

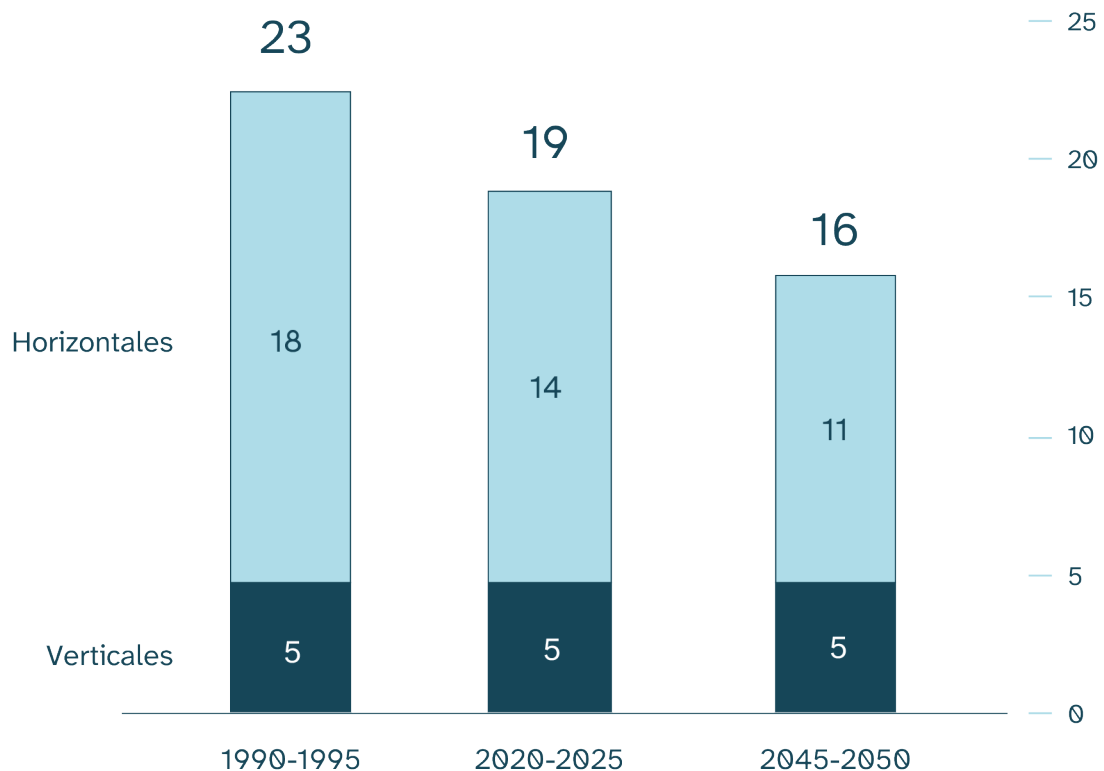


Redes afectivas diversas y digitales

Las redes afectivas en 2050 tenderán a ser más diversas, fragmentadas y mediadas por entornos digitales, profundizando en la actual transformación del significado de la cercanía y la intimidad. La capacidad de mantener relaciones estables dependerá del tiempo disponible, los recursos y la movilidad, factores que condicionarán el acceso a espacios presenciales y oportunidades de sociabilidad.⁸⁵ En paralelo, la expansión de las interacciones digitales convivirá con un aumento de la sensación de soledad no deseada.⁸⁶ Esta paradoja reflejaría que un mayor número de conexiones no se traducirá necesariamente en relaciones más cercanas o satisfactorias.

Los lazos familiares seguirán siendo importantes, pero el peso de otros vínculos será mayor que en el pasado. Amigos, compañeros de trabajo y animales de compañía podrían ocupar un lugar creciente en las relaciones afectivas. Esta evolución convivirá con una reducción del tamaño de las redes de parentesco.⁸⁷ Una persona nacida en 2018 podría llegar a los 30 años con una red de parentesco vivo de en torno a 16 personas, frente a las 23 de quienes lo hicieron en 1990-1995. Esto podría traducirse en reuniones familiares menos numerosas, también durante celebraciones y fiestas. Las familias “4-2-1” (4 abuelos, 2 padres y 1 hijo) podrían ser más habituales y, aunque se coincidirá durante más años con abuelos y, en algunos casos, con bisabuelos, aumentará el número de personas sin hermanos y con pocos o ningún primo⁸⁸ [Fig. 14]. Esta evolución reforzará la importancia de desarrollar modelos de cuidado más compartidos y adaptados a estructuras familiares cada vez menos extensas [véase [Cuidados compartidos](#)].

En 2050 será cada vez más habitual mantener vínculos significativos con personas conocidas en distintos lugares y etapas de la vida. Las generaciones jóvenes estudiarán durante más tiempo, cambiarán con mayor frecuencia de trabajo y lugar de residencia y tendrán trayectorias vitales más móviles que las de sus progenitores y, sobre todo, las de sus abuelos y abuelas. Como resultado, las redes afectivas tenderán a extenderse a lo largo de distintos territorios y momentos vitales, combinando relaciones duraderas con otras más flexibles, intermitentes y cambiantes [véase [Trabajar para vivir y Moverse sin perder el tiempo](#)]. En este contexto, los vínculos que perduran en el tiempo seguirán desempeñando un papel fundamental como fuente de apoyo, estabilidad y certidumbre a lo largo de la vida.⁸⁹

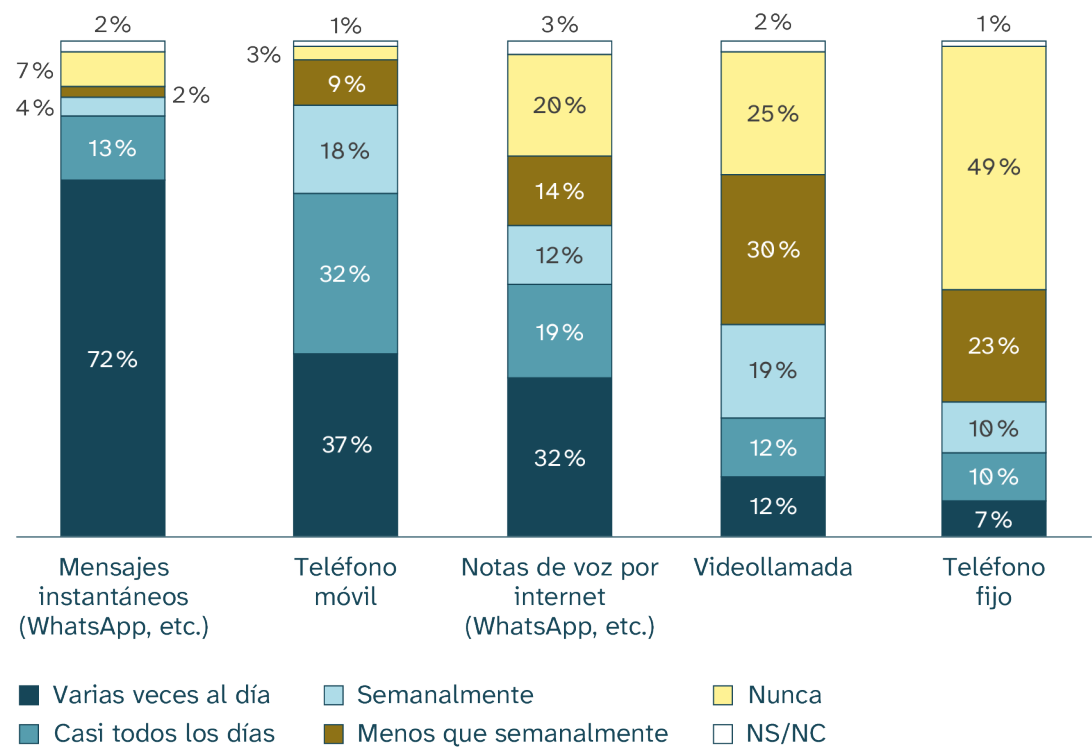
Fig. 14. Proyección del número de parientes de las mujeres de 30 a 34 años

Fuente: elaboración propia a partir de Alburez-Gutierrez, Williams y Caswell.⁹⁰

Los espacios digitales tendrán un peso creciente en la creación y el mantenimiento de vínculos significativos, y muchas relaciones se formarán y se desarrollarán sin necesidad de compartir físicamente un mismo entorno.

Ya en 2023, uno de cada cuatro jóvenes hacía amigos o encontraba pareja a través de Internet.⁹¹ A medida que estas formas de relación se generalicen, una parte creciente de las interacciones cotidianas que sostienen los vínculos afectivos tendrá lugar en entornos digitales. La menor presencia física podría verse compensada por posibilidades de comunicación más frecuentes, inmediatas y variadas.⁹² Esta evolución prolongará tendencias actuales: en 2024, el 70% de la población española recurría varias veces al día a los mensajes instantáneos para comunicarse y una de cada cuatro personas hacía videollamadas con frecuencia⁹³ [Fig. 15].

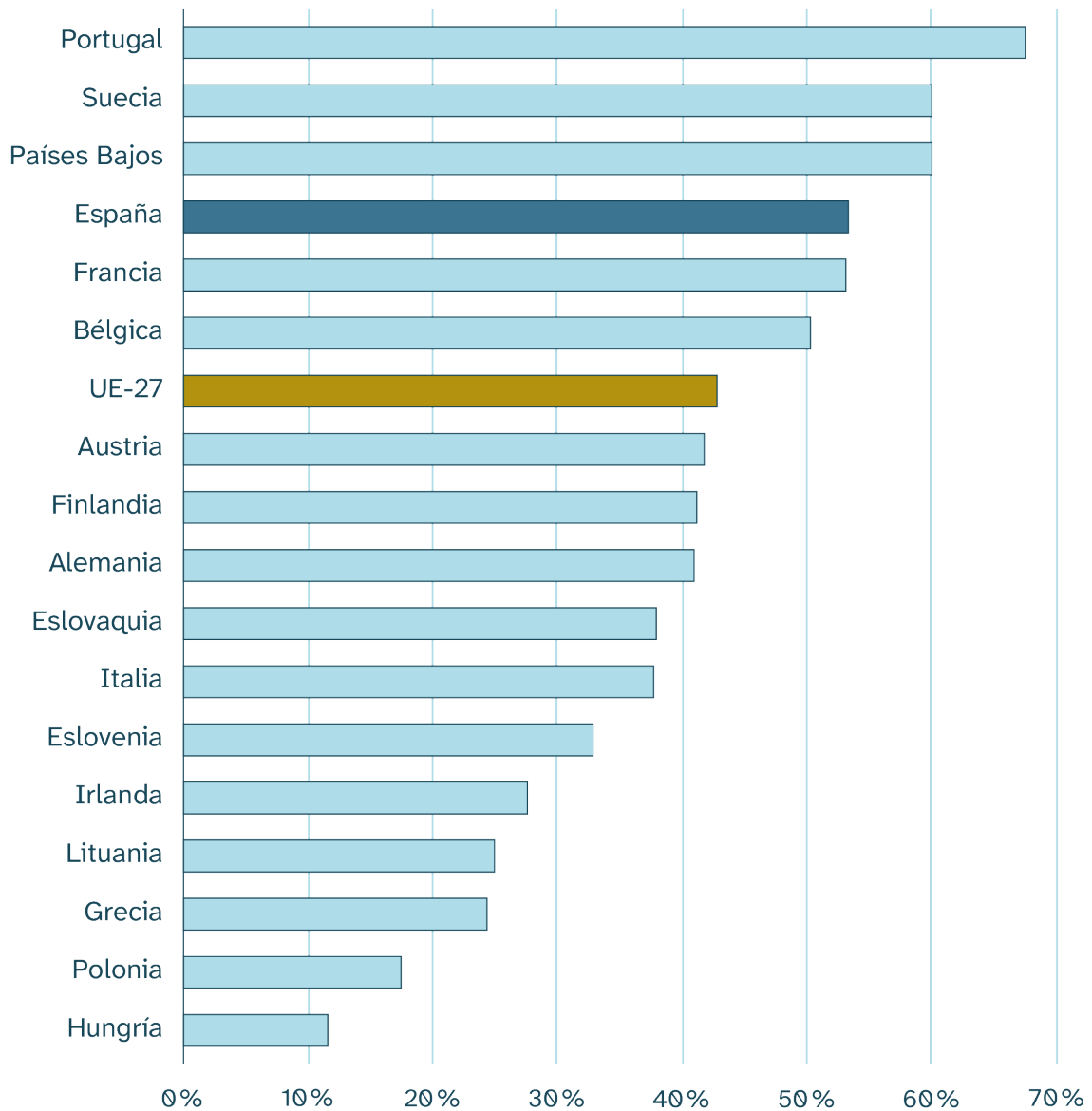
Fig. 15. Frecuencia de uso de llamadas y mensajes mediante servicios de comunicación tradicionales en España, 2024



Fuente: elaboración propia a partir del Panel de Hogares de la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia.⁹⁴

Para sostener estas relaciones afectivas digitales, nuevos dispositivos integrados en el entorno cotidiano facilitarán una comunicación más continua y menos dependiente de momentos específicos de conexión. Gafas de realidad aumentada, superficies interactivas presentes en hogares y espacios de trabajo o incluso dispositivos implantables podrían hacer que la interacción con los seres queridos se integrase de forma natural en las actividades diarias. Al mismo tiempo, los dispositivos incorporarán nuevas formas de interacción, como interfaces gestuales o conversacionales, y sistemas de inteligencia artificial capaces de gestionar mensajes, organizar interacciones o mediar en la comunicación.⁹⁵

Fig. 16. Porcentaje de personas que se reúnen con familiares o amigos al menos varias veces a la semana, 2023



Fuente: elaboración propia a partir de la Encuesta Social Europea.⁹⁶

La tecnología no va a desplazar la necesidad de contacto físico. En 2050, reunirse frecuentemente con amigos y familiares podría seguir siendo una práctica habitual en España. Actualmente, el 53% de los españoles lo hace varias veces a la semana, frente al 42% de media en la Unión Europea⁹⁷ [Fig. 16]. Al mismo tiempo, a medida que la conectividad constante pueda derivar en saturación, ansiedad o sensación de sobreexposición, podría aumentar el valor atribuido a los encuentros presenciales y a los espacios de desconexión compartida [\[véase Ocio en la red y a la carta\]](#). Sin embargo, la capacidad de regular la exposición digital o de disponer de tiempo para cultivar relaciones presenciales no será igual para todos. Estas diferencias tendrán causas diversas (acceso a terceros espacios, movilidad, uso del tiempo, arraigo, etc.) y podrían convertirse en un nuevo eje de desigualdad en la forma de construir y mantener las redes afectivas.

claraba dormir menos de lo deseado durante los días laborables, y el 80% de quienes tenían problemas de sueño los atribuían al estrés. Además, un 18% de las personas con un descanso poco reparador recurría a ansiolíticos o antidepresivos para poder dormir. Para más detalles, véase: El País y SER. *Radiografía del sueño*. Madrid: El País y SER, 2024. https://ep00.epimg.net/infografias/encuestas40db/2024/02-sueno/2024_02_sueno_informe.pdf.

Acerca de la evolución de adolescentes de entre 11 y 18 horas que no duermen más de seis horas entre semana, véase: Moreno Rodríguez, María del Carmen (coord.). *Informe comparativo de las ediciones 2002-2006-2010-2014-2018-2022 del estudio HBSC en España*. Madrid: Ministerio de Sanidad, 2025. <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/estudioHBSC/2022/divulgativo.htm>.

Dormir mal o tener un descanso poco reparador no solo afecta al bienestar diario, sino que también eleva el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y trastornos mentales como el alzhéimer, y la probabilidad de mortalidad. Para más información, véase: Amin, Krunal D., et al. "A good night's rest: A contemporary review of sleep and cardiovascular health". *American Journal of Preventive Cardiology* 21, 2025. <https://doi.org/10.1016/j.ajpc.2024.100924>; Blackman, Jonathan, et al. "Cross-sectional and longitudinal association of sleep and Alzheimer in cognitively unimpaired adults". *Brain Communications* 4, n.º 6, 2022. <https://doi.org/10.1093/braincomms/fcac257>; y Del Bruto, Oscar H., et al. "Poor sleep quality increases mortality risk: A population-based longitudinal prospective study in community-dwelling middle-aged and older adults". *Sleep Health* 10, n.º 1, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.10.009>. En Alemania, el 41% de adultos jóvenes declaró recientemente haber utilizado en el pasado alguna aplicación de bienestar digital en un deseo de desconexión, y, en Suiza, alrededor de tres de cada cuatro adultos afirman que se toman periodos de desconexión digital frecuentemente. En España, en 2022, casi el 70% de la población reconocía su dependencia de la tecnología, un 46% consideraba que debería reducir su uso, e incluso un

10% había recurrido o había considerado recurrir a terapia para disminuir el tiempo dedicado a sus dispositivos. Para más información, consúltese: Kaspersky. *Influencia de la tecnología en la vida de los españoles*. Madrid: Kaspersky, 2023. https://media.kasperskydaily.com/wp-content/uploads/sites/88/2023/04/11112639/kaspersky_InformeInfluenciaTecnologiaVidaEspanoles.pdf; Nassen, Lise-Marie, et al. "Opt-out, abstain, unplug. A systematic review of the voluntary digital disconnection literature". *Telematics and Informatics* 81, 2023. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101980>; Nguyen, Minh Hao, Moritz Büchi, y Sarah Geber. "Everyday disconnection experiences: Exploring people's understanding of digital well-being and management of digital media use". *New Media & Society* 26, n.º 6, 2024. <https://doi.org/10.1177/14614448221105428>.

⁸⁴ Para más información sobre cómo los procesos de diferenciación social se articulan a través de la adopción y resignificación de prácticas culturales, véase: Bourdieu, Pierre. *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid: Editorial Taurus, 2012; y Simmel, George. *On individuality and social forms*. Londres: The University of Chicago Press, 1971; y *Sobre la diferenciación social. Investigaciones sociológicas y psicológicas*. Barcelona: Editorial Gedisa, 2017.

Sobre los efectos del espacio público en la interacción y la vida social, véase: Chen, Shuolei, et al. "Exploring associations between social interaction and urban park attributes: Design guideline for both overall and separate park quality enhancement". *Cities*, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2023.104714>; y Loo, Becky PY, y Zhuangyuan Fan. "Social interaction in public space: Spatial edges, moveable furniture, and visual landmarks". *Environment and Planning B: Urban Analytics and City Science*, 2023. <https://doi.org/10.1177/23998083231160549>.

⁸⁵ Para más información, léase: Amati, Viviana, et al. "Social relations and life satisfaction: the role of friends". *Genus*, 2018. <https://doi.org/10.1186/s41118-018-0032-z>; Brehm, John M., y Wendy Rahn. "Individual-Level Evidence for the Causes and Consequences of Social Capital". *Ame-*

ican Journal of Political Science, 1997. <https://doi.org/10.2307/2111684>; Huxhold, Oliver, Katherine L. Fiori, y Tim Windsor. "Rethinking Social Relationships in Adulthood: The Differential Investment of Resources Model." *Personality and Social Psychology Review*, 2022. <https://doi.org/10.1177/10888683211067035>; y Levasseur, Mélanie, et al. "Importance of proximity to resources, social support, transportation and neighborhood security for mobility and social participation in older adults: results from a scoping study". *BMC Public Health*, 2015. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1824-0>.

⁸⁶ Más detalle, en: Schnepf, Sylke V., Béatrice de Hombres, y Caterina Mauri (eds.). *Loneliness in Europe. Determinants, Risks and Interventions*. Population Economics, 2024. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0>; y World Health Organization. *From loneliness to social connection*. Ginebra: World Health Organization, 2025. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/381746/9789240112360-eng.pdf?sequence=1>.

⁸⁷ En 2017, el 73% de los españoles consideraba a sus amigos muy importantes, otorgándoles una calificación de ocho o más en una escala de 10. En cuanto a los animales de compañía, un estudio realizado en Andalucía en 2021 reveló que el 62% de los encuestados cree que las mascotas deben ser consideradas un miembro más de la familia. Para más detalles, véase: Ayuso Sánchez, Luis, Nadia Khamis, Gutiérrez y Olga Jiménez Rodríguez. *La realidad familiar en Andalucía. Opiniones, actitudes y comportamientos*. Sevilla: Centro de Estudios Andaluces, 2021. <https://www.centrodeestudiosandaluces.es/publicaciones/la-realidad-familiar-en-andalucia-opiniones-actitudes-y-comportamientos>; y Centro de Investigaciones Sociológicas. *Barómetro de octubre 2017*. Madrid: Estudio n.º 3191, 2017. <https://www.cis.es/documents/d/cis/es3191marpdf>.

⁸⁸ A partir de Alburez-Gutierrez, Williams y Caswell, se ha estimado el número total de parientes que tendrá una persona nacida en 2018 a los 30 años y se ha comparado con el de generaciones anteriores a esa misma edad. Las estimaciones

apuntan a que tendrá entre 15 y 16 parientes en 2045-2050, frente a los 19 de quienes alcanzaron esa edad en 2015-2020 y los 23 de quienes lo hicieron en 1990-1995. Para más detalles, véase: Alburez-Gutierrez, Diego, Iván Williams, y Hal Caswell. "Projections of human kinship for all countries". *Proceedings of the National Academy of Sciences* 120, n.º 52, 2023. <https://doi.org/10.1073/pnas.2315722120>.

⁸⁹ Para más información sobre la creciente diversificación de las trayectorias relacionales y la persistencia de la pareja como espacio de estabilidad en contextos de mayor incertidumbre afectiva, véase: Giddens, Anthony. *The Transformation of Intimacy Sexuality, Love, and Eroticism in Modern Societies*. Redwood City, California: Stanford University Press, 1993; e Illouz, Eva. *Why Love Hurts: A Sociological Explanation*. Cambridge: Polity Press, 2012.

⁹⁰ Los parientes se clasifican en verticales (bisabuelos, abuelos, padres, hijos, nietos y bisnietos) y horizontales (tíos, primos, hermanos y sobrinos). Para saber más, véase: Alburez-Gutierrez, Diego, Iván Williams, y Hal Caswell. "Projections of human kinship for all countries". *Proceedings of the National Academy of Sciences* 120, n.º 52, 2023. <https://doi.org/10.1073/pnas.2315722120>.

⁹¹ En 2023, el 9% de los jóvenes españoles de entre 25 y 34 años reconocía usar la red para ligar y el 13% para conocer gente nueva. Además, en 2022, el 18,6% de los españoles afirmó haber conocido a su pareja a través de internet. Para más detalles, véase: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Encuesta sobre Relaciones Sociales y Afectivas Pospandemia (III)*. Madrid: Estudio n.º 3400, 2023. <https://www.cis.es/documents/d/cis/es3400mar-pdf>; y Kaspersky. *Influencia de la tecnología en la vida de los españoles*. Madrid: Kaspersky, 2023. https://media.kasperskydaily.com/wp-content/uploads/sites/88/2023/04/11112639/kaspersky_Informe-InfluenciaTecnologiaVidaEspanoles.pdf.

⁹² La penetración de internet en los hogares alcanzó el 38% en 2006 y superó el 50% en 2009.

En 2023, el 96% de las viviendas disponían de acceso a Internet. Para más detalles, véase: INE. *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. Evolución de datos de viviendas (2006-2023) por tamaño del hogar, hábitat, tipo de equipamiento y periodo*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=1834&cap-sel=10111>.

La penetración de internet en los móviles superó el 50% del total de líneas móviles en 2013. Para más detalles, véase: Comisión del Mercado de las Telecomunicaciones. *Informe Económico Sectorial 2014*. Barcelona: Comisión del Mercado de las Telecomunicaciones, 2014. https://www.cnmc.es/sites/default/files/1539380_7.pdf. En 2016, el uso principal de internet era la conexión a redes sociales: un 24% de la población lo empleaba para comunicarse con personas a quienes no podían ver con frecuencia, un 22% para seguir la vida de otros, un 20% para compartir momentos propios y un 16% para mantenerse al día con conversaciones y eventos. A final de los noventa, en cambio, el 39% de los españoles que usaba internet lo hacía para entrenarse, un 18% para informarse y sólo un 7% para comunicarse. Para más detalles, véase: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Barómetro de febrero 2016*. Madrid: Estudio n.º 3128, 2016. <https://www.cis.es/documents/d/cis/es3128marpdf>; y *Encuesta de tiempo libre e informática*. Madrid: Estudio n.º 2269, 1997. <https://www.cis.es/detalle-ficha-estudio?origen=estudio&idEstudio=1258>.

- ⁹³ Sobre el uso de los mensajes instantáneos y las videollamadas, véase: Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia. *Panel de hogares. Usos de Internet y servicios OTT. Frecuencia de uso de las llamadas y mensajes mediante servicios de comunicación tradicionales y OTT (porcentaje de individuos)*. <https://data.cnmc.es/panel-de-hogares/conjuntos-de-datos/estadisticas-panel-de-hogares>.

El peso de la red móvil es cada vez mayor respecto al total de tráfico de voz en España. En 2023, el 80% de los minutos hablados se hicieron de móvil a móvil; el 11%, de móvil a fijo; el 7%, de fijo a móvil y el 2% de fijo a fijo. Para más

información, véase: Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia. *Telecomunicaciones y Audiovisual. Informe Económico-Sectorial 2023*. Madrid: Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia, 2024. <https://www.cnmc.es/sites/default/files/5410607.pdf>.

- ⁹⁴ Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia. *Panel de hogares. Usos de Internet y servicios OTT. Frecuencia de uso de las llamadas y mensajes mediante servicios de comunicación tradicionales y OTT (porcentaje de individuos)*. <https://data.cnmc.es/panel-de-hogares/conjuntos-de-datos/estadisticas-panel-de-hogares>.

- ⁹⁵ Para más información, consúltese: Guzman, Andrea L, y Seth C. Lewis. "Artificial intelligence and communication: A Human-Machine Communication research agenda." *New Media & Society* n.º 1, 2019. <https://doi.org/10.1177/1461444819858691>; Forbes Technology Council. "9 tech experts share their predictions for what's next for smartphones." *Forbes*, <https://www.forbes.com/sites/forbestechcouncil/2023/02/06/9-tech-experts-share-their-predictions-for-whats-next-for-smartphones/>; y Hancock, Jeffrey T., Mor Naaman, y Karen Levy. "AI-Mediated Communication: Definition, Research Agenda, and Ethical Considerations." *Journal of Computer-Mediated Communication* n.º 1, 2020. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz022>.

- ⁹⁶ Incluye a aquellas personas que se reúnen con familiares o amigos al menos varias veces a la semana. Para más detalles, véase: Encuesta Social Europea. *Round 11 (2023)*. [sclmeet]. <https://www.europeansocialsurvey.org/data-portal>.

- ⁹⁷ Aunque se aprecia una tendencia hacia una menor socialización, en 2023, el 53% de españoles afirmaba reunirse al menos varias veces a la semana con amigos, familiares y/o compañeros de trabajo, una cifra superior a la media europea, que se situaba en un 43%. Para más detalles, consúltese: Encuesta Social Europea. *Round 11 (2023)*. [sclmeet]. <https://ess.sikt.no/en/>; y Megías, Ignacio. *Jóvenes y Amistad*. Madrid: Fundación SM y Centro Reina Sofía de Fad

Juventud, 2024. <https://www.centroreinasofia.org/publicacion/jovenes-y-amistad/>.

- ⁹⁸ En 2022, el 35% de los españoles con coche o moto declaraban haber dejado de utilizar o haber limitado el uso de su coche o moto por razones medioambientales en sus desplazamientos cotidianos. Para más información, véase: Fundación BBVA. *Valores, actitudes y conducta medioambiental de los españoles*. Madrid: Departamento de Estudios Sociales y Opinión Pública, 2022. <https://www.biophilia-fbbva.es/wp-content/uploads/sites/3/2022/06/estudio-cultura-medioambiental.pdf>.
- ⁹⁹ Para más detalle, véase: Boletín Oficial del Estado. Ley 9/2025, de 3 de diciembre, de Movilidad Sostenible. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2025-24545>; y Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible. *Estrategia de movilidad segura, sostenible y conectada 2030*. Madrid, 2021. https://cdn.mitma.gob.es/portal-web-drupal/esmovilidad/ejes/211223_es.movilidad_accesibilidad_ALTA_vf.pdf.
- ¹⁰⁰ En 2016, el 36,7% de la población española declaraba que usaría más el transporte público si tuviera una mayor frecuencia de paso. Para más información, consúltese: García Montes, Jesús Pedro, et al. *Estudio sobre Hábitos y Actitudes de los no Usuarios Habituales hacia el Transporte Público Urbano Colectivo*. Madrid: IDAE, 2016. https://www.idae.es/sites/default/files/documentos/publicaciones_idae/2017-09-10_estudio_no_usuario.pdf. Sobre los avances tecnológicos en el transporte y sus procesos de implementación, véase: Joaquín Acosta, Aída. “Nuevas tendencias de las tecnologías en movilidad urbana.” En Julio Gómez-Pomar (coord.). *Hacia una nueva movilidad en las ciudades*. Madrid: Colegio de Economistas de Madrid, 2020. <https://multimedia2.coev.com/pdfs/economistas169.pdf#page=52>; y Narayanan, Santhanakrishnan, y Antoniou Constantinos. “Shared mobility services towards Mobility as a Service (MaaS): What, who and when?” *Transportation Research Part A: Policy and Practice* 168, 2023. <https://doi.org/10.1016/j.tra.2023.103581>. El “autobús pelotón” ha sido desarrollado por el *Karlsruhe Institute of Technology* y el objetivo es implantarlo en la ciudad de Múnich. Para obtener más detalles, véase: Karlsruhe Institute of Technology. “Platooning – the Future of Munich City Buses.” Karlsruhe Institute of Technology, https://www.kit.edu/kit/english/pi_2021_050_platooning-the-future-of-munich-city-buses.php.
- ¹⁰¹ En 2016, el 36,7% de la población española declaraba que usaría más el transporte público si tuviera una mayor frecuencia de paso. Para más información, consúltese: García Montes, Jesús Pedro, et al. *Estudio sobre Hábitos y Actitudes de los no Usuarios Habituales hacia el Transporte Público Urbano Colectivo*. Madrid: IDAE, 2016. https://www.idae.es/sites/default/files/documentos/publicaciones_idae/2017-09-10_estudio_no_usuario.pdf. Sobre los avances tecnológicos en el transporte y sus procesos de implementación, véase: Joaquín Acosta, Aída. “Nuevas tendencias de las tecnologías en movilidad urbana.” En Julio Gómez-Pomar (coord.). *Hacia una nueva movilidad en las ciudades*. Madrid: Colegio de Economistas de Madrid, 2020. <https://multimedia2.coev.com/pdfs/economistas169.pdf#page=52>; y Narayanan, Santhanakrishnan, y Antoniou Constantinos. “Shared mobility services towards Mobility as a Service (MaaS): What, who and when?” *Transportation Research Part A: Policy and Practice* 168, 2023. <https://doi.org/10.1016/j.tra.2023.103581>. El “autobús pelotón” ha sido desarrollado por el *Karlsruhe Institute of Technology* y el objetivo es implantarlo en la ciudad de Múnich. Para obtener más detalles, véase: Karlsruhe Institute of Technology. “Platooning – the Future of Munich City Buses.” Karlsruhe Institute of Technology, https://www.kit.edu/kit/english/pi_2021_050_platooning-the-future-of-munich-city-buses.php.
- ¹⁰² Sobre la implementación de los vertipuertos, véase: Ineco. “Vertipuertos, despegando hacia el mañana.” *Tramos* 750, 2024. https://www.transportes.gob.es/recursos_mfom/comodin/recursos/06_vertipuertos_despegando_hacia_el_mañana.pdf.