentimiento de soledad –y su reconocimiento, la manera de entenderla – y los usos de las redes sociales. En una encuesta realizada a una muestra significativa de jóvenes en el mes de mayo de 2020, el sentimiento de soledad y el aumento de las redes sociales era un fenómeno común entre jóvenes, pero especialmente notorio en el caso de las mujeres.

Las mujeres que reconocían haberse sentido solas superaban en 10 puntos a los hombres (70,1% de mujeres frente a 60,7% de hombres) y las que habían aumentado el uso de las redes sociales lo hacían en 15 puntos (49,3% frente a 35,8%) (Sanmartín et al., 2020, pp. 19, 54).

Tabla 2: Características de las personas entrevistadas y código de identificación

Código	Sexo	Edad	Lugar de residencia	Modelo de convivencia
E-1, M 17	Mujer	17	Pueblo	Familia nuclear
E-2, M 16	Mujer	16	Ciudad pequeña	Familia extensa
E-3, H 19	Hombre	19	Gran ciudad	Monomarental
E-4, H 20	Hombre	20	Pueblo	Familia nuclear
E-5, H 14	Hombre	14	Pueblo	Monomarental
E-6, M 17	Mujer	17	Gran ciudad	Familia nuclear
E-7, M 19	Mujer	19	Gran ciudad	Piso compartido
E-8, H 20	Hombre	20	Ciudad pequeña	Solo
E-9, H 19	Hombre	19	Gran ciudad	Familia nuclear
E-10, H 18	Hombre	18	Gran ciudad	Familia extensa
E-11, M 20	Mujer	20	Ciudad pequeña	Monomarental
E-12, M 16	Mujer	16	Gran ciudad	Familia nuclear
E-13, M 20	Mujer	20	Ciudad pequeña	Familia nuclear

Algunos de los perfiles entrevistados son menores de edad con lo que, además de su reconocimiento expreso y por escrito para grabar, transcribir y analizar las entrevistas, se pidió también el de sus padres o tutores legales. Se procuró que las entrevistas tuvieran un carácter abierto (Finkel et al., 2008), para poder recoger toda la riqueza de las vivencias, pero se planteó un guion modulable, que podía tener un carácter más cerrado en el caso en que no se lograra la complicidad del entrevistado. En algunas ocasiones, el guión funcionó como un pretexto adecuado para que jóvenes y adolescentes expresaran sus prácticas y experiencias, pero en otras ocasiones no se pudo evitar dinámicas de pregunta-respuesta, unas dinámicas indicativas de las dificultades para expresar algunas experiencias y que, en cualquier caso, nos permitieron contar con una información que permitía el contraste.

El punto de partida de las entrevistas consistía en que definieran su identidad en relación con las redes sociales, para después abordar la cuestión de la soledad desde las vivencias del confinamiento –un lugar de discusión común en aquel momento-. Ello permitía ahondar en experiencias más generales de soledad y finalizar con las estrategias que han empleado para hacerle frente (véase Guion de entrevistas, en Anexo).

La información obtenida de las entrevistas permitió realizar un análisis socio-hermenéutico (Alonso, 2013) capaz de vincular las experiencias de soledad con los contextos sociales de enunciación, a partir de un trabajo de codificación y contraste de las entrevistas transcritas. El carácter exploratorio de este trabajo hace que gran parte de los esfuerzos se hayan centrado en entender cómo se expresan las vivencias de soledad mediadas por las redes sociales para el conjunto de jóvenes, por lo que la variabilidad de los discursos condicionada por las posiciones sociales (de género y edad) han quedado en un segundo plano.

De manera paralela al análisis de las entrevistas, se realizó un **taller participativo de ideación** para promover un proceso reflexivo que ha servido para generar estrategias de abordaje sobre la soledad de jóvenes. Aunque inicialmente se previó hacer un taller de carácter presencial en centros escolares, la situación epidemiológica nos lo desaconsejó y optamos, después de plantear varias opciones, por hacer el taller por medios telemáticos. Para ello, realizamos una dinámica con tres personas que, previamente, habían participado en las entrevistas. Sus relatos más individualizados nos permitieron generar un proceso de reflexión y de co-creación colectiva, orientados a plantear cómo abordar posibles actuaciones de sensibilización. En el taller, se abordaron las diferencias y complementariedades entre las relaciones online y offline, para ir situando la cuestión de las redes sociales y la soledad y proponer estrategias para afrontar la problemática (véase sección Resultados del taller de ideación: del contacto al vínculo en las redes sociales).

Los resultados de investigación se han presentado y discutido en diferentes **foros de personas expertas**, lo que ha permitido alimentar las discusiones que se presentan en este informe. En junio de 2020, se presentaron por videoconferencia los resultados preliminares que estábamos obteniendo de los cuestionarios y las entrevistas en el marco del Curso organizado en La Casa Encendida y denominado: *"Menores, jóvenes y soledades no deseadas"* diferentes claves para otro modelo de redes, ante un público de 20 personas compuesto fundamentalmente por profesionales de la intervención social, con el título *Hiperconectividad y soledades: Jóvenes, soledades y redes sociales*. En la presentación, también se realizó una dinámica regresiva que nos permitió recabar y generar una reflexión por parte de las personas asistentes. En mayo de 2021, con los resultados del informe más avanzados, presentamos los resultados en el Encuentro de Sociología Ordinaria #9, que abordaba la cuestión del Contacto Con-tacto con la presencia de diferentes ponencias invitadas de expertos del ámbito de la sociología de lo ordinario. Titulamos nuestra presentación *¿Qué abraza un abrazo?*, en la que, partiendo de los principales hallazgos del informe, los sometíamos a su discusión a través de tres escenas que llevaban los resultados de esta investigación a otros contextos (véase Presentación pública en IX Encuentro de Sociología Ordinaria "Contacto

Con-tacto", en Anexo). Asimismo, en estos momentos estamos trabajando un artículo científico que presente los principales hallazgos de la investigación en las tres membranas en un formato adecuado para su publicación.

**RESULTADOS:
CÓMO CONECTAMOS CON LA SOLEDAD**

RESULTADOS: CÓMO CONECTAMOS CON LA SOLEDAD

LA SOLEDAD EN TRES MEMBRANAS

La conexión a través de los diferentes medios telemáticos al alcance ha sido una de las claves que ha permitido el mantenimiento de la sociabilidad más allá del hogar, en los momentos más duros del confinamiento y las restricciones a la movilidad durante la pandemia de COVID-19. En realidad, la extensión e intensificación de estos modos de conexión eran ya una tendencia que no ha hecho sino acelerarse a lo largo del último año. La proliferación de estas formas de conexión y de las redes sociales como el lugar en que se producen gran parte de estas conexiones están confiriendo nuevos sentidos a los modos en los que nos relacionamos con otras personas. La conexión remite en primer lugar a la infraestructura que hace posible que, mediante el enganche de diferentes dispositivos y cuerpos, fluya la información de un lugar a otro –“conectarse a las redes sociales”. Pero también remite, en segundo lugar, a las sensaciones de sintonía con otras personas –“conectar con alguien”. Este desplazamiento del término “conexión” de uno a otro campo semántico nos parece indicativo del papel que están jugando estas formas de relacionarse en el conjunto de la sociabilidad.

Desde ese punto de vista, “¿cómo conectamos?” es una pregunta más general sobre cómo se conciben y ponen en juego los encuentros y las relaciones personales en nuestra sociedad. Esta pregunta es especialmente pertinente en el caso de las personas jóvenes, que han crecido con unas posibilidades de conexión crecientemente sofisticadas. Así, las diferentes formas de vivir la soledad son una parte inseparable de las maneras en la que se está definiendo la sociabilidad en las redes sociales, muy especialmente en el caso de jóvenes. La conexión nos brinda una metáfora interesante para pensar esta cuestión.

Las dos acepciones de la conexión nos recuerdan que conectar es una práctica socio-técnica (Grau Solés et al., 2010) que implica tanto protocolos informáticos como sociales, tanto gestos ante la pantalla como bits transportados en haces de luz por fibra óptica. Conectar(se) remite tanto a una infraestructura tecnológica como a la creencia de que hay alguien al otro lado de la pantalla con quien se generan relaciones de afinidad e intimidad. La socio-técnica de la conexión se produce tanto en un ensamblaje de aparatos como en un campo de ideológico, en

un conjunto de representaciones, imaginarios y discursos que orientan nuestras interacciones en diferentes escalas. Si la soledad no es una experiencia invariable del ser humano, sino una experiencia situada social e históricamente, en esta investigación nos preguntamos por el modo en que las vivencias de la soledad se encuentran formateadas por este entramado socio-técnico de la conexión. De este modo, el objetivo de este texto es analizar las experiencias de soledad de las personas jóvenes desde una sociabilidad basada en la conexión, especialmente las producidas por las mediaciones digitales de las redes sociales.

Para ello, atendemos al modo en que estas infraestructuras socio-técnicas de conexión se encarnan en disposiciones prácticas e imaginarios que los individuos y los grupos producen y reproducen de manera plural. Pondremos así el foco en el componente encarnado del imaginario, que se despliega en relatos, discursos y prácticas recurrentes y pautadas y lo haremos a partir de un trabajo de campo fundamentalmente cualitativo basado en entrevistas personales. Además de la tematización de las entrevistas, el modo de realización pasaba también por las formas de conexión online, ya que el trabajo de campo se produjo en mayo de 2020 y, consecuentemente, se optó por realizar las entrevistas mediante videollamadas. En este sentido, la socio-técnica de la conexión envolvió las propias entrevistas, de manera que el "yo" desde el que partían las personas entrevistadas estaba mediada tanto por los protocolos informáticos como los propios de la investigación –de protección de datos personales, por ejemplo. Las personas entrevistadas se expresaban a través de una pantalla que remitía más allá de esta, un yo dinámico que tratamos de reconstruir con ellas mediante un relato en torno a la soledad y las redes sociales. La perspectiva desde la que se aborda la cuestión es, en definitiva, ego-centrada pero la representación del "yo", producto de una serie de conexiones socio-técnicas, es solo un primer paso para tratar de dar luz de procesos más amplios.

Hemos envuelto las dinámicas de sociabilidad y soledad mediadas por la conexión en tres membranas, que desarrollamos en cada una de las secciones de este texto. Con esta imagen aludimos a una estructura similar al de contacto entre dos cuerpos, una serie de capas superpuestas que son dinámicas y, pese a que se afectan, mutuamente pueden analizarse por separado. Su relación supone un juego que podemos interpretar en clave de profundidad-exterioridad, pero también de estabilidad y cambio.

En primer lugar, abordamos **la membrana del contacto** que se produce en el ámbito de la interacción. La sociabilidad se funda en la promesa de transparencia del medio que ofrecen las formas de inmediatez espacial y temporal, o bien en el carácter creativo que este adquiere a través de la remediación. Las dos formas de

inmediatez, apuntan a una soledad vinculada al aislamiento o la incomunicación, ya que aparece como la interrupción, interferencia o ausencia de conexión. La remediación, por su parte, apunta una forma mediada de conexión que promete con solventar la soledad.

En segundo lugar, abordamos **la membrana del vínculo** que se produce en el ámbito de las redes y relaciones interpersonales duraderas. Este no solo consiste en la constitución de una red de contactos significativos expresadas a través de narrativas, hábitos y prácticas ritualizadas, sino también en una serie de disposiciones afectivas y expectativas que asienten las condiciones para dar continuidad a los contactos. Es importante asociar los vínculos a un conjunto de prácticas, emociones y representaciones socialmente codificadas y relacionadas con un carácter sagrado, dada la importancia que estos tienen para la constitución de la subjetividad (tanto individual como colectiva) y sus límites, promocionando además el ámbito de privacidad, la afinidad y la intimidad. El sujeto y sus vínculos se conforman mutuamente, y solo desde la representación imaginaria del vínculo con otras personas concretas podemos llegar a concebir un "yo" y su soledad. Desde este punto de vista, entenderemos la soledad como una forma de inadecuación o indeseabilidad de los vínculos que desarrollamos, y no solamente la ausencia de vínculos. Adelantamos que si bien las formas de sacralidad se vuelven visibles a través de los rituales de vinculación (en los que se confiere un sentido social a una serie de contactos) y su transgresión, podemos llegar a concebir las diferentes formas de escalamiento de los vínculos que ofrecen las redes sociales como soluciones socio-técnicas a las tensiones, inadecuaciones y transgresiones.

En tercer lugar, trataremos las **formas de proyección que se dan en las relaciones del yo con respecto a las otras personas** como la última membrana conectiva. La representación imaginaria de otros genéricos y abstractos supone una matriz estable desde la que tendemos a observar, interaccionar y vincularnos. Se trata simultáneamente de un conjunto de representaciones que nos hacemos de esos otros y de una serie de representaciones que hacemos de nuestro yo ante sus miradas. Es una dimensión que cobra especial importancia en el modo en el que se relacionan las personas usuarias de las redes sociales. Por ello, abordamos diferentes referencias a la separación entre personas reales y personajes inauténticos y, finalmente, lo llevamos al terreno de la mirada fantasmática de seguidores y seguidoras, como visión del Otro y la mirada internalizada de la deseabilidad de las redes sociales. El fantasma como el gran mediador que se confunde con el algoritmo.

La exposición de estas tres membranas se intercala con varios apartados que presentan los resultados que nos han permitido llegar hasta aquí y que permiten

profundizar algunos de los aspectos tratados. Los resultados del cuestionario online, permite a través del análisis de las respuestas a preguntas abiertas, una primera tematización de la soledad, que nos permite situar el interés de la atención a las tres membranas. Los resultados del taller de ideación, plantean cómo en clave propositiva operan las principales creencias en torno al contacto, una cuestión que se puede leer en la superposición entre las dos primeras membranas y también en contraste con las conclusiones a las que llega el informe. Finalmente, un análisis clínico de tres de las entrevistas, nos permite ver cómo operan las tres membranas en las vivencias concretas.

RESULTADOS DEL CUESTIONARIO ONLINE: TEMATIZACIONES DE LA SOLEDAD

El cuestionario online nos permitió una primera aproximación a la cuestión de la soledad y su relación con el confinamiento y las redes sociales. Esta actividad tenía un interés exploratorio, ya que los datos no se obtuvieron con una muestra significativa de casos, como si lo han hecho otros estudios De puertas adentro y de pantallas afuera. *Jóvenes en el confinamiento*. (Sanmartín et al., 2020). El cuestionario interpelaba a las personas usuarias de las redes sociales en término de la relación entre soledad, redes sociales y confinamiento (véase sección Cuestionario y materiales para difusión del cuestionario, en Anexo) y se les invitaba a responder al cuestionario como una forma de participar en el estudio. El 75% de las participantes fueron mujeres, un desequilibrio que expresa también los mandatos de género. Al tratarse de un tema vinculado a la expresión de vivencias y sentimientos como la soledad, las chicas podían sentirse más interpeladas por las preguntas que lanzábamos que los chicos, fruto de las diferencias en la socialización de género.

Gráfico 1: Distribución de participantes en el cuestionario, por género

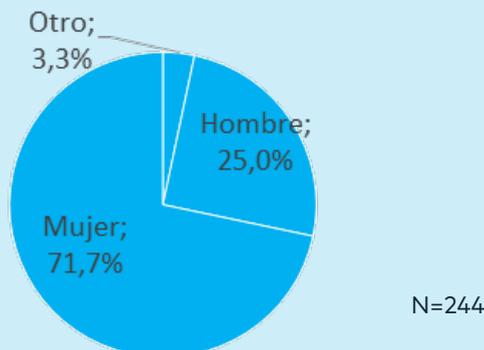


Gráfico 2: Distribución de participantes en el cuestionario, por edad

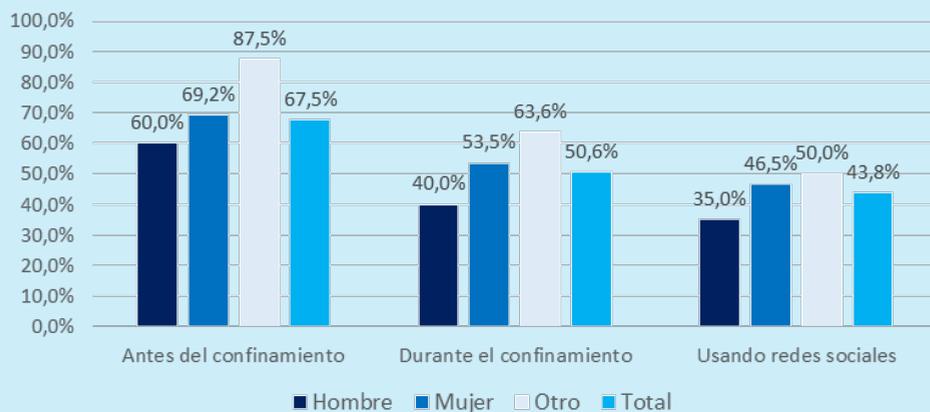


Para contar con una primera incursión que orientara el trabajo de campo mediante entrevistas, en el cuestionario, se les plantearon preguntas abiertas en torno a la vivencia de la soledad antes del confinamiento, en relación con el uso de las redes sociales y durante el confinamiento. De las diferentes respuestas abiertas obtenidas, en el siguiente gráfico incluimos el porcentaje de aquellas que señalaban haber sentido la soledad en cada uno de los tres momentos.

En este cuestionario que realizamos en mayo de 2020, fue más común recibir respuestas relativas al sentimiento de soledad para referirse a momentos anteriores al confinamiento que durante el confinamiento o usando las redes sociales. Es cierto que los momentos previos al confinamiento engloban situaciones muy variadas y, en términos temporales, tiene una duración incomparablemente superior, pero llama la atención que al preguntar por el sentimiento de soledad durante el confinamiento salieran respuestas con un mayor grado de matices. Esto apunta que los sentimientos que afloraron durante el confinamiento están lejos de ser reductibles a la soledad. Cuando se les inquirió por los sentimientos de soledad mientras se están usando redes sociales, en la mayoría de los casos se enunciaron sentimientos y sensaciones que no podrían encuadrarse en la soledad.

Estos datos nos anticipan algo que también pudimos ver en las entrevistas, y es que al hablar de la soledad es común que se refieran a situaciones y sensaciones que van más allá de la situación del confinamiento y del uso de las redes sociales, a pesar de que hicimos de estos dos temas el eje que nos permitió hablar de la soledad en las entrevistas.

Gráfico 3: Participantes que han sentido soledad, codificado a partir de respuestas abiertas, por género



N=244

Asimismo, para todas las situaciones referidas, las mujeres tienden a expresar sentimientos más próximos a la soledad que los hombres, en todos los casos. Además, de que pudiera incurrir el mismo motivo que hacía que respondieran más cuestionarios, al sentirse más interpeladas a expresar sus sentimientos, creemos que esta distribución también apunta a **una relación entre el sentimiento de soledad y la vulnerabilidad producida por la desigualdad de género**. En ese sentido interpretamos, al menos, que entre las personas que se ubicaban en otro género, las respuestas que apuntaban al sentimiento de soledad eran más numerosas en todos los casos.

Un análisis temático de las respuestas obtenidas en relación con los diferentes momentos, tanto cuando revelan haber sentido soledad como cuando no la han sentido, permite una primera aproximación a la pluralidad de prácticas, experiencias y significados a los que se asocia la soledad. Estas tematizaciones de la soledad permiten anticipar su relación con las tres membranas que analizamos en las siguientes secciones.

Tal y como sospechábamos, la situación que se estaba viviendo levantaba, al menos parcialmente, el tabú que cubría a la soledad:

Estoy acostumbrado a la soledad, el confinamiento tampoco es tan trágico para mí (Hombre 14 a 19).

La soledad aparece asociada al contacto, como una situación de **aislamiento**, tanto en la falta de interacciones que se producen en línea como en el carácter limitado que estos contactos tienen respecto a otras formas de ver y de estar con otras personas:

Sí, me he sentido solo, porque no me escribe nadie ni a WhatsApp ni a Instagram y he sentido mucha soledad (Mujer 14 a 17 años).

Nunca [he sentido soledad antes del confinamiento] y me está siendo muy difícil no poder ver a mis seres queridos y amigos (Hombre 14 a 19).

Sí, a pesar de hablar con otras personas no se sentía como si fuera un contacto real por así decirlo, no es lo mismo que hablar cara a cara obviamente. (Mujer 17 a 19 años).

Sin embargo, varias respuestas apuntan a que el contacto con los demás no es suficiente, el **contraste entre estar con otras personas y contar con otras personas**, apunta a la importancia de la segunda membrana que exploramos, la membrana del vínculo:

Si, cuando estas rodeado de gente, pero sientes que estas solo en realidad (Mujer 14 a 17 años).

En ese sentido, los vínculos remiten al **carácter significativo de esos contactos**. Aparece así asociado a cuestiones como las expectativas (frustradas) de interacción:

Sí. Cuando he publicado algo esperando que una determinada persona responda y que realmente no lo haga. La sensación posterior es de desolación. (Mujer 17 a 19 años).

Todo el mundo estaba hablando de mi a mis espaldas, lo hacían a pesar de que yo lo sabía (Hombre 14 a 16 años).

A veces cuando sientes que no le importo a nadie y nadie se preocupa. (Mujer 14 a 17 años).

Sí, había sentido que en realidad no tenía amigos porque no contaban conmigo en los planes, que solo querían estar conmigo en el instituto. (Mujer 14 a 17 años)

En los casos en que señalan no sentir soledad, también se refieren al carácter significativo de esos vínculos, estar acompañado y apoyado por otras personas, aparece como el antónimo de la soledad:

No, siempre he sentido el apoyo de mis amigos y mis familiares, a veces sí que me sentí sola (Mujer 14 a 17 años).

No, siempre me he sentido bastante acompañado. Actualmente no me siento en la soledad gracias a las redes sociales y medios de comunicación, con ellos puedo hablar con mis amigos. (Hombre 14 a 17).

La soledad aparece también como un hiato que se produce **entre una imagen que se proyecta en las redes sociales y la que se siente íntimamente**. Por una parte, este hiato se vive en la dificultad de cumplir con las expectativas proyectadas por otras personas:

Estar mirando a través de una pantalla como otros suben a sus historias pasándoselo y bien y tú en la cama tirada (Mujer 14 a 16 años).

Sí. Me he sentido sola al ver grupos de amigos pasándolo bien, ya que yo no tengo conexiones tan íntimas con los míos, pero otras veces es simplemente de mirar las redes durante horas sin hacer nada más y deprimirme de hacer algo tan repetitivo (Mujer 14 a 16 años).

Pero también se vive, a la hora de proyectar una imagen acorde con esas expectativas, como la **disociación** entre lo que se muestra y lo que "realmente" se siente.

Sí, el sentir que las redes sociales ya no te permiten hablar con gente que realmente conoces y sentir que la imagen que estás dando de ti no es la verdadera y te hace sentir sola porque te das cuenta que no te quieren por cómo eres sino por cómo piensan que eres (Mujer 14 a 16 años).

Esquemáticamente, podríamos vincular la soledad a tres tipos diferentes de desconexión que pueden asociarse a las tres membranas superpuestas que analizamos a continuación. Con respecto a la primera membrana, la soledad aparece como una forma de desconexión con respecto a las demás personas por aislamiento o carácter defectuoso de la conexión. Con respecto a la segunda membrana, la soledad se produce por la falta de vínculos significativos, que remiten a una memoria pasada y unas expectativas futuras de contacto e interacción. Finalmente, la tercera, la soledad aparece como una forma de desconexión entre la imagen proyectada y la que se percibe como más auténtica o real.

LA MEMBRANA DEL CONTACTO: AISLAMIENTO, INTERFERENCIA Y LA PRODUCTIVIDAD DEL MEDIO

La calidad y calidez del medio de conexión es un aspecto central de la forma de entender la soledad. Puede ser una forma de combatirla, un medio de comunicación, pero también de fomentarla al introducirse en forma de aislamiento o interferencia que se interpone en *medio*. En cualquier caso, esta membrana que efectivamente permite el contacto entre personas, opera también de acuerdo con un conjunto de imaginarios desde los que interpretamos algunas de las diferentes formas de soledad. Para ello, recuperamos los términos propuestos Bolter y Grusin (2011) para rastrear las representaciones de la mediación: inmediatez y remediación.

La **inmediatez se basa en la creencia de que existe un punto de contacto entre el medio y lo que el medio representa**. Se trata de una creencia que se asienta gracias a técnicas de borrado del propio medio, es lo que se consigue a través de técnicas como la perspectiva lineal en el Renacimiento, la automatización de las relaciones entre la luz y el proceso químico del revelado o la interactividad de la realidad virtual. En este caso, se podría traducir en la creencia que el conjunto de dispositivos que permiten una videollamada entre dos personas son transparentes. La remediación, sin embargo, en lugar de tratar de borrar o automatizar el rastro del medio de contacto, lo pone a trabajar, de manera que **la remediación supone “la representación de un medio en otro medio”** (Bolter & Grusin, 2011). Es decir, consiste en hacer el medio visible como medio, tal y como sucede con la superposición de diferentes mapas, imágenes en la pintura flamenca o en las diferentes ventanas empleadas en la navegación o web. En el caso de las videollamadas que empleábamos como ejemplo, consiste en hacer de las modulaciones introducidas por el medio como una fuente productiva de la comunicación al modular la luz, la voz o el enmarcado. Estos dos conceptos nos permiten indagar en que se representa el medio como forma de contacto y, partir de ahí, cómo experimentan la soledad. En este apartado, partiremos de la inmediatez como representación más extendida y definitoria del medio, en el que la soledad aparece como una forma de aislamiento o interferencia, para después abordar la remediación que hace del medio una instancia productiva para combatir las soledades.

La inmediatez es la principal matriz desde la que se interpreta la conexión que se produce y su calidad, se sostiene en la creencia de que a través del medio –WhatsApp, Instagram, vídeo – llamada, etc. – se produce un contacto interpersonal. La cuestión de la “creencia” es fundamental, ya que nos recuerda que este tipo de mediaciones además de ser operaciones tecnológicas también son procesos simbólicos, que permiten interpretar el contacto en términos de

"fidelidad", "realidad" o sus opuestos "deformación", "irrealidad" que apuntan a un cierto compromiso con el medio. En las entrevistas, una de las cuestiones que pasan por la sociabilidad es la inmediatez en las conexiones "fieles" o "reales" entre las personas, de manera que la soledad se entiende como la interrupción o asilamiento que se produce en este modo de conexión. Tanto la sociabilidad como la interrupción o aislamiento, puede adquirir diferentes características en función del medio que se toma como modelo: la inmediatez espacial, que toma las interacciones presenciales como modelo, y la inmediatez temporal, que hace lo propio con el medio en línea.

La inmediatez espacial y temporal en el contacto entre personas

La **inmediatez espacial** toma las interacciones presenciales como modelo, en base a la creencia de que el medio se disuelve en el espacio. Interacciones como las que se producen en el patio del instituto, la sala de estar o el banco de una plaza se interpretan como espacialmente inmediatas. Frente a estas interacciones, las interacciones en línea se presentan discursivamente como una extensión artificial, un sustituto o sucedáneo de las relaciones presenciales. Esta forma de inmediatez tiene en el sentido del tacto y en el gesto del abrazo sus expresiones paradigmáticas, inconmensurables a los medios telemáticos:

Sí, siento que [por redes sociales] es como lo más cercano a poder estar con ellos físicamente porque al menos es como que estás hablando y te le puedes decir: "Oye, pero esto, pero esto, pero esto...". No es lo mismo que verte en persona, obviamente, porque no te pueden dar un abrazo, no te pueden dar un beso, no te pueden decir así como que "Ay", pero ayuda bastante (E-2, M 16).

El cuerpo, y de una forma más precisa, la piel, son entendidos como parte del espacio y el espacio concebido como un entramado intercorporal (Butler, 2015). En este sentido, se trasladan adjetivos propios del tipo de contacto espacial y táctil al carácter de las relaciones que se desarrollan a partir de estos encuentros: cercanía, calidez y profundidad serían alguna de las referencias semánticas de lo que define el contacto espacialmente inmediato. En términos espaciales, ausencia de contactos presenciales surgirían relaciones "superficiales", ya que este tipo de contactos son necesarios para que las relaciones sean "profundas" (E-9, H 19)ⁱ. En términos táctiles, en ausencia de contactos cara a cara las relaciones "se enfrían" (E-11, M 20)ⁱⁱ.

1. De manera complementaria a los fragmentos seleccionados del material cualitativo a lo largo de este informe, hemos referido otros verbatim en el apartado de anexos que enriquecen la caracterización de los discursos. Ellos están indicados en el cuerpo del texto con números romanos.

En definitiva, en ausencia de contactos cara a cara se produce una "amistad virtual" que se opone a una "amistad real" (E-8, H 20)ⁱⁱⁱ. Lo que deja ver que el tipo de contacto, a la larga, traba vínculos de un tipo o de otro, de una "calidad" o de otra.

La inmediatez espacial se perfila como la forma de contacto culturalmente más arraigada entre las entrevistas analizadas. Estas aluden constantemente al sentido común y a lo obvio –"no es lo mismo que verte en persona", como se indicaba en el fragmento anterior–, acompañando sus palabras con gestos como abrazarse o tocarse. El carácter inefable de la experiencia espacialmente inmediata, el encuentro "en persona", que se expresa en la recurrencia de los gestos y las referencias a lo obvio, nos lleva a vincular la creencia en esta forma de contacto a lo sagrado y apuntar a una especie de "mística de la presencia". Se trata de una forma hegemónica de contacto y, por tanto, el marco de referencia de partida. Así, la parquedad en palabras a la hora de mostrar el valor de los encuentros presenciales contrasta con la necesidad de justificar otras formas de inmediatez o de remediación que tienen las personas entrevistadas en otras ocasiones.

Desde esta perspectiva, la irrupción de los dispositivos en línea supone una degradación de la calidad de los contactos. Ahora bien, si seguimos el material discursivo, la oblicuidad de las conexiones que estos abren permiten otro tipo de inmediatez en las interacciones, que hemos caracterizado como **inmediatez temporal** de acuerdo con la creencia de la disponibilidad constante del medio para contactar con la persona con quien se desea interactuar. El rastro de la mediación desaparece en el tiempo veloz de la fibra óptica y los procesadores. Lo propio de esta forma de inmediatez es la disponibilidad para el contacto. En el entorno en línea, las personas se encontrarían disponibles para ser contactadas, sin necesidad de acordar tiempos concretos de la persona para reunirse en un espacio.

La pandemia, y el conjunto de regulaciones introducidas para hacerle frente, recuerdan el carácter mediado de la inmediatez espacial, las normas ambientales y sociales que median en las interacciones se vuelven visibles. Una persona entrevistada, por tomar un caso, pone el valor de las dos formas de inmediatez frente a frente y señala su **complementariedad** en el vínculo que se produce en el conjunto de las interacciones. Para él, la conexión de acuerdo con la inmediatez temporal permite el mantenimiento del contacto, su repetición en el tiempo y su simultaneidad con otras actividades y contactos, mientras que la conexión de acuerdo con la inmediatez presencial es de mayor fidelidad.

Sí, podría decirse que las redes sociales igual me han servido... a ayudarme a mantenerme conectado con el resto de la gente con la que me relaciono. Sí que es verdad que evidentemente esa conexión no ha sido del todo, o sea, no es una conexión de cuándo estás cara a cara. Por ejemplo, no es lo mismo una conversación cara a cara que una conversación a través de una pantalla, o sea pierde mucho más (E-8, H 20).

Creencias en la inmediatez como matriz de valor del contacto

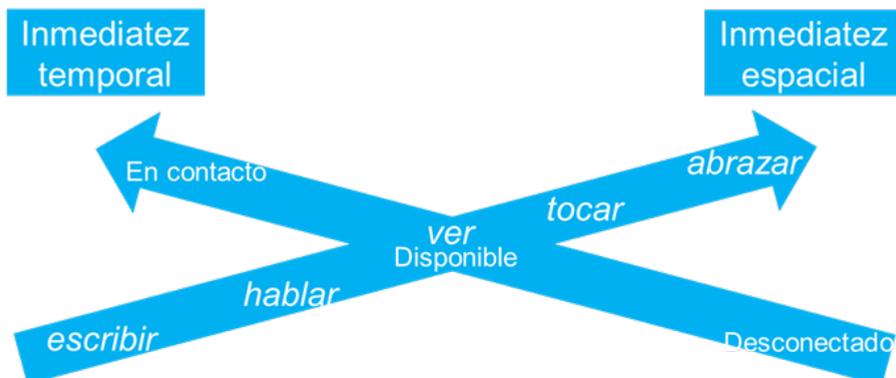
Aunque los encuentros en línea tienen una inmediatez temporal que les es propia, la inmediatez espacial es la que se impone como principio de valoración de la calidad de los contactos, en coherencia con esa hegemonía basada en lo que hemos denominado la "mística de la presencia". En tanto que sustitutos, podríamos clasificar los medios empleados para la interacción personal en función del grado de fidelidad con esta forma de inmediatez. En una interacción personal, al otro lado de la pantalla se encontraría una persona con todos sus atributos, mientras que *en la pantalla* se trataría de una versión reducida de la misma, en la que se pierde alguno de sus atributos.

Se podría situar una gradación en función del grado en que estos verbos de contacto acogen los atributos físicos de la interacción con las personas. Así, el escribir se contrapone al hablar, que acoge atributos como el tono de voz de las personas^{iv}, que puede incluir el ver en el caso de las videollamadas^v. Esta gradación puede superponerse también a un esquema de progreso tecnológico que lleva a una mayor transparencia de los medios y que tiene en el tacto, por ahora, su naturaleza irreproducible. De acuerdo con esta perspectiva, la interacción se interpreta en términos de fidelidad con las intenciones, según las expresiones de los hablantes.

La ventaja que tiene la de redes sociales, que es el tiempo, y la ventaja que tiene la de... la física... Bueno, que en realidad tiene dos: una, que de verdad estás con la persona. Y eso no lo puedes comparar, estar con él, que a través de una pantalla: que no le puedes dar un abrazo o no puedes darle así en el brazo de coña (E-5, H 14).

La inmediatez temporal en los medios en línea, por su parte, puede también clasificarse de acuerdo con una gradación, en el que se distingue también el contacto con las personas de acuerdo con el grado de conectividad que presentan en cada momento, que podríamos situar en torno al estar en contacto, estar disponible o estar desconectado. De esta manera, podrían situarse las conexiones de acuerdo con las dos formas de inmediatez, como se presenta en el siguiente eje:

1. Diagrama. Grados de contacto en función de la inmediatez temporal y espacial



Hasta aquí los medios, cuya cualidad tiene que ver con situarse en *medio*, se valoraban en relación con el grado de transparencia que tenían de acuerdo con diferentes principios de inmediatez. En buena medida, podemos afirmar que esa transparencia no es intrínseca al medio, sino que es el resultado de un proceso socio-técnico de borrado en el que, eso sí, además de las creencias también forman parte las condiciones materiales que se dan en la comunicación.

La soledad en el ámbito del contacto: aislamiento, distorsión y aburrimiento

Desde la perspectiva de esta primera membrana de conexión y estas dos formas de inmediatez, la soledad se presenta como **una expresión de aislamiento o interrupción en el contacto**. Se produce en el momento en que, guiado por la creencia en alguna de las formas de inmediatez, el medio se hace visible como medio y el contacto pierde su encanto, su mística. Las entrevistas se realizaron en el momento del confinamiento y la falta de contacto espacialmente inmediato se expresaba en forma de frustración de no dar y recibir ese abrazo, dar o recibir consuelo, celebrar la amistad o dejarse sorprender por encuentros fortuitos. En las entrevistas aparecen algunas cuestiones funcionales, como el dilate del tiempo en los tratos informales, el prestar una atención más focalizada al otro, o el estar abierto a una comunicación espontánea. Sin embargo, creemos que, en lo fundamental, estos argumentos parten o expresan la ruptura del contacto espacialmente inmediato:

Por ejemplo, sí que es más soledad las clases, que las hemos tenido en línea, por Zoom. Yo no he tenido una conversación con ningún profesor ni con ningún alumno ni nada en tiempo directo. Quieras que no, el tener que hacer las clases por tu cuenta y los exámenes por tu cuenta, lo estás haciendo tú solo, no te puedes acercar al compañero de al lado y le

preguntas "oye, me explicas esto"... En ese sentido sí que sientes que algo que antes hacías en común ahora lo haces tú sólo, en ese sentido nos toca ser más independientes en todo, te sientes como menos acompañado (E-3, H 19).

Es interesante subrayar esa "falta de acompañamiento" como algo que expresa una tensión en la membrana del contacto más que en la membrana de lo vincular, sobre la que tratará el siguiente apartado. No se trata de echar de menos a una presencia concreta, con la que estableces un enlace afectivo significativo. Contrasta con esta otra ausencia de contacto espacialmente inmediato que se expresa en el abrazo, y su función en los duelos que han experimentado quienes han perdido a familiares y seres queridos durante la pandemia:

Hubo otra vez que me habló una amiga mía, que me mando unos audios llorando porque había tenido un... había fallecido una familiar suya y claro yo también empecé a llorar al escuchar a mi amiga y sentía como que no tenía a nadie a quien que abrazar, a quien me consolase en ese momento. En ese momento sí que me sentí un poco solo. O sea, llamé a mi madre y todo, pero no era lo mismo, el que me consolase o que me ayudase por el móvil. O sea, en ese momento sí que eché de menos tener a alguien que me ayudase, porque las redes sociales en eso no te ayudan (E-8, H 20).

La ausencia de contacto espacialmente inmediato caracterizó en buena medida la tristeza de los momentos más duros del confinamiento. Cuando se realizaron las entrevistas, aun no se decretaron las mascarillas como un elemento mediador necesario en las interacciones presenciales, pero es obvio que en esta fase hemos podido experimentar cómo estas y todas las complicaciones en las interacciones cotidianas se introducen como una interferencia en el contacto espacialmente inmediato. El medio se hace visible, en forma de mascarilla o todas las pautas de interacción social que se cuelan en un simple saludo. En la inmediatez temporal ofrecida por el espacio en línea, por su parte, la interferencia se cuelan como interrupción en la conexión, pero también la ausencia en la falta o dilación en las respuestas.

De acuerdo con esta perspectiva la soledad puede irrumpir también por la colisión entre las **dos formas de inmediatez en las interacciones**. Desde la perspectiva de la inmediatez espacial, cuando la relación entre acompañantes se ve interrumpida por la mediación del teléfono móvil, se podría decir que la superficialidad se infiltra en la presencialidad a través de los teléfonos móviles:

Sí, o sea, a través de una relación que se convierte superficial diría yo que se puede dar la soledad. Porque eso, lo de un grupo de amigos y estar con el móvil eso hoy en día es totalmente normal que pase. Y eso sí que yo creo que lleva a la soledad, por supuesto, pero como una consecuencia, el mal uso (E-11, M 20).

Desde la perspectiva de la inmediatez temporal, sin embargo, esta colisión puede producirse cuando las personas desconectan, cuando se encuentran en un espacio sin cobertura y por tanto en el que las conexiones se ven interrumpidas. Desde la perspectiva de la inmediatez temporal, el contacto también se vuelve un mandato. Esta entrevistada, considera que perdió muchas amistades al no estar disponible, amistades que ahora puede recuperar por la oblicua disponibilidad que el confinamiento decretó:

[La interacción en redes sociales] ayuda bastante a mantener esa amistad, a mantener el contacto con ellos. En cambio, hay personas... Por ejemplo, en una época no me gustaba mucho hablar por mensaje porque lo sentía frío, muy extraño en donde hablaba con la gente y simplemente era como que "hasta luego". Y ahí siento que ha ido perdiendo muchas amistades y, quién sabe, ahora podríamos estar hablando también con ellos, pero por la red, al menos, se ha podido mantener un poco algunos, ahora que me he acostumbrado un poco más a ellas (E-2, M 16).

De un modo más general, la soledad entendida como ausencia de contacto adquiere el sentido de **aislamiento**. La dificultad para establecer o mantener el contacto con personas es de hecho una realidad que, más allá del confinamiento, han experimentado varias de las personas entrevistadas, muchas de ellas vinculadas a las dificultades para conocer a personas nuevas en el lugar en el que residen. El caso de E-2, M 16, que acabamos de citar, es paradigmático pues a sus 16 años inicia un proceso migratorio con el objetivo de continuar sus estudios en España. A los pocos meses de llegar declaran el estado de alarma por la pandemia del COVID-19, lo que le impide aproximarse y conocer a otras personas en la ciudad. Pese a que mantiene el contacto con sus principales amistades y familiares de su país de origen, expresa una vivencia intensa de aislamiento.

Ahora bien, el análisis de las entrevistas nos aporta otro sentido muy próximo al de aislamiento cuando se habla de las redes sociales. Las experiencias de soledad, entendidas como falta de contacto, en numerosas ocasiones adquiere el sentido de **aburrimiento**, esto es, una desconexión con los eventos y personas, y el consecuente sentimiento de desazón o desmotivación general.

El estar un poco conectada a lo que pasa... Si no en un entorno más pequeño, en una ciudad o una ciudad pequeña como la mía pues hace que esta persona que no le ves o que no tienes relación con ella, pues bueno, ves cuál es su día un poco y sabes qué es de esa persona. O sea, yo tengo una sensación de gente que no tiene redes sociales, pues eso, que no sabes nada de ellos y como no tienes relación tampoco le vas a preguntar (E-11, M 20).

Mantener una conexión activa, obteniendo y compartiendo información sobre "lo que pasa" además de entretenimiento aporta un sentido de sociabilidad, acompañamiento o, incluso, hacinamiento. No se trata de una comunicación directa con las personas, sino un acceso a flujos de información. Estar al día de las vidas de otras personas (sean conocidas o no) radica en la inmediatez temporal que posibilitan las redes sociales, tanto en la subida de contenidos como en su consumo instantáneo y simultáneo. Como contrapartida, las situaciones en las que no se da esta conectividad, representadas por la imagen de no disponer de redes sociales, producen ansiedad o miedo a permanecer en una situación de aislamiento.

Si me las quitasen, mm... yo creo que me podría generar incluso un poco de ansiedad. Eso, me sentiría como súper de repente incomunicada con todo el mundo, no sabría cómo hacerlo. Podría llamar por teléfono, claro, pero no sería lo mismo. Ya tendrían que contármelo, no podría yo verlo y comentarles algo, o hablar por WhatsApp o contarles algo en el momento: "Me ha pasado esto", o cosas... chorradas (E-13, M 20).

Asociado al uso habitual de las redes sociales se han caracterizado sentimientos de angustia que consisten precisamente en el miedo a perderse, no estar al tanto o no formar parte de eventos importantes y, en consecuencia, a quedar en una situación de aislamiento –respectivamente FOMO (Fear Of Missing Out) y FOBLO (Fear Of Being Left Out). Estos estudios relacionan este miedo, que en última instancia cifra una repulsión a la soledad, a patrones compulsivos en el uso de los dispositivos en línea.

Las redes sociales como remediación

Hasta aquí, partiendo de la inmediatez (espacial o temporal) como la creencia en la transparencia del medio, la soledad aparece como una interrupción o ausencia de contacto entre el yo y otras personas. Sin embargo, en las entrevistas aparecía otra dimensión que otorgaba al medio un carácter productivo. Recurriendo de nuevo a Bolter y Grusin (2011) podríamos calificar este aspecto como **remediación**,

para señalar la representación de un medio en otro medio, pero que en castellano nos remite también al *remedio*, como la búsqueda de una solución frente a situaciones de soledad (García, 2014).

Lo que en términos de inmediatez espacial aparecía como una pérdida, remitiendo a una serie de atributos y verbos que van introduciendo un hiato mayor entre los puntos de contacto, las redes sociales también permiten una recodificación de esos mismos contactos de manera que las personas puedan llegar a interactuar con mayor comodidad. Desde esta perspectiva, la **interfaz digital es un medio productivo**. Así, una de las entrevistadas nos señalaba la modulación de las "facetas" que se muestran como una manera de limitar la vulnerabilidad que supondría exponerse ante los demás (E-13, M 20)^{vi}. Otra entrevistada, que se reconocía tímida, prefería "hablar en mensajes" frente a la interacción "en la vida real", porque ni exponía ni se exponía al rostro y el tono de voz de su interlocutor (E-12, M 16)^{vii}.

De manera análoga, la valoración del contacto y de la disponibilidad constante que ofrecen las redes sociales, frente a la desconexión, se traduce en otra de las entrevistadas en la capacidad de control que tenía sobre los tiempos de la interacción. Destaca así la posibilidad de conectar y de desconectar, de responder o dilatar la respuesta, redundando también en la capacidad de control sobre las interacciones, rebajando la ansiedad social (Puerta-Cortés & Carbonell, 2013).

A lo mejor, cara a cara la discusión no sería tan grande o no dirías las cosas que dices. Y luego por WhatsApp, sí. O al revés. O luego cara a cara estás más caliente y dices cualquier tontería de la que luego te arrepientes. Y por WhatsApp tienes más tiempo para pensarlo y contestar y que se te pase un poco (E-6, M 17).

El *WhatsApp* funciona como un cuadro de mandos o una barrera de seguridad para que la emocionalidad no haga "que te arrepientas". La mediación en línea permite o promete controlar el grado de exposición de los atributos y vulnerabilidades que se muestran ante el otro. Permite una gradación, un control sobre el proceso de exposición de la vulnerabilidad, que se opone a las tensiones de la exposición presencial espacialmente inmediata. En este sentido, estas modulaciones permiten hacer visible el carácter conflictivo y tenso de toda relación e interacción social (Freund, 1998).

Pero seguro que llega el punto en el que os conocéis presencialmente, entonces ese encuentro que puede ser muy violento, pero ese encuentro con esa persona que no conoces evolucionará, o no. Pero bueno, si evoluciona

se pone a la par que otra relación que se llevó a cabo de manera presencial todo el rato (E-11, M 20).

Es significativo que la mayor parte de las personas que afirman el potencial de las redes sociales para tener un mayor control sobre la imagen que se ofrece (o la que no se ofrece) y, más allá, sobre la interacción que se efectúa, son mujeres. Una de las entrevistadas, señalaba que las interacciones "a través de una pantalla" le permiten contar cosas que "en persona" le resultan más difíciles de compartir. Ponen en valor la levedad de la conexión, frente a la gravedad del encuentro:

Yo sigo pensando que al final las redes sociales no son un reflejo de la realidad, entonces es mucho más fácil hacerlo a través de una pantalla, que no te enfrentas a la realidad, que hacerlo cara a cara, que, a lo mejor, es más duro, más difícil o te da más vergüenza. La pantalla es un escudo protector. Es como que todo lo que pasa a través de la pantalla, no me afecta a la vida real. Si es malo o si es bueno (E-6, M 17).

En este sentido, las redes sociales como formas de contacto socio-técnico en línea podrían habilitar sus propios instrumentos para facilitar las interacciones y, más allá de las mismas, producir modos propios de conexión.

Posiciones de apego a tipos de mediación

Hemos señalado que la soledad, en el ámbito del contacto, puede entenderse como aislamiento (ausencia de contacto) o como el entorpecimiento (interrupción del contacto) de la interacción, lo que se vincula al efecto de las mediaciones. Pero, no todos los discursos son homogéneos con respecto al modo en el que el contacto es condicionado por el medio y, concretamente por la mediación digital. **La manera de situar la soledad en relación con las redes sociales podría aquí resumirse en torno tres posicionamientos**, sus prácticas y el modo que tienen de traducirse en cada uno de los imaginarios en torno al medio, en el contexto de pandemia en que fueron entrevistadas las personas jóvenes².

En primer lugar, desde las posiciones **más apegadas a la mística de la presencia**, se pone en valor los aspectos relacionados con la inmediatez espacial, la cercanía, de los contactos. La interacción en línea, que se vuelve una de las principales formas de sociabilidad durante el confinamiento, opera como un sustitutivo limitado, y que se experimenta en forma de soledad, debido a la falta de calidad y calidez de las interacciones.

2. En nuestra muestra de personas entrevistadas es habitual que personas concretas abracen o se identifiquen intensamente con una postura general con respecto a la soledad derivada del uso de las redes sociales. Dicho esto, preferimos hablar en término de posicionamientos, ya que la misma persona puede alternar en diferentes momentos diferentes posicionamientos.

En segundo lugar, desde las posturas **más apegadas al contacto constante que ofrecen los medios de conexión en línea**, los diferentes medios de interacción empleados se presentan de manera complementaria. Las personas más próximas a estos perfiles, pueden lidiar –al menos aparentemente – con el hiato en la inmediatez espacial, introducida por el confinamiento, pero les resulta más difícil lidiar con situaciones de “desconexión”, de falta de disponibilidad o cobertura de otras personas. En este caso, la soledad se presenta como una expresión de interrupciones en un contacto intenso y simultáneo.

En tercer lugar, **hay perfiles especialmente apegados a los medios de conexión digitalmente mediados**, en tanto que estos ofrecen la posibilidad de remediar aspectos de la interacción controlando la vulnerabilidad propia, como la imagen que proyectan, el grado de exposición y las condiciones de comunicación. Se trata de una tendencia que es encarnada en su mayoría por mujeres. La soledad aparece, al contrario de lo que sucedía en el primer caso, como una forma de ansiedad social vinculada a los contactos presenciales. Se trata así de una soledad ambivalente, que entiende el contacto en términos de adecuación con los aspectos que se desean compartir.

2. Diagrama. Posicionamientos respecto al medio de las redes sociales y la soledad



Más allá de los apegos que puedan generar estas formas más precisas de tramarse en la membrana del contacto, las nuevas formas de conexión se introducen como un nuevo paradigma de sociabilidad que se filtra en las formas de definir y experimentar la sociedad. La conexión promete una inmediatez temporal que hace desaparecer la distancia entre dos personas, pero también extiende su uso más allá de esta relación en el medio. Se entiende que las relaciones que se producen en otros ámbitos de la vida cotidiana también pueden tener componentes de “conexión”, cuando dos personas se reconocen mutuamente. En la siguiente escena, el abrazo –culmen de la mística de la presencia – aparece como la realización de una conexión que ya venía produciéndose en línea:

Nada, después de empezar a hablar por... la primera vez que nos vimos en persona, es como si nos conociéramos de toda la vida. Fue un poco

incómodo, pero porque era la primera impresión que tenías en persona, de es como es por la llamada. Y en mi caso sí que lo fue. Fue verla y fue un hola y ya, por fin, el abrazo (E-5, H 14).

El hecho de que se haya tomado prestado el término "conexión" del campo semántico digital, nos parece un indicador claro del papel que este está jugando en la reordenación de las experiencias de soledad. Las formas de conexión se instalan en las interacciones también como sistemas de creencias, como sucede en este caso, cuando una de las entrevistadas esboza el tipo de redes sociales que podrían ayudar a hacer frente a la soledad:

Para mejorar solamente creo que podría ser... Crear unas redes sociales o, bueno, crear alguna aplicativo en donde formar grupos para conocer gente, para conectar con otras personas sin tener que conectar por así decirlo. Para simplemente poder hablar con alguien, poder desahogarte... Porque a veces el no tener cara es bueno, porque simplemente puedes hablar todo lo que te dé en gana. Y a veces, también el no tenerlo es malo cuando lo haces, pero de forma pública y sin tener en consideración los sentimientos de otra persona (E-2, M 16).

Las redes sociales que esta entrevistada trataba de esbozar como ideal, tendrían la cualidad de poner en contacto ("conectar") a diferentes personas que podrían suplir sus necesidades de sociabilidad sin necesidad de establecer vínculos ("conectar") más allá de esta forma de interacción. Esta entrevistada está poniendo en valor precisamente el carácter re-mediador de las redes sociales y éstas como remedio a la soledad. En este caso, la conexión entendida como una forma de remediación se basa y promueve una creencia en el medio digital como estrategia para remediar lo que no es posible resolver de otra manera. Vemos así cómo dicha creencia impregna también las formas de remediación. Por el lado de la inmediatez espacial, los medios digitales reintroducen una mística de la presencialidad, por su ausencia y defecto en las interacciones en línea. Por el lado de la inmediatez temporal, con los medios digitales se introduce un anhelo de conectividad y disponibilidad constante. Finalmente, por el lado de la remediación, los medios digitales ofrecen la utopía de la remediación. Se trata de imaginarios que no flotan en el aire, sino que se producen desde la experiencia de la conexión.

RESULTADOS DEL TALLER DE IDEACIÓN: DEL CONTACTO AL VÍNCULO EN LAS REDES SOCIALES

En septiembre de 2020, realizamos un taller participativo de ideación con tres de las personas que entrevistamos (Participaron en la sesión: E-4, H 20, E-6, M 17 y E-9, H 19) para tratar de trasladar sus experiencias a propuestas que permitieran pensar en estrategias de prevención de la soledad no deseada en y a través de las redes sociales. En el taller se les plantearon varias dinámicas que se desarrollaron con el apoyo de una pizarra virtual, que les emplazaba a colgar, discutir y poner en común diferentes cuestiones. A continuación, describimos el desarrollo de la dinámica y recogemos las principales ideas que surgieron de la misma. Muchas de estas propuestas las vamos a retomar, para discutir las en las conclusiones, pero, por ahora, pueden permitir entender en clave propositiva cómo opera la membrana del contacto de la sección anterior y anticipar la membrana del vínculo que abordaremos en la sección siguiente.

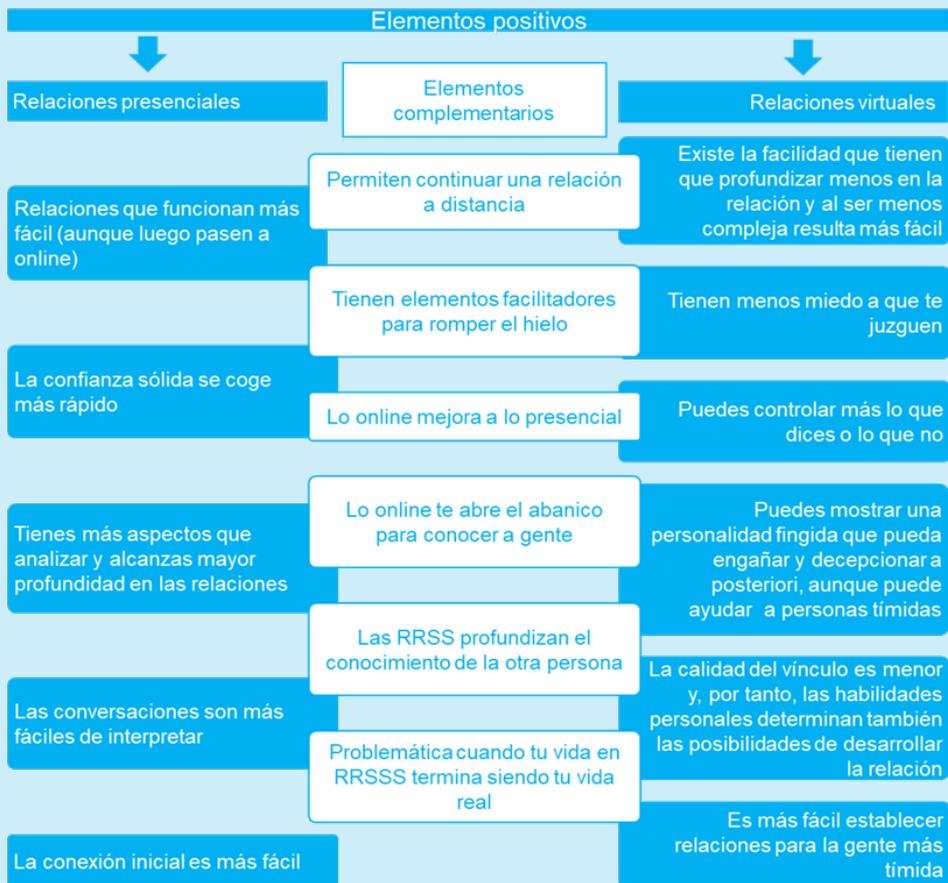
En la primera parte de la dinámica, se les invitó a completar las **principales ventajas e inconvenientes de los entornos comunicativos online y presenciales**. Aunque las personas participantes en la dinámica expresaron opiniones más divergentes con los discursos mayoritarios sobre el contacto, en la dinámica se impuso la idea de que las interacciones presenciales generan unos vínculos de mayor "profundidad" y "calidad", frente a las interacciones online, más superficiales y de menor calidad.

Creemos que la imposición de esta idea expresa bien la hipótesis, planteada en la sección anterior, de que el discurso de la mística de la presencia es hegemónico y, aunque no necesariamente compartido en las experiencias cotidianas, se impone como marco común al abordar una discusión como la que aquí se produjo.

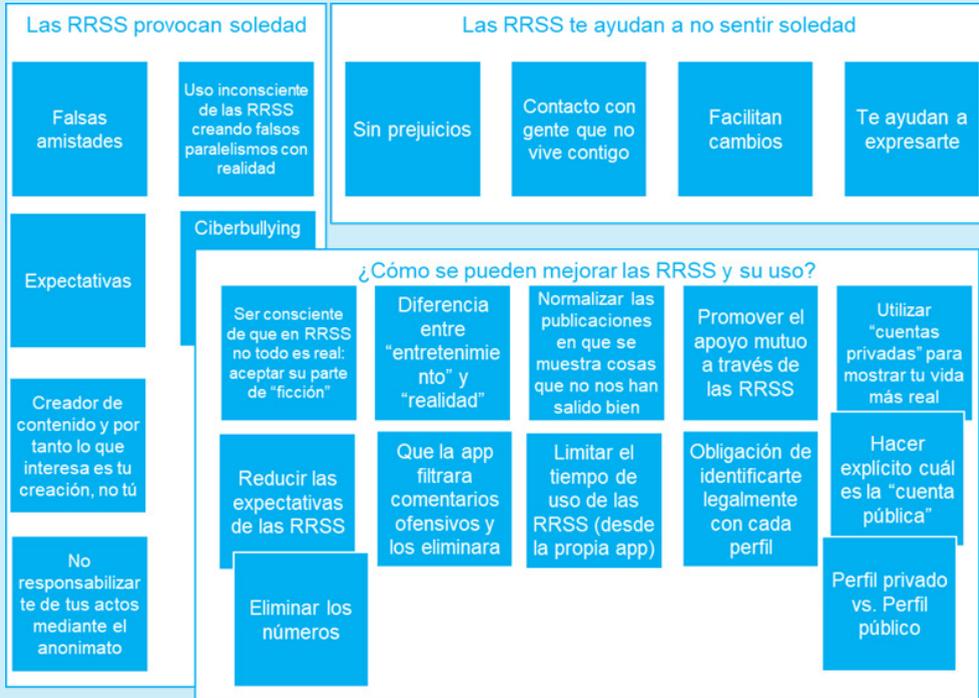
En el entorno presencial se destacaba un flujo más rico en aspectos no verbales de comunicación, lo que permitía una comunicación directa, *inmediata* y con un menor grado de equívocos. En el entorno online, por su parte, permitiría a las personas usuarias tener un mayor "control" sobre lo que se dice o se muestra, hasta el punto de poder mentir o mostrar un yo irreal. Frente al entorno presencial, el online sería una forma de mediación que entorpecería la expresión de la autenticidad de los rasgos. De hecho, a la hora de ligar, se señalaba la preferencia por conocer a chicos y chicas en los entornos presenciales, ante el temor de entrar en contacto con personas que, a través de la mediación virtual, escondan sus intenciones o su rostro.

En la segunda parte de la dinámica, se les pidió que situaran la relación entre soledad y redes sociales. En primer lugar, expresaron en la pizarra sus opiniones respecto a dos afirmaciones –“Las redes sociales provocan soledad” y “Las redes sociales te ayudan a no sentir soledad”. En segundo lugar, explicaron sus respuestas y establecieron una discusión entre todos ellos para tratar de llegar a un acuerdo (o no) sobre los elementos abordados. Finalmente, se orientó la discusión para que trataran de acordar fórmulas que pudieran servir para mejorar el uso que hacían de las redes sociales.

Pizarra 1: Pizarra trabajada en la primera parte de la dinámica del taller de ideación



Pizarra 2: Pizarra trabajada en la segunda parte de la dinámica del taller de ideación



En esta parte, las redes sociales aparecen como posibles generadoras de soledad en la medida en que introducen un hiato entre las personas reales y las virtuales. En términos generales, se trata de una soledad generada por los otros³, que tienen la capacidad de aislar a las personas en la medida en que se producen "falsas amistades" o actitudes amparadas por el anonimato, como el acoso o el ciberbullying. Pero también pueden producirse por la distancia introducida entre los procesos de identificación en línea y los del resto de la vida cotidiana. En la dinámica, personas jóvenes reflexionaban sobre cómo algunos creadores de contenido, cuya popularidad reside en la identidad que se habían creado en las redes –el personaje, podían desdoblarse respecto a la persona que hay "detrás", una especie de identidad cotidiana. Ese desdoblamiento podía crear situaciones de malestar e invisibilización de partes que no se desean mostrar.

3. Hemos decidido usar "otros" a lo largo del informe en su conjugación masculina para referir a una instancia genérica y abstracta que tiende a ser masculinizada, pues desempeña cierta relevancia en nuestro análisis. En los casos en los que remitimos a teorías del interaccionismo simbólico o el psicoanálisis lo hemos formulado en singular y con mayúsculas: "el Otro".

Sin embargo, quienes participaron también reconocían algunos aspectos de las redes sociales que podían atenuar el sentimiento de soledad. Las redes sociales permiten ampliar el círculo de personas con las que se pueden expresar, llegando a ponerse en contacto con personas con intereses similares o que permiten explorar cosas nuevas sin prejuicios o dar a conocer las propias ideas.

Tras estas dinámicas de diagnóstico, en clave más propositiva desarrollaron una serie de propuestas que permitieran mantener los aspectos más positivos de las redes sociales y atenuaran los efectos negativos. Como se verá, estas propuestas desarrollan los argumentos de los principales discursos en torno al tema, aspectos que vamos a retomar después en el desarrollo de las membranas de vinculación y proyección:

- Sensibilización sobre las diferencias entre el mundo virtual y el real. Partiendo de una idea de separación entre lo real y lo virtual, debería sensibilizarse en la disociación entre esos dos mundos y sobre las expectativas que se generan al participar en las redes sociales.
- Control sobre los comentarios ofensivos. Este control pasaría por el restablecimiento del vínculo entre la identidad en redes y la identidad personal, que pasaría por el registro obligatorio para acceder a las redes, para evitar situaciones de impunidad por el anonimato. Se trata de una cuestión controvertida, porque puede violar principios como la privacidad y anonimato en el acceso a las redes.
- División de perfiles e identidades en las redes sociales. Estas divisiones, existentes en algunas redes sociales, pero no suficientemente desarrolladas en otras, permitirían la división entre cuentas públicas que los contenidos se muestran ante todo el mundo y cuentas privadas en que las que se comparte la información entre un número limitado de personas. Esta propuesta está orientada a reafianzar los límites desdibujados por el mundo virtual y con ello, también modular la búsqueda de exposición, reconocimiento y aprobación de otras personas y los niveles de frustración que esto genera.
- Eliminación o limitación de los mecanismos de medición y exhibición de popularidad, como los *likes* o los *retweets*. Se trataría de limitar las tendencias obsesivas por lograr la aprobación de los demás, ya que pueden generar frustración cuando no se logra el impacto deseado. Sopesando las dificultades que una propuesta así tendrían en las redes sociales, por resistencias de las propias plataformas o la posible disminución de su

interés, proponían que funcionalidades relativas a la popularidad como los *likes* no estuvieran accesibles hasta tener la mayoría de edad. Sería una manera de limitar los efectos nocivos que tienen estas dinámicas, al menos entre los más jóvenes.

Una lectura más alejada de las entrevistas nos permite leer estas propuestas en clave sintomática más que programática. A través de algunas estas propuestas, las personas participantes tratan de restituir un orden que, quizá, nunca existió. Como apuntaremos en las conclusiones, a las relaciones interpersonales presenciales se le atribuyen a menudo una naturalidad que despliega un conjunto de normas y patrones de interacción que remiten también a infraestructuras materiales y simbólicas. Los intentos de restitución de una línea clara de demarcación entre lo online y lo *offline* de la primera propuesta o de control de la identidad que se *oculta* tras el avatar de la segunda expresan la ideología en torno a las redes que, sin embargo, las propias redes sociales han contribuido a crear. Sin embargo, el efecto de desnaturalización de la sociabilidad que introducen tanto las redes sociales como el confinamiento, nos permiten también visitar estas formas de sociabilidad que creíamos naturales. En ese sentido, la tercera y la cuarta propuesta tienen en común que proyectan sobre el diseño de las redes sociales aspectos relevantes a la hora de abordar la soledad en la vida cotidiana. La tercera propuesta, apunta a la escalabilidad de los vínculos que analizamos en la sección siguiente, ya que enuncia como las redes se producen a partir de vínculos de intensidad y significados diversos. La cuarta propuesta, que apunta a la limitación de uno de los principales modos de codificación de las redes, anticipa los principios de generalización del otro, que hacen que la membrana de la proyección opere en las experiencias de la soledad.

LA MEMBRANA DEL VÍNCULO: INTEGRIDAD, INTIMIDAD Y PRIVACIDAD

La soledad no se limita a la interrupción o ausencia de contacto⁴, sino que remite a un entramado más amplio, una segunda membrana que abordamos en este apartado: el vínculo. El contacto es una condición para el vínculo, pero el vínculo también organiza y condiciona el tipo de contactos que se dan, marcando el sentido y la dirección en que se produce la interacción, su deseabilidad y

4. Defendemos que también se pueden establecer vínculos con otros seres no humanos, sin embargo, es este estudio nos hemos centrado en las relaciones interpersonales (Latour, 2008, pp. 95-129).

adecuación. En este sentido, podríamos definir el **vínculo como la trama de sentidos en torno a otras personas, una memoria de interacciones pasadas y un conjunto de expectativas**. Esta membrana afecta a la memoria y las motivaciones en torno a los contactos futuros que establecemos con los demás, pero también apunta a la relación del sujeto consigo mismo, dentro de una operación activa de interpretación o autointerpretación. Es el sujeto el que narrando o imaginando su vida, se experimenta como parte de una trama de entidades más o menos coherente⁵.

La soledad: la expectativa frustrada o la transgresión del vínculo

Buena parte de los estudios entiende **la soledad desde la adecuación y calidad de vínculos significativos en relación con las expectativas de las personas** (Cacioppo & Patrick, 2008). Si antes vinculábamos la soledad a la posibilidad e inmediatez de los contactos con otras personas, al abordar la soledad desde el vínculo, podemos entenderla como la continuidad y coherencia que posibilitan los diferentes encuentros. No estar solo o sola es estar vinculado o vinculada, pero también es que estos vínculos sean adecuados y deseables para el yo y se adapten a los deseos que tenemos sobre cómo debe ser nuestra vida social. Se orienta por tanto con un conjunto de normas y códigos tanto comportamentales como emocionales en torno a la forma en la que relacionarnos con los otros y la definición de esa red de personas más o menos significativas en nuestra biografía: amistades, familiares, pero también compañeros y compañeras de clase o seguidores de las redes sociales. Estas diferencias en las redes de vínculos en que las personas están insertas vehiculan cuestiones como la privacidad y la intimidad, aspectos que drásticamente se ponen de evidencia cuando se trasgreden.

Muchas situaciones incómodas vividas en las redes sociales, o fuera de estas, pueden interpretarse como sucesos que ocurren en el plano del contacto, pues tiene relación con interacciones concretas entre personas. Sin embargo, si queremos entender la importancia que muchos de estos eventos tienen para las personas y sus experiencias de sociabilidad y soledad, debemos enmarcar estas situaciones como **transgresiones en los procesos de vinculación y sus normas**.

5. Basamos esta idea de intersubjetividad en un conjunto de teorías diversas provenientes de la tradición del interaccionismo simbólico (Mead, 1999), del pragmatismo filosófico (Dewey, 2014), fenomenología existencialista (Merleau-Ponty, 1985) y del psicoanálisis (Winnicott, 1979). Con ello queremos hacer hincapié en que el sentido del yo y la experiencia no puede derivarse de un trasfondo originario y constitutivo del individuo sino en la interacción situada en un contexto sociohistórico con la realidad circundante y, especialmente, en el intercambio con otros sujetos.

Considerando estas transgresiones es posible reconstruir una sacralidad de los vínculos, en el sentido en que estos desempeñan una importancia capital dentro de nuestra sociedad, organizando los procesos de individuación y formas de reconocimiento interpersonal, pero también porque se dan de acuerdo con rituales concretos en función de su contexto sociohistórico. Las transgresiones nos señalan un orden sagrado que delimitan esos **espacios de privacidad** –qué información compartir y cómo –, intimidad –qué secreto contar y cómo hacerlo– **y vulnerabilidad** –qué modo de mostrar nuestras debilidades. Estas cuestiones están envueltas por la membrana de los vínculos y, al mismo tiempo, construyen una sacralidad en torno al yo que se modula de acuerdo con esas tramas y expectativas. Las soledades pueden entenderse, así, a partir de diferentes verbos asociados al vínculo que analizamos a continuación. Publicar algo o seguir a alguien en las redes sociales, compartir algo o contar con alguien son formas de afianzar los vínculos, pero también de abrirse a nuevos vínculos. Desde la apertura a (y el afianzamiento de) los vínculos ordenaremos la membrana en torno a un eje de privacidad y publicidad que se pueda superponer al eje de inmediatez anterior –como se verá en el segundo diagrama, más abajo.

Contar con alguien al que contarle todo

El vínculo como memoria y expectativas se expresa bien en las siguientes situaciones experimentadas por un entrevistado. La publicación en las redes sociales es una forma de afianzar los vínculos, constata el carácter significativo de estos:

Un grupo queda y no te han incluido y no lo publican y te enteras después... Pues no te sienta tan mal, porque como en Instagram públicas un poco lo que quieres que... significa que, bueno, no ha sido para tanto o es porque ha sido una tontería. Pero en cambio, si encima suben una foto, dices: "pues a lo mejor era un planazo, porque para algo está aquí, y yo he sido excluido". También paso un poco al revés, cuando alguien sube historias todo el rato, fotos y tal, y no sube contigo. Dices: ¿Qué pasa? ¿Te avergüenzas de mí? Y eso te hace sentir un poco mal contigo mismo (E-3, H 19).

Se tratan de dos situaciones que se viven como una transgresión de las normas vinculares, desde una trama que remite a la memoria de interacciones que se producen tanto fuera de las redes sociales –"un planazo"– como en las redes –"cuando alguien sube historias todo el rato"– y que generan expectativas –"¿qué pasa? ¿te avergüenzas de mí?". El muro de Instagram sirve para exponer los vínculos significativos y, cuando no lo hace, puede experimentarse como soledad.

Pero el muro también puede vincular de manera aparentemente opuesta, puede ser una manera de proteger los vínculos produciendo **relaciones de intimidad caracterizadas por el secreto**, se materializa en el poder contar con alguien, a quien contar algo, al otro lado de los muros de las redes sociales. El carácter vincular apunta precisamente a la relación entre la comunicación y las vulnerabilidades compartidas. En ese sentido el trato con un vínculo significativo, tanto en redes sociales como fuera de ellas, produce (y se reproduce en) una relación de intimidad y secreto. "Guardar el secreto" se asocia con el cuidado del vínculo, pues el secreto es el sello de la exclusividad del vínculo al tiempo que es base de una confianza fundamental sobre la que se asienta la posibilidad de compartir las vulnerabilidades (Simmel, 1977). "Contar" tiene así una doble acepción. Por un lado, aquellas personas "con" las que se puede contar, cuyo apoyo es fiel y no te fallan^{viii}. Por otro, los vínculos significativos son aquellas personas a las que le puedes "contar cosas importantes".

Puedes llevarte muy bien con mucha gente y eso no quiere decir que conozcas a alguien. Te llevas genial y te lo pasas súper bien, pero luego también al final cuando tienes una amistad, una relación de pareja o lo que sea, no es un contrato que has firmado, no hay nadie que te asegure que lo que tú le cuentas a esa persona luego no pueda coger y utilizar en tu contra, por decirlo así. Entonces, hay como personas muy selectas a las que yo les contaría cosas (E-13, M 20).

La mayor parte de personas entrevistadas distinguen entre sus personas cercanas y ese grupo más reducido al que le pueden "contar cosas", es decir, dialogar sobre los aspectos importantes e íntimos de su vida^{ix}. Estamos ante un tipo de transparencia comunicativa en la que latentemente existe un anhelo de poder contarle todo, sin que ello exponga a riesgos (que "no pueda coger y usar en tu contra"). Las relaciones de confianza aparecen como una suerte de contrato –tal y como señalaba una de las entrevistadas^x– en las que compartir vulnerabilidades podía también generar vulnerabilidad, si los sentimientos que se compartían escapaban del control de la persona, ya sea porque salían de ese espacio (E-13, M 20) o porque las cuestiones no son tomadas en serio (E-5, H 14)^{xi}.

La experiencia de soledad, en esta segunda membrana que estamos analizando, debe ponerse en relación precisamente con la carencia o debilidad de la trama vincular, es decir, no "contar" con personas a las que poder "contarle todo". Muchas personas entrevistadas plantean con contundencia la siguiente idea: "Soledad es que no puedes contar con nadie" (E-1, M 17). Y de un modo más detallado:

Pues para mí el sentimiento de soledad es sentir que te pase lo que te pase no vas a poder contar con nadie. Que no vas a tener a alguien ahí al lado siempre que te va a hablar o te va a escuchar o... no va a hacerse cargo de ti en caso de que pase cualquier cosa o que si necesitas alguna ayuda en algo como que va a estar ahí, que si necesitas a alguien vas a tener a alguien. El sentimiento de soledad es como sentir que no, eso no existe (E-4, H 20).

Aunque no es su única dimensión, el diálogo aparece insistentemente al tratar la cuestión de la soledad: el vínculo es ese "alguien que te va a hablar o te va a escuchar". Por tanto, la **soledad** no solo es la ausencia de esas personas, sino también **la vivencia de incomunicación con las personas que te rodean**. Para definirla, y al referirse a la relación con sus padres, el entrevistado que acabamos de citar plantea: "Es pensar que nadie me entiende. Sentir que por mucho que sepa que siempre van a estar ahí, no consigo conectar con ellos al 100%. Sentir un muro de vez en cuando" (E-4, H 20). Esta distancia comunicativa con los seres queridos como los padres, ciertas amistades y compañías escolares, aparecerá insistentemente en las vivencias que las personas jóvenes nos cuentan asociadas a la soledad en su vida cotidiana. No poder compartir las "cosas que son importantes" con la gente que está más cerca evidencia disonancias entre las expectativas y anhelos de una trama vincular más transparente y los muros cotidianos que se experimentan en la relación con otros.

Inestabilidad y tensiones del vínculo a través de las redes sociales

De esta manera, las transgresiones de la sacralidad de los vínculos, que antes apuntábamos, deben interpretarse como señales de su precaria estabilidad (García & Casado, 2008), lo que en muchos casos supone la constatación de la debilidad de la trama vincular. No ser incluido en un grupo de WhatsApp, en un plan para el fin de semana o en una foto de Instagram son interpretadas en los relatos de las personas jóvenes como muestras de vínculos poco valiosos y profundos, lo que conduce en muchos casos a vivencias de soledad. Del mismo modo ocurre con los regímenes comunicativos que se canalizan a través de las mediaciones digitales. El nivel de disponibilidad, los signos de afecto que se emplean o el grado de intimidad que se logra son algunas de los criterios en juego a la hora de evaluar las experiencias de soledad.

Pues, me pasó que una de estas veces en las que estaba mal, pues, decidí llamar a mi amigo. (...) y no me cogió el teléfono. Me dolió bastante porque son de estos que siempre te están diciendo de: "Tú llámame a cualquier hora. Tú puedes contar conmigo cuando sea". Entonces llamé a las 10 de

la noche, y a las 10 de la noche no me cogió el teléfono. Le llamé un par de veces, además. Y fue como un poquito de decepción por su parte y fue como más soledad para mí. Si yo estaba sola, pues, más soledad. Pero luego este amigo que te digo que empecé a hablar, he empezado a hablar más en el confinamiento, y bueno, me ayudó. Justo cogió el teléfono, le pillé que se iba a acostar (ríen), pero bueno. Y ya, pues, ya dejé de sentirme sola, porque ya me estaba ayudando (E-1, M 17).

Las experiencias narradas en torno a la soledad colocan las redes sociales a un primer plano. Si su uso permite crear nuevos vínculos, "mantener el contacto" con estos, incluso, profundizar relaciones personales que se han podido ir desarrollando a lo largo de la biografía, también genera multitud de situaciones que tensan esos vínculos. La multitud de registros comunicativos que ofrecen responden a necesidades variadas de sociabilidad. A través de ellas la gente conoce personas afines y, de hecho, en ocasiones logran obtener alguna información personal o dar pie a conversaciones para iniciar una amistad o un lígüe, por ejemplo. No obstante, como veremos, las personas entrevistadas se muestran desconfiadas acerca de los vínculos que no son validados en encuentros presenciales. Asimismo, siguiendo la noción de inmediatez temporal que presentamos en el anterior apartado, las redes sociales posibilitan comunicarse a distancia con numerosas personas contribuyendo a la experiencia del mantenimiento de una multitud de conversaciones ininterrumpidas. El repertorio y variedad de formatos de comunicación en línea habilita la expresión de afecto, complejos juegos de reconocimiento y, en suma, reafirmaciones de vínculos ya creados: "me acuerdo de ti", "te quiero" o "¿qué tal todo?" son mensajes típicos que parecieran cumplir una función fática, comprobando que el propio vínculo está activo: "¿sigues ahí?". Si en la primera membrana, la función fática se limita a comprobar que el medio está haciendo su trabajo, en este caso se trata de comprobar la significatividad del vínculo. Es decir, no se trata solo de comprobar que la comunicación es técnicamente posible, sino que es afectivamente deseable.

En otros casos, las locuciones se dirigen a un público –aparentemente – más amplio, de manera que las expresiones compartidas en los muros permiten sentirse más "arropadas"^{xii}. En estos casos, el vínculo se materializa **compartiendo la intimidad y vulnerabilidad en los muros**, activando también una expectativa de respuesta. Es más, compartir la soledad también puede permitir reconocerse en los otros, encontrar en la soledad un atributo compartido con otras personas. En este sentido, las redes sociales aparecen como un espacio en el que pueden realizarse las dos acepciones del verbo compartir, la de expresar y la de tener en común un sentimiento. Estos dos testimonios de la soledad vivida en el confinamiento, nos revela esas dos vertientes de compartir en redes sociales.

He podido compartir este sentimiento con otras personas (por ejemplo, con mis padres), pero no lo he hecho. Una vez subí una historia diciendo que me aburría, a ver y la gente me comentó diciendo que también les pasaba lo mismo. Las redes sociales sí que han sido de bastante apoyo durante este confinamiento para poder hablar con la gente. (E-10, H 18)

Con algunas amigas, sí, porque si oyen que estoy amargada, que si no sé qué... Y la otra persona también lo está, porque te das cuenta que sí, que estábamos todos iguales. Y sí, sí, sí, o sea las amigas, la verdad que muy bien. (E-11, M 20)

Sin embargo, sobre la posibilidad de vincularse a través de la expresión de la vulnerabilidad planea siempre la posibilidad de frustrar esa apertura al vínculo, el temor a la falta de respuesta o a las respuestas inadecuadas a esa expresión de vulnerabilidad. Las soledades también encarnan **la paradoja entre la apertura a los vínculos que las redes prometen y las vulnerabilidades que la exposición en redes compromete**. Existe así una relación de pertenencia con las vulnerabilidades propias que, en caso de llegar a medios inadecuados o de volverse como un medio para otros fines, pueden perjudicar a quien las muestra.

También es que la gente se dejase ver y dejase un poco... Mostrase un poco cómo se siente. Es que es muy complicado porque como hay mucha gente que va a criticarte y a hacerte daño, te cuesta mucho abrirte, pero si de verdad yo pudiese abrirme y decir: "Jo, hoy me siento súper solo" y que alguien pudiera contestar y decirme: "Pues no, yo estoy aquí para hablar contigo. ¿Qué te pasa?" o "Hoy estoy súper triste" y que alguien te diga: "Yo te apoyo. ¿Qué te pasa?" Pero como luego muchas veces subes algo y te critican o te dicen: "Anda, exagerado. ¿Para qué lo dices por aquí?" o "¿Para qué lo publicas?" Entonces eso es muy complicado, pero sería una buena opción (E-6, M 17).

Al mismo tiempo, este tipo de mediación también expone la vulnerabilidad y puede conducir a romper vínculos, en el momento que se señala su inadecuación ("muchas gente que va a criticarte y a hacerte daño"). Se trata de un proceso socio-técnico en la que las diferentes formas de contacto juegan un papel tan relevante como el vínculo y las relaciones de sacralidad e integridad del yo que vehiculan. Los aspectos del yo que se conectan en el medio y el vínculo que se produce entre el yo y los otros es un aspecto que puede generar situaciones asociadas a vergüenza o miedo. Se trata de vínculos que a veces revelan la información que se puede o no se puede subir a la red como las fotografías realizadas en un grupo de amigos (E-9, H 19; E-5, H 14)^{xiii}.

La función fática del vínculo reaparece en el momento en el que se comparten contenidos para un rango más amplio de personas usuarias ("colgar en el muro"), de los que se espera algún tipo de interacción codificada en términos de seguidores y likes. Se puede distinguir así la vinculación a través que se produce en los verbos anteriores, con la que se producen con los verbos **seguir o con-seguir seguidores** como un tipo de vínculo –aparentemente– más débil, pero determinante en las dinámicas de relación en redes sociales. Los discursos analizados hacen patente, especialmente entre las personas con más edad, el esfuerzo por distanciarse y no dar excesivo valor a estos elementos, como algo que no es "real", sin embargo, al mismo tiempo se admite que son aspectos que se relacionan con el modo en el que nos presentamos públicamente y en la manera en la que nos percibimos.

Es un poco infantil, creo yo, –infantil, no exactamente inmaduro, a lo mejor– dejar que te absorban las redes sociales, y dejar que eso sea tu vida, porque no es así. Así que, bueno, es verdad que antes me afectaba bastante. Era la típica adolescente que decía: "Ay, mira, tiene más seguidores, tiene más 'me gusta'", pero no sé, es un poco artificial (E-1, M 17).

El número de likes que logra una foto, la cifra total de amigos de Facebook o de seguidores de Instagram y Tik Tok se tematiza habitualmente en clave de si "importa" o "afecta". Pese a la distancia que las personas entrevistadas muestran, la frecuencia con la que es citado muestra que es motivo de preocupación. Las comparativas entre personas usuarias a las que se abren pone en juego la propia imagen^{xiv}. En ocasiones, incluso se activan estrategias orientadas a aumentar la cifra de seguidores, al margen de la interacción personal que se mantengan con ellos y ellas^{xv}. En la medida en la que este aspecto es motivo de preocupación, cuando se nos habla de soledad, se evidencia que **las experiencias de soledad no solo surgen como la frustración de vínculos significativos (contar con personas a las que contar) sino también como la ausencia de una red más débil de vinculación.** Esta aportaría un sentido de hacinamiento, un campo de visibilidad pública en el que tu imagen es digna de valor y atención ante las miradas ajenas y, en consecuencia, valedora de un estatus social. En consecuencia, a pesar de que estas cifras sean "artificiales" y no representen los vínculos significativos que una persona siente que dispone en un determinado momento, sino más bien la red de personas conocidas incorporados a esas redes, los códigos indican cómo ciertas representaciones de la sociabilidad se están solidificando. Esto se deja ver en la creciente tecnificación del modo de vinculación a través de redes sociales, pues requiere de una serie de competencias y puede (y debe) ser usado estratégicamente si se quiere utilizar al servicio de ciertos fines.

He visto por ahí las típicas publicaciones de: "Cómo conseguir más seguidores" (...). Yo nunca he conocido, por lo menos que yo conozca, a alguien al que le afecten de forma personal esos números porque, por ejemplo, a mis amigos que utilizan sus cuentas personales les da un poco igual porque sus seguidores son sus amigos, entonces, si a lo mejor tienes muy pocos, pues sí que les afecta, pero no por tener pocos seguidores, sino por "me gustaría conocer a más gente". Yo soy de las personas creo que la que menos seguidores y personas a las que sigue tengo en Instagram, pero porque yo, personalmente, meto solo con los que estoy muy en contacto. Entonces, hay muchos que, a nivel personal, es por eso y los likes, a lo mejor, sí que les afectan un poco más porque dicen: "Jo, a lo mejor no he salido bien en esta foto", pero después, sobre todo por parte de compañeros, utilizamos mucho Instagram a nivel artístico y para promocionarnos, entonces ahí sí que nos importa cuántos seguidores o a cuántas personas llegues, pero no por nuestra autoestima (E-13, M 20).

La escalabilidad del vínculo mediado por las redes sociales

La propia noción de "seguidor" o la propia expresión "conseguir seguidores", ligado a la marcada naturaleza cuantitativa del indicador, nos pone en aviso de una semántica de la vinculación asociada a la conexión. Seguir a alguien remite a un carácter dinámico, no solo porque vincular implica una serie de acciones recurrentes, que podemos asociar a ese *feed* que se debe nutrir y consumir constantemente o a ese *scroll down*, que nos permite navegar simultáneamente en los contenidos producidos por nuestros conocidos. También porque **la entrada y salida (la conexión y desconexión) de los vínculos que tenemos es más fluida**. En función de la interacción, la afinidad o los intereses cambiantes, comenzamos o dejamos a seguir a algunas personas:

Me abrí una nueva que empecé a utilizar para lo personal y ahí, no solo gente que conozco, sino gente que conozco y con la que hablo habitualmente, o sea, gente cercana porque es con la gente con la que quiero compartir si me pasa algo y sí que lo subo a Instagram o bueno y tal... Entonces ahí, no sé, tengo como mucho 40 personas y, de hecho, cuando dejo de hablar con alguien, no por malas, sino que se va dejando la relación, lo saco de la cuenta, sin rencor, solo porque está gente como con la que quedaría de normal (E-7, M 19).

Frente al campo semántico del tejido, que tradicionalmente ha representado la "trama" de vínculos que hacemos a lo largo de nuestra vida, con "lazos" afectivos, "ataduras" sentimentales y amistades que se "traban"... Nos movemos de nuevo

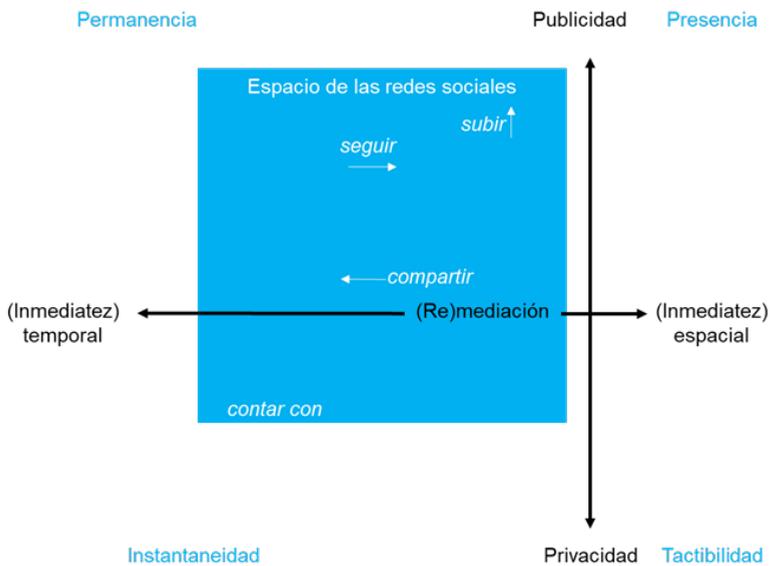
al campo de la conexión. Un marco en el que la relación es también flexible, pero menos permanente y con una connotación más dinámica en la que el yo dispondría, quizás, de una mayor autonomía.

Los diferentes verbos en torno al vínculo podrían ordenarse de acuerdo con diferentes formas de adecuación en las interacciones concretas, en torno a unos ejes vertical y horizontal que nos permitan ubicar las redes sociales como un espacio de vinculación e interacción. **El vínculo en términos horizontales sería aquel que pasa por "compartir" de un medio a otro.** Esta manera de vincularse se puede interpretar desde la membrana del contacto, las redes sociales pueden movilizar diferentes creencias en torno al medio (inmediatez temporal, espacial y remediación). Las redes sociales tendrían la cualidad de re-mediar lo espacial o de inmediatizar el tiempo.

El vínculo en términos verticales, por su parte, sería aquel que pasa por "subir" contenidos, señala un cambio de escala, de la privacidad a la publicidad del yo. La segunda membrana remite a la producción de vínculos por su apertura ("colgar en el muro") o por su cierre ("contar secretos", "contar con alguien"). "Seguir" a quienes suben esos contenidos, no sería más que el anverso a través del cual se hace efectivo este vínculo.

Las formas de vincularse que las redes sociales ofrecen a las personas usuarias pasarían por cuatro polos que surgen del cruce entre las dos: estrategias de publicidad, privacidad, permanencia y disponibilidad. 1) La estrategia de publicidad resuelve la posibilidad de que los contenidos subidos a las redes sean visibles para un rango amplio de personas, como en *stories* de *Instagram* que producen una forma de interacción análoga a un encuentro público en que se exponen. 2) La estrategia de privacidad, por el contrario, resuelve la posibilidad de controlar los contenidos que son visibles, a través de la modulación en diferentes espacios, enviando, por ejemplo, mensajes privados próximos a una conversación íntima. 3) La estrategia de permanencia resuelve la distancia temporal de manera que los contenidos estén visibles aun cuando no se esté conectado a la red, los contenidos subidos se vuelven públicos más allá del momento en que se suben, como los posts de *Instagram*. 4) La estrategia de la instantaneidad, sin embargo, se resolvería en el momento permite la interacción de carácter más próximo en la inmediatez temporal. Estas estrategias genéricas, se materializan a través de soluciones socio-técnicas como el "escalamiento de los vínculos", que permiten modular las interacciones en función de la apertura o el cierre a diferentes ámbitos vinculares.

2. Diagrama. Estrategias de vinculación en las redes sociales a partir de las membranas de contacto y de vinculación



En la medida en que los contenidos que se suben y comparten en las diferentes redes sociales cuentan con diferentes grados de duración y alcance, **habilitan múltiples conexiones posibles que pueden incrementar la vivencia de soledad de las personas usuarias, al producirse contactos indeseados que no son más que tensiones derivadas de la inadecuación de los vínculos.** Entre las mujeres, por ejemplo, son habituales las situaciones de acoso que reciben y que en ocasiones se interpretan a partir de los vínculos que han habilitado a partir de los contenidos subidos a las redes sociales (E-13, M 20)^{xvi}. En otras situaciones, son las personas con las que tienen un mayor vínculo –normalmente las parejas– las que tratan de restringir estos contenidos (E-1, M 17)^{xvii}. Así, los contenidos subidos se interpretan como una manera de vincular a través de la mirada masculina, una mirada que traslada en muchos casos la violencia de la objetivación sexual y de la heteronormatividad machista (Mulvey, 1989):

Hay mucha gente que, por ejemplo, subía algo y me decían: "Es que eso que has subido es muy de zorra", o algo así. Me ponían eso, ¡en serio! Y no sé... Y no soy la única a la que le pasa... a mucha gente también le pasa. Entonces, pues, yo hice eso: dejé esa cuenta ahí, para que la gente la vea, en plan "mira, tiene una cuenta", ya está. Casi todo lo que hago es en la privada (E-1, M 17).

Como se aprecia, estos vínculos vehiculan también un conjunto de normas sociales y a menudo las intensifican en el grado en que quedan a la merced de una multiplicidad de miradas. Miradas múltiples y miradas de enjambre que pueden aislar a las personas en sus ataques, como en los casos de *cyberbullying* que este entrevistado reconocía en su entorno:

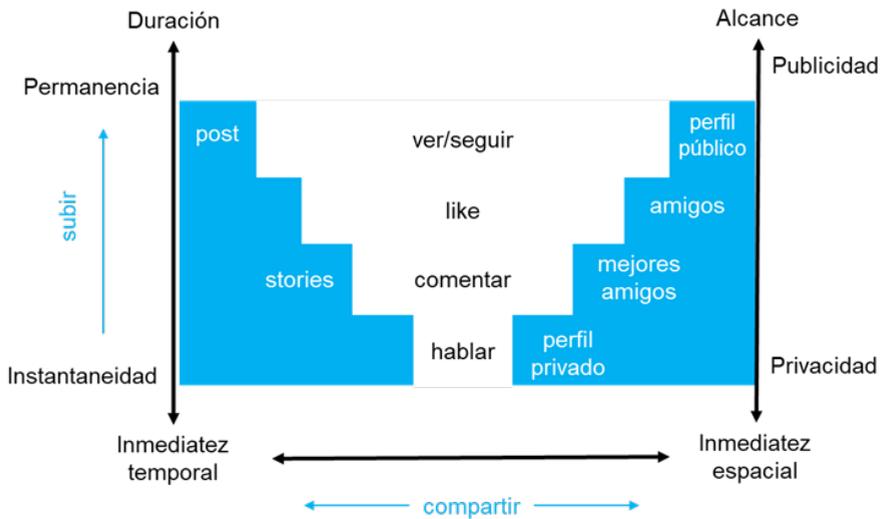
Personalmente he tenido la suerte y no sufrir [cyberbullying], pero sí que tengo gente cercana que sí que lo ha sufrido y eso, el sentir que todo el mundo está en contra tuya, que por más que intentes o bien encajar o bien ser tú mismo no consigues formar parte de nada y estás tú solo contra el mundo, todo el mundo te ataca por todos los lados y cualquier mínimo defecto que tengas te lo van a hacer montaña de ese granito de arena (E-4, H 20).

Entendemos que estos contactos indeseados se entienden desde el vínculo, pues son interacciones que, en la medida en que transgreden el aspecto sagrado de la integridad e intimidad de las personas, acaban resultando invasivas, modulando también la exposición de las personas. **La memoria del acoso puede incrementar la sensación de soledad**, ya que las usuarias que no se acogen a la norma sienten dificultades para responder al mandato de compartir y subir contenidos a las redes sociales. Si bien todas las interacciones aparecen asociadas por la mirada del otro –que es la que define la norma–, en el caso de las redes sociales las miradas se multiplican al adquirir una permanencia y publicidad que amenazan con quedar fuera de control de las usuarias.

Además de configurar el tipo de vínculo que se establece con las redes, **el escalamiento de los vínculos de las redes sociales aparece como una solución socio-técnica que trata de mantener la integridad y privacidad del yo bajo control**. En el siguiente gráfico, situamos el escalamiento de los vínculos en el espacio de las redes sociales y las estrategias de vinculación del gráfico anterior.

A partir de una red social como Instagram, podemos escalar la publicidad y el alcance a través de vínculos verticales ("subir") y horizontales ("compartir"). De acuerdo con este esquema se podría, por ejemplo, distinguir las formas de inmediatez instantánea que permiten los chats o las videollamadas, o la inmediatez permanente de los contenidos subidos a las redes, siempre disponibles para su consulta por parte de otras personas usuarias.

3. Diagrama. Escalamiento de los vínculos en las redes sociales, a partir del ejemplo de Instagram



En cuanto al **alcance**, el escalamiento permite la gestión de la persona usuaria al modular la información entre cuentas públicas (abiertas al conjunto de personas usuarias) y privadas (restringidas a un número controlado de usuarios y usuarias); o entre los contenidos que son solo visibles para amigos (como por ejemplo, todos los que registra una cuenta de *Facebook*) o para mejores amigos (un grupo privado de esta red social particular). Según nos contaban algunas de las personas entrevistadas, se trataba de una forma de escalamiento que estaba creciendo ya que permite controlar, aparentemente, las miradas a las que se someten las usuarias:

... pues yo creo que por eso, está surgiendo la gente que se crea cuentas privadas, la que tiene que sigue a un montón de gente y la privada en la que está tu grupo de amigos en el que subes lo que quieres, hablar con ellos, hacer preguntas que quieres hacer y te pueden responder, que no es lo mismo de colgar un video y la opinión de las mil personas que realmente no te interesan (E-9, H 19).

Este escalado se presenta también como una manera flexible de gestionar los vínculos, actualizando de acuerdo con los contactos que se producen:

Entonces, sí que después entonces me abrí una nueva que empecé a utilizar para lo personal y ahí, no solo gente que conozco, sino gente que conozco y con la que hablo habitualmente, o sea, gente cercana porque es con la gente con la que quiero compartir si me pasa algo y sí que lo subo

a Instagram o bueno y tal... Entonces ahí no sé, tengo como mucho 40 personas y, de hecho, cuando dejo de hablar con alguien, no por malas, sino que se va dejando la relación, lo saco de la cuenta, sin rencor, solo porque está gente como con la que quedaría de normal (E-7, M 19).

En **términos de duración**, se trata de modular el tiempo en que una información subida/compartida está disponible, algo que, por ejemplo, permiten automatizar las *stories* de *Instagram*. La automatización aparece aquí de nuevo como una forma de inmediatez temporal, en tanto que la aparición y desaparición de los contenidos depende de unos protocolos que contribuyen a la creencia de una caducidad controlada. De manera similar al escalamiento del alcance, la diferencia entre los posts y las *stories* permiten escalar los contenidos que van a permanecer de los que van a desaparecer transcurrido un día.

Principalmente los stories, porque no lo utilizo para crear contenido y, si subo cosas al feed, al post, sí que son, a lo mejor, cosas más relevantes para mí o porque hayan sido muy buenas o muy malas o no sé... Si he quedado con algunos amigos a los que hace muchísimo que no vea, pues sí que lo quiero recordar con eso, pero, normalmente utilizo más las stories pues si salgo a dar un paseo y me encuentro unas flores o los gatos de mi padre, por ejemplo. Porque me parece... No sé, me gusta mucho sacarles fotos y ahí me manejo más por stories porque es como algo que te cuento así de forma rápida (E-7, M 19).

A través del escalado es posible generar espacios más o menos restringidos, en un movimiento hacia abajo, así como también escalar los vínculos hacia arriba. En este sentido, las redes sociales permiten también modular aquellos momentos en que las personas usuarias tratan de abrirse a un mayor rango de conexiones:

Hay gente a la que yo no cogería el teléfono, ni le llamaría, ni mandaría un Whatsapp preguntando qué tal... Yo que sé, compañeros antiguos de mi instituto nunca he tenido especial relación con alguno. Y no les voy a preguntar "¿oye cómo te va la vida?" Pero poder ver por Instagram que le que va bien... Sigo en contacto entre comillas, veo cómo le va la vida y va bien, pero luego con la gente realmente con la que me llevo y tengo cerca no me ayuda a conectar (E-3, H 19).

La apertura de conexiones no permite precisamente profundizar en un vínculo, en el sentido de ahondar en la intimidad y confianza con una persona conocida. Más bien, facilita "seguir en contacto", conocer aspectos generales de lo que les sucede a esos amigos y mantener en el tiempo un canal abierto de comunicación,

aunque no se use. Se habilita por tanto amplificar una red de "vínculos débiles", esos nexos que forman una parte importante de la vida social, cumpliendo numerosas funciones (compartir información, dar pie a iniciar nuevos vínculos...), aunque tengan una menor trascendencia biográfica que los vínculos amistosos o familiares (Granovetter, 1977). De hecho, son cada vez más los estudios que están confirmando que este tipo de vinculación disminuye en muchos casos la experiencia de soledad no deseada y fomenta expresiones de bienestar con respecto a la vida social (Reis et al., 2000; Sandstrom & Dunn, 2014).

Más allá del mantenimiento de redes personales más extensas, el tipo de interfaz de las redes sociales y lo que estamos denominando como "escalado" habilitaría conexiones en las que otras personas usuarias puedan después "bajar" a un espacio más restringido a una conversación. Se trata así de rituales que enrolan a diferentes participantes en diferentes niveles.

Sobre todo, con gente que no hablo mucho a menudo, inicio una conversación, luego vamos hablando, hablando, y al final a veces nos pasamos a WhatsApp, en plan de es más cómodo, de: "Te respondo por WhatsApp", y seguimos ahí la conversación. Pero en general yo creo que Instagram te da la facilidad esa de eso, de subes una cosa, entonces tienes algo que comentar sobre eso y ya está la conversación iniciada prácticamente. Solo le respondes a la historia y ya está (E-13, M 20).

Cuando hemos tenido que hablar las cosas, acompañarnos, sentirnos bien no hemos recurrido a las redes sociales. Si que las redes sociales te dan una excusa para hablar con alguien, en plan oye mira he visto esto en Instagram y lo comparto... ya te da un motivo para empezar una conversación. Pero no es la vía por la que yo he hablado con alguien. (E-3, H 19)

Expresado con una imagen gráfica, el escalado es una manera de estriar el vínculo, ya que por una parte es una manera de establecer el control sobre las usuarias con las que se establece la interlocución y, por otra, es manera de actualizar la fortaleza o naturaleza de esos vínculos en función de las conexiones que se producen. Es una manera de refrendar el sentido y la dirección de las conexiones posibles que se ponen a disposición de otras usuarias, tanto en su parte más *activa* (subir contenidos) como más *pasiva* (seguir a usuarios y usuarias). El sentido de estos vínculos se relaciona, a su vez, con el ámbito que vamos a analizar después, ya que distribuyen los roles y relaciones del conjunto de actores que participan en la red social.

Desplazamientos entre las vinculaciones en línea y cara a cara

El vínculo ofrece una trama y unas expectativas al contacto, de manera que enmarca las interacciones y les da sentido. Como ya planteamos, el vínculo surge de interacciones que se han sucedido en el tiempo, y proyecta nuevos contactos en el futuro. Las redes sociales pueden así jugar un papel como una primera toma de contacto que luego se intensifica en relaciones presenciales. Este es el caso de las relaciones que se producen en los grandes grupos de pares (*un botellón, una fiesta*) en la que dos o más personas "se conocen", entran en contacto y desarrollan posteriormente interacción a través de las redes sociales: "*piden tu Instagram para seguir hablando luego*" (E-5, H 14). En estos casos, los grupos de pares aparecen como grupos que no permiten el desarrollo de una interacción fluida que sí se produce después en el nivel interpersonal. Se produce así una secuencia que va desde la interacción grupal a la interacción interpersonal mediada por las redes sociales.

Una segunda secuencia que va de las relaciones en línea a las cara a cara, aparece habitualmente como un proceso de culminación en las relaciones, ya que la calidez de la relación offline aparece como la culminación y confirmación de la calidad de las relaciones online o como el punto de llegada a la relación realmente valiosa. Se trata de una secuencia que va desde "conocerse" a "verse" en las relaciones trabadas en relaciones interpersonales directas en las redes sociales (mensajes, DM...) o de "reconocer" a unas personas con las que se "relacionan" después gracias al conocimiento previo que tienen mutuamente a través de las relaciones públicas (*muro, perfil, timeline...*).

La complejidad de lo vincular señala la riqueza de las redes sociales que se producen en las interacciones. Su último carácter sagrado apunta a una suerte de "totemismo" (Durkheim, 2008) de individuos, donde existe **un hilo que vincula la integridad del yo que utiliza las redes sociales y el rastro que deja en los mismos**, y una relación inadecuada con esos rastros, se interpreta como una transgresión en la privacidad o integridad del yo. Esos rastros y esos contactos se producen de acuerdo con unas reglas que actualizan la sacralidad de diferentes aspectos que remiten, en última instancia al carácter vincular de las redes sociales. Los rastros legados en las redes dan forma a los rostros que se proyectan en la siguiente membrana. Un tercer elemento que analizamos en el apartado siguiente, una representación y proyección imaginaria de la relación del yo y los otros en las redes sociales.

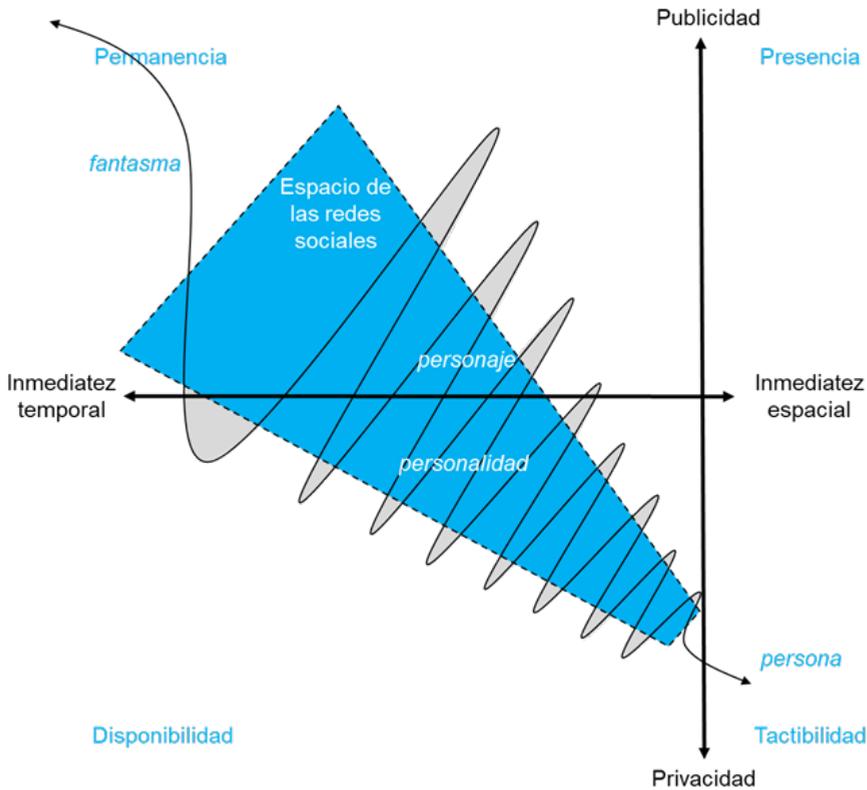
LA MEMBRANA DE LA PROYECCIÓN: PERSONAS, PERSONAJES Y FANTASMAS

Para explicar la vivencia de la soledad es preciso plantear una tercera membrana que consiste en la reconstrucción de un conjunto de rastros, mensajes y encuentros parciales en una entidad a la que se le atribuye agencia e intencionalidad propia. Toda forma de interacción está mediada por la creencia de que *al otro lado de la pantalla* hay una persona con la que se interacciona. Esta tercera membrana tiene un carácter proyectivo, como en un dibujo formado por puntos, capaz de dar forma y coherencia en torno a una persona a partir de un conjunto de rastros.

La membrana se produce en un doble movimiento. El primero va *del otro al yo*, en el momento en el que el yo –la entrevistada en este caso– se pregunta cómo es realmente el otro. Un segundo movimiento iría *del yo al otro*, en el momento en el que el yo se pregunta cómo es percibido por el otro, cómo se representa ante el otro. Se trata de **una representación imaginaria del yo bajo la mirada del otro y del otro bajo la mirada del yo**, en la que la dialéctica entre ambos toma a menudo la forma de un espejo (Cooley, 2005). El espejo puede reflejar fielmente al otro, deformarlo o incluso, invertirlo, pero siempre se construye en esa relación dialéctica. En ese sentido, la vivencia de la soledad reverbera en la oscilación constante entre el yo y el otro en una especie de espiral, pues más allá de los contactos que realizamos en nuestro día a día y de los vínculos con los que contamos, los modos en los que concebimos el mundo social y la imagen que sentimos que este nos devuelve nos predispone a experimentarlo y a relacionarnos con él. De hecho, configura patrones sociales, interactivos y psicológicos que son duraderos en el tiempo.

Tal y como hemos hecho con las otras dos membranas, hemos traducido esta tercera membrana en un tercer eje que atraviesa las anteriores. Hemos situado la región de las redes sociales en torno a un eje horizontal de inmediatez, caracterizado por el grado de cercanía y lejanía con las formas de inmediatez temporal y espacial, y en torno a un eje vertical de publicidad y privacidad, caracterizado por el sentido y la cantidad de los vínculos potenciales que despliega. Este tercer eje, por su parte, tiene forma de espiral ya que implica un movimiento proyectivo constante entre el yo y el otro. La región de la proyección se representa con el sombreado gris de las espirales que quedan fuera de la región de las redes sociales, que esta vez tiene una forma trapezoidal. Se trata de un espacio proyectado por la trayectoria de lo que se aparece en las redes sociales, como una entidad –un yo, una persona, un otro, etc.– al que se le atribuye la agencia en la dirección y curvatura, un espacio opaco, pero al que se le atribuye un origen.

4. Diagrama. La construcción del yo y el otro en el espacio de las redes sociales.



Son distintas las figuras que se emplean para proyectar la agencia, en función del lugar en el que nos encontremos. En la lingüística, esa figura sería el sujeto; en las plataformas de redes sociales esa figura son las Direcciones IP o los códigos con que se almacenan las diferentes cookies. Tienen en común que son figuras que permiten proyectar un sentido de unidad, concordancia con el verbo en el caso de la lingüística o unidades de caso en una base de datos, en el caso de las redes sociales. En las entrevistas, la figura que domina las formas de proyectar la relación entre el yo y el otro es la persona, que se concibe tanto en términos individuales como colectivos. Al igual que sucedía en relación con el medio, de acuerdo con una visión que atribuye al espacio presencial una mayor realidad frente a su duplicación en redes, se atribuye a las redes una mayor maleabilidad en la construcción de la persona que se presentan. En las entrevistas aparecen también otras figuras más próximas a la línea discontinua del gráfico y que suponen la plasmación de la persona en la red, como "perfil", "usuario/a" o "alias", siempre subordinadas a una persona que las anima.

Las fantasías que prometen las redes sociales

La membrana de la proyección opera así bajo la fantasía de una continuidad entre los diferentes rastros dejados en las redes sociales. A la hora de interpretar las experiencias de sociabilidad y soledad, en relación con esta membrana, se pueden distinguir la figura de la *persona* del *personaje*, proyectadas con respecto a esa fantasía. El personaje sería una o un usuario cuyo nexo con la red social se produce en contraposición o separación con otro medio, el *real*, de la vida cotidiana. Al igual que sucedía en relación con el medio, de acuerdo con una visión que atribuye al espacio presencial una mayor realidad frente a su duplicación en redes, en las entrevistas se atribuye a las redes una mayor maleabilidad en la construcción de la persona que se presentan:

Pues la diferencia más, más notable, a mi ver, es la facilidad de mentir. Me puedes mentir muy fácilmente en una conversación de chat sin embargo mentir a la cara es más complicado, generalmente. O la facilidad de crear un personaje que no eres (E-E4, H 20).

El *personaje* se construye a partir de una **fantasía del control**, a saber, tras un conjunto de rastros legados en la red social se proyecta la sombra de una o un usuario que maneja cada uno de estos rastros para construir una imagen falsificada y unitaria de sí mismo.

Frente al personaje, la *persona* encarnaría la autenticidad del yo. Curiosamente, la persona hunde sus raíces etimológicas en la máscara del personaje teatral (Arendt, 2004). Es decir, la persona es pensable como una entidad coherente en su vida cotidiana desde el personaje teatral en una trama escenificada, visible para el espectador. En ese sentido, la *persona* se construye desde la **fantasía de la visibilidad total**, como lugar desde donde se construye la autenticidad. Tanto el personaje como la persona, por tanto, son entidades proyectadas por cada una de las fantasías. Normalmente, el personaje es el otro, mientras que las tensiones y sinsabores de la persona tienden a enunciarse en carne propia en las entrevistas. Aun así, son muchos los que se reconocen en un espacio intermedio a la hora de entender su forma de comportarse en las redes sociales, desde el *postureo* a las formas de expresión de diferentes *facetas* de la personalidad^{xviii}. Al entender estas fantasías desde la membrana de los vínculos, las fantasías operan de manera mixta en diferentes relaciones personales:

Creo que un poco las dos cosas, porque sí que se ve una parte de mí distinta en cada una de ellas [de las redes sociales], pero en todas ellas sí que soy yo. Lo que pasa es que me considero una persona de muchas

facetas, entre otras cosas, se ve en el doble grado. Entonces decidí en cada una mostrar una parte de mí y entonces... Pero en todas ellas sí que, a lo mejor, en la forma de hablar si escribo algo, o cosas así, sí que se nota que soy yo y mi personalidad. No la cambio de una a otra, pero las partes de mí que enseño, sí. Pero más por comodidad, no es por ocultar, por ejemplo, que pinto en la de moda o al revés, sino por ir dirigiéndome a distintas personas (E-7, M 19).

De manera similar a lo que sucedía con aquellas que encontraban en la remediación una sensación de control sobre el grado de exposición, se aprecia un margen de elaboración estratégica de la imagen que se proyecta de una misma o uno mismo en las diferentes redes sociales. Significativamente, para esta entrevistada las diferentes partes de ella que se muestran se asocian a las miradas de públicos diferenciados. La idea de esa sensación de control sobre el conjunto de rastros legados en las redes permite compensar las carencias vinculares de las personas a través del control sobre los rastros que se proyectan. En algunos casos, los niveles de exposición exponen a los sujetos a riesgos o, al menos, al miedo de ser dañados. Aquel que mira al otro lado de la pantalla puede utilizar la información pública para atacar a la persona.

Yo intento que las redes sociales... como apartarlas lo máximo posible de mi persona para que cualquier tipo de posible ataque que puedes sufrir por ahí, que he tenido la suerte de no sufrir ninguno, no me afecte o me afecte lo mínimo posible. Exponerme lo mínimo (E-4, H 20).

A caballo entre las dos fantasías, se construyen usuarios o usuarias que se **transparentan** de manera coherente en la red, al tiempo que se **controlan** de manera en su expresión de perfiles diferenciados:

Y hoy en día pues intento tener como un perfil lo más parecido a lo que me parece que soy yo cuando me ves en la vida real, y me gusta también pues publicar de una forma en concreto que se asemeja a lo que yo puedo pensar o no. Las canciones que pongo pues un poco, o sea, no sé, lo más acordé a mí. Las cuentas que sigo también y, no sé. Y en Twitter y así, pues bastante parecido, la verdad, o sea, no uso para nada lo mismo, pero en Twitter intento seguir a bastantes cuentas que me interesan pues igual de política o de gente que crea contenido. Y no twitteo nada. Ahí se ve también, en Instagram no pongo muchas historias, en Twitter no twitteo. Pero bueno, eso, no twitteo solo doy retweet. Y Facebook pues nada, y ahí está. En su día lo usé y lo tengo pues por si acaso, pero o sea es un perfil muy simple y borré todas las fotos que tenía, y ya está (E-11, M 20).

En cualquier caso, la persona y el personaje, las fantasías de visibilidad total y control, se fundamentan en la creencia compartida de que hay una entidad que se esconde o que se muestra al otro lado de la membrana, al otro de la pantalla. Esa entidad es el agente por excelencia en las interacciones cotidianas, con quien se comparte y se está, quien entiende o no entiende y quien presta o no nos presta atención. Como contrapartida a esas fantasías, encontramos los miedos de que no se cumplan. El temor ante que tras la pantalla no haya una persona real o que esa persona sea muy diferente a cómo nos imaginamos. Pero también el miedo a no ser capaces de proyectar una imagen veraz y positiva de nosotros, generando malentendidos o rechazos. Muchos de estos miedos provienen de nuestra propia biografía, pues desde nuestra primera infancia empezamos a construir imágenes sobre el mundo que nos rodea y de nosotros mismos a partir de la interacción recurrente⁶.

La mediación en las redes sociales: del rostro al rastro

El modo en que se realizan estas proyecciones está también formateado por el medio. Lejos de ser una extensión imperfecta de las interacciones cara a cara, **el espacio en línea es un ámbito propiamente proyectivo**, aspecto fuertemente condicionado por el medio. El característico uso de pantallas y el consecuente protagonismo de signos visuales (imágenes, textos, vídeos, emoticonos...) conduce a que la experiencia de la comunicación a través de redes sociales se asocie insistentemente a ver y a ser visto, término omnipresente en los relatos y opiniones de las personas entrevistadas^{xix}. Ante la falta de presencialidad la comunicación en línea (como por ejemplo, la epistolar) requiere un trabajo de imaginar la recepción, reacción y asimilación de nuestros mensajes y, en última instancia, de nuestro yo expresado en ellos. Paralelamente, conlleva una activa tarea de figuración de quién ese otro sujeto (o conjunto de sujetos) que van a recibir nuestros mensajes, a partir de los rastros que dejan en sus comunicaciones, o incluso sin ellos.

Una de las entrevistadas, señalaba la extrañeza que le suponía verse "en persona" con quien hasta el momento había sido "alguien sin rostro" (E-2, M 16)^{xx}. En las diferentes formas de inmediatez, la persona es una superficie de contacto que promete envolver o representar a un rostro. Toda la interacción en las redes sociales está orientada por un rostro que las personas imaginan en sus interlocutores.

6. Es especialmente sugerente aquí la conceptualización de un espacio liminal entre el sujeto y sujeto (sin ser ninguno de los dos puramente) tal y como lo plantea Winnicott (1979), un fenómeno transicional que se levanta entre la realidad psíquica interna y el mundo interior y que asocia a la elaboración de niños y niñas sobre su primer mundo circundante, el ámbito de los juegos y, de un modo más general, el campo cultural.

Si no hay rostro que ver, debemos imaginarlo. En esa misma entrevista, puede interpretarse la ambivalencia existente entre la persona siempre idéntica a sí misma en todas las interacciones ("la misma persona") y la persona como una forma de estar o de aparecerse ("en persona", "alguien sin rostro"):

En general, es que siempre cuando uno se habla mucho con alguien por mensajes o por videollamadas, al momento de encontrarte como que no suele ser así muy... Como que no se siente tanta confianza porque es extraño, porque has estado hablando con la misma persona. Es la misma persona con la que has estado hablando, con la que has estado haciéndose pasar un buen tiempo, pero cuando se ven en persona las cosas como que se sienten un poco más cohibidos (E-2, M 16).

Al rostro se le atribuyen las características más próximas a la persona en su forma más patente, pues es uno de los signos visuales inequívocos de la individualidad. La extrañeza que esta entrevistada revela entre la persona que se le aparecen "en persona" y la persona que se le aparece en redes sociales, es indicativa de las fantasías que se proyectan. En este caso también ofrece un contrapunto interesante las fases de la pandemia que las jóvenes entrevistadas tenían por vivir –recordemos que las entrevistas fueron realizadas entre abril y mayo de 2020. En las interacciones online sin rostro sucede algo similar a las interacciones presenciales con mascarilla. Sobre las mascarillas que tapan la nariz y la boca se proyecta un rostro que difiere siempre del rostro de la persona sin mascarilla, cuando se la quita por primera vez.

Experiencias de soledad en el ámbito de la proyección

Las proyecciones se producen sobre sombras de lo que no vemos, a partir de lo que nos resulta visible de la otra persona. Las vivencias de la soledad pueden así asociarse a las maneras de proyectar, en base a las fantasías anteriormente descritas. Se puede situar **la vivencia de la soledad de acuerdo con dos elementos, el de la frustración generada por no ser reconocido por nadie o el del miedo generado por exponerse ante todos**, y no cumplir con la aprobación, teniendo en consecuencia algún tipo de daño sobre la imagen que se tiene de uno mismo. Como veremos después, ambas vivencias de la soledad se superponen y se instalan como una condición de *generalización del otro*, que atraviesa a las personas cuando se vuelven invisibles en las redes sociales o no están haciendo uso de estas.

El primer tipo de vivencia de soledad, así como el papel que juegan las proyecciones, se puede interpretar desde la definición alegórica que esta joven hace de la soledad:

[La soledad] no es tanto el no tener amigos sino sentir que estás en una plaza llena de gente, y que estás todo el rato gritando "hola, es obvio, necesito ayuda" y como que nadie te está escuchando, no es que no te presten atención, es que ni siquiera te oyen (E-13, M 20).

La soledad se experimenta aquí como la **desconexión total del resto**. No es una incomunicación como en el ámbito del vínculo, en el que un sujeto no logra a entender o sentirse entendido por el otro. En las redes sociales, entendidas como un contexto de visibilidad, la soledad aparece como la imposibilidad para que te vean; entendido como un espacio dialógico, la incapacidad para que te escuchen. Como dice la entrevistada, siquiera llegan a notar tu presencia. Es importante poner esto en relación con la masividad de intercambios que se dan en las redes sociales, donde algunos mensajes (y participantes) pueden ser desapercibidos. Al igual que sucedía con las diferentes formas de inmediatez, las proyecciones prometen también una conexión que no siempre llega. La búsqueda de intensificación de las interacciones en línea se justifica en que entretiene y hace sentir acompañado, tiene su contrapartida en la vivencia de insignificancia. Una entrevistada vincula la sensación de soledad a aquellas fotos con las que apenas obtiene likes.

Últimamente me ha pasado por... Siento que más que nada por lo que me he visto limitada, por lo que ya no tengo muchas con las que distraerme, con las que desahogarme, con las que desfogar y por eso digo que ha empeorado porque yo ya lo tenía como muy controlado. Que si es que le daban al like o no, no me llamaba mucho la atención porque más me interesaba hacerlo en persona, que alguien me viera, que alguien me comentara y me dijera: "Lo has hecho bien, lo has hecho mal" (...). En cambio, en las redes es como que a veces como nadie los ve. Empiezan a hacerlo ya de cualquier forma, de cualquier cosa que esté mal... (E-2, M 16).

Interesada por el baile, esta entrevistada acaba de reconocer que superó la necesidad de sentirse valorada a través de los vídeos que comparte. De hecho, disfruta recibiendo críticas constructivas en persona a sus vídeos bailando. Sin embargo, siente que cuando los sube en redes sociales y estos no son vistos, no queda espacio siquiera para el juicio: conlleva a que la gente suba "cualquier cosa" y "de cualquier forma". En los momentos en los que está menos distraída, eso le genera más preocupación, le inunda un sentimiento de soledad y de preocupación por el número de likes.

El segundo tipo de vivencia de soledad, por su parte, aparece como **miedo o vergüenza a exponerse** ante el resto. En la vergüenza y el miedo también opera el doble movimiento de las proyecciones –cómo nos mostramos ante el otro y cómo el otro nos percibe:

No me veo capaz viendo una foto mía así. Creo que tengo tres fotos mías y ya, en mi perfil, pero no subo mucho. No. Me da como que vergüenza (E-12, M 16).

La mirada del Otro se confunde a menudo con la norma social, el Otro generalizado (Mead, 1999), lugar proyectivo desde el que se mide el grado de desviación con la norma, y la desviación se vive como vergüenza, o en muchos casos como miedo a una reprobación pública y ser avergonzado o dañado. En el siguiente caso, se observa la tensión que se produce entre la mirada de las otras significativas (las amigas) y la mirada del Otro generalizado:

... A veces mis amigas me ven y me dicen que suba esta foto o algo así. Porque cuando salgo con ellas, como saben que no me gusta que me tomen fotos... Bueno, cosas así, pues ellas me graban o me sacan fotos y me dicen: "Sube ésta, que sales bien, que no sé qué", pero es que yo veo un montón de imperfecciones en mí y no me gusta (E-12, M 16).

El objetivo de la cámara de fotos encarna, esa mirada juzgadora del Otro, imponiendo mandatos y normas estéticas. Aunque en muchas ocasiones no llega a causar sufrimiento, la valoración de los otros, representada habitualmente como el número de *likes*, sí suele suponer al menos un nivel de desasosiego^{xxi}. Además, lo que aquí aparece como vergüenza, **distanciamiento del deseo del Otro**, en este otro caso aparece como orgullo, **coincidencia con el deseo del Otro**. La norma social, el deseo del otro y su sanción a través de los *likes* se funden aquí:

Te sube un poco el ego, yo salgo muy mal en las fotos, pero en algunas salgo muy bien y claro, las subo y digo: soy guapísimo, soy el mejor. En ese sentido sí que te ayuda, ganar seguidores, likes, hacerte viral, piensas soy alguien importante dentro de un círculo y luego también para distraerse 3 segundos, para hacer algo (E-3, H 19).

En este caso, es significativo la expresión "subir el ego", como una forma de mejorar la autoestima del entrevistado, pero también como la práctica de subir a la red social una proyección de sí mismo mediada por la mirada del otro –el "ego", voz latina y distante de "yo" que funciona como objeto directo. Los *likes*, la viralidad y la distracción en el proceso (el olvidarse de sí, mientras se proyecta sobre el otro) apunta a los modos particulares en que la membrana de la proyección opera en las redes sociales.

Uno de los aspectos más destacables en las entrevistas sobre la influencia de las normas en el modo en el que las personas se muestran en redes sociales es la tendencia a idealizar ciertos mensajes, imágenes o estilos de vida.

Las o los usuarios tienden a seleccionar contenidos, adaptándose a un canon estético y moral, que logren que el yo se adecúe una imagen perfecta, aunque siempre irrealizable, de sí mismo. La selección de posados que muestran nuestra mejor cara, como expresa este joven: "Cuando yo subo una foto me he hecho antes unas 50 en las que salía supermal y escojo la que sale bien. Como yo todo el mundo" (E-9, H 19). Y de manera similar, potenciar ánimos y afectos que esconden la tristeza o aspectos negativos del día a día.

Las fotos que se comparten en Instagram normalmente todas son: "que felices somos, sonriendo, estamos súper felices" no sé qué. Pero claro detrás de todas esas sonrisas también hay momentos en los que están de bajón. No sé, y esa parte pues no la sueles compartir en Instagram (E-8, H 20).

El deseo de encarnar ese ideal constantemente espoleado por numerosas manifestaciones culturales que circulan en las redes sociales genera como contrapartida una frustración e impotencia con respecto a tu propia vida. **La soledad aparece ahí como signifiante de vivencias de ruptura con las normas y los ideales de felicidad y belleza.**

Crear una facha, pues como los influencer por así decirlo, buscar el perfecto imposible. El estar siempre feliz, no tener problemas en la vida, mostrar siempre tú buena cara y eso pues a mucha gente le puede llevar a sentirse impotente al decir: ¿"porque yo no puedo ser así? ¿Por qué yo no puedo estar siempre feliz? En la comparación que muchas veces lleva más tristeza que otro tipo de cosas, justo al querer ser como alguien en vez de querer ser tú mismo (E-4, H 20).

La vivencia de la soledad en relación con la membrana de la proyección en las redes sociales la hemos vinculado aquí, por una parte, a la frustración que se produce al no lograr la conexión con el otro, mientras se ofrece una promesa de conexión total y, por la otra, al miedo o la vergüenza al no adaptarse al deseo del otro, mientras se ofrece la sanción de los otros en forma de *likes*, viralización y la celebridad. Esas promesas están vinculadas a las dos fantasías que hemos presentado en el inicio: la fantasía que podemos llegar a ser transparentes y nuestra comunicación plena; y que podemos controlar todos los aspectos de esa exposición ante el otro, cumpliendo también el conjunto de mandatos sociales.

El conjunto de vivencias de frustración de no cumplir ese deseo fantasioso remite a una condición subjetiva que es efecto de las redes sociales y que extiende su dominio más allá de las mismas, una condición que apunta a los mecanismos

de generalización del otro. El Otro generalizado es un término para entender el desarrollo psicosocial de niños y niñas y su socialización a través de la internalización de las normas sociales que ya se empleaba mucho antes de que existieran las redes sociales (Mead, 1999). La diferencia que las redes sociales introducen en la manera de funcionar del Otro generalizado es la forma en que se produce *la generalización del otro*.

Es posible diferenciar a la "persona" y al "personaje" a través de otra figura que expresa una relación muy particular entre el yo y el otro, y las formas de generalización del otro en las redes sociales: el "seguidor fantasma", como la califica una de las entrevistas. Los "seguidores fantasma" serían una suerte de espectadores sin cuerpo, que no trazarían ningún rastro en su paso, pero que –en algún momento – pueden manifestarse o "aparecerse".

En la pública creo que tengo unos 300 seguidores o cosa así; me da igual, que... Que la mayoría de ellos, primero, no me conocen, o, segundo, me han seguido y han dejado de usar Instagram, o no me siguen o... No sé, de estos fantasmas, como se llaman. Son seguidores fantasma, que están pero no están. Así que, pues, esa cuenta, más bien la uso, pues, para las apariencias y por si acaso un día me da y alguna persona que no tiene la cuenta privada me habla... (E-1, M 17)

De esta manera, el *seguidor fantasma* nos permite cerrar el círculo, al oponerse la noción de persona(je) como conjunto (in)coherente de rastros dejados en las redes, en tanto que noción de observaciones a las redes sin rastro y sin rostro. Varias de las entrevistadas coinciden en modular el grado de exposición sobre sentimientos más íntimos dirigidos a un grupo más reducido de personas, frente a otros aspectos más banales dirigidos a grupos más amplios (E-1, M 17, E-6, M 17, E-13, M 20)^{xvii}. En consecuencia, se constituye una faz pública acorde con la figura fantasmal, en el que se configura también una manera de estar en las redes:

Yo, si un día estoy mal, no lo subo; o si me ha pasado algo horrible, pues no lo subo. Igual lo publico pero para mejores amigos, que es una lista de gente de personas así reducidas de confianza, para que lo vean y me digan en plan: "Mira lo que ha pasado en la universidad, he estudiado muchísimo para un examen y lo he suspendido". Pero sí que no lo subo a todo el mundo. Yo subo cuando ya he aprobado. Entonces, eso puede llevar a pensar a mucha gente en plan de: "Joder, ¡qué mal!, esta chica siempre aprueba y yo estoy haciendo la misma carrera y no estoy aprobando" (E-13, M 20).

El fantasma ocupa un lugar intercambiable, ya que se puede optar por desaparecer, pero también por ver sin ser vistos. Es más, muchas de las personas usuarias pueden ocupar esa posición. Como algunos autores han apuntado, el fantasma es una posición ambivalente en la que una ausencia se hace presente y una presencia se ausenta⁷. Así, una entrevistada señalaba cómo se producía la interacción con aquellas personas que se le agregaban, para establecer el tipo de interacción que quería con ellas:

Tengo los mensajes para que la gente que no me sigue me sale la solicitud, no me sale el mensaje, así que no saben si lo leo o no (ríen). Primero miro su perfil para ver cómo es y ver las apariencias que da, y depende de cómo vea que va, pues, le hablo o no (E-1, M 17).

La posibilidad de **habitar estos lugares fantasmales, que es una de las formas que adquiere la generalización del otro en las redes sociales**, se instalan en la subjetividad de las y los usuarios, más allá de los momentos del uso. En varias entrevistas nos comentan que las situaciones experimentadas en las redes sociales se traducen en vivencias de ansiedad por el nivel de presencia que toman o no toman, más allá de su voluntad. La posibilidad de compartir contenidos se convierte en un mandato que atraviesa los momentos en que no se está compartiendo nada.

En Instagram tuve en segundo de bachiller un proceso de querer quitármela cuenta y estuve sin utilizarla dos semanas. Porque la utiliza muy poco. O sea, entraba, solo veía las historias de la gente, no giraba para abajo para ver las fotos, me parecía que era una pérdida de tiempo, bueno todo lo malo, y decidí quitarme. Luego me volví a hacer, o sea, que no me quite la cuenta solamente me desinstalé el móvil y bueno, luego la volví a usar por curiosidad (...) porque si no, no tenía cómo saber cómo estaban, vamos. Y hoy en día pues la uso bastante, o sea no soy una persona que pone muchas historias todos los días, pero sí las veo, las de las demás todos los días. (...) Las fotos tampoco veo muchas, bromas, historias más que fotos y las fotos que subo yo, no subo muchas, no tengo muchas y las suelo borrar también. Pero tengo unas 20 o así y pues borré muchas que me parecían que no eran como, o sea, que no las subiría yo hoy en día y de ahí borré bastantes. Y hoy en día pues intento tener como un perfil lo más parecido a lo que me parece que soy yo cuando me ves en la vida real (E-11, M 20).

La posibilidad de compartir lo que hacemos en todo momento, hace que esto sea susceptible de valoración de acuerdo con el grado en que aquello que hacemos –o cada cual en tanto que agente– pueda importar o no a esos otros^{xiii}.

7. Indirectamente, los trabajos de Derrida (1998) y Fisher (2018) abordan cuestiones como el duelo y la depresión, desde la noción de fantasma.

En consecuencia, **lo que estamos haciendo en todo momento se vuelve susceptible de valoración por la mirada de los otros.**

De esta manera, el modo que tienen las redes sociales de generalizar el otro produce lugares dispuestos a la soledad. Importar a los otros es merecer su atención. El término *economía de la atención* se emplea a menudo para referirse a cómo las diferentes empresas tecnológicas compiten por un recurso escaso, el tiempo en que las y los usuarios están conectados a sus plataformas (Crawford, 2015). El andamiaje socio-técnico regido por esta nueva forma de economía se filtra también a las personas usuarias, a través de la generalización del otro propia de las redes. Como expresaba una entrevistada antes citada qué era para ella la soledad:

Sentir que estás en una calle o en una plaza llena de gente y que estás como todo el rato gritando en plan: "Hola, es obvio, me pasa algo, necesito ayuda", y como que nadie no te está escuchando; en plan, no es que no te preste atención, sino que ni siquiera te oye.

Y continúa:

Sentir como que hay muchísima gente, que realmente hay gente que si tú quisieses y le cogieses y le dijese "escúchame", te escucharía, pero así... Si no se lo vas a pedir tú, no se dan cuenta. Que también, ¿sabes?, es complicado pillar a las personas, ¿no?, pero bueno... es eso. Sentir que hay mucha gente, que estás rodeado de gente, y que realmente lo estás diciendo... porque a veces no lo decimos, pero es que realmente lo estamos pidiendo a gritos, y la gente no se da cuenta, sobre todo eso, la gente que no se da cuenta (E-13, M 20).

La soledad aquí aparece como una falta de atención, incluso, **como una falta de audibilidad**. Algo, que la red social promete a través de sus tres membranas. El verbo escuchar aspira aquí a una transparencia total, una manera de (frustrada) fundirse con el otro: escuchar como contacto, escuchar como vínculo, atención, y escuchar como la proyección coherente del uno en el otro, lo que "realmente" se está pidiendo. La figura de la muchedumbre que no escucha, la generalización de los otros, que nos promete una atención que no nos brinda, que nos puede brindar. Mientras tanto, la promesa de la escucha permite a las plataformas de la industria social construir una máquina para escucharlos a todos, el algoritmo que escucha sin ser escuchado.

TRES VIVENCIAS EN TRES MEMBRANAS: ANÁLISIS DE CASOS INDIVIDUALES

Nos hemos detenido en cómo median las redes sociales en las experiencias de soledad a partir de tres ámbitos o membranas de la sociabilidad: los contactos, lo vincular y la proyección de/ante los otros. Este modelo describe una serie de elementos clave en el modo en el que los sujetos se relacionan y experimentan la soledad. Aunque podría ser aplicable a todo tipo de relaciones sociales, pensamos que es un esquema particularmente fecundo para analizar las mediaciones digitales de las redes sociales en la sociabilidad. Para profundizar en este modelo teórico presentaremos algunas dinámicas que ponen en relación estas tres membranas a través de casos concretos de las personas que hemos entrevistado. Nuestra propuesta es concebir ciertos patrones psicosociales, como una serie de movimientos entre esas tres estructuras, disposiciones prácticas y emocionales que constituirían las experiencias de soledad no deseada.

De manera recurrente cuando preguntamos sobre la vivencia de soledad vinculadas a las redes sociales se remite a un sentimiento negativo en torno al modo en el que se comunican con otras personas o a los vínculos que se establecen o mantienen con estas. De manera implícita, además, las personas entrevistadas nos hablan de cómo perciben que otras personas usuarias (de un modo genérico) los miran o podrían mirarle y, de un modo más amplio, a cómo se gestiona la imagen personal que ofrecen a través de las redes sociales. Dicho esto, es posible poner en relación este conjunto de dimensiones. Ello contribuye a concebir puentes entre una perspectiva sociológica y otra psicológica, pues no solo atendemos a los imaginarios y representaciones sociales que estos tienen de su experiencia, en relación con prácticas cotidianas y factores sociales y técnicos, sino que también se infieren procesos que constituyen la experiencia en una escala biográfica e individual. Para ello, al nivel del análisis, es pertinente caracterizar las entrevistas como si fueran casos concretos, no fraccionando los textos a través de códigos hermenéuticos sino remitiendo a cada una de sus historias personales. Aunque no es nuestra intención profundizar en este nivel psicológico, sino apoyarnos en él, creemos pertinente mostrar estas aperturas para futuras indagaciones de carácter interdisciplinar. Paralelamente, consideramos que un enfoque psicosocial puede ser de utilidad para ofrecer a este estudio un carácter más aplicado en el plano de la intervención.

Centraremos este apartado en tres casos, aquellos que han expresado de manera más clara un sentimiento de soledad doloroso y duradero. Se tratan de perfiles diferentes que nos permiten reconstruir dinámicas entre los tres ámbitos o membranas de la conexión en diferentes modulaciones.

"Llamar la atención": proyectando las tensiones de los vínculos (E-1, M 17)

Esta chica de 17 años de un pueblo de Valladolid muestra durante toda la entrevista una relación ambivalente con respecto al modo en el que socializa a través de las redes sociales. Inicialmente comenta no darle mucha importancia ni usarlas demasiado: "Eso de que todo el mundo sepa todo de ti no me gusta mucho" (E-1, M 17). En varias ocasiones señala que hay personas que se la toman demasiado en serio y que hacen girar su vida en torno a ellas, teniendo efectos perversos. Además, plantea que promueven impresiones equívocas, engaños y malentendidos. "Hay mucha gente que es así muy falsa y se inventa muchas cosas" (E-1, M 17), por lo que ella prefiere ser cauta y participar poco.

Frente a esta primera postura, más adelante en la entrevista admite que a veces lo que ocurre cuando usa las redes sociales le afecta mucho personalmente y, de hecho, cuenta numerosas situaciones en las que para ella es importante poder comunicarse a través de estas con sus personas más cercanas. Como veremos, para ella suponen un medio importante al que recurre cuando se encuentra mal, tratando de motivar conversaciones íntimas y confidenciales sobre sus malestares.

A la cuenta privada es verdad que sí que suelo subir cosas así personales o cuando tengo algún problema o algo así, lo suelo subir ahí, que sé que esa gente es de confianza y que no son de ir diciéndolo a los demás ni nada de eso (E-1, M 17).

E-1, M 17 es, por tanto, un ejemplo de una posición en la que se conjugan la cercanía y la distancia en sus formas de contactar con otras personas. Está "apegada al contacto constante que ofrecen los medios de conexión en línea", que para ella son complementarios de la interacción presencial. Para algunas situaciones prefiere las relaciones offline, pero en otras, las redes sociales le ayudan a mantener contacto, expresarse y mantenerse informada. Ha conocido a amistades a través de las redes con las que apenas ha quedado presencialmente. Además, le permiten mostrar afecto por sus personas más cercanas:

Subí una foto con mi hermana... Yo le tengo mucho cariño a esa niña (ríen) y tenemos una foto y la subí y, así, como que le escribí un trocito de cómo la quiero (E-1, M 17).

Si en el nivel del contacto parece que E-1, M 17 conjuga de manera satisfactoria las redes para sociabilizar, en un punto de la entrevista admite que su vida social es algo frustrante: "no [he estado en contacto] con muchos, no con los que me hubiera gustado, la verdad. Nada más que he hablado... te puedo decir hasta... (ríe) con tres personas" (E-1, M 17).

No se trata de interferencias asociadas a las mediaciones digitales, sino a un cierto nivel de aislamiento. Más aún, al profundizar en el tema se manifiesta que el uso de redes sociales está unido para ella a conflictos y traumas a los que alude para hablarnos de sus experiencias de soledad.

Salen bulos por ahí de gente que va diciendo que a lo mejor esa frase [colgada en su Instagram] va con intenciones, que es una indirecta o algo así. Y de eso te puedo decir mil y una cosas, que se sacan... pero de estupideces de una foto de una pareja... Cosas así. Entonces, yo he tenido unos cuantos problemas graves con mi pareja... expareja por eso (E-1, M 17).

Este tipo de malentendidos comunicativos pueden ser leídos como tensiones en el ámbito de los vínculos mediados por las redes sociales. Este caso, que termino en una ruptura sentimental, nos habla de esas "transgresiones" de la esfera de la intimidad y la privacidad de su vínculo. Otras situaciones suponen inadaptaciones con los cánones normativos patriarcales: "Mucha gente que, por ejemplo, subía algo y me decían: Eso que has subido es muy de zorra" (E-1, M 17). Ambos ejemplos constituyen un historial de tensiones que se solidifican en una actitud insegura en su vida social y un evidente repliegue de la exposición pública en redes sociales a una comunicación más privada. Esto se representa en la duplicidad de una cuenta de Instagram "pública", a la que apenas sube nada, y otra privada, donde se encuentran sus personas de confianza.

La pública, donde me sigue todo el mundo y es la que he tenido desde un principio, esa no la uso mucho. Está ahí con fotos que según la gente tiran los "guays" (...). Me cansé y pensé borrar la cuenta, pero no, porque me gustan las publicaciones (...) Así que la dejé. Dejé como las apariencias, entre comillas. Como eso es en lo único que se fija la gente... (E-1, M 17).

Esta solución sin embargo no remedia su experiencia de soledad, pues precisamente es en su cuenta privada donde experimenta los malestares más profundos con respecto a sus vínculos. Como adelantamos, E-1, M 17 nos describe con claridad que en esa cuenta hace peticiones de ayuda cuando se siente mal:

Subo algo al story y espero que, a lo mejor, ciertas personas que sé que me conocen o algo así, me digan algo, en plan de "oye, ¿qué tal?", o algo así. A lo mejor he subido algo y no me han contestado como yo esperaba, o no ha habido las reacciones que yo esperaba, de ciertas personas, y no sé, es verdad que sí que me ha fastidiado así un poquito y he preferido no usar las redes sociales o usarlas menos (E-1, M 17).

En una serie de gestos que podrían interpretarse como una estrategia por confirmar sus vínculos, a través de frases que expresan su malestar e indirectamente buscan apoyo o, simplemente, atención, la joven se encuentra frustrada en las respuestas que obtiene. Los pactos de intimidad que tiene con sus amistades se transgreden y su vulnerabilidad expresada no es reconfortada. La soledad se expresa como pura frustración vincular. "Decepción de ciertas personas que se las dan mucho de 'ay, me importas, ay no sé qué, no sé cuántos', y que luego en los momentos que de verdad importan, pues, no están" (E-1, M 17). Ello le hace replegarse aún más y no querer usar las redes sociales, y por lo tanto minimizar las oportunidades de tratar con otra gente. En otras palabras, las transgresiones en el ámbito vincular resienten la apertura en el ámbito del contacto.

Pero, además, la estrategia de llamadas de atención a través de *stories* expresa dinámicas que se generan entre la segunda membrana, referente a los vínculos, y la tercera, referente a cómo nos proyectamos los otros y cómo nos mostramos ante ellos. En el caso de esta joven, Instagram sirve para remediar las dificultades y miedos que ella encuentra a la hora de expresar sus problemas de manera directa a sus amistades. El uso de *stories* supone una especie de testeo indirecto y tentativo de sus pactos de intimidad, testeo que tiende a ser frustrado, confirmando sus peores temores: la falta de atención y, en última instancia, de amor. Esto se relaciona con aspectos internos en la manera en la que la joven concibe la mirada de los otros, una mirada que tiende a ausentarse o despreciarla y que genera una disposición miedosa y replegada en ella y, quizás, ansiosa ante la búsqueda de reconocimiento y afecto.

A riesgo de sobreinterpretar el caso que estamos analizando, podríamos inferir que esa interiorización de un otro que no está presente proviene de procesos de vinculación más profundos. En un momento de la conversación, nos cuenta que durante el confinamiento sufre tensiones en su hogar:

Mira, mi padre, pues, no aguanta estar en casa, o sea... son de esos que tienen que estar todo el rato fuera, no saben estar en casa. Entonces se ha pasado un poquito el confinamiento por ahí (ríe), ha aprovechado el trabajo y se ha pasado mucho tiempo fuera. Y mi madre, que tiene muy poca paciencia y encima con los dolores y todo eso, pues... y con los niños... que los niños también dan su berreta. Entonces sí que es verdad que hemos tenido nuestros roces (E-1, M 17).

Figuras como un padre ausente y una madre que dedica su atención a los hijos pequeños podrían estar en la base de una subjetivación infantil y adolescente insegura a la hora de establecer relaciones vinculares, lo que puede replegar

la disposición al contacto con personas conocidas y desconocidas o, como en este caso, tener una tendencia ambivalente frente a las redes sociales, pues desconfía de ellas, pero las necesita. En otros términos, cuando las vinculaciones fundamentales no han generado una base de confianza, a la hora de elaborar un otro generalizado aparecen miedos a que esos otros no nos reconozcan o se ausenten. Se tratan de factores básicos que conducen a experiencias de soledad dolorosas.

Siguiendo nuestra teoría sobre la conectividad, las redes sociales median en los diferentes ámbitos o membranas que entrañan la experiencia de soledad, y a su vez, existen dinámicas entre estas membranas que podemos caracterizar a través de una serie de patrones socio-interactivos paradigmáticos. Así, la proyección de un Otro cuya ausencia o falta de reconocimiento tiende a generarnos miedo –algo que algunos autores han tematizado como “inseguridad ontológica” en el proceso de conformación del sujeto y sus límites (Giddens, 1984; Laing, 1964)–, se refleja en una desconfianza sobre las respuestas que obtienen nuestras publicaciones en redes sociales. Esto se traduce, por un lado, en dificultades a la hora de establecer y dar continuidad a vínculos significativos, los cuales, por ejemplo, serán testados ansiosamente a través de mensajes ambiguos en espacios virtuales de mayor o menor exposición pública. Por otro, se tenderá a hacer ocasionales repliegues en los contactos con otras personas. Las frustraciones y malentendidos de la comunicación mediada digitalmente (habitualmente interpretados como transgresiones a los pactos de confianza e intimidad) harán retrotraerse a espacios menos públicos y, en última instancia, llevará a desconfiar del propio medio, como un contexto social inseguro que estimula las falsedades y la hipocresía. Esto podría conllevar a una creciente sensación de aislamiento y, finalmente, a la merma de vínculos de confianza. Por tanto, los conflictos vinculares experimentados en las propias redes sociales, desde crisis de pareja a decepciones con las amistades, pero también las violencias ante la mirada de los otros (como acosos o agresiones machistas), no harán si no justificar las predisposiciones a una sociabilidad frustrante.

El miedo al Otro y la espiral hacia dentro (E-12, M 16)

La entrevista con E-12, M 16 fue una de las más complicadas. Sus respuestas tendían a ser cortas y muchos de los temas fueron abordados de una manera general, aunque fue honesta y clara en la exposición de aspectos muy íntimos de su vida. El tono de su voz, a través de la videollamada, las risas y el modo tentativo en el que abordaba sus vivencias indicaban su timidez. De los diferentes casos que tratamos, E-12, M 16 fue quizás la que expresó un mayor sentimiento de malestar vinculado a la soledad:

TENEMOS MOMENTOS DE SENTIRNOS SOLAS, ¿NO? NO SÉ SI ESTO TE HA PASADO DURANTE EL CONFINAMIENTO.

Bueno, esto también sucedía antes del confinamiento, así que no lo veo algo distinto. Porque con mi familia no me comunico, con la señora [una inquilina con la que comparte piso] tampoco. Y a veces con mis amigas... pero como que las cosas que tengo... Siento como que no le van a importar a los demás y todo, y paso de contarlo, pero esto ya desde hace mucho tiempo.

¿Y ESO TE HACE SENTIR COMO A VECES SOLA?

Sí, a veces sola o como que estorbo a la gente o cosas así (E-12, M 16).

Esta joven de 16 años migró a Madrid de Bolivia en su primera adolescencia. Pasa mucho tiempo sola en casa, lo que se ha intensificado durante el confinamiento. Su madre es una trabajadora interna en otra casa y solo la ve los fines de semana. Su hermano trabaja por las noches, durmiendo la mayor parte del día. Además, en su casa vive una inquilina a la que apenas conoce. Durante la entrevista admite repetidamente haber experimentado dificultades en sus relaciones con otras personas desde hace muchos años. Especialmente, explica, le cuesta hablar de sus problemas, temiendo molestar y asumiendo que sus preocupaciones no importan a los demás. Se describe como

una chica un poco introvertida. Cuando está con sus amigos se siente como... como ella misma, que puede ser ella misma. Y cuando está con sus amigos habla mucho y se ríe y se lo pasa bien. Pero cuando está sin ellos es como que es todo más oscuro, más triste. Y entonces es más callada. Y con su familia también, es menos cariñosa y callada. Y le gusta tener su espacio sin que la molesten. Y no le gusta que le pregunten sobre sus cosas (ríe) así, mi familia. Y me molesto muchas veces. Luego... No me gusta, tipo, que me abracen o muestren afecto hacia mí. (E-12, M 16)

En su narrativa personal confluyen, de un lado, las dificultades para establecer un contacto fluido y espontáneo con las personas que le rodean o con las que se relaciona a través de las redes sociales –lo que en nuestra propuesta identificamos como la primera membrana–, y de otro, un profundo sentimiento de incomunicación que desencadena una sensación de impotencia para intimar con sus vínculos más próximos, su familia y amistades –la membrana que hemos relacionado con lo vincular.

Con respecto al primer ámbito, muestra un temor constante a la opinión ajena, lo que se traduce, entre otras cosas, en una gran resistencia a compartir contenidos en redes sociales.

No me veo capaz viendo una foto mía o así. Creo que tengo tres fotos mías y ya, en mi perfil, pero no subo mucho. No. Me da como que vergüenza o algo así. (...) Es que antes vivía en Bolivia y me criticaban por todo, así. Y ya me da miedo... Aunque no lo hagan aquí porque la gente es distinta, pues no sé, siento como que sí lo van a hacer. Y me da miedo (ríe). Eh, sí, eso, que me digan cosas o algo así. Y luego me pongo como que muy triste y empiezo a llorar (E-12, M 16).

El miedo y la vergüenza a exponerse en redes sociales está unido, para ella, a experiencias de su pasado. Esto nos lleva a lo que hemos localizado como tercera membrana, la proyección interna de los Otros y el modo en el que nos presentamos ante su mirada. E-12, M 16 expresa un gran miedo a las críticas y juicios que puede recibir ante sus fotos y comentarios por redes. A pesar de la insistencia de sus amigas, solo ve imperfecciones en la imagen que retrata las fotografías: "Me gustaría compartir fotos, pero es que no me veo capaz" (E-12, M 16).

La joven relata que durante su infancia recibió un trato muy ofensivo en su escuela, hecho que debemos asociar a la construcción de una imagen propia empobrecida y un mundo circundante ofensivo y cruel. El proceso migratorio que vivió articuló esos miedos frente a la mirada ajena en una vivencia de inferioridad con respecto a las personas que le rodeaban. Desde la mirada racista que permea nuestra cultura y la experiencia de E-12, M 16, el color de su piel o su estatura eran confirmaciones de un auto-concepto deteriorado. Esto incrementó su temor al contacto con los otros.

Me pasó cuando vine [a España]. Porque aquí era como que son muy altos y todos blancos (ríe), o sea, de piel más clara. Y no sé, me sentí... Porque aquí la educación es más... Está más desarrollada o algo así. Y entonces, cuando llegué tenía miedo porque veía todos ahí, tipo como en las series (...) Y yo llegué así y me daba mucho miedo y no hablaba con nadie. Me costó un año hablar con mis compañeros (ríe). Y pues me sentía como muy tonta o así estando ahí. Y me daba miedo cada vez que se me quedaban mirando. Y entonces pensaba tipo: "¿Me estarán juzgando?" (E-12, M 16).

Con respecto al ámbito vincular, como hemos dicho, E-12, M 16 se ve impotente para hablar de su tristeza y vivencias íntimas a sus personas más allegadas. Su experiencia fundamental de soledad se condensa en la frustración para abrirse ante sus amigas y familiares y contarles sus vivencias traumáticas:

Me pongo a pensar en cosas que me pasaron antes y es como que me pongo mal de repente por eso y nunca se lo he contado a nadie. Y pues quisiera contarlo, pero a nadie le va a importar realmente. Entonces, para qué. (...) Se supone que le importo a mi madre, pero (ríe)... Porque es lo normal. (...) Siento que es algo ridículo. Mi madre probablemente me regañaría (ríe). Y mis amigas, supongo que sí me escucharían, pero a la vez es como que me da vergüenza (E-12, M 16).

El ámbito vincular es atravesado, de nuevo, por ese Otro generalizado para el que los malestares de E-12, M 16 no tienen valor o importancia. Las dudas que ella muestra con respecto al afecto de su madre (su padre no es mencionado a lo largo de la entrevista) pueden ser leídas vinculadas a un proceso de individuación complicado en el que probablemente no se hayan asentado las condiciones para elaborar un amor propio de manera estable.

Con esta serie de disposiciones relacionales, E-12, M 16 encuentra en las redes sociales un cierto alivio: "Me entretienen, pues no pienso. Y si no pienso pues no me pongo triste" (E-12, M 16). Para ella, son muy importantes y reconoce pasar –especialmente en la coyuntura de la pandemia– "todo el día" frente a una pantalla, sea del móvil o del ordenador. "[Son importantes] para comunicarme con mis amigas. No podría estar sin redes sociales. Porque necesito comunicarme con ellas" (E-12, M 16). Si bien es cierto que afirma preferir estar con sus amigas presencialmente, encontramos en su caso un ejemplo en el que las redes sociales *remedian*, en el doble sentido que proponemos, su soledad y, de un modo más general, sus dificultades para sociabilizar.

En numerosos casos su perfil apuntaría a lo que hemos denominado "apego a una comunicación a distancia". En los últimos años, relata encontrarse más cómoda relacionándose con algunas personas a través de medios digitales, concretamente con varones. Para ella,

en mensajes es como que más fácil. Y como están en otros países, pues no les voy a ver (...) Es que como no les veo la cara, pues no me pongo nerviosa (ríe) y así. Y pues eso. Y cuando hablan pues no puedes saber en el tono de vez qué están hablando. (...) Es que si me hablan de una manera muy brusca, me pongo más nerviosa y con más miedo. Si no quiero hablar con esas personas, pues les bloqueo y ya. En la vida real no puedes hacer eso (E-12, M 16).

La conectividad de las redes sociales le permite superar la ansiedad social que un contacto cara a cara con una persona de su entorno cercano le generaría.

Evitando la cara y la voz, se siente más protegida, y sabe que en cualquier momento puede desconectarse de esas personas bloqueándolas. Esta disposición, que en algunos casos, le resta la vivencia de soledad, a través del entretenimiento y el establecimiento y mantenimiento de vínculos; también le abre a nuevas tensiones e inseguridades que, en su relato, son muy recientes. Por ejemplo, con su uso cada vez se preocupa más por tener seguidores, para lo que trata de establecer estrategias sin necesidad de subir contenidos. Este tipo de conductas le conduce a establecer constantes comparaciones con otros seguidores, y aunque desea imitar a la gente más popular, la comparación le devuelve continuamente una sensación de inferioridad. "Los comparo conmigo siempre y, pues, siempre soy como la peor y esa persona es la mejor" (E-12, M 16). No siente tener una vida y unos vínculos lo suficientemente significativos en relación con lo que otras personas usuarias muestran en su Instagram, lo que le lleva a una incrementar la frustración con respecto a su vida social y, en consecuencia, a vivencias de soledad. "Aunque tenga amigas, igual me siento sola. Porque... No sé si es porque no subo historias con ellas" (E-12, M 16).

Si en el caso de E-1, M 17, hay una desconfianza frente a la mirada del otro, mediada por las redes sociales, en el de E-12, M 16 hay un miedo atroz a sus juicios. La primera fluctúa entre un ámbito público, en el que no se expone mucho, y uno más privado, en el que siente confianza para publicar sus intimidades, aunque ciertas frustraciones le llevan a replegarse y pasar temporadas con un uso mucho menor de las redes sociales. Frente a ella, E-12, M 16 apenas se siente cómoda subiendo ningún tipo de contenido a las redes sociales públicas. Si se relaciona por *Whatsapp*, es sobre todo para escuchar a sus amigos, ya que se siente incómoda hablando de sus propios problemas. Es en casos como estos en el que se hace pertinente animar a E-12, M 16 a compatibilizar un tipo de relación presencial con otra mediada digitalmente, en la que puede mostrarse sin necesidad de cumplir los cánones normativos o siquiera apareciendo su imagen en las redes. Como nos enseña el caso siguiente, las redes permiten un uso consistente en compartir actividades significativas o sentimientos personales de manera casi anónima, haciéndote formar parte de algo y al mismo tiempo devolviendo una imagen propia más positiva.

Una ventana para abrirse ante un mundo anónimo (E4- H 20)

El joven al que nos referimos aquí tiene 18 años y vive en un pueblo de 2.000 habitantes a una hora y media de una gran ciudad. Este hecho le ha llevado a tener una vida social reducida, en la que expresa centrar su atención en aficiones que desarrolla de manera individual. Como otras personas entrevistadas, admite que es una persona tímida:

Soy un chico al que le gusta mucho el campo, que es muy curioso. Me gusta... mucho dar amor y recibirlo también. Ehm, un poco tímido en varias situaciones, a veces me cuesta bastante abrirme (E-4, H 20).

Esta dificultad para "abrirse" aparece a lo largo de toda la entrevista. Mostrar sus emociones y hablar de "cosas que le preocupan" es experimentado por él como una forma de incomunicación que asocia directamente al sentimiento de soledad. Pero debemos destacar que en su experiencia esta falta de comunicación o apertura no está reñida con el hecho de sentirse querido.

Me he sentido solo aun sabiendo que si lo necesitaba tenía personas que me fueran a escuchar. Cómo que... estoy solo, pero estoy solo porque yo quiero, porque no dejo que las personas se acerquen a mí (E-4, H 20).

El ejemplo de esta dificultad lo experimenta tanto con sus amigos como con sus padres, con los que se ha sentido muy separado en los últimos años, pese a expresar tener una buena relación con ellos: "Por mucho que sepa que siempre van a estar ahí como que no consigo conectar con ellos al 100% y sí como sentir una especie de muro" (E-4, H 20). Ahora bien, si durante el confinamiento ha experimentado un distanciamiento intenso con sus amigos, ha vivido una mayor apertura emocional con su familia:

He tenido unos años que he estado, bueno y en parte sigo, muy metido dentro de un caparazón dentro de mí y me costaba mucho sacarlo todo y este confinamiento al pasar tanto tiempo con ellos, pues en parte, me ha ayudado a empezar a soltarme (E-4, H 20).

La proximidad física es para este joven es un medio más natural con el que contactar con las personas afines. Nos comenta que no se siente cómodo manteniendo conversaciones por *Whatsapp* o escribiendo a amigos por otras redes sociales para saber qué tal les va o contarles nada. Escribir le genera

una sensación de medio impotencia de no conseguir comunicarme como me gustaría.... Yo intento que las redes sociales como apartarlas lo máximo posible de mi persona para que cualquier tipo de posible ataque que puedes sufrir por ahí (E-4, H 20).

La insistencia en este miedo a que la información personal que comparte en los entornos digitales le acabe dañando potencialmente indica haber elaborado un "otro abstracto" que mira a través de la pantalla como una presencia amenazante y juzgadora. Este miedo internalizado se refuerza por las propias condiciones comunicativas de las redes sociales, en el que el anonimato permite "meterte con

una persona sin tener que dar la cara y machacar a alguien sin tener que hacerlo cara a cara" (E-4, H 20). Además, para él son un medio que potencia la mentira y la falsedad. A través del chat, nos dice, es fácil mentir e inventar un personaje que no eres.

Sin embargo, como en los dos casos que hemos presentado anteriormente, E-4, H 20 mantiene una relación ambivalente con las redes sociales. A pesar de su desconfianza para él desempeñan una importante doble función. Por un lado, le sirve como válvula de escape, cuando comparte algunos mensajes a través de Twitter en el que, comenta, no es seguido por más que unos pocos conocidos.

Twitter ahí sería más parte de mis sentimientos, cómo me siento en el momento. De vez en cuando subo alguna que otra, algún que otro poema que haya escrito, algo así (...) Como una especie de vía de escape, una especie de alivio, de soltar cosas que tienes dentro y cuesta soltarlas. Y como que le quita importancia el que al fin y al cabo es solo un texto que ves en la pantalla (E-4, H 20).

El anonimato de Twitter, que facilitaría la mentira y la agresividad, también permite a E-4, H 20 soltar las cosas que lleva dentro sin las dificultades de hacerlo frente a alguien de manera presencial. Lo hace sin establecer una conversación con alguien conocido, algo que admite que le resulta verdaderamente complicado. Es una mediación con un efecto productivo, que supone un alivio, en la medida en la que se distancia de sus propios sentimientos ("es solo un texto que ves en la pantalla") y los comparte.

En segundo lugar, para este joven las redes sociales le han permitido conocer varias actividades a las que se ha aficionado:

La artesanía me empezó a gustar a raíz de un Youtuber, que me salió un vídeo de repente. A mí siempre me ha gustado ser un manitas y un día vi un Youtuber de esto, y dije: "uy, a ver cómo es esto" y de ahí me empezó a interesar un montón el mundo de la artesanía. Pues como que te da una ventana a un mundo de posibilidades que de otra manera sería muy complicado llegar (E-4, H 20).

Las redes sociales aparecen aquí como "una ventana al mundo" a partir de la cual descubrir prácticas que acabarían siendo significativas para él, ayudándole a elaborar un mundo propio de intereses en el que su propia pericia le devuelve una percepción positiva de sí mismo. Conforme aprende las técnicas (artesanía, fotografía...), se atreve a compartir sus resultados en redes sociales, como Pinterest, en las que la exposición personal es menor. De hecho, comenta que él nunca aparece en las fotos.

E-4, H 20 se ha socializado en un contexto poco poblado en el que probablemente haya sentido un estrecho espacio para expresarse y en el que ha visto su vida sometida a juicio (no necesariamente negativo). Este sobre condicionamiento de sus vínculos más cercanos le lleva a desear perderse en un mundo más amplio y anónimo en el que pueda llegar expresar quien es con facilidad: "ganas de irme y poder descubrirme", afirma. Sin embargo, ese mundo aún le da miedo y se le hace ajeno.

Las redes sociales en cierta medida le prometen un tipo de salida similar, liberarle de la gravedad de la presencialidad y de sus vínculos significativos, que le conocen y con los que no sabe ser de otro modo. Haciendo eco de un comentario de otra entrevistada, le permiten "conectar sin conectar". Y es por ello que, aunque el anonimato y la distancia que abren le genera multitud de miedos, al mismo tiempo, le alientan a conocer otras experiencias con las que poblar su mundo interior, y como válvula de escape para soltar sentimientos que lleva dentro.

Cuando le preguntamos qué podríamos hacer con las redes sociales para que la gente se sienta menos sola, contesta:

Intentar conocer a gente anónima, que es anónimo de verdad, entonces no tienes que preocuparte de abrirte, entre comillas, porque no te va a conocer nunca y tú no le vas a conocer, entonces eso puede, a mi ver, ser útil de repente. Lo mismo tienes que hacer 5.000 chats o 1.000 chats, pero puedes encontrar una persona con la que conectas de verdad y que te pueda ayudar a pasar una mala época o a superar por lo que estés pasando y a no sentirte que estás solo en este mundo, que le importas a otra persona, aunque no te conozco cara a cara (E-4, H 20).

**CONCLUSIONES: RECOMENDACIONES
PARA EL ABORDAJE DE LA SOLEDAD
DE LAS PERSONAS JÓVENES
Y EL USO DE LAS REDES SOCIALES**

CONCLUSIONES: RECOMENDACIONES PARA EL ABORDAJE DE LA SOLEDAD DE LAS PERSONAS JÓVENES Y EL USO DE LAS REDES SOCIALES

Las generales que pudieran ser de utilidad para el diseño y la aplicación de iniciativas que aborden la soledad de personas jóvenes, especialmente en relación con el uso de diferentes redes sociales. Estas claves derivan, por un parte, de una dinámica participativa que realizamos con jóvenes para idear un mejor uso de las redes sociales.

Por otra, las hemos inferido de la aplicación de la teoría que hemos presentado en los primeros apartados, sobre las membranas de la conectividad como forma para explicar las experiencias de sociabilidad y soledad mediadas por las redes sociales, a los casos de estudio que fueron entrevistados. Además, hemos tenido la oportunidad de presentar el resultado preliminar de estos análisis en dos foros con técnicos y profesionales de la intervención –en un curso online organizado por la Casa Encendida, "Menores, Jóvenes y Soledades no deseadas: claves para el apoyo y la intervención sociocomunitaria"– y con investigadores académicos –en el noveno encuentro de Sociología Ordinaria–.

Apuntamos cuatro claves como estímulos para reflexionar y problematizar ámbitos temáticos relacionados con las experiencias de soledad de personas jóvenes y las redes sociales, partiendo de la asunción de que la mediación digital de los contactos y vínculos personales son complejas, multidimensionales y ambivalentes, por lo que no se deben simplificar en, por ejemplo, una enumeración de las ventajas y desventajas que suponen.

Nuestra propuesta, frente a concluir en la confirmación o falsación de algunos de los lugares comunes que aparecen cuando se abordan este objeto de estudio, busca abrir nuevas preguntas y enriquecer las perspectivas desde las que nos acercamos a este.

1. LAS REDES SOCIALES MEDIAN EN LAS RELACIONES ENTRE PERSONAS Y EN LAS RELACIONES DE LAS PERSONAS CONSIGO MISMAS.

Literalmente, las redes sociales están *en medio* de nuestra vida social. Al igual que las arquitecturas, las tecnologías menos sofisticadas o los dispositivos sociales (como rituales, protocolos...) las redes sociales se han convertido para la mayor parte de los habitantes del mundo en un elemento cotidiano y normalizado de la sociabilidad. Su importancia es tan grande que su despliegue a lo largo de las dos últimas décadas está transformando aspectos fundamentales de la manera en la que interactuamos, algunos que creíamos que eran consustanciales a nuestra especie. Y no solo eso, con los cambios en las prácticas y los hábitos, también están evolucionando rápidamente los sistemas de creencias e imaginarios que, de manera más o menos consciente, tenemos sobre el mundo social. Estos imaginarios y creencias son elementos constitutivos del modo en el que los sujetos se piensan así mismos y experimentan el mundo, pues condicionan sus deseos, emociones y valoraciones.

Uno de los temas que hemos abordado a lo largo de nuestra memoria es la creencia en la inmediatez (esto es, la ausencia de medio) y el valor que le conferimos. Aunque puede resultar obvio que las interacciones cara a cara (*offline*) son más transparentes que las que efectuamos por medio de *Whatsapp* o *Instagram*, esto se debe a nuestro "olvido" o normalización de todas las tecnologías (arquitectónicas, normativas, hábitos...) que están presentes en nuestro día a día. Ciertamente, cuando conversamos en la proximidad con una persona, en contraposición a cuando escribimos un post en Instagram, se da un tipo de "inmediatez espacial", pues la interacción transcurre en el presente y en un contexto concreto. Ahora bien, las redes sociales posibilitan otro tipo de inmediatez, que hemos denominado "temporal", y que consiste en la capacidad de interactuar con una gran cantidad de personas simultáneamente y a distancia. Aunque estamos acostumbrándonos a este tipo de inmediatez, y por norma general se siente como más artificial que la de tipo espacial, con el paso del tiempo y el mayor uso de mediaciones digitales a lo largo de nuestra vida, es probable que se naturalice y acabemos olvidando el carácter condicionador de dispositivos como las redes sociales. Para pensar e intervenir sobre la realidad de las personas jóvenes, –aquellas que más se han relacionado con dispositivos digitales– es positivo tener una mentalidad abierta con estos sistemas de creencias.

En nuestra sociedad existe una profunda estimación del papel que desempeña la proximidad corporal en las relaciones personales y en su formación de vínculos. Es a lo que hemos llamado "mística de la presencia". Así, es habitual señalar al móvil

o a las pantallas como causantes directos de trastornos y malestares vinculados a la sociabilidad. Aunque una persona joven puede estar relacionándose con pares durante todo el día a través de su móvil, esta práctica se interpreta a veces como una forma de aislamiento, pero ¿son este tipo de relaciones incompletas o deficitarias? No cabe duda de que las mediaciones digitales han traído consigo tensiones y malestares específicos, pero asignar los motivos directamente a los dispositivos digitales, puede implicar otorgar a estas mediaciones una excesiva "visibilidad", olvidando todo un trasunto de aspectos muy complejos que ocurren en las tramas que conforman nuestra vida social. Dicho con otras palabras, echarle la culpa al móvil puede ocultar las tensiones que una persona joven ha experimentado en su relación familiar o en la elaboración de su amor propio, tensiones que están en la base de, pongamos por ejemplo, un patrón compulsivo en el uso de pantallas. Es más sencillo responsabilizar a ese dispositivo que se ha colado en nuestra vida cotidiana, que hacernos cargo del modo en el que construimos vínculos afectivos con las personas jóvenes, dentro y fuera de la familia.

Los prejuicios excesivamente afectados, tanto positivos como negativos, sobre las redes sociales no solo restan potencia a la hora de diagnosticar el modo en el que están transformando profundamente nuestra vida social, sino que también dificultan imaginar estrategias constructivas y realistas para re-mediar las tensiones y malestares de la sociabilidad juvenil. Muchas de estas estrategias, defendemos, pasan precisamente por el uso de las redes sociales y no por su crítica o desprestigio. La estigmatización activa de los dispositivos digitales, de hecho, puede conducir a un distanciamiento mayor de las personas jóvenes, a una desconexión de su realidad.

2. SE REQUIERE UN REPERTORIO VARIADO DE INTERVENCIÓN ANTE LA PLURALIDAD DE MODOS EN LOS QUE LAS PERSONAS JÓVENES SE RELACIONAN CON LAS REDES SOCIALES.

Uno de los hechos que se han hecho explícitos en esta investigación es que las maneras en la que las personas jóvenes se relacionan con las redes sociales y, en consecuencia, las formas en las que estas condicionan sus experiencias son muy variadas. En primer lugar, los usos que permiten cada una de las redes sociales son muy dispares. Algunas personas utilizan *Instagram* para compartir innumerables imágenes de su vida cotidiana con un público amplio y creciente, otras mandan ocasionales citas textuales a un grupo reducido mientras otean desde una cuenta más pública las historias de sus conocidos. Ahí donde *Twitter* sirve a algunos jóvenes para ponerse al día de temas de actualidad a otras les permite comunicar

sus sentimientos a un grupo íntimo de amistades. *Youtube* puede ser al mismo tiempo un modo de pasar horas muertas viendo vídeos aleatorios, que un espacio de aprendizaje metódico sobre una afición poco frecuente.

Esta investigación muestra que, en función de sus trayectorias biográficas y sociales, las personas usuarias despliegan patrones socio-interactivos en las redes sociales muy variados. El modo en el que hemos ido incorporando a los otros a lo largo de nuestra infancia y adolescencia, cómo tendemos a mostrarnos ante su mirada y cómo hemos tejido la trama de sentido en torno a nuestros vínculos más íntimos nos ayuda a reconstruir matrices psicosociales que definen derivas interactivas en redes sociales que son clave para entender cómo se va construyendo la sociabilidad y elaborando las experiencias de soledad. Además, los usos van variando según la etapa biográfica, es más, se van adaptando a los deseos, necesidades, intereses y hábitos de las personas usuarias. Las propias vivencias van haciendo a estas competentes: las personas jóvenes comparten trucos para no exponerse a situaciones desagradables, rebajar el nivel de exposición o ganar seguidores. Algunas experiencias traumáticas o épocas de excesivo uso llevan a las personas a desconectar durante periodos para poner distancia o recuperar una sensación de control.

Del mismo modo –aunque en este punto no hemos propuesto conclusiones sistemáticas–, hemos detectado que el género, la racialización, la orientación sexual o los patrones residenciales y migratorios son factores clave en el establecimiento de contactos, vínculos y proyecciones a través de redes sociales. Estos ejes de desigualdad, como multitud de estudios corroboran, atraviesan los procesos de individuación y elaboración de una autoimagen, y condicionan de sobremano las tensiones que las personas experimentan en las redes sociales. La mayoría de las personas entrevistadas expresa haber sufrido situaciones de sexismo o racismo a través de estas, pero, más allá, se distinguen casos en los que estar expuesto a esta violencia estructural menoscaba la imagen propia y refuerza miedos e inseguridades en el contacto con los otros, promoviendo situaciones de aislamiento y desvinculación.

Considerando esta pluralidad de usos y de personas usuarias de las redes sociales, a la hora de intervenir sobre ellos es importante disponer de un gran repertorio de estrategias. No es factible recomendar ciertos usos de redes sociales (o ciertas redes sociales) al conjunto de personas jóvenes, ante la disparidad de situaciones en las que estas pueden encontrarse. Ello exige entender cómo diferentes perfiles tienden a vincularse y desvincularse en las redes. Así, para personas más apegadas a formas de contacto presenciales, puede resultar de utilidad descubrir nuevos usos de red social con los que, por ejemplo, conocer a personas afines.

En los casos en los que una fuerte ansiedad social repliega la vida social a contactos mediados digitalmente (que aportan una mayor sensación de control), puede resultar interesante animar y aportar consejos para afrontar encuentros cara a cara. Asimismo, cuando se compensa un sentimiento de soledad mediante un uso muy expositivo de la imagen personal, es interesante abordar las tensiones vinculares que habitan esa soledad y no sancionar la exposición pública.

La creatividad y diversidad de estrategias de intervención pasa por conocer la disparidad de los sujetos con los que trabajamos y la multitud de usos posibles de las redes sociales.

3. LAS EXPERIENCIAS DE SOLEDAD ESTÁN DETERMINADAS POR EL PASADO DE LAS PERSONAS Y DE LAS TENSIONES QUE ESTAS HAN EXPERIMENTADO.

La propuesta sobre las tres membranas de la conectividad que hemos expuesto en este trabajo asocia las experiencias de soledad mediadas por redes sociales a procesos psicosociales en la constitución del yo. Cómo contactamos con otras personas, otorgamos sentidos a estos contactos, conformando vínculos estables, vivimos las tensiones que surgen con estos y tendemos a proyectarnos la mirada de los otros son disposiciones duraderas que provienen de un historial de interacciones personales. Muchas de estas se dan en el seno de la familia nuclear y en el entramado de vínculos significativos que desarrollamos durante nuestra infancia en los procesos de socialización. La relación afectiva que establecemos con las personas que nos han cuidado, con nuestros pares o los roles que hemos ido desempeñando en las organizaciones que hemos atravesado van constituyendo tendencias emocionales y comportamentales en nuestra vida social. Promueven expectativas de contacto y vinculación con otras personas y, por tanto, nutren el sentido que conferimos cuanto estas expectativas se frustran y experimentamos soledad. El nivel de malestar que las vivencias de soledad nos generan es producto del pasado personal.

Cuando indagamos en la influencia de las redes sociales, desde nuestra perspectiva, las experiencias de soledad no consisten tan solo en la dificultad para entrar en contacto con diferentes personas, o mantenerlo, ni en las interferencias que este tipo de mediaciones pueden generar en una interacción fluida. Además, debemos considerar cómo las redes sociales tensan particularmente los acuerdos de intimidad y privacidad en los que se basan los vínculos, tanto en el tránsito entre el medio presencial al online (compartiendo historias e imágenes), como

en la escalabilidad de la exposición ante un número creciente de personas (subiéndolas en diferentes plataformas). Por último, las redes sociales que tienen una dimensión pública (como Instagram, Facebook, Twitter o TikTok) ponen en el primer plano problemáticas referentes a cómo nos sentimos frente a la mirada de los otros, cómo concebimos esa mirada y que estrategias llevamos a cabo para presentarnos ante ella. Se trata de asuntos capitales en la experiencia de soledad. Estos juegos de reconocimiento transportan el peso de normas sociales (desde cánones estéticos hasta la definición de identidades normativas y marginales) y alumbran una dimensión del yo (en relación con ese "otro generalizado") en el que ciertas fantasías (de control sobre las impresiones que generamos y la de transparencia en la relación con los otros) tienen su contrapartida en miedos existenciales: a la falta de autenticidad y al rechazo de quienes somos o a ser dañados por ello. Entender en profundidad los sentimientos de soledad nos lleva a hacernos cargo de dinámicas sociales que se van organizando a lo largo del tiempo.

4. ÁREAS DE INTERVENCIÓN SOBRE EXPERIENCIAS DE SOLEDAD DE JÓVENES Y REDES SOCIALES

Nuestra perspectiva visibiliza varios ámbitos fecundos para la intervención con personas jóvenes y su relación con las redes sociales:

- Uno de los aspectos que atraviesan las narrativas sobre soledad que hemos analizado es el **peso de las normas sociales y la normalidad**. Muchas vivencias de soledad se dan cuando las personas jóvenes se sienten diferentes a lo normal o cuando no cumplen ciertos patrones que encuentran en su entorno cercano. Las redes sociales con una dimensión pública (y especialmente las centradas en la imagen) refuerzan estas normas, así como dinámicas de comparación entre personas usuarias. Nociones como el éxito, la felicidad o la sociabilidad conforman un imaginario idealizado frente al que muchos jóvenes se sienten frustrados, potenciando sus sentimientos de soledad. Analizar, desmontar y reinterpretar estos ideales ayudaría a personas jóvenes a desarrollar expectativas más realistas sobre su propia vida. Asimismo, tomar consciencia de la existencia de normas y mandatos sociales, ligados a roles e identidades normativas y a ejes de desigualdad, puede ser una palanca de cambio para la autoaceptación, la restauración del valor propio y la transmisión de ideas de justicia y diversidad social.

- Buena parte de las dificultades y malestares que experimentan las personas jóvenes en su vida social se basan en **miedos a la mirada de los demás**. El juicio de otras personas, el que no se les reconozca o valore e, incluso, el ser dañados, lleva a las personas jóvenes a retrotraerse. Hay quienes expresan una incapacidad para "abrirse" o comunicarse con naturalidad y espontaneidad. En muchos casos surge una profunda vergüenza a mostrarse públicamente o una preocupación a que la información personal que comparten sea usada perjudicialmente. Las campañas de sensibilización sobre la privacidad desde una perspectiva securitaria han podido potenciar estos miedos. Además de seguir informando sobre esta cuestión, sería oportuno trabajar con jóvenes sobre aquellos aspectos en juego en la exposición pública desde una perspectiva psicosocial, que tengan como eje la autopercepción. Es importante notar que la vivencia de vulnerabilidad cataliza, en muchos casos, en un sentimiento del yo como algo inferior o una idealización de los otros, emociones que habitualmente vehiculan formas de clasificación y jerarquización social relacionadas con la desigualdad en nuestras sociedades. Paralelamente, existe un ámbito muy fecundo de problematización en torno a algunas promesas de las redes sociales: la "fantasía de control" de las impresiones que ofrecemos y la "fantasía de transparencia" en la relación con los demás. Aprender a negociar con ambas fantasías es un trabajo con el potencial de atemperar los miedos y frustraciones que las personas sienten en su exposición pública.
- Cuando se analizan los casos de personas con mayor sufrimiento asociado a la soledad vemos en qué medida en sus relatos reverberan, de manera más o menos explícita, diferentes **tensiones asociadas a vínculos concretos y duraderos**. Aquello que hemos denominado "transgresiones del ámbito vincular" conforman en muchas biografías experiencias traumáticas en el transcurso de las relaciones con personas significativas, como amistades o familiares, por ejemplo. Relaciones difíciles en la familia nuclear (figuras ausentes o sobreprotectoras, por ejemplo) están en el basamento de cómo se experimentan otros vínculos a lo largo de la juventud y del tipo de contacto que se mantiene con ellos y, en este sentido, en las experiencias de soledad, experimentadas como frustración de esta experiencia vincular. En este punto, es importante entender que el modo en el que nos relacionamos a través de las redes sociales está orientado por el tipo de vinculación que habitamos hacer, así como al historial de tensiones, e incluso traumas, que hemos vivido. Estos pueden conducir a un tipo de comunicación mediada digitalmente muy replegada (con pocas personas y sin ningún tipo de exhibición pública), pero también puede dar lugar a un consumo y exposición compulsiva de contenidos personales, con miedos profundos al aislamiento (como el FOMO o el FOBLO). Un abordaje fecundo con personas jóvenes sobre sus experiencias de soledad

y su relación con las redes sociales se centraría en un trabajo sobre cómo se desarrolla su vida vincular (tanto los vínculos más significativos como los más débiles). En este sentido resultaría interesante comprender cómo se gestionan los conflictos y las transgresiones de las relaciones de intimidad, y también las estrategias para expresar los malestares que estos generan y, de una manera más general, la propia experiencia de vulnerabilidad.

- Tanto ciertas predisposiciones miedosas e inseguras hacia los demás, como el efecto de daños vividos en nuestra vida social se traducen habitualmente en **repliegues en el contacto**. Muchas personas reducen los ámbitos donde se entrecruzan con otras personas buscando seguridad y control. Estas conductas evitativas, de un lado, ocurren en los encuentros presenciales pues, de hecho, muchas personas encuentran en las mediaciones digitales un modo más cómodo de relacionarse con los demás, al aumentar el control sobre la conectividad (con quién me relaciono y cuándo) y sobre la comunicación (qué expreso y cómo me expreso), rebajando la ansiedad social. De otro lado, se dan en las propias redes sociales, cuando de espacios con más exposición pública hay transiciones a grupos más reducidos o a interacciones de dos personas; con el objetivo de buscar un entorno más íntimo. Aunque estos repliegues no son negativos en sí mismos, estimular cierta versatilidad entre entornos en línea y presenciales, y en espacios con diferentes niveles de exposición pública e intimidad, puede facilitar a personas jóvenes a adaptarse a situaciones sociales variadas y a cumplir sus deseos de sociabilidad.

Con estas recomendaciones este informe no pretende *concluir* una serie de afirmaciones tajantes sobre cómo entender o intervenir en torno a las experiencias de soledad de personas jóvenes y su relación con el uso de redes sociales. Más bien buscamos problematizar el acercamiento psicosocial a esta cuestión y contribuir a elaborar un ámbito de indagación, defendiendo que esta perspectiva puede ser profundamente fecunda en el plano aplicado. El carácter preliminar y exploratorio de este también se aprecia en la pluralidad de técnicas utilizada y en el basamento del análisis en un cierto eclecticismo teórico.

La pregunta que bien podría abrir ese nuevo ámbito de trabajo de investigación e intervención –y con la que nos gustaría cerrar este texto– es: ¿Cómo la mediación digital está constituyendo un nuevo paradigma de creencias y prácticas desde el que concebir la experiencia de la soledad? Queda para el futuro numerosas líneas de indagación con las que elaborar interrogantes y respuestas adecuadas ante un fenómeno que es cada vez más complejo y es objeto de una creciente atención y preocupación.

REFERENCIAS

Alonso, L. E. (2013). La sociohermenéutica como programa de investigación en sociología. *Arbor*, 189(761), a035.

Arendt, H. (2004). *Sobre la revolución*. Alianza.

Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>

Bolter, D. J., & Grusin, R. (2011). Inmediatez, hipermediación, remediación. *CIC. Cuadernos de Información y Comunicación*, 16(0), 29-57. https://doi.org/10.5209/rev_CIYC.2011.v16.2

Booker, C. L., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC Public Health*, 18(1), 321. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5220-4>

Butler, J. (2015). Merleau-Ponty and the Touch of Malebranche. En *Senses of the Subject* (pp. 36-62). Fordham University Press. <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/9780823264698-004/html>

Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection* (pp. xiv, 317). W W Norton & Co.

Cooley, C. H. (2005). El yo espejo. *CIC. Cuadernos de Información y Comunicación*, 10, 13-26.

Crawford, M. (2015). *The world beyond your head: On becoming an individual in an age of distraction*. Farrar, Straus and Giroux.

Derrida, J. (1998). *Espectros de Marx. El trabajo de la deuda, el trabajo del duelo y la Nueva Internacional*. Trotta.

Dewey, J. (2014). *Naturaleza humana y conducta*. Fondo de Cultura Económica.

Díaz Olalla, J. M. (Dirección técnica), Benítez Robredo, M. T., Rodríguez Pérez, M., & Sanz Cuesta, M. R. (Coordinación). (2020). *Estudio de Salud de la Ciudad de Madrid 2018*. Madrid Salud, Ayuntamiento de Madrid. http://madridsalud.es/area_profesional/

Durkheim, É. (2008). *Las formas elementales de la vida religiosa*. Alianza.

Finkel, L., Parra, P., & Baer, A. (2008). La entrevista abierta en investigación social: Trayectorias profesionales de ex deportistas de élite. *Estrategias y prácticas cualitativas de investigación social*, 127-154.

Fisher, M. (2018). *Los Fantasmas de mi vida: Escritos sobre depresión, hauntología y futuros perdidos*. Caja Negra.

Freund, P. (1998). Social performances and their discontents. En G. Bendelow & S. Williams (Eds.), *Emotions in social life*. Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203437452-28/social-performances-discontents>

García, A. (2014). Tecnologías del amor: Masculinidades y vínculos mediados por tecnologías. En A. Lasén & E. Casado, *Mediaciones tecnológicas: Cuerpos, afectos y subjetividades*. Centro de Investigaciones Sociológicas y Universidad Complutense de Madrid.

García, A., & Casado, E. (2008). Peleando por reconocerse. En E. Imaz (Ed.), *La materialidad de la identidad* (pp. 181-198). Hariadna.

García, A., & Lasén, A. (2021, diciembre 4). *Los circuitos de la vergüenza*. Seminario Permanente de Sociología Ordinara, Bilbao. <https://www.youtube.com/watch?v=u4DVORkTxfA>

Giddens, A. (1984). *The Constitution of Society*. Polity Press.

Granovetter, M. S. (1977). *The strength of weak ties*. En *Social networks* (pp. 347-367). Elsevier.

Grau Solés, M., Iñiguez Rueda, L., & Subirats, J. (2010). *La perspectiva sociotécnica en el análisis de políticas públicas*. *Psicología Política*, 41, 61-80.

Hine, C. (2015). *Ethnography for the Internet: Embedded, embodied and everyday*.

HM Government. (2018). *A connected society. A strategy for tackling loneliness*. Department for Digital, Culture, Media and Sport. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/750909/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update.pdf

Ibáñez, J. (2015). Perspectivas de la investigación social: El diseño en las tres perspectivas. En M. García Ferrando, F. Alvira, & L. E. Alonso, *El análisis de la realidad social: Métodos y técnicas de investigación* (pp. 42-75). Alianza.

Laing, R. D. (1964). *The Divided Self*. Penguin.

Lasén, A. (2015). Mediaciones digitales de las relaciones sociales y familiares de los jóvenes. En C. Torres (Ed.), España 2015. *Situación Social*. Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5627046>

Lasén, A., & Casado, E. (Eds.). (2014). *Mediaciones tecnológicas: Cuerpos, afectos y subjetividades*. Centro de Investigaciones Sociológicas.

Latour, B. (2008). *Reensamblar lo social: Una introducción a la teoría del actor-red*. Manantial.

Livingston, S., & Haddon, L. (2009). *Kids Online: Opportunities and Risks for Children*. The Policy Press. [eprints.lse.ac.uk/30130/1/Kids_online_introduction_\(LSERO\).pdf](http://eprints.lse.ac.uk/30130/1/Kids_online_introduction_(LSERO).pdf)

Luna Porta, B., & Pinto Fontanillo, J. sé A. (2021). *Aislamiento y soledad no deseada en las personas mayores. Factores predisponentes y consecuencias para la salud*. Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid. Subdirección General de Promoción, Prevención y Educación para la Salud. <https://madridsalud.es/wp-content/uploads/2020/08/Sentimiento-soledad-en-Madrid-ES2018.pdf>

Mead, G. H. (1999). *Espíritu, persona y sociedad desde el punto de vista del conductismo social*. Paidós.

Merleau-Ponty, M. (1985). *Fenomenología de la percepción*. Planeta-Agostini.

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). *Loneliness and social uses of the Internet*. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2)

Mulvey, L. (1989). *Visual and Other Pleasures*. Springer.

Navarro, P., & Ariño, A. (2015). La investigación social ante su segunda revolución digital. En M. García Ferrando, F. Alvira, & L. E. Alonso, *El análisis de la realidad social: Métodos y técnicas de investigación*. Alianza.

Penn, A. (1962). *The miracle worker*. United Artists.

Ponce, I. (2012). *Monográfico: Redes Sociales*. Observatorio Tecnológico del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. <http://recursostic.educacion.es/observatorio/web/ca/internet/web-20/1043-redes-sociales>

Puerta-Cortés, D. X., & Carbonell, X. (2013). Uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en psicología latinoamericana*, 31(3), 620-631.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and social psychology bulletin*, 26(4), 419-435.

Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910-922.

Sanmartín, A., Ballesteros, J. C., Calderón, D., & Kuric, S. (2020). De puertas adentro y de pantallas afuera. Jóvenes en confinamiento. Centro Reina Sofía de Adolescencia y Juventud, FAD. <https://www.adolescenciayjuventud.org/publicacion/de-puertas-adentro-y-de-pantallas-afuera-jovenes-en-confinamiento/>

Seymour, R. (2020). *The twittering machine: (La máquina de trinar)*. Akal.

Shah, S. G. S., Noguerras, D., Woerden, H. C. van, & Kiparoglou, V. (2020). The COVID-19 Pandemic: A Pandemic of Lockdown Loneliness and the Role of Digital Technology. *Journal of Medical Internet Research*, 22(11), e22287. <https://doi.org/10.2196/22287>

Simmel, G. (1977). El secreto y la sociedad secreta. En *Sociología 1: Estudios sobre las formas de socialización*. Biblioteca de la Revista del Occidente.

Televisión Española (TVE). (202d. C., diciembre 13). La «burbuja del abrazo», un consuelo para los mayores que viven en residencias. En *Telediario*. <https://www.rtve.es/alicarta/videos/telediario/burbuja-del-abrazo-consuelo-mayores-residencias-ancianos-francia/5737444/>

Televisión Española (TVE). (2021, mayo 24). Telediario. En *Telediario*. <https://www.rtve.es/alicarta/videos/telediario/21-horas-24-05-2021/5915240/>

Weiss, R. S. (1975). *The Experience of Emotional and Social Isolation*. MIT Press. <https://mitpress.mit.edu/books/loneliness>

Winnicott, D. W. (1979). *Realidad y juego*. Gedisa.

ANEXOS

ANEXO 1: CUESTIONARIO Y MATERIALES PARA DIFUSIÓN DEL CUESTIONARIO



¿CÓMO CONECTAMOS?
SOLEDAD, REDES SOCIALES Y CONFINAMIENTO

Responde este cuestionario de tan solo 10 minutos
Todas las respuestas son anónimas y los datos no se utilizarán para ningún otro fin



¿EL CONFINAMIENTO HA MODIFICADO TU PERCEPCIÓN DE LA SOLEDAD?



¿QUE FUNCIÓN TIENEN PARA TI LAS REDES SOCIALES?



¿CÓMO CONECTAMOS?
SOLEDAD Y REDES SOCIALES



¿CÓMO CONECTAMOS?
SOLEDAD Y REDES SOCIALES

Rendimiento

Clics en el enlace	456	Alcance	79.472
		Costo por: Clic en el enlace	€0,07

Actividad

Soledad y Redes Sociales

La soledad no deseada es un sentimiento que todos y todas podemos experimentar en cualquier momento de nuestra vida... Cada persona lo experimenta, siente y expresa de forma diferente.

Estamos realizando una investigación sobre la relación que tiene la soledad con el uso de las redes sociales y cómo nos está afectando este periodo de confinamiento al respecto.

Todas las respuestas son anónimas y no se utilizarán tus datos para ningún otro fin. Si quieres conocer la evolución del proyecto puedes seguirnos en Instagram @andairacoop

No te llevará más de 15 minutos responder a todas las preguntas.

¡Muchas gracias!

1. Sexo

- Hombre
 Mujer
 Otro

2. Edad

- 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21

3. Resides en:

- Gran ciudad
 Ciudad pequeña
 Pueblo o Municipio rural

4. ¿Con quien convives durante el confinamiento?

- con mi madre/padre
 con mi madre/padre y hermano/a(s)
 con más miembros de la familia (abuela/o, tías/os, primas/os...)
 Otro (especifique)
- con compañeros/as de piso
 con mi pareja
 Solo/a

5. ¿Qué función tenían para ti las redes sociales antes del confinamiento?

6. ¿Habías sentido alguna vez soledad antes del confinamiento?

Explicanos cómo te has sentido

7. ¿Has sentido alguna vez soledad mientras usabas las redes sociales?

Explicanos cómo fue esa experiencia

8. Durante este periodo de confinamiento: ¿has sentido soledad?

Detállanos cómo ha sido

9. ¿Ha cambiado el uso que le das a las redes sociales durante este periodo de confinamiento?, ¿de qué forma?

10. Ha pasado más de un mes desde que se inició el confinamiento. ¿En estos momentos sientes que la vinculación con otras personas a través de las redes sociales puede tener la misma intensidad que la que puedes establecer de forma presencial?

11. ¿Te apetece seguir participando?

Vamos a realizar entrevistas individuales (online) para seguir analizando este tema.

A las personas seleccionadas para las entrevistas se les dará una tarjeta regalo valorada en 30€ (si eres menor de edad necesitarás una autorización materna/paterna).

Si quieres participar, déjanos tus datos

Nombre

Dirección de correo electrónico

Número de teléfono

ANEXO 2: GUION DE ENTREVISTAS

Estamos haciendo una investigación con jóvenes sobre el uso de las redes sociales. La investigación es para la Universidad Complutense que está haciendo con el Centro sobre Adolescencia y Juventud Reina Sofía.

La idea central es que las redes sociales pueden tener usos muy diferentes y que puede haber experiencias muy positivas y otras no tanto, y todo el mundo pasamos por situaciones muy variadas. Entendemos que cada persona las usa de una manera distinta, y sobre todo lo vive de una manera distinta. Con esta entrevista queremos saber cómo vives tú el uso de las redes sociales.

Se trata de que tengamos una conversación, en la que me vayas contando diferentes cosas. No se trata de un cuestionario cerrado, ni de un examen con preguntas correctas e incorrectas, sino más bien de una conversación. Tengo preparadas algunas preguntas que iremos contestando, pero verás que son bastante abiertas, que se trata de que nos cuentes tú cómo ves o cómo vives las cosas que te planteamos. Así que siéntete cómodo, porque suele ser una experiencia agradable, ya que trata de que nos hables un poco de ti, de lo que haces, de lo que te gusta, etc. Si hay alguna pregunta que no te apetece contestar, nos dices y si hay algo en lo que quieres profundizar, también.

La entrevista va a durar en torno a una hora y vamos a grabarla para después transcribirla, porque se hace muy difícil (o imposible) ir hablando y apuntando todo lo que me cuentes a la vez. Pero remarcamos que todo lo que nos cuentes es totalmente anónimo, es decir, vamos a borrar el nombre y todo lo que te pueda identificar de esa transcripción y el audio nunca se publicará en ningún lado

Fase 1: Introducción y uso redes sociales

Dejando a un lado un poco la situación de confinamiento, que abordaremos con más detalle después, nos gustaría en primer lugar que te presentaras un poco y que nos dijeras cuál es el uso que hacías de las redes sociales.

- Identidad social: ¿Cómo te definirías? Si tuvieras que describirte de alguna manera ¿cómo dirías que es?

- Uso de las redes sociales: contar en un día habitual qué redes utilizas a lo largo del día, desde que te despiertas hasta que te acuestas. [¿Qué redes sociales sueles usar habitualmente?, ¿con qué frecuencia?, ¿para qué?] [Preguntar específicamente por redes concretas, en caso de que no desarrolle mucho]
- Identidad social en redes: ¿Cómo dirías que eres en cada una de esas redes? ¿cómo dirías que eres en cada una de las redes sociales?
- Importancia de redes: ¿Qué importancia tienen las redes sociales para ti? ¿En qué sentido son importantes para ti?
- Sentimiento en redes: ¿cómo te sientes cuando usas las diferentes redes sociales?

Fase 2: Confinamiento y soledad

Hasta ahora hemos estado valorando las redes sociales más en general, pero nos gustaría entrar más en detalle de lo que ha supuesto en la situación de confinamiento y cómo han podido contribuir a que llevemos mejor esta situación.

- Confinamiento: ¿cómo estás llevando el confinamiento? ¿qué cambios ha supuesto en tu día a día en tu manera de relacionarte con los demás?
- Evolución de las relaciones: Cuéntanos que cambios han supuesto con las personas con las que convives y con las que no convives, con familiares, amigos/as, compañeros/as de clase, pareja, etcétera. ¿Cómo dirías que han evolucionado esas relaciones? ¿Cuál es el papel que han jugado las redes sociales a la hora de mantener la relación?
- Cambios en usos de redes durante el confinamiento: ¿Has notado algún cambio en tu forma de utilizar las redes durante el confinamiento? ¿En qué cosas lo has notado? Además de los cambios que hayas percibido en la forma que tienes de usar las redes, es probable que también hayas visto cómo han cambiado los usos de las personas de tu alrededor, amigos/as, familiares, compañeros/as de clase. Cuéntanos que cambios han supuesto con las personas con las que convives y con las que no convives, con familiares, amigos/as, compañeros/as de clase, pareja, etcétera
- Balance de redes durante el confinamiento: ¿Te han ayudado a pasar mejor este periodo de confinamiento? ¿Cómo? ¿Y a sentirte más acompañado? ¿Cómo? Describe alguna situación concreta.

- Malestares redes: ¿Te ha generado el uso de las redes malestar, malas sensaciones, malas experiencias, molestias, etc. en algún momento del confinamiento? ¿En qué sentido? Describe alguna situación concreta.

En ocasiones, aunque tengamos gente alrededor o gente a la que podamos llamar, escribir... a veces podemos sentirnos solas/os.

- Soledad en confinamiento: ¿Te has sentido solo/a? Intenta describir cómo ha sido este sentimiento, qué cosas se te pasaban por la cabeza que te hacían sentir así.
- Soledad y relaciones en confinamiento: ¿Has tenido a gente en casa/ personas con las que convives a las que has podido recurrir cuando te sentías sola/o? ¿Y personas fuera de casa? ¿Cómo te comunicabas con estas personas?
- Soledad y redes sociales en confinamiento: En esta situación, ¿crees que han ayudado las redes a sentirte menos solo/a (o no sentirte solo/a)? ¿De qué forma?

Fase 3: Soledad

Como te decía, queríamos abordar después con más detalle aspectos relacionados con el confinamiento, pero nos gustaría que nos hablaras de ti, en general, o si prefieres de la situación más allá del confinamiento.

- Definición de soledad: ¿Qué es para ti la soledad? ¿Te has sentido solo alguna vez?
- Experiencias de soledad, antes del confinamiento: En general, en tu vida antes del confinamiento, ¿te has sentido solo/a alguna vez? Describe esta experiencia, puede ayudarte pensar en una situación concreta. ¿Sentirte sola te generaba malestar? ¿En qué sentido?
- Experiencia de soledad y contexto/causas: ¿Con qué relacionas este sentimiento de soledad? ¿Cuáles crees que son las causas?
- Experiencia de soledad asociada a redes concretas: En algún caso, ¿relacionas sentirte solo/a con las redes sociales o el uso que haces de ellas? ¿Por qué? ¿Cómo lo relacionas?
- Soledad compartida con otros: ¿Con alguna red social en concreto? ¿Has compartido con alguien este sentimiento? ¿Lo compartes en las redes?

- Soledad compartida por otros: ¿Alguien ha compartido contigo que se sentía solo/a? ¿Cómo fue? ¿Cómo describía este sentimiento? ¿Cuáles eran las causas? ¿Y en relación con las redes sociales?
- Redes sociales como forma de relación: ¿Crees que a través de las redes sociales puedes establecer relaciones con otras personas? ¿Qué tipo de relaciones? ¿Puedes hacer nuevos amigos/relaciones de confianza?
- Diferencias entre relaciones en redes y cara a cara: ¿En qué dirías que se parecen al modo en el que nos relacionamos cara a cara? ¿Y en qué se diferencian?
- Soledad y redes en general: Pensando en el uso que hace la gente joven, amigos/as tuyos, compañeros/as de clase, etc., de las redes sociales, ¿crees que pueden generar sentimientos de soledad? ¿Por qué?

Fase 4: Estrategias de afrontamiento

Como comentábamos al principio, las experiencias que vivimos a través de las redes sociales y los usos que les damos son muy variados y cada persona tiene los suyos. Centrémonos ahora en las experiencias positivas y las cosas que nos pueden aportar las redes sociales. Dime algunos ejemplos de cosas positivas que te aportan a ti las redes sociales.

- Redes sociales y conexión con otros: ¿Crees que las redes te hacen sentirte más conectado a otras personas? ¿En qué sentido?
- Recomendación de redes: Si tuvieras que aconsejar a alguien que no haya utilizado nunca redes sociales, ¿cuál le recomendarías?
- Mejora de redes: En general, ¿qué cosas podrían mejorarse en el uso de las redes sociales para que la gente se sienta mejor con ellas? ¿Y para que se sienta menos sola?
- Otras cuestiones: ¿Hay algo que te gustaría comentar que veas que es importante y que no hemos tratado?

ANEXO 3: PRESENTACIÓN PÚBLICA: ¿QUÉ ABRAZA UN ABRAZO?

Encuentro: XI Encuentro de Sociología Ordinaria, "Contacto Con-Tacto"

Título: "¿Qué abraza un abrazo?"

Lugar: Auditorio de Medialab, Madrid

Fecha: 16 de junio de 2021, de 17:45 a 18:45

Sitios Web:

<https://www.medialab-prado.es/actividades/encuentros-de-sociologia-ordinaria-9-contacto-con-tacto>

<https://sociologiaordinaria.com/programa-encuentro-sociologia-ordinaria-9/>

Asistentes: 40 personas aprox.

Texto:

Las ideas que queremos plantearos derivan de un estudio financiado por el Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud que trata sobre experiencias de soledad de jóvenes y redes sociales. Un estudio que se vio atravesado por la pandemia y el confinamiento.

En la mayor parte de foros en los que se habla sobre soledad no deseada de manera sistemática se asume que el contacto presencial es el modo más apropiado para desplegar nuestra vida social. Desde esta perspectiva, las redes sociales, y de manera más general toda mediación digital de ese contacto, resta calidad y calidez. De hecho, las redes sociales se suelen asociar como factores que promueve la soledad y el aislamiento. Especialmente a las personas jóvenes. Sobreviniendo siempre la imagen del joven enganchado al móvil.

Hablar con alguien a través de una pantalla o escribir al Instagram son formas deficitarias de comunicación. Son formas "superficiales", "frías", que no nos permiten "profundizar" en nuestras relaciones... Y podríamos seguir aludiendo a expresiones que ponen en valor la relación interpersonal a través del campo semántico de lo táctil, de la piel.

Creemos que detrás de estas asunciones existe algo que podríamos denominar como "mística de la presencia". Es una creencia muy arraigada en lo presencial como la forma hegemónica de entender la sociabilidad. Hablamos de "mística" porque supone un elemento crucial, muy orientador, a la hora de entender "la verdad" de los vínculos sociales. Un elemento casi sagrado. Pero sobre todo hablamos de mística porque, aunque esa creencia se dice basada en la experiencia, resulta muy difícil de hablar de ella. Es inefable. ¿Por qué es tan trascendental la presencia?

Al tratar sobre aquello que valoraban del contacto presencial frente al mediado por dispositivos en línea, las personas entrevistadas aludían a rasgos que, bien vistos, no justificaban la jerarquía que normalmente se establecía entre ambos. "Estás más atento", "puedes hacer bromas", "estás mejor", "tienes a la otra persona ahí"... Ante la dificultad por justificar algo tan obvio, el discurso se deshilacha. Y en esos intentos, como una especie de talismán, se aludía una y otra vez a la imagen del abrazo. El abrazo aparece como símbolo perfecto e inapelable del valor de la presencia en las relaciones entre personas. Como el contacto puro y más inmediato con la otra. ¿Quién puede negarse a eso?

Cuando hacemos el trabajo de campo, en abril y mayo de 2020, estamos en el confinamiento más crudo, y parecía que el abrazo estaba a la vuelta de la esquina. El abrazo como ese horizonte de deseo, como una promesa por reanudar nuestras redes personales y nuestros vínculos. Sabemos que ese abrazo no ha llegado, al menos no ha llegado como esperábamos, y de hecho no sabemos si finalmente llegará.

A través de tres escenas queremos señalar esta mistificación del abrazo y de algunos lugares complicados y contradictorios a los que nos lleva, y poner en evidencia aspectos que están en medio, y que median en nuestros abrazos. Vamos a presentaros tres escenas para tratar de responder a la pregunta de qué abraza un abrazo.

La primera escena con la que nos gustaría abrir esta intervención es una escena de *El milagro de Anna Sullivan*, una película de 1962, dirigida por Arthur Penn y basada en una obra de teatro. Esta escena nos permite pensar cuál es el sentido que abraza el abrazo, ¿el abrazo abraza al tacto?

La película cuenta la historia de Helen, que nace sorda y ciega y, por tanto, no ha entrado todavía en el lenguaje –ni oral, ni escrito. Sus padres encargan a Ana Sullivan, una institutriz con problemas de visión para que se haga cargo de enseñarle a "hablar".

Desprovista de los sentidos de vista y de oído, se vale del tacto para realizar esa tarea. Ese es el motivo por el que traemos aquí este ejemplo.

La película es muy visual, apenas se habla en ella, para trasladarnos el proceso de aprendizaje de Helen. Y es desde la visión -a través de la imagen fílmica- donde constantemente se nos está interrogando por el lugar que ocupa Helen, ¿cómo percibirá su exterior? ¿cómo se imaginará sus propios contornos sin los sentidos de la vista y el oído? ¿Qué distingue a Helen de, por ejemplo, un microorganismo que simplemente responde al entorno?

El aprendizaje del lenguaje de signos de Helen, que su institutriz le transmite a través del tacto de la mano –significante– y el tacto de objetos y rostros –significado--, es un proceso largo y muy violento. Ana está constantemente enseñando a Helen la norma, instaurando su carácter arbitrario, violento, como algo necesario para hacer presente lo social. Esto es, para socializarla. Una de las escenas más duras de la película, es esta en que Ana trata de enseñar a Helen a usar el cubierto para comer, en introducir un mediador que para Helen, sin duda, es innecesario para comer.

1. Imagen. Escena de El milagro de Ana Sullivan



Fuente: (Penn, 1962)

[*El milagro de Ana Sullivan*⁸, 41' 28"-42'40"']

8. Referimos el minutaje de la película consultada en https://www.filmin.es/pelicula/el-milagro-de-6_M17-sullivan. Los fragmentos seleccionados se pueden ver en: <https://www.youtube.com/watch?v=5Zn6457CB68>

Aquí nos resuena mucho la idea de George Herbert Mead del Otro Generalizado como el proceso lento de acceso al lenguaje a través de la incorporación de la mirada de los otros.

Especialmente, resuena su descripción de cómo el gesto se convierte en lenguaje: el gesto acústico que oigo al hablar se identifica con el que oigo al escuchar, o la vista, en que yo me veo como otro que soy yo a través de la mirada ajena. El tacto, sin embargo, implica que me desdoble en un yo-tocante y un yo-tocado. Los límites del yo se nos imponen al tiempo que los del Otro Generalizado, ese desde el que nos es posible reconocernos.

El milagro se obra cuando Ana se reconoce en la lengua, que se reconoce en el otro, y vincula el signo arbitrario del agua a esa cosa fría, resbaladiza y saciante que es el agua.

[*El milagro de Ana Sullivan*, 1h35'19"-1h 1h 36'46", dejar seguir]

Helen y Ana se cogen de la mano, junto a un tercer elemento que es la bomba de agua, en ese momento Helen re-descubre un mundo mediado por el otro, que se vehicula a través de la confirmación constante por parte de Helen.

Diríamos que Helen comienza una danza, poseída por una fuerza extraña, una energía colectiva. La energía de lo social.

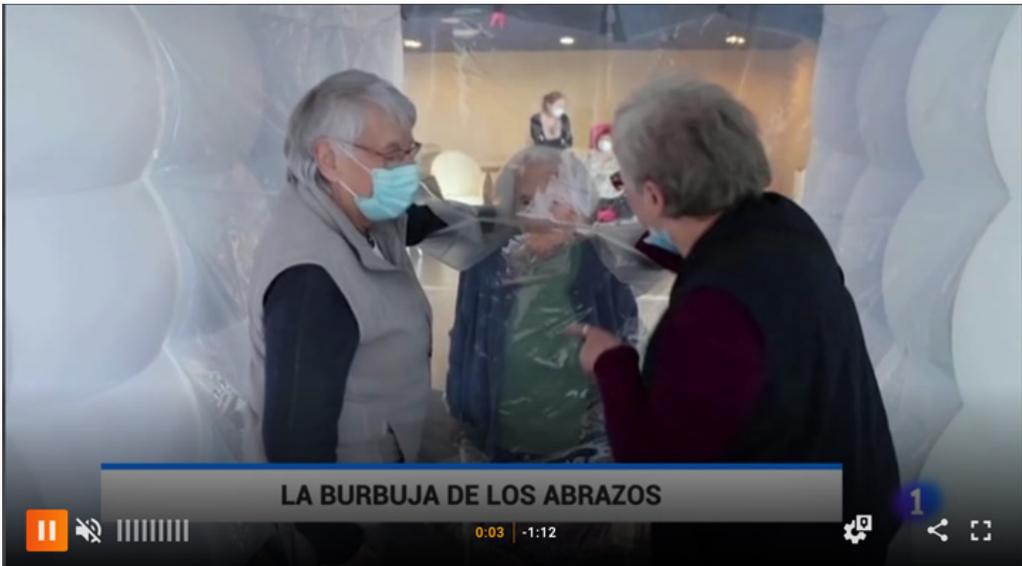
[*El milagro de Ana Sullivan*, 1h 36'44"-1h 38'03"]

El abrazo aparece como reencuentro, pero también es una recompensa afectiva de aceptar el símbolo, incorporación a la familia y a la comunidad. Nos hace sentir tristes cómo Ana Sullivan, la institutriz –mediadora con la institución, queda excluida de este abrazo.

El tacto nos aparece aquí como insuficiente, necesariamente mediado por otro, lo simbólico.

¿Qué abraza el abrazo de Helen? Abraza lo simbólico, con toda su fuerza social, y por tanto con sus arbitrariedades y violencias.

2. Imagen. Captura del reportaje La burbuja de los abrazos



Fuente: (Televisión Española (TVE), 202d. C.)⁹

La segunda escena viene guiada por la cuestión opuesta, ¿qué abraza un abrazo que no toca?, ¿qué abraza un abrazo sin piel? Han circulado varias imágenes de estas en los últimos meses, pero nos quedamos con esta de una residencia de ancianos en Francia, en la que en plena pandemia introducen una “burbuja de los abrazos”. El abrazo es la constatación del vínculo afectivo, desempeña un papel de “consuelo”, de “celebración” y de amor. El abrazo es un medio para un conjunto de operaciones emocionales, en el que, de algún modo, se nos promete fundirnos con la otra persona.

Las medidas profilácticas de estos abrazos nos recuerdan que no solo la piel media en ellos. Quizás este es uno de los aprendizajes más drásticos que estamos experimentando a lo largo de esta pandemia. Las maneras en la que los cuerpos se aproximan, se tocan y se abrazan está orientadas por códigos afectivos, normas sociales e incluso, como sabemos, las propias regulaciones del derecho civil. Durante los últimos meses hemos tenido que confrontarnos con el hecho de que mostrar afecto a través de un abrazo implicaba exponer y exponernos a riesgos. El juego de decisiones sobre si abrazar o cómo abrazar pone en evidencia cuáles son nuestros vínculos y cómo los organizamos ¿Qué abrazos tengo que dejar de dar para poder dar algunos abrazos? Pero esta serie de mediaciones, recordemos, no solo existen en un estado de pandemia.

9. Acceso en: <https://www.rtve.es/alacarta/videos/telediario/burbuja-del-abrazo-consuelo-mayores-residencias-ancianos-francia/5737444/>

En cualquier situación no es acaso crucial preguntarnos: Quién queremos que nos abrace, por quién nos queremos dejar abrazar, a quién se lo consentimos...

Volviendo al último vídeo que hemos visto. Esa escena, entre entrañable, triste y ridícula, nos recuerda todo lo que media en un abrazo, pero también apunta a una cuestión, que quizá hay más esmero, más trabajo, y más cariño en lo que rodea al abrazo que en el abrazo en sí. ¿Qué abraza este abrazo? Este abrazo no solo abraza a una persona, este abrazo abraza todas las mediaciones que hacen posible el abrazo.

3. Imagen. Captura del reportaje La odisea de Abdou



Fuente: (Televisión Española (TVE), 2021)¹⁰

La tercera escena de la que vamos a hablar se convirtió en un icono de la entrada masiva de migrantes en Ceuta el mes pasado. ¿Qué abraza este abrazo? El abrazo de Luna y Abdou se volvió un acontecimiento visual, viralizado en redes y masificado en televisión, por su capacidad de movilizar afectos. Se trata de una imagen con gran capacidad simbólica y narrativa. Imaginarios que se confrontan entre sí violentamente. Por una parte, despliega una narrativa humanista, en la que el vínculo entre humanos (la empatía, la compasión) supera las fronteras artificiales que nos imponen. Un relato humanista participado también por quienes enviaron a Abdú de vuelta, o por quienes aplaudían a los policías que jugaban a agredir a niños en la frontera.

10. Acceso en: <https://www.rtve.es/alcarta/videos/telediario/21-horas-24-05-2021/5915240/>

En segundo lugar, movilizó una narrativa supremacista, que se tradujo en una campaña de acoso sobre la voluntaria. Narrativa que sancionaba vincularse (incluso tocar) a un otro racializado pero que ante todo criticaba vincularse (dar entrada, acoger) a toda una realidad Otra. Y por último, también activa una narrativa poscolonial, que remarca el fino hilo que unía las dos anteriores. El abrazo, en realidad oculta una jerarquía que refuerza las fronteras. Sabíamos el nombre de Luna, pero no del migrante al que abrazaba. La frontera como mediadora, frontera del visor de la cámara, quién ve y quién es visto. Y por supuesto, la frontera del Estado. Aquí de nuevo preguntamos ¿Qué abraza este abrazo? Abraza la frontera. Abraza la humanidad. Abraza la desigualdad.

Haciéndose eco de esas narrativas, Televisión Española construyó su propia escena, en una escena sin abrazo. Después de todo esto, dan nombre y rostro a Abdú, que era el migrante africano que abrazaba Luna.

[12'40"-14'10"]

Nos parece que esta escena abre a más narrativas el abrazo. El abrazo de Abdú se produce por los vínculos rotos, no sabe nada de su hermano –nos dice el vídeo – abraza a Luna consolándose, por la falta del otro. El rostro pixelado de Luna, que ya no quiere mostrar su cara después de los ataques racistas que ha sufrido y de la expulsión de las redes sociales. El rostro de Abdú –a quien se le había negado aparecer hasta ahora, pero que ya ha sido expulsado –no de las redes – sino del territorio español.

Y en esta escena no hay abrazo sino lágrimas. Luna llora al ver a Abdú y pide un intérprete para que le ayude a preguntarle "de todo, que qué tal está, que cuánto tiempo"... Abdú llora al ver a Luna. Y mientras uno de los compañeros consuela a Abdú, otro de sus compañeros también llora. Y mientras tanto, algunos espectadores también lloramos. Un gesto que, al menos en nuestro caso, ha sido común en esta pandemia.

¿Qué abrazan cuando no se abrazan aquí? Se produce un vínculo sin abrazo, sin tacto y a distancia –las lágrimas de Luna, las de Abdú, las del compañero de Abdú y las del espectador. Decía Derrida que los ojos no están para ver, sino para llorar, y nosotros creemos que quizá llorar sea una manera de abrazar a distancia, abrazar sin tocarnos.

ANEXO 4: FRAGMENTOS DE ENTREVISTAS COMPLEMENTARIOS

i Para ver si realmente te vas a llevar bien con una persona que has conocido en redes sociales tienes que conocerla en persona, las presenciales son más profundas y das ese paso de que te cae bien o no, es cuando realmente lo descubres. Las redes sociales son superficiales y rápidamente puedes decir me cae bien o me cae mal super rápido, pero en las relaciones de toda la vida como de colegio conoces más aspectos de la vida de la persona y puedes decir si te cae bien o no. (E-9, H 19)

ii Sí no existe un contacto presencial nunca. Quiero decir, puede darse una relación sea por Tinder sea por cualquier red social con una persona que no conoces y que sea durante un periodo muy prolongado, que luego lleva a cabo un encuentro presencial, pero claro, eso no es lo mismo, es como las personas hace siglos que se escribían por carta, pues tienes la relación, pero no... es que querer a una persona que vive a miles de kilómetros y te escribes por carta, pues claro que la quieres, pero no es lo mismo. Puedes empezar supongo que con... imagínate que Instagram funcione igual que Tinder, que es igual o peor porque tienes más fotos y empiezas a hablar con una persona que si no sé qué... imagínate en el confinamiento, 2 meses, alguna persona te estaba alegrando los días y luego pues ya te puedes ver, o no, pero es que si no te ves y prolongas ese espacio... pues se va enfriando (E-11, M 20)

iii ... por ejemplo en Instagram, que conoces a una persona con la que no has estado nunca pero conoces su Instagram y eso es una amistad virtual, digamos, porque no las llegado a conocer nunca, y no creo que ese vínculo que tengas con esa amistad virtual sea tan fuerte como con un amistad que hayas conocido cara a cara o durante tu vida. Entonces yo creo que en los momentos que tú necesites puede que ese vínculo tan estrecho que sea necesario cuando tú atraveses esos malos momentos no te lo ofrezca ese amigo virtual o amiga virtual que has conocido en Instagram o en alguna otra aplicación (E-8, H 20)

iv No es lo mismo mandar un mensaje, que te vean la cara y lo que haces. O sea, no es lo mismo escribir un mensaje que se puede interpretar de mil y una maneras... Eso creo yo. Al menos, yo he tenido esa experiencia de

estar discutiendo con una persona, escribirle un mensaje a buenas, y que él se lo tome a las más malas peores. Hizo surgir una discusión dentro de la discusión. Y no sé. Y luego, por ejemplo, en persona, ves lo que hace esa persona, cómo se mueve... El cuerpo también dice mucho, ¿eh? Y también cómo actúa, cómo se comporta, no sé... No es lo mismo estar escribiendo que estar hablando. Porque escribiendo tardas la tuyo y la otra persona no sabe lo que estás escribiendo y a lo mejor no es lo mismo expresarte por escrito con una persona estando claramente, y que la otra persona escribe, y que si a lo mejor te habla de una cosa y tú estás escribiéndole la cosa anterior... Es como a lo mejor un poco de retraso, que a lo mejor que si estás hablando y la otra persona tiene que estar escuchándote, para que se entere de lo que estás diciendo, y contestarte a eso, o sea, que es como más fluida que... (E-6, M 17)

v Yo creo que es que me agobia un poco el tema. Yo soy más de hablar en persona o de hablar por teléfono. Entonces, como de normal siempre yo veía a mis amigos todas las semanas, tres días a la semana. Al final era algo a lo que no le daba importancia y ahora durante el confinamiento pues como hacemos video llamadas y eso, pues me pasa lo mismo. Ya no es como que no me guste, sino que no es importante. No lo veo importante. (E-6, M 17)

vi Igual hay algo de mi personalidad que no me gusta, y me gustaría decírselo a alguien porque me puede aportar otro punto, o simplemente escucharlo, y me desahogo y tal, pero claro, creo que a nadie le gusta reconocer que hay algo en sí que no le gusta, entonces, es como que se lo quiero contar a alguien, y además eso es algo que se puede usar en tu contra muy fácil, es que es hacer así y ya está porque saben dónde irte a buscar, entonces me cuesta mucho encontrar a una persona a la que se lo pueda decir tranquilamente, confiar en que no va a usarlo en nada para mi contra, que encima no le va a dar la importancia... porque a veces son chorradas, o sea, son chorradas no, pero realmente son cosas que las ves así porque estás así en ese momento, pero que no son tan así, ¡joder!, que.. (E-13, M 20)

vii Am... Pues Paul... Bueno sí, básicamente sí les conozco, pero en la vida real no sé si les hablaría porque soy tímida (ríe). Así que no sé. Porque como en mensajes es como que más fácil. Y como están en otros países, pues no les voy a ver. Y ya.

¿Y POR QUÉ CREES QUE ES MÁS FÁCIL?

Es que como no les veo la cara, pues no me pongo nerviosa (ríe) y así. Y pues eso. Y cuando hablan pues no puedes saber en el tono de vez qué están hablando. Y así (ríe). (E-12, M 16)

viii Decidí llamar a mi amigo. Digo: "Voy a contarte mis problemas cuando estoy mal". (...) Esa vez decidí coger y contar con alguien para que me ayudara a pasar mi tormenta, por así decirlo. Y bueno, llamé a un amigo, y no me cogió, no me cogió el teléfono. Me dolió bastante porque son de estos que siempre te están diciendo de: "Tú llámame a cualquier hora. Tú puedes contar conmigo cuando sea" (E-1, M 17)

ix Cosas que no le puedes contar a cualquiera, cosas que te han pasado de verdad y que sabes que no se... O sea, esto es una cosa que es que yo lo paso muy mal con mis amigos. Porque yo les quiero mucho, pero como están todo el día de coña y todo el día riéndose y liándola, no puedes hablar con ellos de nada serio... (E-5, H 14).

x O sea, yo creo que contar cosas tuyas, sobre todo cosas que no te gustan y que al final las cuentas en confianza, eso te da una vulnerabilidad súper grande, porque al final es como algo tuyo que te afecta mucho, que tú se lo estás dejando a otra persona y nadie te asegura –es eso: no firmas un contrato–... nadie te asegura que vas a saber a quién se lo cuenta, a saber lo que piensa realmente, entonces tú te quedas en una posición en la que solo puedes confiar, entonces eres mucho más vulnerable, sí, sí. (E-13, M 20).

En mi casa yo estoy bien sola, pero luego tipo si estoy triste o cosas así, sí quiero a alguien a quién contarle, pero aunque estén en mi casa mi madre o mi hermano, pues no lo contaría. Porque no tengo comunicación con ellos (E-12, M 16).

xi No puedes hablar con ellos de nada serio. Porque piensan que estás de coña, que les estás vacilando, o si piensan que es serio, para intentar quitarle peso se van a reír de ti, intentando que te rías con ellos... Incluso yo he llegado a perder confianza con mis amigos de verdad porque... Pero por tonterías, o sea, por bromas de tal que se van llevando, se van llevando, se van llevando, y llega un punto en el que ya es un coñazo. Y por una broma que me hacen de broma y no les cuento lo serio por miedo a que también se rían (E-5, H 14).

xii O sea, sí que, por ejemplo... no que se sienta sola, pero que no se siente tan arropado por su familia o por sus amigos, que en el fondo es muy similar, pero no te llegan a decir: "Me siento solo". "Creo que me falla mi familia o me falla..." Pero al final, aunque te flojee la familia, sigues teniendo un poco a los amigos y así un poco... Entonces no creo que llegas a sentirte solo de verdad, pero creo que sí que estás ahí como... (E-6, M 17).

xiii Hasta cuarto no subía ninguna foto hasta que unos amigos subieron una foto de fiesta y me enfadé muchísimo, luego me di cuenta que realmente a nadie le importa, o la gente no te va a juzgar si no le importa, y la gente que le va a importar y te conoce antes de juzgarte te escriben. A partir de ahí me enfadé, pero luego dije: no pasa nada, que la gente que le da igual, le da igual y la gente a la que les importa te puede preguntar. Así que puedo subir cosas, no me da vergüenza pero no lo hago, como preguntas, pero me gustaría usar para tener a mis amigos y preguntar cosas. (E-9, H 19)

O sea, no me da miedo enseñar las cosas porque... No sé, tampoco me sigue tanta, tanta gente y no, no me importa mucho, pero no soy de subir 300 fotos. En las fotos que... O sea, ahora mismo tengo subidas, a lo mejor creo que son seis fotos, y las cuales son... Tengo exactamente ocho fotos, tres de ellas en un concierto que... Bueno, en varios conciertos que he tocado. Dos de ellas... Bueno, tres de ellas que no se me ve ni la cara, de espaldas o alguna cosa así, una esquiando y una con la moto. Y ya está. Y... Historias y eso, subo pero cuando me pasa algo que es, o importante y me hace ilusión que la gente lo vea... (E-5, H 14)

xiv Una cosa que ya está haciendo Instagram, a mí no me gusta, pero me parece bien, es que ya no se ve el número de likes de las fotos. Sólo lo puedes ver tú, pero yo no puedo ver cuántos le han dado a otra persona. Eso está bien porque si no compites, así no vas a ver que esta persona ya tiene chorricientos likes, entonces yo soy una mierda en comparación. A mí no me pasa, pero sé que hay genta la que sí, entonces supongo que esa medida está bien, el resto depende de cómo lo utilice la gente (E-3, H 19).

xv Ves las historias de alguien y te pone ahí una publicación, su cuenta para que vayas a su perfil. Entonces voy a la cuenta. Pongo "enviar mensaje". Le digo que si accede hacerse un selfie y me dice: "Sí". Entonces él coge una foto de mi perfil y se la sube a su historia para que sus seguidores lo

vean y me sigan y yo también hago lo mismo. Es para ganar seguidores. (...) Me dicen que por qué hago eso. Y les digo: "Porque quiero seguidores". "Eres pesada con los selfies", me dicen (ríe). Pero no sé, es que siento que quiero (ríe).

¿QUÉ CREES QUE VA A CAMBIAR, POR QUÉ CREES QUE... POR QUÉ QUIERES ESTO AHORA?

Bueno, en mi vida no va a cambiar nada. Porque si tengo más seguidores, voy a seguir sin subir videos o cosas así (ríen). Lo sé, pero no sé, es como... es algo que quiero y ya. No sé por qué, pero lo quiero (ríe). (E-12, M 16).

xvi Luego hay gente que no te conoce de nada y te empieza a hablar como si te conociese de toda la vida y te empieza a mandar mensajes y te agobia y la tienes que bloquear. Hay mucha gente así muy pesada que dices "tampoco pasa nada por mandar un mensaje y que no me responda, pero igual si son un mensaje todos los días viendo que no te estoy respondiendo...", o subes una foto que te gusta y se creen con el derecho de poder opinar de esa foto y de... Que yo pienso también que en el momento que haces algo público la gente está en el derecho de manifestar su opinión, porque al final es como... lo estás haciendo público para que la gente lo vea. Lo que no puedes hacer es publicarlo y quejarte de que la gente está opinando. Al final lo estás haciendo público porque te gusta, pero la gente lo va a ver y la gente va a opinar y eso lo tienes que saber. Entonces, también, una cosa es opinar y otra cosa es comentar... Yo... a mí nunca me ha pasado porque no subo ese tipo de fotos, pero hay amigas mías que suben fotos, pues, con menos ropa o con ropa interior o lo que sea... hay chicos que se creen con el derecho –chicos porque son amigas, pero bueno, en el caso inverso lo mismo–... con el derecho de que como subes una foto con menos ropa tienen el derecho de opinar sobre el cuerpo o consideran que lo estás haciendo para calentar y que lo más normal del mundo es que te respondan los chicos y que lo estás haciendo por eso. (E-13, M 20)

xvii Cosas así. Entonces, yo he tenido unos cuantos problemas graves con mi pareja... expareja... por eso. O sea, de que a lo mejor subí una foto, o una publicación mínimamente, o ponía algo, y entonces la gente se lo tomaba de una manera... no sé de qué manera se lo tomaría, que claro, se lo iban diciendo de esa persona a otra y así, iba pasando, y cuando se enteraba mi novio, le llegaba que yo había subido no sé qué cosa con intención de no sé qué cosa, de putear o lo que... ¡vete tú a saber! (E-1, M 17)

xviii *Las redes sociales solamente enseñamos una faceta nuestra. Entonces hay otra faceta que queda escondida que no la mostramos en las redes sociales y al no mostrarla, al guardárnosla para nosotros y no compartirla para el resto sí nos puede crearnos como esa sensación de, no sé si es soledad (E-5, H 14).*

xix *Por ejemplo, un viernes, estoy en mi casa, porque no he hecho ningún plan, y veo que todo el mundo está con sus amigos, o con sus parejas o con su familia y dices, 'joe, pues qué pasa, yo estoy solo aquí en casa un viernes porque no tengo a nadie' (E-3, H 19).*

xx *Sí, porque el otro día también cuando estoy caminando así y alguien me saluda siento de que ya también tenerlo cara a cara es un poco raro. A estar interactuando simplemente con alguien sin rostro, verlo en persona yo siento que sería un poco raro (E-2, M 16).*

xxi *En el momento de publicar siempre estoy como 5 minutos a ver qué pasa con la publicación y sí que es verdad que a veces es como que pienso en plan: "a ver esta foto cuantos likes consigue...", pero solo ese día. Me pico un poco a ver si supero a la foto anterior... y si no lo consigo, me quedo en plan "porqué será..." (E-10, H 18).*

xxii *Pero a la cuenta privada es verdad que sí que suelo subir cosas así personales o cuando tengo algún problema o algo así, lo suelo subir ahí, que sé que esa gente es de confianza y que no son de ir diciéndolo a los demás ni nada de eso (E-1, M 17).*

Yo lo hago mucho. Sobre todo, con mis mejores amigos. Más que en general para que lo vea todo el mundo, como está lo de "mejores amigos"... Yo tengo la gente que a mí me importa de verdad y cuando he tenido un mal día o estoy enfadada, pues siempre lo pongo: "Me da muchísima rabia esto" o "He discutido con no sé quién y me da muchísima rabia sentirme impotente y no poder decirle cuatro cosas a la cara". Y, al final, lo bueno de eso, a mí, es que siempre me contestan y me dicen: "¿Qué te ha pasado? Cuéntamelo, yo te ayudo" o "Venga, yo te escucho un rato" o "Pasa de todo, es una tontería. Mañana vas a estar mejor". Es una tontería, es un mensaje, pero al final ese mensaje te hace sonreír y hace que un poco se te olvide que estás triste o que estás enfadado o que estás con ganas de pegarle una patada a la puerta. (E-6, M 17)

Tengo dos cuentas porque tuve unos cuantos dilemas con personas, como creo que le ha pasado a todo el mundo en redes sociales, y decidí

hacerme como una cuenta algo más privada, y tengo ahí a la gente así más cercana, y es la que más uso. Luego la pública, donde me sigue todo el mundo y es la que he tenido desde un principio, pues, esa no la uso mucho. Está ahí con fotos que según la gente tiran los "guays", por así decirlo, las fotos estas tumblr y esas cosas (ríe), y pues hay fotos de esas ahí, que no hay muchas tampoco, porque no sé, eso de que todo el mundo sepa todo de ti no me gusta mucho (E-1, M 17).

xxiii No, porque si siento que a nadie le va a importar [las cosas que le preocupan], no lo podría compartir" (E-12, M 16).

“¿CÓMO CONECTAMOS?”
MEDIACIÓN DE LAS REDES SOCIALES
EN LA EXPERIENCIA DE SOLEDAD
DE LAS PERSONAS JÓVENES

Centro
Reina Sofía
sobre adolescencia
y juventud

| **fad**

 **Santander**

 **Telefónica**