



Grup HYPATIA de debat

L'aïllament social en l'època de les comunicacions



Introducció

- Vivim a l'època amb més eines de comunicació de tota la història.
- Podem enviar missatges a l'instant, fer videotrucades des de qualsevol lloc i mantenir contacte constant amb centenars de persones a través de xarxes socials.
- No obstant això, i aquí apareix la paradoxa, mai abans no s'havia parlat tant de soledat, aïllament i desconnexió emocional.
- Avui ens trobem davant d'una pregunta fonamental:
Com és possible sentir-se sol en un món hiperconnectat?

- L'aïllament social no és només un assumpte personal; afecta la salut, la cohesió comunitària i la qualitat de les nostres relacions humanes.
- Per això som aquí avui: per reflexionar, per escoltar experiències i per preguntar-nos quin paper juguen les comunicacions modernes a les nostres vides.
- Ens uneixen? Ens aïllen? Ens ajuden o ens compliquen la convivència?
- I, sobretot, què podem fer per construir connexions més autèntiques a l'era digital?

A l'era de la hiperconnectivitat digital, les persones estan més aïllades socialment que mai ?

No, la tecnologia ha ampliat i enriquit les relacions socials; l'aïllament és un fenomen anterior o en té altres causes

Sí, hi ha més aïllament real i percebut.

Anem a veure quina es la situació.....

- El 95% d'adolescents de 14 a 17 anys utilitza xarxes diàriament.
- El 85% reconeix fer servir el mòbil “molt més del que hauria”.
- Entre els de 15 a 17 anys, el 44% admet que l'ús de xarxes augmenta la sensació de solitud quan no rep resposta o aprovació.
- L'estudi mostra que com més gran l'ús passiu de xarxes (scrolleig, consum sense interacció), més risc de solitud, ansietat i menor satisfacció vital.
- Tot i això, l'ús actiu (parlar, crear, participar) s'associa a més suport social.

- El 35% de joves afirma que la comunicació digital ha substituït part de les relacions presencials.
- El 28% diu que, encara que parla més amb gent per xarxes, se sent igual o més sol que abans.
- El 40% dels més grans de 70 anys diu que se sent “fora de la societat digital”. Els que sí usen videotrucades amb familiars mostren reducció del 20% en sensació de solitud segons un estudi de la UAB.
- El 52% de joves entre 18 i 34 anys afirma que se sent més sol ara que abans de la pandèmia.
- El 46% assegura que manté menys relacions presencials

Que hi diuen els que están a favor ?

- Faciliten el contacte freqüent amb persones significatives
- Permeten crear comunitats d'interessos reals
- Són una via de suport emocional i social, amplian oportunitats socials
- Són una eina clau per a població jove
- Permeten mantenir relacions intergeneracionals
- La soledat depèn de l'ús, no de l'eina
- Trenquen barreres físiques i socials
- Permeten crear identitat, autoestima i expressió personal

- Les xarxes socials ajuden a mantenir contacte amb familiars llunyans i amics d'etapes anteriors de la vida.
- Adolescents LGBTQ+ troben a internet comunitats de suport que no existeixen al seu entorn físic.
- Comunitats de pacients amb malalties rares, persones amb discapacitat, etc.
- La pandèmia va accelerar l'ús d'eines digitals (Zoom, WhatsApp) i va evitar un aïllament encara més gran.
- Estudis post-COVID (2022-2024) mostren que els que tenien habilitats digitals van patir menys solitud.

Per acabar....

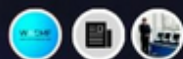
- Permet la reflexió abans de respondre (a diferència d'una conversa espontània),
- La tecnologia és una eina vital per al suport i organització de comunitats minoritàries o grups marginats, oferint un espai segur.



Que hi diuen els que están en contra ?

- Generen relacions superficials i vincles febles que promouen la solitud i l'aïllament emocional.
- Substitueixen temps d'interacció real.
- Fomenten la comparació social permanent.
- Augmenten l'ansietat i la necessitat de validació.
- Creen addicció digital.
- Afecten l'atenció i la concentració distorsionan la comunicació privada.
- Normalitzen la immediatesa i la impaciència.
- Creen pressió social contínua.
- Debiliten la intimitat.
- Dificulten la desconnexió emocional.
- Afecten especialment adolescents i menors.

WVCMF
web del maestro cmf



JORGE MAURICIO
BORJA RAMÍREZ

Byung-Chul Han

**LAS REDES SOCIALES TAMBIÉN PODRÍAN
HABER SIDO UN MEDIO PARA EL AMOR Y
LA AMISTAD, PERO LO QUE PREDOMINA
EN ELLAS ES EL ODIO, LOS BULOS Y LA
AGRESIVIDAD. NO NOS SOCIALIZAN,
SINO QUE NOS AÍSLAN, NOS VUELVEN
AGRESIVOS Y NOS ROBAN LA EMPATÍA.**

Prohibida la
descarga de
esta imagen



MC Podcast

WVCMF PLAY

No descargues esta imagen, está protegida por derechos de autor.

WVCMF
web del maestro cmf

L'ou o la gallina?

Les xarxes socials són la causa de l'aïllament, o un refugi per als qui ja se senten sols?

- Les xarxes socials i les comunicacions digitals actuals funcionen com totes dues coses alhora, segons l'ús, el tipus d'interacció i la vulnerabilitat prèvia de la persona.
- Les xarxes no creen solitud del no-res, però poden intensificar-lo o alleujar-lo segons l'ús. No són l'origen únic de l'aïllament, però sí un element que modifica com s'expressa la soledat al món actual.

Principals causes d'aïllament social avui (no relacionades amb la tecnologia)

Canvis en els models familiars

Ritme de vida i pressió laboral

Urbanisme i estil de vida

Mobilitat geogràfica

Envelliment de la població

Problemes econòmics

Pèrdua després de sociabilitat tradicional

Inseguretat i desconfiança

Els riscos de l'ús abusiu de les xarxes socials i altres

- Les xarxes socials són com l'alcohol: per a qui està socialment sa i les fa servir amb moderació, poden ser un complement divertit.
- Per a qui ja està sol o vulnerable, es converteixen fàcilment en una “solució” que empitjora el problema a mitjà termini
- Les circumstàncies i l'evolució de la societat han creat un camp de cultiu propici perquè en cercar l'ús de la tecnologia com a refugi, aquesta derivi en una addicció.

Quins són els efectes nocius de l'aïllament social

Efectes psicològics:

Depressió

Ansietat social.

Baixa autoestima.

Sensació de buit i manca de propòsit.

Major remugació mental (pensaments negatius repetitius).

Alteració del son

- **Efectes fisiològics:**

La solitud crònica actua com un estressor biològic:
Augment del cortisol (hormona de l'estrès).

Provoca inflamació sistèmica: elevació de marcadors inflamatoris.

Major risc cardiovascular: hipertensió, arítmies, infarts.

Disminució de la resposta immunitària: més susceptibilitat a infeccions.

Pitjor control de malalties cròniques (diabetis, hipertensió, dolor crònic).

Com lluitar contra els efectes nocius de la soledat crònica

- Reconstruir enllaços pas a pas
- Participar en activitats amb propòsit
- Crear rutines que afavoreixin el contacte
- Cuidar el cos per tenir cura de la ment
- Limitar el consum passiu de xarxes i pantalles
- Cerca ajuda professional quan sigui necessari

Però no totes les solucions són a l'exterior

- Meditació i mindfulness
- Lectura (especialment narrativa o filosòfica)
- Música
- Escriptura personal (diari)
- Pràctiques d'autocura
- Activitats creatives
- Moviment corporal conscient

Que ens convé fer per fer servir la tecnologia sense que suposi un major aïllament

Fixa temps concrets de connexió

Decideix quan utilitzaràs xarxes (per exemple, 2–3 moments al dia).

Eviteu l'ús impulsiu o cada pocs minuts.

Desactiva notificaciones innecessàries

Deixa només les imprescindibles (família, feina).

Redueix ansietat i sensació de “estar disponible sempre”.

Prioritza l'ús actiu sobre el passiu

Ús passiu: mirar sense interactuar → augmenta la solitud.

Ús actiu: conversar, compartir, participar → genera connexió real. Transforma allò digital en trobades reals

Neteja les teves xarxes: segueix només el que t'aporta

No facis servir el mòbil com a escapatòria emocional. Si el fas servir per ansietat, avorriment o tristesa, observa el patró.

- **Marca't límits d'ús en moments clau.**

Res de mòbil en menjars, reunions, caminades o abans de dormir.

Conrea relacions presencials.

Diferència comunicació ràpida de comunicació significativa.

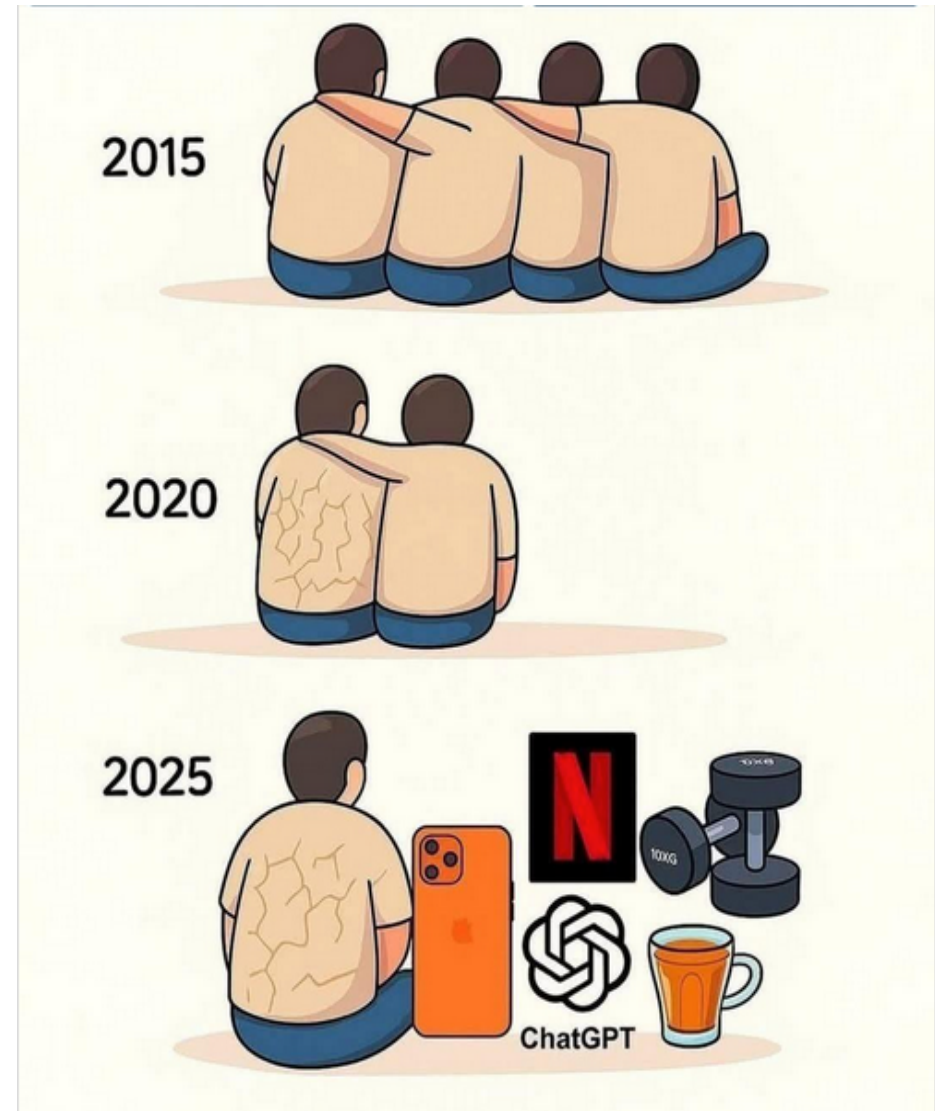
WhatsApp serveix per coordinar, però les converses profundes requereixen veu o presència.

Redueix el multitasking digital.

Evita fer servir xarxes mentre fas altres activitats.

En resum

- Les xarxes poden ser una eina valuosa si les fem servir per connectar, no per escapar.
- La clau és utilitzar-les amb consciència, amb límits i sempre com a complement —no substitut— de la vida real.



L'alegria i l'agraïment són armes molt poderoses contra la solitud.

Per molt difícil que s'hagi tornat la vida, sempre tenim vivències per les quals podem sentir-nos agraïts.

Agrair ens proporciona una sensació plaent sobre la qual podem recolzar l'alegria, i si l'expressem quan ens relacionem, veureu que és contagiosa.

Com millor se sentin les persones al nostre voltant, més buscaran la nostra companyia.

FI

Gracies per la vostra atenció

- Per més informació i descarregar les presentacions, visiteu:

www.hypatiadebate.com

