





Julio-diciembre 2026 · vol. 5 · núm. 2

# Revista **CENTRA** de Ciencias Sociales

**CENTRA** Journal of Social Sciences

# Revista **CENTRA** de Ciencias Sociales

## **CENTRA** Journal of Social Sciences

Julio-diciembre 2026 | vol. 5 | núm. 2  
ISSN: 2951-6641 (papel); 2951-8156 (online)  
DL: SE 974-2022  
<https://centracs.es/revista>

### **Edita**

Fundación Pública Andaluza Centro de Estudios Andaluces  
Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias,  
Junta de Andalucía  
Avda. Blas Infante s/n. Coria del Río. 41100 Sevilla  
Tlf: 955 055 210 - Fax: 955 055 211

### **Consejo Editorial**

**Presidente:** *Tristán Pertíñez Blasco*  
Director-Gerente  
Fundación Centro de Estudios Andaluces (CENTRA)

**Director:** *Félix Requena Santos*  
Catedrático de sociología  
Universidad de Málaga y Patrono CENTRA

**Secretaría:** *Eladia Illescas Estévez*  
Subdirectora de Investigación y Transferencia del Conocimiento  
de la Fundación Centro de Estudios Andaluces (CENTRA) (España).

**Editor:** *Luis Ayuso Sánchez*  
Catedrático de sociología  
Universidad de Málaga

**Coordinador:** *Cristóbal Torres Albero*  
Catedrático de sociología  
Universidad Autónoma de Madrid

*Inmaculada Aznar Díaz*  
Profesora titular de didáctica y  
organización escolar  
Universidad de Granada

*Marialva Carlos Barbosa*  
Profesora titular de periodismo  
Universidade Federal do Rio de  
Janeiro (Brasil)

*Carin Björngren Cuadra*  
Catedrática de trabajo social  
Malmö University (Suecia)

*Carmen Espejo Cala*  
Catedrática de periodismo  
Universidad de Sevilla

*Manuel Fernández Esquinas*  
Científico titular de sociología  
Instituto de Estudios Sociales  
Avanzados (IESA-CSIC)

*Juan Sebastián Fernández Prados*  
Catedrático de sociología  
Universidad de Almería

*Yolanda García Calvente*  
Catedrática de derecho  
financiero y tributario  
Universidad de Granada

*José Manuel García Moreno*  
Profesor titular de sociología  
Universidad de Málaga

*Estrella Gualda Caballero*  
Catedrática de sociología  
Universidad de Huelva

*Flor M<sup>a</sup> Guerrero Casas*  
Catedrática de mét. cuantitativos  
en economía y empresa  
Universidad Pablo de Olavide

*Gonzalo Vicente Herranz de Rafael*  
Catedrático de sociología  
Universidad de Málaga

*Celeste Jiménez de Madariaga*  
Catedrática de  
antropología social  
Universidad de Huelva

*Francisco José Llera Ramos*  
Catedrático emérito de ciencia  
política y de la administración  
Universidad del País Vasco

*M<sup>a</sup> Dolores Martín-Lagos López*  
Profesora titular de sociología  
Universidad de Granada

*Natascia Mattuci*  
Catedrática de filosofía política  
Università di Macerata (Italia)

*Felipe Morente Mejías*  
Catedrático emérito de sociología  
Universidad de Jaén

*José Antonio Peña Ramos*  
Profesor titular de CC.PP. y de la  
administración  
Universidad de Granada

*Alejandro Portes*  
Catedrático emérito de sociología  
Princeton University (EE.UU.)

*María Soledad Ramírez Montoya*  
Profesora titular de educación  
Instituto Tecnológico de  
Monterrey (México)

*Manuel Ricardo Torres Soriano*  
Catedrático de ciencia política y  
de la administración  
Universidad Pablo de Olavide

*Karina Villalba*  
Profesora de salud pública  
University of Central  
Florida (EE.UU.)

### **Equipo de Redacción**

Rafael Corpas Latorre, técnico de publicaciones (coordinador)  
Patricia Illana Sanmiguel, técnico de investigación  
Rubén Martín Gimeno, técnico de investigación  
Daniel Montes García, técnico de documentación  
Teresa Rodríguez Palomino, técnica webmaster

## Índice

### ARTÍCULOS/ARTICLES

- Nombrar el daño: cartografía del abuso narcisista y su gramática relacional en redes sociales ..... 11  
Naming the Harm: a Cartography of Narcissistic Abuse and Its Relational Grammar on Social Media  
*Alexandra Ainz Galende*
- Soledad existencial en residencias de personas mayores: una mirada cualitativa a las experiencias vitales ..... 35  
Existential Loneliness in Nursing Homes: a Qualitative Approach to Life Experiences  
*Juan Manuel García-González, Ignacio de Loyola González Salgado  
Lucía R. Hernes y Cristina Granados Martínez*
- Percepciones sobre la desigualdad de clase en el estudiantado de grado: el caso de la Universidad de Granada ..... 59  
Perceptions of Class Inequality Among Undergraduate Students: the Case of the University of Granada  
*Antonio M. Lozano Martín, Victoria Aragón García y José Luis Paniza Prados*
- Esas cosas que nos cuidan. Objetos, entramados y arreglos cotidianos que mantienen la vida ..... 83  
Things Take Care of Us. Ordinary Objects Assemblies and Arrangements that Maintain the Life  
*M.ª Teresa Martín-Palomo, Raquel Latorre Martínez, Estefanía Cirino y María Pía Venturiello*
- Indirect Digital Capital and the Ambivalent Home Effect: Skills and Digital Action Searching for Health Information ..... 107  
Capital Digital Indirecto y el efecto ambivalente: habilidades y acción digital en la búsqueda de información sanitaria  
*José Ignacio Torres Romero y Nicolás Ureña Bautista*

## NOTA DE INVESTIGACIÓN/RESEARCH NOTE

- La cuestión de género en el gobierno de los departamentos universitarios  
públicos andaluces: una exploración empírica ..... 131  
Gender in Public University Departmental Governance in Andalusia:  
an Empirical Exploration  
*Wilfrid Martínez-Sánchez y Fiorela Nestares-Flores*

## DEBATE/DEBATE:

UNA MIRADA HACIA LA ADOLESCENCIA DESDE TRES PERSPECTIVAS/  
A LOOK AT ADOLESCENCE FROM THREE PERSPECTIVES

- Editorial: Adolescencia, socialización política y ciudadanía temprana ..... 149  
Editorial: Adolescence, Political Socialisation and Early Citizenship  
*M<sup>ª</sup> Dolores Martín-Lagos López*

- La adolescencia española: una caracterización política y socioemocional ..... 161  
Adolescence in Spain: a Political and Socio-Emotional Analysis  
*Iván Rodríguez Pascual*

- Argumentaciones y evidencias en el debate sobre rebajar a 16 años la edad  
mínima para votar ..... 179  
Arguments and Evidence in the Debate on Lowering the Voting Age to 16  
*Ainhoa Rodríguez-García-de-Cortázar*

## RESEÑAS/REVIEWS

- F. Morente (coord.). *Historia y devenir de la sociología andaluza*.  
Granada: Comares, 2025 ..... 203  
*Benjamín Tejerina*
- J. Smith Maguire (ed.). *Research Handbook on the Sociology of Consumption*.  
Cheltenham: Edward Elgar, 2026 ..... 209  
*Carlos Jesús Fernández Rodríguez*
- L. M. Rondón. *La renta básica universal: fundamentos, debates y herramientas  
de lucha contra la exclusión social*. Madrid: Aranzadi, 2024 ..... 215  
*Arturo Cosano Ramos*
- N. Ripero-Muñiz. *Cosmopolitan Refugees: Somali Migrant Women in Nairobi  
and Johannesburg*. New York: Berghahn Books, 2026 ..... 221  
*Emilia Aiello-Cabrera*

## Información sobre las publicaciones científicas de CENTRA en el ámbito de las Ciencias Sociales

La **Fundación Pública Centro de Estudios Andaluces** –CENTRA–, adscrita a la Consejería de la Presidencia, Interior, Diálogo Social y Simplificación Administrativa de la Junta de Andalucía, es una entidad de carácter científico y cultural que cuenta ya con una trayectoria de más de veinte años, y que tiene como objetivos fundacionales el fomento de la investigación científica y la generación de conocimiento sobre la realidad social, económica y cultural de Andalucía.

Conforme a estos fines y a su naturaleza, **CENTRA** ha creado *ex novo* en 2021 una línea de publicaciones científicas en el ámbito de las ciencias sociales, acorde con los cánones universalistas de la comunicación científica, formada por cuatro colecciones de libros (Actualidad, Biblioteca de Investigación, Enfoques y Clásicos de las Ciencias Sociales) y la *Revista CENTRA de Ciencias Sociales*.

La colección **ACTUALIDAD** aborda cuestiones de relevancia e interés de la realidad social y política andaluza contemporánea vinculada al más amplio contexto de la sociedad española, la Unión Europea y, en suma, de la dinámica mundial. Se caracteriza por una decidida orientación a presentar evidencia empírica de los fenómenos considerados, vinculando los datos aportados a su análisis teórico y explicativo.

Aun cuando se trata de una colección ligada a la comunidad científica y la investigación en ciencias sociales, también se concibe bajo la más amplia idea de la divulgación para una audiencia que no sea experta en los temas abordados. La colección, que se ha publicado ininterrumpidamente desde 2005, se estructura ahora según un proceso de selección de los manuscritos originales conforme a criterios universalistas de calidad científica y de evaluación anónima de pares académicos externos a CENTRA. Está disponible en formato digital y es accesible mediante descarga gratuita en la página web del Centro de Estudios Andaluces.

La colección **BIBLIOTECA DE INVESTIGACIÓN**, de nueva creación, está formada por trabajos de investigación de carácter monográfico de las distintas áreas de conocimiento de las ciencias sociales. Tiene, por tanto, el objetivo de publicar

los resultados de investigaciones exhaustivas conforme a los criterios estandarizados de la comunicación. De esta manera, esta colección también permite que se publiquen en ella aquellas tesis doctorales del ámbito de las ciencias sociales que cumplan con estos criterios y que se presenten en un formato compatible con las normas editoriales y la extensión establecida.

La colección **ENFOQUES**, también creada *ex novo*, está orientada a reunir bajo un mismo volumen el resultado académico de seminarios, jornadas científicas, etc., que sean consecuencia de alguna iniciativa académica de investigación o debate cuyo resultado suponga una obra colectiva dirigida por un editor o editores. Este carácter grupal no supone merma alguna del compromiso con la calidad y científicidad de la colección, puesto que la generación y validación del conocimiento científico es un proceso conjunto y comunitario que, conforme han avanzado las fronteras de las ciencias sociales, se hace cada vez más necesario. Sin embargo, esta naturaleza colectiva de las obras aquí publicadas sí exige un trabajo escrupuloso del editor o editores que coordine la iniciativa, supervise el trabajo de las distintas contribuciones, evalúe el resultado sustantivo de las mismas y las integre en el todo unitario que supone el manuscrito final publicado.

La colección **CLÁSICOS DE LAS CIENCIAS SOCIALES** presenta en español obras de referencia indiscutible publicadas previamente en alguna lengua extranjera. Incluye tanto obras y autores clásicos modernos como contemporáneos. Dada la singularidad de su naturaleza es una colección no sujeta a procesos de evaluación anónima por pares de carácter universalista. No obstante este diferencial rasgo, la decisión respecto de los títulos a publicar deberá ser aprobada, tras considerar la pertinencia de la obra para esta colección, por el Consejo Editorial CENTRA de Ciencias Sociales. El Consejo Editorial también podrá recibir propuestas de publicaciones en esta colección provenientes de académicos externos al mismo.

Finalmente y asimismo de nueva creación, la **Revista CENTRA de Ciencias Sociales** es una publicación científica semestral para el conjunto de áreas de este ámbito del conocimiento científico que se edita en español e inglés en formato electrónico, de libre acceso y descarga, y en español en soporte papel. La revista tiene una naturaleza miscelánea para el conjunto de las ciencias sociales que no excluye la posibilidad de publicar secciones de debate y números concretos de naturaleza monográfica que, en cualquier caso, se regirán por los mismos cánones de universalismo y evaluación anónima de la comunicación científica que el resto de textos presentados. La revista está abierta a textos inéditos, redactados con el máximo rigor científico, provenientes de la amplia comunidad científica también en el ámbito nacional e internacional.

Para dotar de contenido a toda esta nueva iniciativa de publicaciones científicas, y garantizar escrupulosamente los principios de la comunicación científica, se cuenta con un Consejo Editorial interdisciplinar formado por prestigiosos profesores de universidades y organismos de investigación nacionales e internacionales.

**ARTÍCULOS**  

---

**ARTICLES**  

---



**ARTÍCULO/ARTICLE**

# Nombrar el daño: cartografía del abuso narcisista y su gramática relacional en redes sociales

## Naming the Harm: a Cartography of Narcissistic Abuse and Its Relational Grammar on Social Media

**Alexandra Ainz Galende**

Universidad de Almería, España  
aag486@ual.es

**Recibido/Received:** 14-5-2025

**Aceptado/Accepted:** 9-4-2026



### RESUMEN

Este artículo analiza el abuso narcisista como forma de violencia simbólica en relaciones íntimas. Mediante etnografía digital (Hine, 2015; Pink *et al.*, 2016) y análisis crítico del discurso, examina contenidos públicos en Instagram, TikTok y YouTube donde comunidades de supervivientes y terapeutas han estabilizado un vocabulario para nombrar el daño relacional. El estudio reconstruye el ciclo del abuso en cuatro fases: idealización (*love bombing*), devaluación, descarte y reenganche (*hoovering*). Identifica tácticas recurrentes como *love bombing*, *gaslighting*, tratamiento del silencio (*silent treatment*), refuerzo intermitente (*intermittent reinforcement*), *breadcrumbing*, *ghosting* y «monos voladores». Los resultados muestran que estas categorías configuran una gramática relacional que hace visible una arquitectura de subordinación afectiva basada en la administración asimétrica del reconocimiento. Se señalan las limitaciones del diseño y posibles vías de contraste empírico futuro.

**PALABRAS CLAVE:** abuso narcisista; violencia simbólica; relaciones íntimas; etnografía digital; análisis del discurso; reconocimiento.

**CÓMO CITAR:** Ainz Galende, A. (2026). Nombrar el daño: cartografía del abuso narcisista y su gramática relacional en redes sociales. *Revista Centra de Ciencias Sociales*, 5(2), 11-34. <https://doi.org/10.54790/rccs.142>

English version can be read on <https://doi.org/10.54790/rccs.142>

## ABSTRACT

This article examines narcissistic abuse as a form of symbolic violence in intimate relationships. Using digital ethnography and critical discourse analysis, it analyzes public content on Instagram, TikTok, and YouTube where survivors and therapists have stabilized a shared vocabulary to name relational harm. The study reconstructs the abuse cycle through four phases: idealization (love bombing), devaluation, discard, and re-engagement (hoovering). It identifies recurrent tactics such as love bombing, gaslighting, silent treatment, intermittent reinforcement, breadcrumbing, ghosting, and «flying monkeys». Findings show that these categories constitute a relational grammar that renders visible an asymmetric architecture of affective subordination organized around the control of recognition. Limitations are acknowledged and directions for future empirical research are proposed.

**KEYWORDS:** narcissistic abuse; symbolic violence; intimate relationships; digital ethnography; discourse analysis; recognition.

## 1. Introducción

El abuso narcisista se define aquí como una forma de dominación afectiva relacional. No remite a un diagnóstico clínico ni a un rasgo psicológico individual, sino a una lógica de poder que se despliega en vínculos caracterizados por intimidad, confianza y expectativa de reconocimiento mutuo. Opera mediante prácticas reiteradas de intensificación del reconocimiento, desvalorización progresiva y control simbólico del sentido. Su efecto acumulativo es la erosión de la autonomía emocional y de la capacidad de interpretar la propia experiencia, junto con un debilitamiento identitario y una desorientación sostenida acerca de «qué está pasando» en la relación. Empíricamente, esta lógica adopta una secuencia relacional recurrente organizada en cuatro fases funcionales: idealización (*love bombing*), devaluación, descarte y reenganche (*hoovering*). Estas fases no deben entenderse como episodios discretos ni como fluctuaciones emocionales puntuales, sino como momentos interdependientes de un mismo dispositivo relacional. Su reiteración produce dependencia afectiva, culpa, confusión cognitiva y subordinación emocional. El carácter cíclico de la secuencia constituye un rasgo estructural del fenómeno y permite distinguirlo analíticamente de conflictos relacionales acotados o disfunciones comunicativas aisladas (Ainz-Galende y Rodríguez-Puertas, 2024).

El artículo adopta un enfoque sociológico centrado en la forma social del vínculo. Desde esta perspectiva, el patrón descrito puede leerse como una modalidad de poder no coercitivo sustentada en asimetrías de reconocimiento y en la gestión diferencial de recursos afectivos (Ainz-Galende, 2026). En línea con teorías clásicas de la dominación simbólica, el control no se ejerce mediante imposición directa, sino a través

de mecanismos relacionales que operan sobre expectativas, inversiones subjetivas y condiciones de legitimidad del vínculo (Weber, 1922; Bourdieu, 1998). Su especificidad reside en desplegarse en el terreno de la intimidad, donde la proximidad emocional intensifica los efectos de la desautorización y de la retirada del reconocimiento (Campbell y Miller, 2011). Para describir esta arquitectura relacional resulta útil una idea central: la dependencia no se produce solo por coerción, sino por la inestabilidad administrada del reconocimiento. En términos *simmelianos*, la relación puede entenderse como una forma de interacción marcada por oscilaciones entre proximidad y distanciamiento, inclusión simbólica y retirada del reconocimiento. En esta lógica, no son los contenidos psicológicos individuales los que definen la relación, sino la forma que adopta la interacción y las posiciones relativas que los actores ocupan en ella (Simmel, 2002). El abuso narcisista puede leerse, así, como una forma relacional en la que la intermitencia del reconocimiento intensifica el vínculo y vuelve más costosa la salida.

El análisis se sitúa en el campo de las relaciones íntimas, entendidas no exclusivamente como parejas formales, sino como configuraciones vinculares definidas por confianza, entrega emocional y anticipación de reciprocidad (Giddens, 1992; Jamieson, 1999). Este enfoque incluye relaciones heterosexuales y homosexuales, vínculos sexo-afectivos no convencionales y formas de intimidad no institucionalizadas. Es coherente, además, con una sociología de la vida personal que ha problematizado la distinción entre lo público y lo privado como frontera analítica estable (Smart, 2007). Frente a este encuadre relacional, los enfoques clínicos dominantes han tendido a conceptualizar el narcisismo como categoría diagnóstica o rasgo relativamente estable, tal como se recoge en el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (American Psychiatric Association, 2013) y en la psicología de la personalidad. Sin embargo, diversos trabajos han mostrado que el narcisismo funciona como un sistema de autorregulación socialmente mediado, que se activa y se reproduce en interacción con otros, especialmente en contextos donde el reconocimiento ocupa una posición central (Morf y Rhodewalt, 2001; Campbell *et al.*, 2002a). Este desplazamiento analítico del individuo al vínculo permite atender a los efectos estructurales y afectivos de estas dinámicas sin reducirlas a disposiciones subjetivas.

Un rasgo significativo del fenómeno es que parte de su identificación contemporánea ha emergido de forma paralela, y en parte autónoma, al campo académico. Comunidades terapéuticas y espacios digitales han elaborado un vocabulario para describir experiencias relacionales recurrentes. Términos como *love bombing*, *gaslighting*, *hoovering*, piedra fría o «monos voladores» no se emplean aquí como categorías teóricas en sentido estricto, sino como repertorios semánticos relativamente estabilizados que permiten reconocer regularidades narrativas y secuencias de interacción. Su interés sociológico no reside en su estatuto epistemológico, sino en su valor como indicadores empíricos de formas contemporáneas de sufrimiento relacional (Illouz, 2007a, 2012). La circulación transnacional de estos repertorios, visible en espacios digitales anglófonos e hispanohablantes, muestra indicios de convergencia en las gramáticas del daño afectivo. Esto sugiere que el abuso narcisista no constituye únicamente una experiencia individual o culturalmente localizada. Puede entenderse, más bien, como

una modalidad contemporánea de violencia afectiva vinculada a transformaciones más amplias en economías emocionales, expectativas de reconocimiento y precarización de los vínculos íntimos en el capitalismo tardío (Berardi, 2009). Analizar estos lenguajes no implica validarlos normativamente, sino considerarlos material empírico para identificar patrones relacionales socialmente recurrentes.

El artículo propone, en consecuencia, una cartografía conceptual del abuso narcisista como forma de dominación afectiva relacional estructurada en un ciclo reconocible. Para ello pone en diálogo teoría sociológica del poder y de las emociones con el análisis de repertorios semánticos emergentes en entornos digitales. Al desplazar el foco desde el diagnóstico individual hacia la arquitectura del vínculo, este trabajo contribuye a ampliar el estudio de las violencias en la intimidad y ofrece una herramienta analítica para abordar formas de daño relacional que con frecuencia permanecen socialmente invisibilizadas.

## 2. Marco teórico

En este artículo, el abuso narcisista, como se señalaba, no se conceptualiza como anomalía psicológica ni como rasgo individual estable. Se define como una forma social del vínculo: un régimen relacional asimétrico en el que reconocimiento, atención y retirada se administran estratégicamente como recursos de poder. El análisis no busca identificar un perfil clínico, sino describir la estructura interactiva que se consolida cuando seducción, validación e intensidad afectiva operan como técnicas de regulación del otro. El eje analítico adoptado es la forma relacional. Siguiendo la sociología formal de Simmel (2002), las relaciones no se explican por contenidos psicológicos individuales, sino por la estructura de interacción que organiza proximidad y distancia, inclusión y exclusión, entrega y retirada. En este marco, el abuso narcisista puede entenderse como una forma estabilizada de ambivalencia: proximidad intensa seguida de distanciamiento punitivo; reconocimiento seguido de retirada estratégica. La intermitencia no debilita necesariamente el vínculo; puede intensificarlo. Cuando la confirmación es irregular, el otro queda fijado en la expectativa de su retorno.

De esta lectura se desprende una proposición central: la intermitencia del reconocimiento no es un efecto colateral del conflicto, sino el mecanismo estructural que produce dependencia afectiva. La dependencia no surge de coerción directa, sino de la administración desigual del acceso al reconocimiento. El desplazamiento del individuo al vínculo inscribe el fenómeno en la tradición sociológica que concibe la dominación como relación social y no como imposición explícita. En el ámbito íntimo, el poder no depende necesariamente de violencia física. Su eficacia reside en su invisibilidad. El control puede presentarse como amor, sensibilidad o conflicto mal gestionado, lo que dificulta su identificación como dominación. La noción de violencia simbólica permite precisar esta dinámica. En términos bourdieusianos, el poder opera mediante la imposición de esquemas de percepción que naturalizan la asimetría y desplazan el conflicto hacia la autointerpretación de la parte subordinada (Bourdieu, 1999). Se redefine qué cuenta como afecto, qué como exageración y qué como defecto

personal. El resultado no es solo sufrimiento emocional, sino desestabilización de la agencia entendida como capacidad de interpretar la propia experiencia de forma autónoma.

Ahora bien, mientras Bourdieu permite comprender la internalización estructural de la asimetría, la noción de figuración de Norbert Elias introduce una dimensión dinámica que resulta decisiva. Una figuración es una red de interdependencias en la que los actores ocupan posiciones relativas que varían según el control de recursos y el grado de dependencia mutua (Elias, 1982). El poder no reside en un individuo como atributo estable, sino en la configuración relacional que vincula a ambos. En el abuso narcisista, la asimetría no se explica por una esencia subjetiva, sino por un desequilibrio progresivo en la estructura de dependencias: quien controla el ritmo del reconocimiento altera la figuración misma del vínculo. Esta perspectiva permite comprender el ciclo no como rasgo psicológico, sino como proceso relacional en movimiento.

La dimensión de legitimidad añade otra capa explicativa. Weber (1922) sostuvo que toda dominación requiere algún principio de justificación. En la intimidad contemporánea, esa legitimidad se construye con frecuencia mediante una retórica de autenticidad y excepcionalidad afectiva. La fase de idealización, incluido lo que en los lenguajes nativos se denomina *love bombing*, produce esa legitimidad inaugural: instala la creencia en la singularidad del vínculo y acumula capital simbólico que amortigua posteriores episodios de desvalorización. Precisamente la teoría de la presentación del yo de Goffman (1959) permite comprender cómo esa legitimidad se gestiona situacionalmente. A diferencia de Bourdieu, que subraya la interiorización estructural de la dominación, Goffman muestra cómo las impresiones se producen y sostienen en contextos específicos mediante la separación entre escenario frontal y trasero. La idealización inicial puede interpretarse como intensificación del escenario frontal, donde coherencia, disponibilidad y excepcionalidad se exhiben ante la pareja y ante terceros, mientras el trasfondo del vínculo alberga ambivalencia y desautorización. Esta disociación entre apariencia pública y dinámica privada protege la credibilidad del agresor o agresora y dificulta que la parte subordinada encuentre audiencia para validar su experiencia. Estas dinámicas se insertan en transformaciones culturales más amplias de la intimidad. Giddens (1992) describe el tránsito hacia el amor confluyente, caracterizado por vínculos reflexivos y negociables; Bauman (2003) subraya la fragilidad y reversibilidad de los lazos en el amor líquido. Tales transformaciones no producen automáticamente abuso narcisista, pero amplían su plausibilidad cultural al normalizar la ambigüedad y desplazar la responsabilidad del fracaso hacia la gestión individual del vínculo. Illouz (2007a, 2012) ha mostrado cómo la cultura terapéutica y mediática convierte la vida emocional en espacio de autoevaluación permanente y en objeto de consumo simbólico. En este contexto, la dominación afectiva puede confundirse con intensidad o complejidad, mientras el daño se privatiza.

La literatura psicológica resulta relevante en la medida en que muestra que el narcisismo funciona como sistema relacional de autorregulación sostenido por reconocimiento externo (Morf y Rhodewalt, 2001; Campbell *et al.*, 2002a). Desde una perspectiva sociológica, lo decisivo no es el diagnóstico clínico, sino la función interactiva:

el otro como infraestructura de autoestima. Así, lo «narcisista» se vuelve observable como patrón relacional: reconocimiento como premio, retirada como sanción, proximidad como captura y silencio como control. Un rasgo distintivo del fenómeno es, precisamente, que parte de su vocabulario se ha estabilizado en comunidades digitales. Categorías como *gaslighting*, *love bombing* o *hoovering* no se emplean aquí como etiquetas clínicas, sino como indicadores empíricos de secuencias relacionales recurrentes. Estas comunidades producen inteligibilidad colectiva y disputan reconocimiento en contextos donde el sufrimiento íntimo ha sido históricamente deslegitimado (Fraser, 2009).

Los entornos digitales no constituyen un mero escenario, sino una infraestructura que amplifica estas dinámicas. Sus lógicas de visibilidad, persistencia y circulación favorecen narrativas intensas, categorías condensadas y exposición pública de dinámicas privadas. La alternancia entre presencia y ausencia adquiere mayor impacto cuando se inscribe en espacios donde la audiencia es potencialmente amplia y permanente.

Finalmente, la posibilidad de ruptura no se distribuye de forma homogénea. Género, clase social, edad, capital cultural y redes de apoyo condicionan la autonomía material y simbólica. La noción de control coercitivo propuesta por Stark (2007) permite comprender estas dinámicas como régimen sostenido por desigualdades estructurales. Puede formularse, en este sentido, una proposición analítica: a menor autonomía estructural, mayor coste de salida; a mayor coste de salida, mayor eficacia del dispositivo relacional. En conjunto, el abuso narcisista puede conceptualizarse de esta manera como una forma contemporánea de dominación afectiva organizada por intermitencia, ambivalencia y monopolio del sentido. Se trata de una arquitectura relacional que articula forma de interacción, configuración dinámica de dependencias y legitimidad afectiva. Comprenderla exige desplazar el foco desde el diagnóstico individual hacia la estructura social del vínculo y hacia transformaciones específicas de la intimidad contemporánea: la normalización de la ambigüedad, la individualización del fracaso relacional y la amplificación digital de la exposición afectiva.

### 3. Metodología

#### 3.1. Objetivo y lógica del diseño

Este estudio analiza cómo se construye y estabiliza en entornos digitales una gramática pública del denominado «abuso narcisista», entendida como un repertorio relativamente coherente de conceptos, metáforas y secuencias narrativas que permiten describir, interpretar y comunicar experiencias de daño relacional. El propósito no es estimar prevalencias, establecer relaciones causales ni evaluar perfiles clínicos individuales. El objetivo es cartografiar el vocabulario en circulación, identificar definiciones divulgativas recurrentes y examinar su articulación en una secuencia narrativa ampliamente compartida que organiza el fenómeno en cuatro momentos funcionales: idealización, devaluación, descarte y reenganche.

El análisis se sitúa estrictamente en el plano discursivo. Interesa identificar qué categorías se emplean, cómo se definen, cómo se insertan en secuencias relacionales y bajo qué formas de autoridad se presentan como inteligibles y reconocibles en el espacio público digital. La unidad de análisis no es el caso individual ni la experiencia biográfica singular, sino el patrón relacional narrado y estabilizado mediante repertorios semánticos recurrentes.

### 3.2. Enfoque metodológico

El diseño se inscribe en una etnografía digital entendida como observación sistemática de prácticas discursivas producidas en plataformas digitales, atendiendo a su carácter situado, público y cotidiano. Las plataformas no se tratan como meros canales de difusión, sino como espacios de producción semántica donde se negocian significados, se consolidan definiciones y se articulan marcos interpretativos del daño relacional.

Se adopta asimismo una perspectiva de conocimiento situado, que exige explicitar las condiciones de producción del corpus, los criterios de selección y las decisiones analíticas implicadas. Esta posición no sustituye el rigor metodológico, sino que lo desplaza hacia la transparencia del procedimiento y la delimitación explícita del objeto. La estrategia analítica se articula como una cartografía discursiva orientada a examinar cómo un fenómeno se vuelve inteligible mediante el lenguaje, qué categorías lo delimitan, qué secuencias lo estructuran y qué posiciones atribuye a los actores implicados. La pregunta que guía el estudio es qué conceptos se utilizan en redes sociales para nombrar el abuso narcisista y cómo se organizan en un ciclo relacional recurrente.

### 3.3. Construcción del corpus y seguimiento de campo digital

El corpus se construyó a partir de material público procedente de Instagram, TikTok y YouTube, plataformas centrales en la divulgación emocional y terapéutica contemporánea. Se analizaron contenidos publicados entre enero y abril de 2025. El trabajo de campo consistió en un seguimiento sistemático y reiterado de los perfiles seleccionados durante el periodo de observación, con revisión regular de nuevas publicaciones, vídeos, descripciones y etiquetas asociadas, así como de comentarios cuando aportaban contenido definicional o reformulaciones conceptuales relevantes. Este seguimiento permitió registrar la recurrencia de términos, su relativa estabilidad definicional, sus variaciones contextuales y su ubicación típica dentro del ciclo narrativo descrito. La selección incluyó catorce perfiles divulgativos en español e inglés que abordan de manera sistemática dinámicas de abuso relacional. En el periodo considerado se registró un volumen de centenares de piezas públicas generadas por esos perfiles. A partir de ese universo se realizó un análisis en profundidad de un subconjunto de piezas conceptualmente autónomas, es decir, unidades que ofrecían una definición, un mecanismo o una fase del ciclo de forma explícita y autosuficiente, hasta alcanzar saturación conceptual. Los comentarios se incorporaron únicamente cuando introducían definiciones explícitas o clarificaciones terminológicas relevantes para la estabilización del repertorio. En cualquier caso, se debe señalar que se visualizaron muchos más.

### 3.4. Criterios de selección

El muestreo fue intencional y teórico. Su finalidad no es representar estadísticamente experiencias individuales, sino identificar repertorios conceptuales relativamente estabilizados y de amplia circulación en el espacio digital analizado. Los perfiles fueron seleccionados por su presencia sostenida durante el periodo de observación, por la producción recurrente de contenidos explicativos sobre dinámicas de abuso relacional más allá de relatos puntuales y por la circulación reconocible de categorías que se replican entre cuentas y comunidades. La delimitación a un conjunto acotado de perfiles responde a la necesidad de mantener coherencia interna y control analítico del corpus.

**Tabla 1**

*Perfiles incluidos en el corpus analizado*

Perfil	Plataforma principal	Idioma predominante	Volumen orientativo revisado (periodo)
@carolgonzalez_psicologa	Instagram	Español	30+
@psico.maxi	Instagram	Español	30+
@psicopsiquis	Instagram	Español	30+
@pinuelinaki	Instagram	Español	30+
@psicopatascotidianos	Instagram	Español	30+
@instintocriminal.science	YouTube	Español	30+
@orudiz	Instagram	Español	30+
@giapelleterapeuta	Instagram	Español	30+
@drramani	YouTube	Inglés	60+
@therapyjeff	TikTok	Inglés	60+
@shannonthomas	Instagram	Inglés	60+
@narcissist_survivor	Instagram	Inglés	60+
@selftalk	TikTok	Inglés	60+
@apartados8km	Instagram	Español	30+

Fuente: elaboración propia.

El volumen se presenta como estimación descriptiva correspondiente al periodo de observación. Las cifras no constituyen un recuento exhaustivo, dado que la disponibilidad de contenidos puede variar según formato, por ejemplo, historias temporales, cambios en perfiles o dinámicas de archivo.

### 3.5. Representatividad y alcance

La representatividad no se plantea en términos poblacionales, sino como representatividad discursiva o semántica. El corpus se considera representativo en la medida en que condensa una corriente discursiva identificable por la recurrencia de categorías, la relativa estabilidad de definiciones divulgativas y la convergencia narrativa entre plataformas y formatos. La validez del análisis se apoya en la repetición conceptual y la coherencia interna del repertorio, no en la cuantificación exhaustiva de contenidos ni en su distribución estadística.

### 3.6. Procedimiento analítico

El análisis se realizó mediante análisis crítico del discurso (van Dijk, 2006) de orientación temático-interpretativa. En una primera fase se llevó a cabo una codificación abierta orientada a identificar términos recurrentes, metáforas, escenas típicas y secuencias narrativas asociadas al ciclo relacional. En una segunda fase se agruparon los códigos según su función relacional y su ubicación dentro de las cuatro fases descritas. Finalmente, se realizó una comparación sistemática entre plataformas hasta estabilizar un esquema interpretativo coherente. La saturación se evaluó como saturación conceptual. Se consideró alcanzada cuando la incorporación de nuevas piezas no aportaba categorías sustantivamente nuevas ni modificaba definiciones o funciones dentro del ciclo, sino que reiteraba variantes descriptivas del mismo repertorio. En el apartado de análisis, los conceptos se acompañan de ejemplos textuales identificados por plataforma y tipo de contenido, con el fin de permitir la trazabilidad del uso discursivo.

### 3.7. Consideraciones éticas y limitaciones

Todo el material analizado procede de fuentes públicas accesibles sin suscripción ni pertenencia a comunidades cerradas. No se accedió a mensajes privados ni a espacios restringidos. Cuando se citan fragmentos de comentarios se omiten datos que puedan permitir la identificación directa de usuarios individuales y se evita reproducir información sensible. El diseño no permite inferencias sobre prevalencia ni garantiza diversidad sociocultural en sentido estadístico. Tampoco triangula con entrevistas en profundidad u observación en espacios cerrados, lo que limita el contraste entre discurso público y experiencias situadas fuera del entorno digital. Estas limitaciones delimitan el alcance del estudio, orientado a la cartografía conceptual y al análisis de una corriente discursiva específica, no a la medición cuantitativa del fenómeno ni a la verificación clínica de casos individuales. En este sentido, nociones como la de control coercitivo se emplean como marco interpretativo para comprender el régimen relacional y sus condiciones de salida, no como instrumento para clasificar casos ni para derivar tipologías jurídicas.

## 4. Análisis: cartografía del ciclo del abuso narcisista en las relaciones íntimas

El análisis reconstruye el ciclo del denominado abuso narcisista como una arquitectura relacional organizada en cuatro fases: idealización (*love bombing*), devaluación, descarte y reenganche (*hoovering*). Estas fases se describen combinando su denominación más extendida con su función dentro del ciclo: captura, desorientación y control del sentido, borrado relacional y reapropiación del acceso. No constituyen episodios discretos ni una secuencia lineal rígida, sino posiciones dentro de un dispositivo dinámico cuya reiteración produce dependencia afectiva, erosión interpretativa y asimetría de poder.

Los términos en circulación en redes se tratan aquí como categorías nativas. No se emplean como etiquetas clínicas ni como tipologías psicológicas, sino como repertorios semánticos relativamente estabilizados que condensan escenas típicas, definiciones divulgativas y regularidades narrativas. Su interés analítico reside en que permiten observar cómo se hace inteligible públicamente un tipo específico de daño relacional y cómo se organiza, en clave secuencial, la experiencia del vínculo. Con el fin de evitar una descripción meramente parafrástica, cada mecanismo se ilustra mediante fragmentos textuales procedentes del corpus analizado. Dichos fragmentos se identifican por plataforma, tipo de contenido (por ejemplo, carrusel, vídeo breve o directo) y fecha de publicación. Cuando resulta pertinente para la comprensión del contexto discursivo, se añade una caracterización general del perfil (divulgativo o terapéutico; español o anglófono). Esta forma de identificación permite garantizar la trazabilidad del material empírico sin desplazar el foco analítico hacia la atribución individual de las cuentas.

### 4.1. Idealización y *love bombing*: captura mediante intensificación del reconocimiento

En los catorce perfiles analizados, la fase inicial del ciclo aparece nombrada de forma ampliamente convergente como *love bombing*. La coincidencia no es meramente terminológica: las definiciones divulgativas reproducen fórmulas similares en español e inglés, describiéndolo como «intensidad extrema al inicio», «promesas rápidas de futuro» o «una conexión demasiado perfecta para ser real». En un carrusel publicado por un perfil divulgativo en español en Instagram (marzo de 2025), el *love bombing* se definía como «hacerte sentir la persona más especial del mundo en cuestión de días». De forma análoga, en un vídeo de un perfil terapéutico anglófono en YouTube (febrero de 2025) se describía como «an avalanche of attention and promises that leaves you no time to think». Esta estabilidad definicional interplataforma permite tratar el término no como etiqueta estilística, sino como categoría narrativa relativamente consolidada dentro de la gramática digital del abuso relacional.

En su formulación nativa, el *love bombing* no se presenta como simple entusiasmo afectivo, sino como saturación temprana de reconocimiento, atención y promesas. Las expresiones más recurrentes en el corpus: «todo fue muy rápido», «me hizo sentir única», «nunca nadie me entendió así», «parecía perfecto», comparten una

estructura reconocible: excepcionalidad, aceleración y exclusividad. El vínculo no emerge gradualmente; se declara extraordinario desde el inicio. El rasgo estructural decisivo no es la intensidad en sí, sino su administración concentrada y temprana. La relación se inaugura ya investida de una narrativa de singularidad y destino. Sociológicamente, esta fase puede leerse como una captura por exceso de sentido: la promesa precede a la verificación. Antes de que el vínculo haya acumulado experiencia compartida suficiente, ya se encuentra moralmente legitimado como especial e irrepetible (Herman, 1992).

Desde la sociología formal de Simmel (2002), esta intensificación puede interpretarse como una organización particular de proximidad y distancia. La proximidad no se construye progresivamente, sino como fusión súbita que elimina la distancia reflexiva necesaria para evaluar la relación. Cuando en el corpus se describen hitos anticipados («hablábamos de vivir juntos a la semana», «me decía que era el amor de su vida en días»), lo que se observa no es solo rapidez emocional, sino compresión del tiempo social del conocimiento mutuo. La aceleración reduce la posibilidad de contraste externo y dificulta la intervención de terceros como instancias moderadoras.

Esta compresión temporal aparece nombrada de forma sistemática como *fast-forwarding* o «aceleración del vínculo». En un vídeo breve publicado por un perfil anónimo en TikTok (enero de 2025) se afirmaba que «if they promise marriage in the first week, it's not romance, it's strategic speed». Las definiciones recogidas coinciden en señalar que no se trata simplemente de «ir rápido», sino de adelantar etapas simbólicas —compromiso, proyectos comunes, intimidad total antes de que exista base relacional para sostenerlas—. Otro mecanismo recurrente es el *mirroring* o efecto espejo, definido en el corpus como «ser exactamente como tú» o «tener las mismas heridas». En una publicación de un perfil terapéutico en español en Instagram (abril de 2025) se advertía que «cuando alguien coincide contigo en todo desde el minuto uno, no es compatibilidad mágica, es reflejo calculado». Desde una perspectiva relacional, esta técnica produce similitud performativa: si el otro aparece como reflejo, la confianza se vuelve automática y la duda se percibe como innecesaria.

Por su parte, el denominado *future faking*, promesas intensivas de futuro, cumple una función similar. En los materiales analizados se define como «hacer planes a largo plazo sin intención real de cumplirlos» o «usar el futuro para asegurar el presente». El futuro funciona como garantía moral de la inversión actual. La expectativa de estabilidad futura amortigua señales tempranas de ambivalencia. La relación queda anclada a una promesa que aún no ha sido sometida a prueba. Una declaración muy significativa sobre esta cuestión que se encontró en uno de los comentarios a una publicación es la siguiente: «llevábamos un mes y ya sabíamos el nombre de nuestros hijos, el perro que íbamos a adoptar y dónde nos íbamos a casar. Yo me lo creía todo y parecía que él también».

También, y por otro lado, aparece con frecuencia lo que se nombra como *trauma dumping*: exposición temprana de experiencias dolorosas con función de aceleración íntima. En un directo de un perfil divulgativo en YouTube (marzo de 2025) se seña-

laba que «sharing deep trauma on a first date can create artificial intimacy». Análiticamente, no se trata de cuestionar la autenticidad del sufrimiento, sino de observar su función relacional: activar cuidado, acelerar confianza y producir una deuda moral implícita. Estos mecanismos (aceleración, espejo, futurización y vulnerabilidad estratégica) convergen en un mismo efecto: instalar una certeza inaugural. La persona implicada no solo se siente deseada, sino reconocida de forma excepcional. En términos bourdieusianos (Bourdieu, 1999), puede leerse como una forma de poder simbólico que opera mediante privilegio antes que mediante coerción. La dominación comienza como distinción. La teoría de la presentación del yo de Goffman (1959) permite afinar este punto. En los materiales analizados, la idealización se acompaña de una consistencia performativa: atención constante, disponibilidad inmediata y cuidado visible también en espacios públicos digitales. Esta coherencia produce una fachada robusta que fija una definición favorable de la situación. La impresión inicial actúa como marco interpretativo para fases posteriores. Cuando surgen contradicciones, tienden a interpretarse como desviaciones circunstanciales respecto a una esencia originalmente perfecta, y no como indicios de un patrón estructural. El efecto más decisivo de esta fase no es el enamoramiento, sino la instalación de una narrativa de inevitabilidad. La relación deja de ser interacción contingente y se convierte en entidad moral que reclama coherencia y lealtad. En términos simmelianos, emerge un tercero simbólico que exige fidelidad a la historia ya narrada.

En resumen, es observable que la convergencia interplataforma de estas categorías muestra no solo un léxico compartido, sino una secuencia estructural reiterada: intensidad acelerada, promesa de singularidad y blindaje moral del vínculo. Esta sacralización temprana constituye la condición de posibilidad de la fase siguiente. La captura no consiste simplemente en iniciar la relación, sino en consolidar su legitimidad antes de que la experiencia pueda contrastarla. Cuando esa legitimidad queda instalada, la retirada posterior del reconocimiento no destruye inmediatamente el vínculo; lo tensiona. Esa tensión organizada es el umbral de la devaluación.

#### 4.2. Devaluación: desorientación y monopolio del sentido

Si la idealización instala una certeza inaugural, la devaluación introduce una inestabilidad progresiva que reconfigura el vínculo sin declararlo formalmente. En el corpus analizado, esta transición rara vez aparece como ruptura explícita. Se describe, más bien, como desplazamiento difícil de fechar: «no sé cuándo empezó a cambiar», «de repente ya no era la misma persona», «algo se rompió pero no sabía qué» (perfil divulgativo en español, Instagram, carrusel, febrero de 2025). La recurrencia de esta imposibilidad de datación es significativa: la devaluación no irrumpe, se infiltra.

El núcleo semántico de esta fase se organiza en torno a la distorsión de la realidad y la redistribución unilateral de la autoridad interpretativa. El término más reiterado es *gaslighting*. En un vídeo divulgativo en inglés (YouTube, febrero de 2025), se define como «systematically making someone question their memory, perception, or sanity until they rely on you to define reality». De forma similar, en una publicación en español (Instagram, marzo de 2025) se afirma: «No es discutir; es hacerte creer

que estás loca por sentir lo que sientes». En ambos casos, la definición nativa no se limita a señalar la mentira, sino que enfatiza el efecto acumulativo sobre la capacidad de juicio.

Desde la perspectiva de la violencia simbólica (Bourdieu, 1999), este mecanismo no opera únicamente mediante negación factual, sino mediante la imposición de esquemas legítimos de interpretación. El conflicto deja de situarse en la conducta del agresor o agresora y se desplaza hacia la supuesta hipersensibilidad, inestabilidad o exageración de la víctima. La duda se interioriza. La agencia interpretativa se debilita.

A este proceso se suma con frecuencia el *silent treatment* o *stonewalling*. En un vídeo breve de TikTok (perfil anglófono, enero de 2025) se describe como «punishing you with silence when you ask for accountability». En un carrusel de Instagram en español (abril de 2025) se formula de manera análoga: «Le dices que algo te duele y desaparece. Y acabas pidiendo perdón tú». La estructura narrativa es estable: expresión de límite → retirada comunicativa → desconcierto → autoatribución de culpa. El silencio funciona como sanción relacional y reorganiza el tiempo del vínculo. Quien controla la reapertura del diálogo controla el ritmo afectivo. Otro eje recurrente es el *intermittent reinforcement*. En un directo de YouTube (marzo de 2025), un perfil terapéutico en inglés lo describe como «the emotional slot machine effect: just when you're ready to leave, they become who they were at the beginning». La metáfora de la máquina tragamonedas, repetida en varios perfiles, no es casual. La recompensa irregular no extingue la inversión; la intensifica. La alternancia entre frialdad y retorno selectivo del afecto produce expectativa constante y dificulta la salida. En esta fase también aparecen categorías como *breadcrumbing* y triangulación. En una publicación de Instagram (perfil en español, marzo de 2025) se define el *breadcrumbing* como «dar migajas suficientes para que no te vayas, pero nunca lo bastante para construir algo estable». La triangulación, por su parte, se describe en un vídeo de YouTube (perfil anglófono, abril de 2025) como «introducing real or imagined rivals to keep you competing for validation». Ambas prácticas comparten función: reinstalar competencia simbólica y convertir el reconocimiento en recurso escaso.

Lo relevante no es la diversidad terminológica, sino la convergencia funcional. Distorsión, retirada, alternancia y comparación no aparecen como conductas aisladas, sino como secuencia estructural. La idealización generó certeza; la devaluación introduce incertidumbre administrada. Desde la noción de figuración (Elias, 1982) puede afirmarse que la configuración de interdependencias se desplaza progresivamente: una de las partes concentra el control del sentido y del acceso afectivo. En los relatos analizados, los efectos subjetivos se formulan con notable homogeneidad: «ya no confiaba en mi memoria», «me sentía pequeña», «todo era culpa mía» (perfil divulgativo en español, Instagram, abril de 2025). No se trata únicamente de tristeza o conflicto, sino de erosión de la capacidad de autoafirmación. La relación deja de ser espacio de reconocimiento recíproco y se convierte en régimen de validación condicional. En este punto, la dificultad de salida no puede leerse exclusivamente en clave psicológica. Diversos testimonios aluden a dependencia económica, aislamiento o miedo a perder redes compartidas como factores que incrementan el coste de con-

frontación (YouTube, vídeo divulgativo en español, marzo de 2025). La noción de control coercitivo (Stark, 2007) permite comprender cómo la acumulación de tácticas relacionales, incluso sin violencia física explícita, puede restringir progresivamente la autonomía.

La función estructural de la devaluación dentro del ciclo es clara: debilitar la capacidad interpretativa de la víctima y desplazar la autoridad sobre el significado del vínculo. Una vez erosionado ese eje, el descarte deja de aparecer como ruptura arbitraria. Se vuelve verosímil. Y esa verosimilitud es el resultado de una reorganización previa del sentido.

#### 4.3. Descarte: borrado relacional y control del relato

En los perfiles analizados, la fase de descarte no se describe como simple ruptura, sino como experiencia de eliminación. Las formulaciones son notablemente convergentes: «desapareció sin decir nada», «me borró de su vida», «actuó como si nunca hubiera pasado nada», «sentí que dejé de existir» (perfil divulgativo en español, Instagram, carrusel, marzo de 2025). La recurrencia de estas expresiones no remite solo a intensidad emocional, sino a una forma específica de terminación del vínculo caracterizada por la negación retrospectiva de su existencia.

A diferencia de una separación recíproca en la que se reconoce la trayectoria compartida y se delimita un cierre, el descarte se narra como desposesión simbólica. En un vídeo divulgativo en inglés (YouTube, febrero de 2025) se define el *discard* como «cutting someone off in a way that erases the shared history and denies their emotional reality». La definición enfatiza no solo el final, sino el borrado del pasado. Lo que se pierde no es únicamente la continuidad, sino la legitimidad del vínculo como experiencia compartida.

Desde una perspectiva sociológica, puede conceptualizarse como borrado relacional. No implica únicamente la retirada del acceso afectivo, sino la negación del otro como interlocutor válido de esa historia. La relación deja de ser memoria común y pasa a ser unilateralmente reescrita. En términos de Simmel, la forma social de la ruptura ya no produce individuación mutua, sino asimetría pura: uno redefine el sentido del vínculo; el otro queda sin capacidad equivalente de fijar su significado. Entre las categorías nativas más recurrentes se encuentra el *ghosting*. En un vídeo breve de TikTok (perfil anglófono, enero de 2025) se define como «ending a relationship by disappearing and blocking all access without explanation». En una publicación de Instagram en español (abril de 2025) se formula de modo similar: «Bloqueo, silencio y ninguna conversación pendiente. Eso no es cerrar; es evaporarse». El elemento constante es la ausencia de marco explicativo. La víctima queda suspendida en incertidumbre narrativa: no dispone de relato que permita elaborar el final. El denominado *quiet discard* aparece como variante gradual. En un directo de YouTube (perfil en español, marzo de 2025) se describe como «ir retirándose poco a poco hasta que la relación queda vacía, pero sin nombrarlo». Las escenas evocadas («cada vez menos mensajes», «menos presencia», «más distancia sin conversación») impiden fijar el momento del final. El cierre se difumina, y con él, la posibilidad de procesarlo simbólicamente.

Otra modalidad recurrente es el *replacement*, introducción rápida y visible de una nueva pareja. En un vídeo divulgativo en inglés (YouTube, abril de 2025) se afirma: «They move on in days as if you were interchangeable». En Instagram (perfil en español, marzo de 2025) se formula como «una semana después ya tenía otra relación pública». Aquí el daño no proviene solo de la ruptura, sino de la exhibición de convertibilidad. La promesa inicial de singularidad queda desmentida por la rapidez del reemplazo. La herida no es únicamente pérdida, sino revelación de fungibilidad. Esta dimensión pública del descarte se amplifica mediante estrategias de control del relato, nombradas como *character assassination*. En un carrusel de Instagram (perfil en español, febrero de 2025) se advierte: «Antes de que cuentes tu versión, ya ha dicho que tú eres la inestable». De forma similar, un vídeo de TikTok (perfil anglófono, marzo de 2025) define la práctica como «preemptively framing you as the problem to protect their image». Desde la teoría de la presentación del yo (Goffman, 1959), puede leerse como gestión anticipada de la fachada: se redefine públicamente la situación antes de que la otra parte intervenga. La asimetría no reside solo en la ruptura, sino en la audiencia.

En algunos casos aparece también lo que se denomina *discard rage*, explosión de desprecio o agresividad cuando la víctima solicita explicaciones. En un vídeo de YouTube (perfil anglófono, marzo de 2025) se describe como «anger triggered by losing control over the narrative». La reacción no contradice el borrado; lo refuerza. El mensaje implícito es que la otra parte no solo pierde el vínculo, sino el derecho a interpelar su final. La secuencia observable en el corpus no es aleatoria. Retirada abrupta o progresiva, negación retrospectiva, exhibición de reemplazo y control preventivo del relato configuran un patrón coherente. El descarte no es simplemente fin del vínculo; es reconfiguración unilateral de su significado.

Conviene subrayar un matiz que introduce cierta fricción analítica. No todo final abrupto constituye descarte en este sentido. La diferencia, tal como se desprende de los materiales analizados, radica en la combinación entre negación del pasado y monopolio del relato. Cuando la ruptura se acompaña de reconocimiento de la historia compartida y de posibilidad de cierre, el patrón narrado en redes no la categoriza como *discard*. La categoría se activa cuando la terminación implica borrado y deslegitimación (Fricker, 2007). El efecto subjetivo más reiterado en los testimonios es la quiebra narrativa («No sé si fue real», «todo fue mentira», «siento que inventé la relación», Instagram, perfil en español, abril de 2025). No se trata solo de duelo afectivo, sino de desestabilización del pasado como fuente legítima de sentido. La víctima no pierde únicamente a alguien; pierde la coherencia interpretativa de lo vivido.

Este vacío narrativo es decisivo para la fase siguiente. El *hoovering* no reaparece sobre terreno neutro, sino sobre una subjetividad debilitada por el borrado y por la imposibilidad de cerrar la historia en términos propios. El ciclo no avanza por acumulación de episodios, sino por reorganización progresiva del sentido.

#### 4.4. *Hoovering*: reapropiación del acceso y reactivación del ciclo

Si el descarte produce borrado y desposesión simbólica, el *hoovering* introduce una operación inversa pero complementaria: la reapropiación del acceso relacional sin restitución de reciprocidad. En los perfiles analizados, esta fase aparece descrita de manera reiterada como reparación inesperada tras un periodo de silencio. Las formulaciones son convergentes: «cuando ya estaba empezando a superarlo, volvió», «me escribió como si nada hubiera pasado», «apareció con un simple ‘¿cómo estás?’» (perfil divulgativo en español, Instagram, marzo de 2025). La escena no se narra como excepción, sino como patrón reconocible dentro del ciclo.

El término *hoovering*, del verbo inglés *to Hoover*, aspirar, se define en los materiales divulgativos como intento de «aspirar de nuevo» a la víctima hacia la dinámica relacional. En un vídeo de YouTube (perfil anglófono, febrero de 2025) se explica: «Hoovering is about pulling you back in without addressing the harm». La definición subraya un elemento constante: reapertura del canal sin reconocimiento del daño previo. En un vídeo breve de TikTok (perfil anglófono, marzo de 2025) se formula de modo similar: «It's not reconciliation. It's checking if you're still available». Aquí el acento no está en la emoción, sino en la disponibilidad. El gesto funciona como prueba de acceso.

La cartografía discursiva muestra que, aunque el término es común, las modalidades se diversifican en subcategorías relativamente estables. En un carrusel de Instagram (perfil en español, abril de 2025) se distinguen explícitamente varias formas: reparación amable («solo quería saber cómo estás»), disculpa vaga sin reconocimiento específico del daño, apelación a crisis personal («estoy pasando por un momento difícil»), activación de recuerdos compartidos o insinuación erótica como vía de reenganche. Un vídeo divulgativo en inglés (YouTube, marzo de 2025) resume esta diversidad bajo la idea de «different doors to re-entry, same dynamic of control». Más allá de su diversidad formal, todas estas modalidades comparten una función estructural: reabrir el vínculo sin asumir responsabilidad por la fase anterior. La reapertura no implica reparación; implica reactivación.

Una modalidad específica del *hoovering*, recurrente en el corpus aunque menos nombrada de forma uniforme, es la reactivación del ciclo a través de terceros, lo que en la gramática nativa se denomina «monos voladores» (*flying monkeys*). En los perfiles analizados, esta figura aparece descrita como el uso de amistades, familiares, contactos comunes o incluso nuevas parejas para restablecer el acceso relacional sin exposición directa del agresor/a. En un carrusel divulgativo en español (Instagram, marzo de 2025) se ejemplifica con escenas típicas: «me escribió su amiga para decirme que estaba fatal», «su madre me llamó para pedirme que le respondiera», «un amigo común me dijo que quería hablar». En un vídeo de YouTube (perfil anglófono, abril de 2025) se define esta táctica como «outsourcing contact and pressure: sending someone else to test your boundaries and pull you back in». En todos los casos, la operación no es solo comunicativa: es una forma de mediación coercitiva blanda que busca desplazar el conflicto del vínculo a la red, transformando la decisión de mantener el contacto cero en un problema de imagen, empatía o lealtad grupal.

Desde una perspectiva relacional, los «monos voladores» cumplen una función estructural: reinstalan la asimetría mediante la colonización del entorno social como infraestructura del reenganche. El *hoovering* deja así de operar únicamente como reaparición del agresor/a y se convierte en una reapropiación distribuida del acceso: se prueba disponibilidad, se recopila información (vigilancia informal), se presiona con argumentos morales («está sufriendo», «no seas cruel») y se reordena el relato («dice que tú lo malinterpretaste»). En varios materiales, esta mediación aparece asociada a dos efectos complementarios: por un lado, la producción de «prueba social» que normaliza el retorno («todos creen que deberías hablar»); por otro, la preparación de un marco reputacional defensivo que convierte la resistencia de la víctima en falta (Instagram, abril de 2025). En términos de figuración (Elias), la interdependencia deja de ser diádica y pasa a configurarse como una red de dependencias y alianzas, donde el poder se ejerce no solo alternando presencia y ausencia, sino movilizándolo intermediarios que sostienen la reapertura del canal sin reconocer el daño ni restituir reciprocidad.

Lo decisivo no es el contenido literal del mensaje, sino su posición dentro del ciclo. El *hoovering* opera sobre el vacío narrativo dejado por el descarte. Tras la interrupción abrupta y la negación retrospectiva del vínculo, la víctima queda con una historia inconclusa. En ese contexto, la reaparición puede ser interpretada como oportunidad de explicación o cierre. En un testimonio recogido en Instagram (perfil en español, marzo de 2025) se afirma: «Pensé que por fin iba a explicarme lo que pasó. Solo quería entender». El deseo de sentido precede a la reapertura. Desde una perspectiva sociológica, esta fase muestra con claridad que el poder no reside exclusivamente en la presencia ni en la ausencia, sino en la capacidad de alternarlas. Quien controla cuándo desaparece y cuándo reaparece administra la temporalidad del vínculo. La alternancia se convierte en recurso estructural. La teoría de la presentación del yo (Goffman, 1959) permite afinar esta dinámica. En varios materiales analizados, la reaparición se produce bajo una redefinición tácita de la situación: se escribe como si no hubiera ruptura, como si el tiempo intermedio no hubiera tenido densidad moral. En un vídeo de TikTok (perfil anglófono, abril de 2025) se ejemplifica con la frase «Hey stranger :)» tras meses de silencio. La banalización del gesto desplaza el foco al presente inmediato y suspende el pasado sin elaborarlo. La escena se redefine sin reconocimiento del conflicto previo. Conviene introducir aquí un matiz analítico. No toda reaparición tras una ruptura constituye *hoovering*. En el corpus, la categoría se activa cuando la reapertura reproduce la asimetría previa: ausencia de responsabilidad, minimización del daño y expectativa implícita de disponibilidad. Cuando la reaparición incluye reconocimiento explícito de lo ocurrido y negociación simétrica de un posible retorno, los propios perfiles no la clasifican como *hoovering*. La diferencia no está en volver, sino en cómo se vuelve.

En numerosos relatos, el *hoovering* no busca necesariamente estabilidad duradera. Su función puede ser confirmar poder. En un vídeo de YouTube (perfil anglófono, marzo de 2025) se afirma: «Sometimes it's just about proving they still can». La reaparición actúa como recordatorio de que el acceso sigue siendo administrable. En este sentido, el reenganche no contradice el descarte; lo completa. Cuando el *hoo-*

*vering* tiene éxito, puede producir una breve reidealización selectiva. En un carrusel de Instagram (perfil en español, abril de 2025) se describe el proceso: «Volvió a ser atento, cariñoso, el de antes... pero solo por unos días». Esta mini-idealización no reproduce la intensidad inaugural, pero reactiva su lógica en versión condensada. Cuando fracasa, puede derivar en nuevos silencios punitivos o en intensificación de la hostilidad.

De nuevo, la convergencia interplataforma de estas descripciones confirma que el *hoovering* no es una categoría aislada, sino el mecanismo que asegura la circularidad del proceso. Captura, desorientación, borrado y reapropiación no son episodios independientes, sino momentos funcionales de una misma arquitectura relacional. El ciclo se confirma así como estructura. La alternancia entre presencia y ausencia, reconocimiento y retirada, certeza y duda produce una forma de dominación afectiva que opera sin coerción explícita, pero con efectos acumulativos sobre la autonomía interpretativa y la capacidad de salida. El poder no se ejerce únicamente mediante control directo, sino mediante la gestión estratégica del acceso al vínculo y al sentido.

## 5. Discusión

El conjunto de conceptos analizados no constituye un inventario disperso de etiquetas digitales, sino un esquema relacional integrado. Idealización, devaluación, descarte y reenganche no aparecen en el corpus como momentos arbitrarios, sino como una secuencia funcional que organiza una explicación coherente del daño. La aportación del artículo no consiste en validar una taxonomía nativa, sino en mostrar cómo ese repertorio se produce, circula y se estabiliza en entornos digitales hasta operar como arquitectura pública de interpretación del vínculo.

El desplazamiento analítico central ha sido abandonar la búsqueda del «rasgo narcisista» individual para examinar la forma social de la relación. Este giro no es meramente terminológico. Supone cuestionar una tendencia dominante en la literatura clínica que localiza el problema en la personalidad desviada del agresor. El corpus analizado sugiere algo distinto: lo que se estabiliza no es tanto un perfil psicológico como una secuencia relacional. El foco pasa de «quién es» el sujeto a «cómo se organiza» el vínculo. Este desplazamiento no niega la relevancia de variables individuales, pero desplaza la explicación hacia la estructura interactiva.

Desde la sociología formal de Simmel, el amor no es una emoción privada, sino una forma de interacción atravesada por tensiones estructurales entre proximidad y distancia, reconocimiento y autonomía. El ciclo cartografiado puede leerse como una reorganización abusiva de esas tensiones. La idealización intensifica la proximidad hasta producir fusión y certeza anticipada; la devaluación introduce ambivalencia y condicionalidad del reconocimiento; el descarte redefine unilateralmente las fronteras del vínculo; el reenganche reactiva la oscilación y consolida la dependencia. Lo que se altera no es la intensidad afectiva, sino la simetría relacional.

En este sentido, el núcleo del fenómeno no es personalidad desviada, sino asimetría sostenida en la administración del reconocimiento. La dominación no opera por prohibición abierta, sino por redistribución desigual del sentido. Aquí la noción bourdieusiana de violencia simbólica resulta esclarecedora: el *gaslighting* no hiere únicamente mediante la negación de hechos, sino a través de la imposición de esquemas de percepción que desplazan la autoridad interpretativa hacia uno de los actores. La víctima no solo duda del vínculo; duda de su propia capacidad de juicio. La violencia es eficaz porque se presenta como corrección, racionalidad o sensibilidad superior.

La fase inicial del ciclo, leída en clave goffmaniana, revela la dimensión performativa del proceso. La idealización funciona como producción intensiva de fachada: coherencia, disponibilidad y excepcionalidad se exhiben como credenciales morales que capturan confianza y aceleran compromiso. El capital simbólico acumulado en esa fase amortigua posteriormente la devaluación. La dominación comienza bajo la forma de privilegio: ser elegido, comprendido, salvado. Esa inversión inaugural hace más costoso cuestionar el vínculo cuando la ambivalencia emerge.

Ahora bien, el análisis también permite introducir un matiz que complejiza la lectura. No todos los elementos del ciclo aparecen con igual intensidad ni con la misma secuencia en todos los materiales analizados. En algunos casos, la fase de descarte no adopta la forma de borrado abrupto, sino de desgaste progresivo; en otros, el *hoovering* no reactiva plenamente el ciclo. Esto sugiere que la secuencia no debe entenderse como guion rígido, sino como patrón ideal-típico. Su utilidad analítica radica en su capacidad de organizar regularidades, no en describir cada caso empírico de manera exhaustiva. Reconocer esta variabilidad evita convertir la categoría en esquema cerrado o dogmático.

La secuencia tampoco puede comprenderse al margen de transformaciones contemporáneas de la intimidad. La transición hacia relaciones más contingentes, reflexivas e individualizadas ha ampliado la legitimidad cultural de la ambigüedad y de la reversibilidad del compromiso. Sin afirmar causalidades simples, puede sostenerse que estas condiciones facilitan la circulación y normalización de tácticas como la retirada sin cierre, el reemplazo acelerado o la alternancia afectiva. Las tecnologías digitales, lejos de ser mero escenario, amplifican estas dinámicas: intensifican la visibilidad, aceleran la alternancia y multiplican microseñales de inclusión y exclusión. El silencio deja huella; el reemplazo se exhibe; la reapropiación del acceso puede ejecutarse con un mensaje mínimo. La infraestructura técnica favorece la administración intermitente del reconocimiento.

Un hallazgo relevante del estudio es que la inteligibilidad del fenómeno no ha sido producida exclusivamente por el campo académico. Las comunidades digitales han estabilizado un vocabulario que, más allá de su estatuto clínico, describe con notable coherencia una secuencia relacional recurrente. Estas categorías funcionan como tecnologías semánticas: permiten identificar patrones, estabilizar relatos y disputar la trivialización del daño afectivo cuando no deja huella física. Aquí se produce una inversión epistémica relevante: la experiencia colectiva precede a la formalización

académica. El conocimiento no fluye únicamente del experto al público, sino también en sentido inverso. Sin embargo, esta producción digital de inteligibilidad no está exenta de riesgos. La circulación acelerada de categorías puede favorecer lecturas simplificadoras o sobregeneralizaciones. El propio corpus muestra usos expansivos del término «narcisista» para describir conflictos relacionales que no necesariamente reproducen el ciclo completo. Esta tensión interna forma parte del fenómeno: el mismo vocabulario que permite nombrar también puede rigidificar interpretaciones. La tarea sociológica no es adoptar sin más estas categorías, sino analizarlas críticamente como formas sociales de clasificación. El análisis también muestra que la vulnerabilidad frente al ciclo no se distribuye homogéneamente. La capacidad de confrontar o abandonar el vínculo está condicionada por recursos estructurales: dependencia económica, aislamiento social, capital cultural, redes de apoyo. En este punto, la noción de control coercitivo permite comprender cómo la acumulación de tácticas relacionales puede restringir progresivamente la autonomía incluso en ausencia de violencia física. El fenómeno no es universal ni idéntico en todos los contextos; está mediado por posiciones sociales concretas.

Conviene subrayarlo con precisión conceptual: este trabajo no ha estimado prevalencias ni inferido causalidades psicológicas. Su contribución es descriptiva-analítica. Ha mostrado cómo se configura una gramática y cómo esa gramática organiza una arquitectura relacional coherente. Cuando se habla de dificultad para nombrar, no se alude a un problema epistemológico abstracto, sino a una carencia semántica histórica en torno a formas de violencia afectiva no física. La emergencia de un repertorio estable indica que esa carencia está siendo parcialmente compensada en el espacio público digital. La utilidad del análisis radica, por tanto, en una doble traducción: convertir un vocabulario experiencial en objeto teórico y, al mismo tiempo, situarlo en un marco más amplio de teoría social del poder y del reconocimiento. El artículo, en definitiva, no legitima acríticamente el repertorio digital, pero tampoco lo descarta como moda pasajera. Lo trata como fenómeno sociológico: un conjunto de categorías que emerge, circula, se consolida y reorganiza la comprensión colectiva del daño íntimo. Si el ciclo descrito es difícil de cortar, no lo es solo por intensidad emocional, sino porque reorganiza reconocimiento, tiempo y sentido. Y cuando el reconocimiento se administra de manera desigual, la identidad misma se vuelve vulnerable. El llamado «abuso narcisista» puede interpretarse así como el nombre contemporáneo de una forma específica de dominación íntima basada en la alternancia estratégica de proximidad y retirada, cuyo poder no reside en la fuerza visible, sino en la gestión asimétrica del significado del vínculo.

## 6. Conclusiones

Este artículo ha mostrado que aquello que en el espacio digital se nombra como «abuso narcisista» puede comprenderse como la estabilización pública de una forma relacional específica. La secuencia idealización–devaluación–descarte–reenganche no aparece en el corpus como suma dispersa de comportamientos, sino como arquitectura funcional reconocible y reiterada. Su coherencia no deriva de manuales

diagnósticos, sino de la convergencia narrativa observada en diferentes plataformas y contextos discursivos. La principal aportación del trabajo ha sido reformular el objeto de análisis. En lugar de situar el problema en un rasgo individual, el estudio ha desplazado la atención hacia la forma social del vínculo. Lo que se organiza en el ciclo no es simplemente una dinámica emocional intensa, sino una administración asimétrica del reconocimiento, del acceso y de la autoridad interpretativa. La dominación se ejerce mediante la regulación estratégica de proximidad y retirada, produciendo efectos acumulativos sobre la agencia y la estabilidad narrativa de quien ocupa la posición subordinada.

Este desplazamiento amplía el análisis sociológico de la violencia en la intimidad hacia formas que no dejan huella física ni encajan plenamente en tipologías jurídicas clásicas, pero que generan erosión sostenida de autonomía. El estudio permite comprender la intermitencia como mecanismo estructural de dependencia, el *gaslighting* como reorganización de los marcos legítimos de interpretación, el descarte como desposesión simbólica del pasado compartido y el reenganche como reapropiación del acceso relacional. Estas categorías, leídas sociológicamente, describen transformaciones en la estructura del vínculo más que rasgos psicológicos aislados. Metodológicamente, la investigación ha asumido una representatividad semántica y no estadística. No se han estimado prevalencias ni inferido causalidades clínicas. Se ha cartografiado una corriente discursiva identificable por la estabilidad de sus categorías y por la reiteración de su secuencia explicativa. Esta delimitación define con precisión el alcance del trabajo: describir cómo se produce inteligibilidad pública del daño relacional y cómo esa inteligibilidad reorganiza la comprensión contemporánea del amor, del conflicto y de la ruptura.

El análisis también sugiere una transformación epistémica relevante. Parte del conocimiento sobre formas de violencia afectiva no física se está produciendo en espacios híbridos donde experiencia, divulgación terapéutica y circulación mediática interactúan. Las categorías digitales no sustituyen al saber experto, pero tampoco pueden reducirse a simple moda. Funcionan como tecnologías de nombramiento que estabilizan experiencias previamente dispersas y las insertan en marcos compartidos de interpretación. Finalmente, la eficacia del ciclo descrito no puede separarse de condiciones estructurales más amplias: precarización del reconocimiento, mayor contingencia de los vínculos y amplificación digital de la alternancia entre presencia y ausencia. La dominación afectiva aquí analizada encuentra en la infraestructura contemporánea, cultural y tecnológica un entorno que facilita su visibilidad, su narrabilidad y, en ciertos casos, su reproducción.

La contribución del estudio consiste, en suma, en convertir una experiencia frecuentemente vivida como confusión privada en forma social analizable. Al desplazar la mirada desde el individuo hacia la arquitectura relacional, el artículo invita a pensar la intimidad como espacio donde el poder adopta modalidades sutiles pero estructuradas. Hacer visible esa estructura no agota el fenómeno, pero abre un terreno conceptual desde el cual puede ser discutido, problematizado y eventualmente transformado.

## 7. Referencias bibliográficas

- Ainz-Galende, A. (2026). El narcisista ilustrado: violencia simbólica, prestigio afectivo y exclusión encubierta en el trabajo. *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, 1-30. <https://doi.org/10.29101/crcs.v33i0.26238>
- Ainz-Galende, A. y Rodríguez-Puertas, R. (2024). Psicopatía y abuso narcisista: Las consecuencias de un tipo desconocido de violencia en pareja. *Revista CENTRA de Ciencias Sociales*, 3(2), 53-72.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5.<sup>a</sup> ed.). American Psychiatric Publishing.
- Bauman, Z. (2003). *Liquid love: On the frailty of human bonds*. Polity Press.
- Berardi, F. (2009). *The soul at work: From alienation to autonomy*. Semiotext(e).
- Bourdieu, P. (1999 [1998]). *La dominación masculina* (J. Jordá, trad.). Anagrama.
- Campbell, W. K., Foster, J. D. y Finkel, E. J. (2002). Does self-love lead to love for others? A story of narcissistic game playing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 340-354. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.2.340>
- Campbell, W. K. y Miller, J. D. (Eds.). (2011). *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments*. Wiley.
- Elias, N. (1982 [1970]). *Sociología fundamental* (G. Vilar, trad.). Gedisa.
- Fairclough, N. (1995). *Critical discourse analysis: The critical study of language*. Longman.
- Fraser, N. (2009). *Scales of justice: Reimagining political space in a globalizing world*. Columbia University Press.
- Fricke, M. (2007). *Epistemic injustice: Power and the ethics of knowing*. Oxford University Press.
- Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies*. Stanford University Press.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Hine, C. (2015). *Ethnography for the Internet: Embedded, embodied and everyday*. Bloomsbury.
- Illouz, E. (2007a). *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Polity Press.
- Illouz, E. (2007b). *Consuming the romantic utopia: Love and the cultural contradictions of capitalism*. University of California Press.
- Illouz, E. (2012). *Why love hurts: A sociological explanation*. Polity Press.
- Jamieson, L. (1999). Intimacy transformed? A critical look at the 'pure relationship'. *Sociology*, 33(3), 477-494. <https://doi.org/10.1177/S0038038599000310>

- Morf, C. C. y Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177-196. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1204\\_1](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1204_1)
- Pink, S., Horst, H., Postill, J., Hjorth, L., Lewis, T. y Tacchi, J. (2016). *Digital ethnography: Principles and practice*. SAGE.
- Ronningstam, E. (2005). *Identifying and understanding the narcissistic personality*. Oxford University Press.
- Simmel, G. (2002 [1908]). *Sociología: Estudios sobre las formas de socialización* (2 vols.). Alianza.
- Smart, C. (2007). *Personal life: New directions in sociological thinking*. Polity Press.
- Stark, E. (2007). *Coercive control: How men entrap women in personal life*. Oxford University Press.
- Van Dijk, T. A. (2006). Discourse and manipulation. *Discourse & Society*, 17(3), 359-383. <https://doi.org/10.1177/0957926506060250>
- Weber, M. (1922). *Wirtschaft und Gesellschaft: Grundriss der verstehenden Soziologie*. Mohr Siebeck.

## Alexandra Ainz Galende

Doctora en Sociología y profesora titular de la Universidad de Almería. Sus principales líneas de investigación se centran en las dinámicas de poder, los fundamentalismos religiosos, los terrorismos fundamentalistas, los procesos de radicalización juvenil, el narcisismo y la violencia simbólica. Ha participado en proyectos de investigación nacionales e internacionales y ha sido recientemente investigadora principal de un proyecto sobre radicalización religiosa en redes sociales financiado con fondos FEDER. Sus publicaciones abordan cuestiones relacionadas con los procesos de dominación simbólica, las identidades, el malestar social y las transformaciones culturales contemporáneas.



**ARTÍCULO/ARTICLE**

# Soledad existencial en residencias de personas mayores: una mirada cualitativa a las experiencias vitales

## Existential Loneliness in Nursing Homes: a Qualitative Approach to Life Experiences

**Juan Manuel García-González**

Universidad Pablo de Olavide, España  
jmgargon@upo.es

**Ignacio de Loyola González Salgado**

Universidad Pablo de Olavide, España  
ilgonsal@upo.es

**Lucía R. Hernes**

Universidad Pablo de Olavide, España  
lromher@upo.es

**Cristina Granados Martínez**

Universidad Pablo de Olavide, España  
cgramar@upo.es

**Recibido/Received:** 16-4-2025

**Aceptado/Accepted:** 8-1-2026



### RESUMEN

Este trabajo busca comprender la soledad existencial de personas que viven en residencias de personas mayores por medio de sus experiencias vitales. A través de un planteamiento deductivo –con un guion con temas *a priori*– y mediante una aproximación temática reflexiva, se analizaron 34 entrevistas semiestructuradas a personas que vivían en residencias públicas de Sevilla para así explorar en profundidad sus narrativas biográficas. La soledad existencial emergió como parte de su cotidianeidad, y se enlazó con aspectos como la consciencia ante la cercanía de la muerte, la normalización del final de la vida, la falta de proyecto vital, la vivencia de una felicidad vicaria a través de la familia y el vacío existencial que dejan las pérdidas de personas del círculo cercano. Para mejorar el bienestar emocional y existencial de las personas que viven en residencias de mayores es necesario facilitar relaciones y experiencias significativas dentro y fuera de la residencia.

**PALABRAS CLAVE:** soledad existencial; salud emocional; residencias; personas mayores; trayectorias vitales; final de la vida; entrevistas.

**CÓMO CITAR:** García-González, J. M., González Salgado, I. de L., Hernes, L. R. y Granados Martínez, C. (2026). Soledad existencial en residencias de personas mayores: una mirada cualitativa a las experiencias vitales. *Revista Centra de Ciencias Sociales*, 5(2), 35-58. <https://doi.org/10.54790/rccs.139>

English version can be read on <https://doi.org/10.54790/rccs.139>

## ABSTRACT

This study explores the existential loneliness experienced by individuals residing in nursing homes, focusing on their life experiences. Adopting a deductive approach — guided by a script containing predefined themes— and employing a reflective thematic analysis, 34 semi-structured interviews with nursing home residents in Seville were analyzed to gain an in-depth understanding of their biographical narratives. Existential loneliness was found to be a pervasive aspect of daily life, closely associated with factors such as awareness of the imminent proximity of death, the normalization of the end of life, the absence of a life project, the experience of vicarious happiness through family, and the existential void created by the loss of close companions. To enhance the emotional and existential well-being of nursing home residents, fostering meaningful relationships and experiences within and outside the nursing home setting is essential.

**KEYWORDS:** existential loneliness; emotional health; nursing homes; elderly people; life trajectories; end of life; interviews.

## 1. Introducción

En un contexto de progresivo envejecimiento y creciente longevidad, las residencias desempeñan un papel crucial en la atención a la salud de las personas mayores, especialmente en aquellos casos que requieren cuidados especializados (Miralles y Rey, 2015). Estos centros también se enfrentan a desafíos relacionados con situaciones de adaptación, aislamiento, soledad y depresión entre las personas residentes (Zhao *et al.*, 2018), problemáticas que se han acentuado y visibilizado a partir de la pandemia de COVID-19 (Ho *et al.*, 2021; Simard y Volicer, 2020) y que se relacionan con el propio funcionamiento de las residencias como instituciones totales (Goffman, 1961/2001). Vivir en una residencia suele acompañarse de una alta prevalencia de mala salud física y mental, fragilidad (Rico-Urbe *et al.*, 2016), demencia, deterioro cognitivo y discapacidad sensorial (Lara *et al.*, 2019), a lo que se une una situación emocionalmente demandante (Kitzmüller *et al.*, 2017). Además, se ha evidenciado que, en comparación con aquellas personas que viven en sus hogares, las que residen en estos centros presentan una mayor probabilidad de experimentar soledad —especialmente la severa— y aislamiento social (Simard y Volicer, 2020; Smith *et al.*, 2023). De hecho, el sentimiento de soledad se encuentra muy presente en las residencias de personas mayores en España, con cifras de prevalencia que rondan el 70% (Molas-Tuneu *et al.*, 2023).

En la literatura encontramos un variado corpus teórico y metodológico sobre la conceptualización de la soledad y su carácter poliédrico (de Jong Gierveld, 1998). En el marco de este crisol y de las diversas formas de experimentar la soledad, conviene clarificar su definición y dimensiones. La soledad se define como un sentimiento subjetivo de insatisfacción derivado de una asimetría entre los niveles real y deseado de relaciones sociales (Lapane *et al.*, 2022; Peplau y Perlman, 1982). Se experimenta de manera multifacética, distinguiéndose generalmente dos dimensiones: la soledad

social, referida a la cantidad de relaciones sociales y relacionada con la exclusión y el aislamiento social; y la soledad emocional, referida a la calidad y estrechez de las relaciones significativas, y relacionada con el desamparo y el vacío (de Jong Gier-veld *et al.*, 2018). En las edades avanzadas aparece una tercera dimensión, la soledad existencial, que presenta un carácter ontológico relacionado con el final de la vida y que conlleva una reflexión acerca del sentido de la vida y de los recorridos vitales (Bolmsjö *et al.*, 2019).

## 2. La soledad existencial en las residencias de personas mayores

Si bien existe una vasta variedad de operacionalizaciones y definiciones de la soledad existencial (Gil Álvarez *et al.*, 2023), la conceptualización más usada en el marco de las personas mayores y las residencias se refiere a la sensación de estar separadas, independientemente de la red social que se tenga, del mundo, de la gente, de un antiguo yo y, esencialmente, de la vida humana (Bolmsjö *et al.*, 2019; Yalom, 1980). Se genera así una brecha entre una misma y el resto de personas que puede llegar a considerarse insalvable e incomprensible para el mundo (Larsson *et al.*, 2024).

En el proceso de mudanza del hogar a la residencia —que mayormente se produce por motivos de salud, vulnerabilidad o viudedad, que suelen interseccionar entre sí (Hajek *et al.*, 2015)— pueden desencadenarse preguntas existenciales ante las que las personas residentes no encuentran respuestas ni ellas mismas ni con su círculo más cercano —ya sea la familia, las personas cuidadoras o su nueva red en la residencia—. En la etapa de la vejez aparecen pensamientos existenciales sobre el pasado, el presente y el futuro (Sjöberg *et al.*, 2018), evocaciones que están mediadas por una situación de dependencia y de necesidad de cuidados, así como por la propia circunstancia de residir en un entorno estandarizado y pensado específicamente para la provisión de cuidados profesionales. Por lo tanto, las personas residentes lidian con problemas existenciales, como son el vacío, la soledad, la pérdida de identidad y la cercanía de la muerte (Sjöberg *et al.*, 2018; Sundström *et al.*, 2018), que pueden hacerse estructurales y afectar a su cotidianidad y al resto de dimensiones de la salud.

La soledad existencial está asociada a la propia vivencia humana, al sentido de la vida, a tener un proyecto vital, a compartir el día a día, a tener ilusiones, a poder contar problemas y alegrías, al aislamiento, a la desconexión con la realidad o a la alienación, entre otras circunstancias (e. g., Bolmsjö *et al.*, 2019; Ettema *et al.*, 2010; Larsson *et al.*, 2017). Se puede presentar un estado de conciencia de estar separadas de otras personas, expresado desde una perspectiva entretrejida entre lo social, lo emocional y lo existencial. Ocurre además en un entorno en el que necesariamente se comparte la vida con otras residentes y con las trabajadoras, en el que se tiene, si es el caso, el apoyo social externo y las visitas puntuales de familiares y amistades, y que se rige por unas características de institución total (Goffman, 1961/2001). Por lo tanto, la soledad existencial hace referencia a un estado propio de la condición

humana, pero que en gran medida depende de factores estructurales —demográficos, sociales, políticos, etc.— e individuales —edad, género, estado de salud, familia, entre otros—.

Para poder comprender las diferentes capas de las experiencias de soledad de las personas mayores que viven en residencias hay que preguntarles a ellas mismas dentro del entorno en el que residen. La literatura revisada muestra que los temas que emergen en torno a la vivencia de la soledad existencial suelen mostrar una dicotomía entre sentimientos negativos y positivos. Así, se tiene esperanza en el futuro en un contexto de aceptación de la cercanía de la muerte (Carr y Fang, 2023; Larsson *et al.*, 2024); hay una fuerte sensación de abandono y aislamiento a la par que se vive a través de otras personas y la familia (Larsson *et al.*, 2023, 2024); se vive en un duelo constante por las pérdidas de seres queridos, que se aceptan como parte de la vida (Paque *et al.*, 2018); y, en general, en las experiencias de estas personas conviven la resignación de vivir apartadas del mundo y la satisfacción de sentirse en paz con el futuro y con una vida bien vivida y que llega a su fin (Barbosa-Neves *et al.*, 2019; Larsson *et al.*, 2024).

Dado que la mayoría de estudios han calculado prevalencias de soledad y analizado los factores asociados, las experiencias de soledad de las personas que viven en residencias de mayores son un campo de investigación relativamente reciente (e. g., Barbosa-Neves *et al.*, 2019; Jansson *et al.*, 2021; Paque *et al.*, 2018; Prieto-Flores *et al.*, 2011; Victor, 2012). Especialmente escasos son los estudios sobre soledad existencial desde una perspectiva cualitativa (e. g., Carr y Fang, 2023; Jansson *et al.*, 2023; Larsson *et al.*, 2023, 2024; Misiak *et al.*, 2024). La principal novedad de este estudio es que no existen antecedentes en España que hayan explorado la soledad existencial en residencias de personas mayores, a lo que se le suma un innovador protocolo metodológico con diseño cualitativo desde la perspectiva de las ciencias sociales.

### 3. Objetivo y metodología

#### 3.1. Objetivo

El objetivo de este trabajo es explorar y comprender las experiencias de soledad existencial de las personas que viven en centros residenciales de mayores.

#### 3.2. Diseño de investigación y ética

Se aplicó un diseño cualitativo transversal a través de entrevistas semiestructuradas. El protocolo de investigación tuvo la aprobación del Comité Ético de Investigación de la Universidad Pablo de Olavide (código 23/8-1). Las personas participantes firmaron un consentimiento informado previo. Se contó con el apoyo institucional y la autorización para la visita a las residencias de la Dirección General de Personas Mayores, Participación Activa y Soledad no deseada de la Junta de Andalucía.

### 3.3. Muestreo y participantes

Se realizó un muestreo en dos fases. En la primera fase se seleccionaron por muestreo de conveniencia (Saumure y Given, 2008) los tres centros residenciales de personas mayores de titularidad y gestión públicas de la Junta de Andalucía que hay en la provincia de Sevilla, una muestra que formaba parte del trabajo de campo del proyecto de investigación en el que se enmarca este artículo. En la segunda fase se seleccionaron en cada residencia a las personas residentes que conformaron la muestra final a través de un muestreo propositivo (Schreier, 2018) inserto en un protocolo de contacto y muestreo que tuvo tres etapas. Primero, se contactó por correo electrónico y teléfono con la dirección de cada centro para describirles el proyecto y solicitar una reunión presencial en la que, segundo, se contó con personal del centro para establecer una lista de potenciales personas a entrevistar que pudieran cumplir los criterios de inclusión. Tercero, se realizó una preentrevista con cada potencial residente a entrevistar para comprobar que cumplía rigurosamente los criterios de inclusión, para lo cual se administró un breve cuestionario y se consultó de nuevo con las profesionales de cada centro.

Los criterios de inclusión de las personas participantes fueron acceder a participar en el estudio, tener 60 años o más, llevar al menos tres meses viviendo en la residencia y obtener una valoración subjetiva positiva de las capacidades sensoriales y una valoración objetiva positiva de las capacidades cognitivas (puntuación en el Mini Mental State Examination  $\geq 24/30$  puntos para personas con estudios primarios o superiores, y  $\geq 21/30$  puntos para personas sin estudios [Folstein *et al.*, 1975; Escribano-Aparicio *et al.*, 1999]). Además, una vez realizada la valoración por parte del equipo de investigación, se hizo una valoración individual de cada persona residente que reunía estos criterios junto al personal especializado de cada centro (psicólogo/a, trabajador/a social) para evitar errores de cribado. El criterio de exclusión fue no cumplir cualquiera de las condiciones anteriores.

Se seleccionaron todas las personas residentes que cumplieron los criterios de inclusión, de modo que quedó conformada una muestra potencial de 44 personas, de las que finalmente se entrevistaron 34. En Heliópolis, municipio de Sevilla, se entrevistó a 17 personas. Esta residencia contaba con 168 plazas y acogía en un 90% a personas en riesgo de vulnerabilidad o exclusión social, la mayoría por problemas de sinhogarismo o falta de vivienda. En Huerta Palacios, municipio de Dos Hermanas, y con 134 plazas, se entrevistó a 10 personas. En Marchena, que contaba con 56 plazas, y acogía principalmente a personas en situación de dependencia, se entrevistó a 7 personas. La tabla 1 recoge una descripción general de la muestra.

**Tabla 1**  
*Perfil de la muestra*

Variable	Categoría	n	% / media
Residencia	Heliópolis	17	50
	Huerta Palacios	10	29
	Marchena	7	21
Edad	<i>Media (años)</i>	34	77,4
	60-69	7	20
	70-79	15	44
	80-89	8	24
	90+	4	12
Género	Hombre	14	41
	Mujer	20	59
Estado civil	Soltera/o	12	35
	Divorciada/o	8	24
	Viuda/o	14	41
Tiempo en viudedad o divorcio	<i>Media (años)</i>	24	18,8
Estudios	Sin estudios	12	36
	Primarios	11	32
	Secundarios o superiores	11	32
Mini-Mental State Examination	<i>Media (puntos sobre 30)</i>	34	24,6
Residencia previa	Sí	21	62
	No	13	38
Tiempo en este centro	<i>Media (años)</i>	34	6,1
Tiempo total en centros	<i>Media (años)</i>	34	7,9
Motivo principal de entrada	Salud	16	47
	Soledad	5	15
	Vulnerabilidad	9	26
	Otro	4	12

Fuente: elaboración propia.

### 3.4. Recolección de información

El contacto y el trabajo de campo se realizaron entre diciembre de 2023 y junio de 2024 por un equipo de investigación con experiencia en investigación cualitativa con personas mayores.

Basada en la experiencia previa en entrevistas a personas mayores (García-González y del Rey, 2021), en las entrevistas se siguió una filosofía de ciencia amable o ciencia que cuida que presentaba dos características. Por un lado, dada la densidad emocional de los encuentros con las personas residentes, el trabajo de campo se calendarizó para que cada persona del equipo realizara un máximo de una entrevista por semana. Por otro lado, se usó un sistema de doble entrevistadora con una entrevistadora prin-

cial o activa y una entrevistadora secundaria que tomaba notas, comprobaba qué temas del guion surgían, y participaba en la conversación cuando era necesario. Esta estrategia permitió conseguir que la entrevistadora principal pudiera centrarse exclusivamente en la conversación, y que la entrevistadora secundaria pudiera captar matices tanto de la conversación como de la comunicación no verbal y del entorno. Esta organización posibilitó un reparto del esfuerzo que suponía un diálogo en profundidad sobre temas emocionalmente exigentes.

Las entrevistas se hicieron presencialmente en espacios privados de las residencias, de modo que se garantizó tanto la confidencialidad del proceso como que las personas entrevistadas pudieran hablar libremente de sus vivencias. Las entrevistas duraron alrededor de 60-70 minutos y se articularon en torno a un guion temático semiestructurado compuesto por siete temas sobre las soledades y la salud emocional: trayectoria vital hasta la entrada en la residencia, motivo de entrada y proceso de adaptación a la residencia, relaciones y vínculos familiares, redes relacionales fuera y dentro de la residencia, identidad y pensamientos existenciales, salud y autonomía, y el centro residencial como institución total. Todas las entrevistas se grabaron en audio y fueron transcritas literalmente por personal del equipo investigador del proyecto con experiencia en transcripciones de entrevistas a personas mayores. Para garantizar la calidad de los datos y la concordancia con el audio, las transcripciones fueron revisadas por las mismas personas que realizaron las entrevistas.

### 3.5. Análisis de las entrevistas

Se realizó un análisis temático reflexivo (Braun y Clarke, 2006, 2021, 2022). Dada la escasa investigación existente sobre la soledad existencial, la complejidad del concepto, la dificultad de acceder a la población estudiada y el carácter altamente subjetivo, estigmatizado y socialmente sensible del tema —que hacía que en las conversaciones rara vez se hablara de soledad de forma explícita, sino que esta emergiera de múltiples maneras y apareciera sobre todo como una categoría latente—, se optó por un enfoque deductivo en el análisis de los datos (Green y Thorogood, 2018). Esta aproximación permite apoyarse en marcos teóricos previamente desarrollados en la literatura, facilitando así la comprensión de fenómenos complejos y sensibles como la soledad existencial. Desde esta perspectiva se identificaron las categorías de análisis basadas en los temas incluidos en el guion, las teorías y la conceptualización sobre las soledades, y en la experiencia previa.

Los procesos de entrevista y análisis temático estuvieron entrelazados con base en las experiencias existenciales, emocionales y familiares percibidas por las personas residentes que podían tener una relación con su salud emocional y su cotidianeidad en el centro residencial. A pesar de tener los temas identificados *a priori*, también hubo una aproximación a las vivencias existenciales a través de una codificación abierta que permitiera descubrir nuevos temas (Thornberg y Charmaz, 2014). Siguiendo la corriente de análisis temático reflexivo (Braun y Clarke, 2021), se utilizó un enfoque flexible y adaptativo a marcos teóricos diversos y propio del estudio de experiencias subjetivas. De este modo, se adaptó el proceso analítico de Braun y Clarke (2006),

pasando de seis a cuatro pasos: 1) lectura, 2) codificación manual inicial de las transcripciones, 3) dotación de contenido y significado a los temas y categorías, y 4) redacción e interpretación de resultados. Si bien contábamos con diferentes perfiles de personas residentes (tabla 1), se realizó un análisis conjunto de las 34 entrevistas. Las autoras de este artículo realizaron un análisis inicial simultáneo que posteriormente se puso en común para desarrollar, analizar y explicar las categorías de análisis junto a la selección de verbatim. Tras el análisis, la saturación se alcanzó tanto en términos teóricos como muestrales.

## 4. Resultados

Este trabajo se ha centrado en la comprensión de la soledad existencial entre personas que viven en residencias de mayores. La soledad existencial emerge en los discursos de las personas residentes como una experiencia transversal y compleja vinculada al sentido del yo, la identidad, la relación con el tiempo, la consciencia de la cercanía de la muerte y la desconexión simbólica con el entorno y las personas que les rodean. Más allá de una ausencia de compañía en cantidad o calidad, se trata de una dislocación subjetiva en la que el mundo ya no interesa al sujeto como antes, y donde la continuidad narrativa de la vida parece interrumpida. La soledad existencial no se expresa de forma directa: se cuele en los silencios, en la resignación aprendida, en los recuerdos que se mencionan sin elaborarse y en las rutinas. Se han identificado cuatro temas que configuran este fenómeno: la consciencia de finitud de la vida y de la muerte, la falta de proyecto vital, el papel de la familia y la generación de ilusiones vicarias, y las pérdidas significativas no resueltas.

### 4.1. Consciencia de la muerte y de la finitud de la vida

La consciencia de la muerte se presenta como una presencia constante, normalizada y asumida que se vive en gerundio: morir no es un hecho específico del futuro, sino un proceso. La muerte no les da miedo, pero sí les genera una reflexión que expresan en buena medida con humor, resignación, espiritualidad o silencios.

Estos verbatim revelan el modo en que las personas hacen una consciencia vicaria a través de la muerte de su madre y proyectan su propia relación con el morir desde una perspectiva con humor, pero resignada, con una familiaridad doméstica que naturaliza algo inevitable. A la par, aparece con fuerza una combinación entre la resistencia al morir y una aceptación cómica, lo que puede que sea precisamente su estrategia existencial: desdramatizar para poder vivir en paz con una misma.

Residente [R]: Yo le decía a mi madre: «mamá, qué vieja eres, hija, ya pronto te vas a morir ¿no te da miedo?». Me decía ella, «coño, yo que sé, ¿cómo voy a saber si me da miedo o no la muerte? A mí me da igual».

Entrevistadora [E]: ¿A usted diría que le da miedo la muerte?

R: Es que no sé dónde voy a ir. [...]

E: Usted no se quiere morir.

R: Yo morir no me quiero morir, pero bueno, no sentiré nada, como todo el mundo. Yo que sé, ¿quién quiere la muerte? Yo digo: «mira, una vez que estoy muerta, haced lo que queráis». Me preguntan si quiero que me incineren o que me entierren, y yo digo: «con tó lo quemá que estoy ahora, ¿más quemá me voy a ir?». [Mujer, 78 años].

R: El futuro, morir [ríe]. [E: No...] [Sigue riendo] Morir con las botas puestas. El futuro lo veo oscuro, muy oscuro.

E: ¿Tiene usted pensamientos negativos acerca de lo que viene?

R: No, negativos no. Positivos. [Hombre, 83 años].

Además, no se dramatiza porque se ha incorporado a la vida y a su día a día. Hay certezas que subyacen en los discursos: las compañías no bastan, cuando la vida se va aparece la muerte deseada y en paz como una transición tranquila. El sentido existencial de la muerte va más allá del cómo se quiere morir: se habla de cómo se quiere vivir hasta el final y en ese final: sin sufrimiento, sin violencia, con sentido, digna y acompañada.

E: ¿Le preocupa la muerte?

R: ¿La muerte? A mí no me asusta. No, no me preocupa para nada. Si estoy muy mala ya tienen escrito lo que tienen que hacer conmigo: no alargarme la vida, no hacer por que me ponga mejor. Como a mi madre, mi madre tuvo una muerte muy buena. [...] Eso le pido yo a Dios, que me muera así, como mi madre. Feliz. [Mujer, 95 años].

E: ¿Cómo ves tu futuro?

R: Que me estoy *pa'morir* ya mismo. [...] Y eso pienso, que me voy a morir muy pronto. Y ya está. Mi gente siempre se enfada conmigo cuando digo esto. [Mujer, 91 años].

En estos testimonios se despliega una forma de estar ante la vida que integra la muerte sin convertirla en tragedia, normalizándola y haciéndola parte del repertorio cotidiano de la existencia. La muerte, como final inevitable, produce una soledad radical, pero también genera una ética del presente. Saber que todo se acaba —y expresar querer morirse, pero no desearlo en realidad— puede llevar a la desesperanza o a un tipo de lucidez afectiva donde el humor, la ironía o la fe funcionan como dispositivos de resistencia. En esa ambigüedad habita la potencia de estos discursos como afirmaciones vitales en las que se inscribe de manera latente la soledad existencial.

## 4.2. Falta de proyecto vital

La rutina y la cotidianidad en la residencia generan que el proyecto personal se diluya, se viva y disfrute de manera vicaria a través, principalmente, de la familia. La falta de proyecto vital se traduce en la vivencia de que cada día es igual al anterior: apenas hay eventos significativos, cambios o decisiones personales que estructuren el tiempo. Esa forma de habitar el presente, sin dirección ni deseo, genera una desactivación del impulso vital: no se construye, se está. Así, la falta de proyecto vital se manifiesta a través de frases cotidianas y resignadas.

E: ¿Hace usted algo en esos momentos [cuando se siente triste] para encontrarse mejor, más animosa?

R: Estoy siempre igual. No tengo... momentos más buenos ni menos buenos. Igual. [Mujer, 76 años].

E: ¿Hay algo que le haga volver a tener ganas de vivir?

R: No. Ya uno piensa en la edad que tiene y lo que está haciendo... se entiende que algo tiene que pasar.

E: ¿Qué espera usted del futuro?

R: ¿Qué voy a esperar? La muerte ya. Aquí en la residencia qué voy a esperar ya. Se pierde la ilusión de todo. [Hombre, 79 años].

El futuro no contiene, en general, ni ilusión ni proyectos personales ni transformaciones. No hay trauma visible, solo una desconexión que se relaciona con la falta de ganas de hacer cosas y, en último término, con la ausencia de ganas de vivir.

E: ¿Qué espera usted de la vida?

R: Morirme ya.

E: ¿Tiene ganas de morirse?

R: Muchas. Muchas. Esto es una cosa que, si hubiera que firmarlo, lo firmo ahora mismo. Tengo muchas ganas de irme... ¡y mira que estoy a gusto! Pero tengo muchas ganas de irme.

E: ¿Ha pensado en por qué?

R: Pues no sé por qué. Que yo no me encuentro a gusto interiormente [...] Y cuando lleguéis a una edad, si se acordáis de mí [sic], que se acordaréis [sic], verá como dicen ustedes «cuánta razón llevaba [nombre]». Se te quitan las ganas de salir, de entrar, de reírte, de tó. [Mujer, 82 años].

La soledad existencial se traduce, en muchos casos, en la desaparición de las ilusiones a largo plazo, lo que puede resultar en una concentración de las pequeñas alegrías en el corto plazo, aquellas que surgen de las actividades más sencillas y cotidianas de la vida en la residencia. Las pequeñas fuentes de satisfacción, como la televisión o las visitas esporádicas de familiares, adquieren un papel central en su experiencia diaria. Para hacer frente a esa soledad, se da una adaptación casi impuesta a una realidad donde las expectativas se reducen.

E: ¿Hay cosas que a usted a día de hoy le hagan ilusión?

R: La tele. Me gusta, sí.

E: ¿Y qué cosas le dan alegría?

R: Pues que venga mi sobrino. Eso es la alegría. [Mujer, 94 años].

R: ¿Ilusión? La televisión. Si están echando algo bueno, me gusta.

E: Pero... en la vida, algo que le emocione, que le haga ilusión.

R: No, así le digo. [Hombre, 83 años].

#### 4.3. Familia y generación de ilusiones vicarias

Se produce una felicidad y una ilusión vicarias a través de la familia muy relacionadas con las visitas que las personas residentes reciben, a las que otorgan un sentido positivo (cuando las tienen) y negativo (cuando no las tienen o no las consideran suficientes). Así, ante la falta de un proyecto vital claro o de perspectivas futuras, las personas residentes se aferran a lo que les ha proporcionado tanto a lo largo de su vida como ahora un sentido de continuidad en su existencia: la familia. En muchos casos, las residentes expresan que la presencia de sus hijos/as y nietos/as es una de las principales fuentes de ilusión y esperanza, un fenómeno que se manifiesta como un intento de anclar el sentido del yo en las relaciones interpersonales más cercanas. La interacción con la familia (aunque sea breve y de baja frecuencia) es una de las pocas fuentes de felicidad genuina que persisten en su experiencia diaria, lo que se hace más significativo en el marco de la vida en la residencia.

E: ¿Qué cosas le hacen a usted ilusión?

R: Estar con mis hijas y mis nietos. Cuando estás aquí, pues eso es lo que quieres. [Mujer, 76 años].

R: ¿Qué cosas me hacen a mí ilusión? Ay, la vida. ¡La vida, la vida! Que Dios me dé fuerza para como estoy y vea a mis hijos, y vea a mis nietos [...] Son muchachos, son jóvenes, alguna vez se vienen y otra no, pero bueno, hay que perdonarlos y ya está. [Mujer, 83 años].

Cuando se menciona que estar con sus hijas y nietas es «lo que quiero», se destaca la necesidad de este vínculo afectivo para mantener su sentido de pertenencia y valor dentro del contexto residencial que, de otro modo, podría percibirse como alienante. Este tipo de ilusión, que se basa en los afectos y en las relaciones familiares, se convierte en una forma de sostén emocional frente a la creciente sensación de soledad existencial. Hay por lo tanto una reafirmación de la identidad a través de los lazos familiares.

La familia tiene así un doble papel: por un lado, se basa en relaciones instrumentales y, en ocasiones, frágiles; y, por otro, tiene un papel muy positivo dentro de su cada vez más reducida presencia en el día a día de la persona residente. Se consolidan discursos que combinan la resignación —distancia física, visitas discontinuadas, familiares que «desaparecen» una vez se entra a la residencia— y la aceptación —no querer ser una carga, la familia tiene «su» vida, «mi» vida ahora está aquí en la residencia, «no lloro más»—.

E: Cuando usted entró aquí en la residencia, ¿se esperaba que vinieran más a verle?

R: Yo esperaba que viniera mi hija, la mayor. Sería la ilusión más grande del mundo. [...] He llorado mucho, pero ya he terminado por decir «no lloro más». Esto es lo que hay, esto es lo que tengo que aceptar, porque es lo que hay. [Mujer, 68 años].

La aceptación de lo que se tiene, en lugar de lo que se espera, indica una resignación emocional frente a la realidad del envejecimiento y la vida en la residencia, lo que refuerza la idea de que la familia, aunque ausente en términos de presencia física constante, sigue siendo una fuente crucial de apoyo emocional y continuidad, especialmente si las conversaciones son de confianza y, de alguna manera, empoderantes. Estos relatos evidencian cómo la familia, como eje de identidad y pertenencia, continúa siendo una fuente de significado y consuelo para las residentes a pesar de los límites impuestos por la residencia como institución total y la proximidad de la muerte.

R: ¿Ilusión? Pues la verdad que ahora mismo... que vengan mis hijos, charlar un poquito. Está uno un poquito entregado también ya a que la vida se va acabando [se ríe]. [Hombre, 64 años].

E: ¿Cada cuánto tiempo viene a visitarla [su sobrino]?

R: Pues viene todas las semanas. Vamos y tomamos un cafecito y está un rato grande conmigo hablando. Con él sí hablo.

E: Le gusta a usted más conversar con quien tiene confianza.

R: Claro, fuera parte de él no hablo mucho yo. [Mujer, 94 años].

Se aprecia una necesidad de conservar el vínculo emocional incluso aunque esté debilitado y, además, se hace en ese marco de separación que supone la misma puerta

de la residencia o sus normas, o no tener una forma directa de contactar con la familia. Se adoptan discursos resignados y comprensivos con la vida «de fuera» —casi con lo que podrían llamar «la vida real»—. Se justifican así tanto la distancia territorial como la afectiva a la par que algo se rompe en esas relaciones que mientras se vivía en el hogar eran significativas.

E: ¿Y vienen aquí de visita sus hijos y sus nietos?

R: Sí, sí vienen. Cada quince días. O al mes. Bueno, cuando pueden venir. Porque no pueden: «abuela, es que nosotros estamos...». Y es verdad que están trabajando. [Mujer, 87 años].

R: [No viene el hijo] Porque tiene que trabajar y estar con su familia. Estar en la casa y eso.

E: ¿Cómo le hacen sentir a usted esos ratitos [cuando vienen a verla]?

R: Fenomenal. Y ellas se dan cuenta. Ellas lo saben. Que yo me encuentro bien cuando estoy con ellas. [Mujer, 88 años].

El sentimiento de carga se entremezcla con esa sensación de sobrar, pero al mismo tiempo se tiene cierto resentimiento por nunca disponer de tiempo para la visita o para el contacto telefónico. Aflora un sentimiento de culpa por no poder mantener los vínculos afectivos que se tenían antes que conlleva una desconexión existencial de una familia en la que, en tiempos pasados, fue el nodo central y articuladora de la vida diaria.

R: [...] Y mi hija tiene sus cosas. Y no puede venir. Entonces, eso... me pongo muy triste yo.

E: Echa de menos...

R: La familia se echa de menos. Una llamadita, porque mi hija es que no me llama siquiera. No es una persona que dice, «pues voy a llamar a mi madre a ver cómo está». Pero una llamada, no saben lo que significa que te llamen. Una llamada te abre, yo qué sé, ese día lo recibes tú mejor. Pero vamos, se va una conformando, qué le vamos a hacer. Ellos son jóvenes. Tienen su vida y yo tengo que tener aquí la mía. [Mujer, 76 años].

E: ¿Tiene usted teléfono móvil?

R: No, yo no. [...] Que yo tenía mi móvil antes de entrar a la residencia. Pero cuando entré, me dijo mi hija que para qué lo necesitaba... [Mujer, 76 años].

#### 4.4. Pérdidas significativas no resueltas

Las personas entrevistadas relatan la pérdida de hijos, hijas o seres cercanos como una fractura biográfica permanente. Lo que se dice explícitamente (el hecho de la muerte) se complementa con lo que no se dice pero se deja entrever: la dificultad para aceptarla, la imposibilidad de olvido y un efecto duradero en un vacío existencial.

E: ¿Y usted está contento con la vida?

R: Pues a ver... Algunas veces las muertes familiares se vienen... Pensando en ellos, los que han sido, de qué manera se fueron... Eso es así, las cosas de las muertes familiares.

E: Y cuando se pone así, tristón, a recordar las muertes familiares... ¿lo habla con alguien?

R: No, no, no. Luego se me va... vienen y se me va. [Suspira]

E: Se los queda para usted, ¿no? Esos sentimientos.

R: [Silencio] [Hombre, 73 años].

En la voz de las personas entrevistadas resuena un duelo que no ha terminado de acontecer. Las pérdidas son hechos pasados, pero también acontecimientos emocionales que siguen vibrando en el presente. Estas muertes no han sido del todo integradas y aún configuran el modo en que se vive el presente.

E: Tenía cuatro hijos, pero se murieron dos. Se murió una niña hace diez años, con cuarenta años. Me dejó dos nietos, un niño y una niña. [...] Y los niños los he criado yo. [...] A los cinco años de mi niña murió mi marido. [...] Y mi niño, que va a hacer tres años. [...] Cuando mi niño murió lo pasé muy malamente, lloré mucho. [Mujer, 87 años].

Más allá del dolor, lo que subyace en estas narrativas es una forma de desestructuración del relato personal. Las personas fallecidas eran parte de su identidad, de modo que ahondan en una pérdida de un yo que ya de por sí la vida en residencia ha debilitado. Esta situación se amplifica en procesos que no se consideran naturales en el ciclo vital, como es la pérdida de familiares más jóvenes, especialmente duro en el caso de las hijas e hijos. El amor que se dio y la compañía que se ofreció siguen presentes, aunque las otras personas ya no estén. Y es ahí donde la soledad existencial se acentúa: en el duelo, cuando la otra persona sigue ocupando el corazón pero no el espacio puede aparecer la vacuidad.

R: Mi hija hace dos años... Y desde entonces yo... se acabó para ti la vida. Que se te vaya un hijo... Porque se te va una madre, un padre, una hermana, un marido. Eso es normal. Pero una muerte de un hijo no es normal. Una madre no está preparada para recibir eso. Y yo, desde que mi hija se murió, no soy la misma. ¿Y qué voy a hacer? Si me lo mandó Dios. [...] Eso es muy grande. Hay que pasar por ahí para poderlo saber. Qué le vamos a hacer. Si él quiso mandarme eso, sus motivos tendría. Yo me conformo mucho. Me conformo mucho. [Mujer, 82 años].

Las pérdidas afectivas que generan las enfermedades degenerativas como la demencia o la enfermedad de Alzheimer también dejan un reguero de soledad existencial. Si bien se da una aceptación de la muerte, más compleja es la relación que se establece con hacerse invisible y desconocido en vida, que te borren la mente, no poder «recordar cómo eran».

E: ¿Y hay alguien que eche usted de menos en el día a día?

R: Hombre, yo echo de menos a mis hijos y a mis nietos. Y a mis bisnietos. Y a mis cuñadas también las echo de menos. Tengo un cuñado y una cuñada que tienen Alzheimer. El otro día fui a verlos, pero yo ya no voy más. Mis niños me dicen: «mamá, te llevo a ver a la tita». Yo no quiero verla así, yo quiero recordar cómo era.

E: ¿Cómo se siente usted al echar de menos a estas personas?

R: Me siento... agobiadita. Un poquito sentimental, como yo digo. Porque las echo de menos. Y a mi madre, y a mis niños. [se le rompe la voz] Todos los días rezo por ellos. Eso es lo que me queda. [Mujer, 87 años].

## 5. Discusión

El objetivo de este trabajo ha sido explorar cómo la soledad existencial se conecta con el ciclo vital, la cotidianidad y la vida «institucionalizada» de las personas que viven en residencias de personas mayores. La soledad existencial que se deriva de las experiencias de las personas residentes se relaciona con cuatro aspectos: 1) la consciencia de la muerte y de la finitud de la vida, 2) la falta de proyecto vital, 3) el papel de la familia y la generación de ilusiones vicarias, y 4) las pérdidas significativas no resueltas.

Los resultados se alinean con otros estudios recientes (especialmente pospandemia de COVID-19) que han abordado la soledad existencial en centros residenciales con un diseño cualitativo (e. g., Carr y Fang, 2023, en Reino Unido y Australia; Jansson *et al.*, 2023, en Finlandia; Larsson *et al.*, 2017, 2023, 2024, y Sjöberg *et al.*, 2018, 2019, en Suecia). En general, las personas mayores nos hablaban de ser conscientes de estar o querer estar cerca de la muy mala salud y de la muerte, del miedo a sentirse abandonadas por su familia, del temor a quedar olvidadas por los seres queridos o incluso por ellas mismas, de la resignación por haber perdido la vida que tenían hasta entrar en la residencia, de la aceptación de su nueva situación vital (Barbosa-Neves *et al.*, 2019). Una suma de experiencias que nos ayudan a comprender los procesos por los que aparece en la vida en las residencias esa desconexión del mundo que es la soledad existencial.

La transición de vivir en su propio hogar a la residencia supone, en primer lugar, un cambio cognitivo y una limitación de las fuentes de significado que han usado las personas a lo largo de su vida adulta, especialmente como parte nuclear de su familia (Larsson *et al.*, 2024). En segundo lugar, la entrada a la residencia a menudo resulta

en una modificación significativa en la autopercepción y la identidad personal de los individuos (Goffman, 1961/2001, como parte de la teoría de instituciones totales). Así, en la vida en residencia se pierde buena parte de las actividades y decisiones que les empoderaban, y en ese marco de institución total tienen pocas o ninguna oportunidad de tener un control en las decisiones que direccionan su vida actual.

En esta «mudanza» residencial y vital hay también una transformación de la cantidad y la calidad de las relaciones familiares: en general, se debilitan, se instrumentalizan y se banalizan, especialmente desde la perspectiva de las personas que visitan o que contactan a las personas mayores que están viviendo en las residencias (Larsson *et al.*, 2023). Mientras algunas residentes mantuvieron relaciones estrechas con sus hijos y familiares, otras experimentaron sentimientos de abandono o desapego debido a la falta de visitas o la imposibilidad de mantener relaciones regulares. Este fenómeno está ampliamente documentado en la literatura sobre el cuidado de personas mayores, que señala que las expectativas de las residentes respecto a la atención familiar pueden influir significativamente en su bienestar emocional (Sörensen *et al.*, 2002; Larsson *et al.*, 2023). Las familias cumplen un papel básico como generadoras de cuidados emocionales que puedan minimizar el impacto en la soledad existencial de las personas residentes (Saarelainen *et al.*, 2020; Sjöberg *et al.*, 2019).

La experiencia de sentirse ignorada, rechazada o percibida como una carga porque las residentes sientan que sus familias están obligadas a la visita es dolorosa, lo que conduce a una soledad existencial profunda (Sjöberg *et al.*, 2018). En contraposición, la sensación de ser vista, valorada y apreciada contribuye a la creación de experiencias existenciales significativas. De hecho, cada vivencia en la que el individuo experimenta ser cuidado, empoderado y respaldado por su círculo cercano —ya sea familia, amigos, compañeros o personal de la residencia— puede actuar como un amortiguador contra la soledad existencial y en la generación de esperanzas para continuar con su día a día. Entra en juego la teoría del apego (Bowlby, 1982), que parte de que la presencia continuada de nuestros contactos más cercanos (en general, la familia) es un mecanismo protector central del vacío y la soledad existencial y, en contraste, su pérdida o debilitamiento amplía la desconexión vital. Los discursos de las personas residentes muestran que cualquier contacto funciona muy bien para aliviar el hastío de las rutinas y las normas, si bien son las visitas personales más o menos continuadas y que permiten abandonar la residencia un tiempo las que tienen un efecto más beneficioso sobre las residentes (Saarelainen *et al.*, 2020). Esta idea va en línea con las teorías del contacto de comodidad (Playfair, 2010), que apuntan que verse presencialmente y salir a la calle con otras personas puede crear un reenlace a sentir que se forma parte del mundo y así evitar una muerte social (Borgstrom, 2016), una teoría que se relaciona con pensar que ya no se pertenece a la realidad y que la vida ya está completa y, por lo tanto, no vale la pena vivirla (van Wijngaarden *et al.*, 2015). Este tipo de relaciones de futuro a corto plazo en la vejez en el contexto residencial va unido a un propósito en la vida, a experimentar la vida con cierto sentido y a seguir conservando un yo, una identidad (Mansfield *et al.*, 2021) y evita convertirnos en *na-die* (Yalom, 1980). Las personas entrevistadas muestran así un dolor biográfico (Carr y Fang, 2023; Johnson, 2013) que se refleja en una parte final de la vida en la cual se

dispone de mucho tiempo para reflexionar sobre sus traumas y fracasos, recuerdos dolorosos, sus duelos, sus promesas no cumplidas, etc., sobre los que ya en la vejez no hay nada que hacer y que ahondan en la soledad existencial.

En el transcurso de la vida en la residencia, probablemente derivado de duelos y pérdidas previas experimentadas en su círculo íntimo, así como de tránsitos hacia la mala salud, el final de la vida y la muerte pasan a un primer plano en su vida cotidiana (Paque *et al.*, 2018). Es probable que las emociones asociadas a esos duelos (tristeza, soledad, negación, dolor), especialmente los de familiares más jóvenes, se relacionen con los deseos de morir de las personas residentes. También, en algunos casos, la fatiga emocional, la sensación de no tener más motivos para seguir viviendo o el aburrimiento son elementos importantes para concebir la muerte como algo cercano y casi deseado (Wijesiri *et al.*, 2019). Se concibe así una sensación de espera en soledad (Jansson *et al.*, 2021, 2023) o incluso de estar sola en una sala de espera a la muerte (o al cielo, Forbes, 2001; Kitzmüller *et al.*, 2017). Hay, por lo tanto, una vulnerabilidad más o menos explícita como sensación o conciencia de la mortalidad y fragilidad de uno mismo, asociada a la idea de percibir que se tiene un bajo apoyo social por parte del círculo social más cercano (Sanchini *et al.*, 2022).

## 6. Limitaciones metodológicas

Este estudio presenta cuatro limitaciones. Primero, se aporta un diseño ecológico que se ha realizado en tres residencias públicas de una provincia concreta en Andalucía que representa a una minoría del parque residencial andaluz o español, teniendo una de ellas un alto porcentaje de personas en exclusión social. Segundo, los rigurosos criterios de inclusión implican que la muestra se reduzca y presente cierto sesgo de selección. Tercero, debido a su complejo abordaje, el guion de las entrevistas no consideraba de manera explícita la soledad existencial, si bien era una dimensión implícita en el desarrollo de las conversaciones. Cuarto, a pesar de que la soledad existencial se suele expresar de manera distinta por hombres y mujeres, no se ha adoptado específicamente una perspectiva de género. El análisis detallado de esas diferencias, así como de otras características de la persona como la edad, el nivel educativo, la clase social o el motivo de entrada a la residencia, requeriría otras investigaciones.

## 7. Conclusión

La principal aportación de este trabajo es que cubre parcialmente una de las áreas vacías de investigación sobre soledades en residencias de personas mayores en España desde la metodología cualitativa. A través del análisis de 34 entrevistas en profundidad, nuestro estudio ofrece evidencias de que la soledad existencial, que se expresa implícitamente, puede estar conviviendo con la cotidianidad de las personas mayores que viven en residencias. Esta soledad se expresa implícitamente y, a través de la entrevista biográfica, inferimos que se arraiga tanto en las experiencias vitales de su vida anterior como en el día a día en la residencia. Lo hace, además, en un amplio

rango de edades, lo que refuerza el carácter procesual de la conformación del sentimiento de soledad existencial. Así, esta se articula, en primer lugar, en su trayectoria vital; segundo, en los cambios de hábitos y familiares que supuso el paso de la vida en el hogar a la vida en residencia; y tercero, en la cotidianidad y las restricciones que supone la vida en un tipo de institución total como es la residencia. En conjunto, estos tres aspectos se resumen en cómo las personas, en ese transitar hacia y en la residencia, acrecientan su vulnerabilidad entendida como un estado humano expuesto en el que puede surgir la soledad existencial.

## 8. Financiación

Proyecto PRY097/22 «Soledad en las residencias de personas mayores de Andalucía. SOLAS2». Fundación Pública Andaluza Centro de Estudios Andaluces (ROR: <https://ror.org/05v01tw04> y Crossref Funder ID 100019858).

## 9. Agradecimientos

Gracias a las personas entrevistadas, que nos relataron abiertamente sus vidas y sus sentimientos, y gracias a las direcciones y personal trabajador de las residencias, que nos abrieron sus puertas. Gracias a las compañeras del equipo de investigación que colaboraron en el proyecto: María Camacho, Emilse Degoy, Celia Espada, Ana Lara, Carolina Olid, Miriam Ríos y Lola Silva.

## 10. Referencias bibliográficas

- Barbosa Neves, B., Sanders, A. y Kokanović, R. (2019). «It's the worst bloody feeling in the world»: Experiences of loneliness and social isolation among older people living in care homes. *Journal of Aging Studies*, 49, 74-84. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2019.100785>
- Bolmsjö, I., Tengland, P. A. y Råmgård, M. (2019). Existential loneliness: an attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. *Nursing Ethics*, 26(5), 1310-1325. <https://doi.org/10.1177/0969733017748480>
- Borgstrom, E. (2016). Social death. *QJM: An International Journal of Medicine*, 110(1), 5-7. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcw183>
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Braun, V. y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>

- Braun, V. y Clarke, V. (2021). Can I use TA? Should I use TA? Should I not use TA? Comparing reflexive thematic analysis and other pattern-based qualitative analytic approaches. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(1), 37-47. <https://doi.org/10.1002/capr.12360>
- Braun, V. y Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. Sage.
- Carr, S. y Fang, C. (2023). A gradual separation from the world: a qualitative exploration of existential loneliness in old age. *Ageing & Society*, 43(6), 1436-1456. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21001252>
- de Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80.
- de Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T. G. y Dykstra, P. A. (2018). New ways of theorizing and conducting research in the field of loneliness and social isolation. En A. L. Vangelisti y D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 391-404). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316417867.031>
- Ettema, E. J., Derksen, L. D. y Leeuwen, E. V. (2010). Existential loneliness and end-of-life care: a systematic review. *Theoretical Medicine and Bioethics*, 31(2), 141-169. <https://doi.org/10.1007/s11017-010-9141-1>
- Folstein, M. F., Folstein, S. E. y McHugh, P. R. (1975). «Mini-mental state»: a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research*, 12(3), 189-198. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(75\)90026-6](https://doi.org/10.1016/0022-3956(75)90026-6)
- Forbes, S. (2001). This is heaven's waiting room. *Journal of Gerontological Nursing*, 27(11), 37-45. <https://doi.org/10.3928/0098-9134-20011101-10>
- García-González, J. M. y del Rey, A. (2021). Research on individuals aged one hundred and over: Protocol from the Sevilla and Castilla y León centenarian studies. *International Journal of Qualitative Methods*, 20. <https://doi.org/10.1177/16094069211031125>
- Gil Álvarez, M., Haugan, G., Larsson, H., Saarelainen, S.-M., Duppen, D. y Dezutter, J. (2023). Mapping Existential Loneliness: A Scoping Review on Existential Loneliness/Isolation Conceptualizations and Operationalizations. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/00221678231193780>
- Goffman, E. (1961/2001). *Internados: ensayos sobre la situación social de los enfermos mentales* (7ª ed.). Amorrortu.
- Green, J. y Thorogood, N. (2018). *Qualitative methods for health research* (4ª ed.). Sage.
- Hajek, A., Brettschneider, C., Lange, C., Posselt, T., Wiese, B., Steinmann, S., ... AgeCoDe Study Group (2015). Longitudinal predictors of institutionalization in old age. *PLOS One*, 10(12), e0144203.

- Ho, K. H., Mak, A. K., Chung, R. W., Leung, D. Y., Chiang, V. C. y Cheung, D. S. (2021). Implications of COVID-19 on the loneliness of older adults in residential care homes. *Qualitative Health Research*, 32(2), 279-290. <https://doi.org/10.1177/10497323211050910>
- Jansson, A., Karisto, A. y Pitkälä, K. (2021). Loneliness in assisted living facilities: an exploration of the group process. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 28(5), 354-365. <https://doi.org/10.1080/11038128.2019.1690043>
- Jansson, A. H., Karisto, A. y Pitkälä, K. H. (2023). Listening to the voice of older people: Dimensions of loneliness in long-term care facilities. *Ageing & Society*, 43(12), 2894-2911. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21001975>
- Johnson, M. (2013). Biography and generation: spirituality and biographical pain at the end of life in old age. En R. G. M. Silverstein (Ed.), *Kinship and Cohort in an Aging Society: From Generation to Generation* (pp. 176-190). Johns Hopkins University Press.
- Kitzmüller, G., Clancy, A., Vaismoradi, M., Wegener, C. y Bondas, T. (2017). 'Trapped in an empty waiting room' - the existential human core of loneliness in old age: a meta-synthesis. *Qualitative Health Research*, 28(2), 213-230. <https://doi.org/10.1177/1049732317735079>.
- Lapane, K. L., Lim, E., McPhillips, E., Barooah, A., Yuan, Y. y Dube, C. E. (2022). Health effects of loneliness and social isolation in older adults living in congregate long term care settings: A systematic review of quantitative and qualitative evidence. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 102, 104728. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104728>
- Lara, E., Martín-María, N., De la Torre-Luque, A., Koyanagi, A., Vancampfort, D., Izquierdo, A. y Miret, M. (2019). Does loneliness contribute to mild cognitive impairment and dementia? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Ageing Research Reviews*, 52, 7-16. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2019.03.002>
- Larsson, H., Beck, I. y Blomqvist, K. (2023). Perspectives on existential loneliness. Narrations by older people in different care contexts. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 18(1), 2184032. <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2184032>
- Larsson, H., Rämgård, M. y Bolmsjö, I. (2017). Older persons' existential loneliness as interpreted by their significant others - an interview study. *BMC Geriatrics*, 17, 138. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0533-1>
- Larsson, H., Saarelainen, S. M., Sjöberg, M., Dezutter, J. y Haugan, G. (2024). Existential loneliness and meaning-in-life in the lived experience of nursing home residents. *International Journal of Care and Caring*, 1-19. <https://doi.org/10.1332/23978821Y2024D000000047>

- Mansfield, L., Victor, C., Meads, C., Daykin, N., Tomlinson, A., Lane, J., Gray, K. y Golding, A. (2021). A conceptual review of loneliness in adults: Qualitative evidence synthesis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 11522. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111522>
- Miralles Rojano, Á. y Rey Reñones, C. (2015). Evolución del modelo de atención residencial, una propuesta de centro de mayores. *Gerokomos*, 26(4), 132-136.
- Misiak, M. M., Bethell, J., Chapman, H. y Sommerlad, A. (2025). How can care home activities facilitate social connection in residents? A qualitative study. *Aging & Mental Health*, 29(1), 25-35. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2345130>
- Molas-Tuneu, M., Jerez-Roig, J., Minobes-Molina, E., Coll-Planas, L., Escribà-Salvans, A., Farrés-Godayol, P., ... Naudó-Molist, J. (2023). Soledad social y emocional en personas mayores que viven en residencias geriátricas de España: un estudio transversal. *Anales de Psicología*, 39(3), 465-477. <https://doi.org/10.6018/analesps.530641>
- Paque, K., Bastiaens, H., Van Bogaert, P. y Dilles, T. (2018). Living in a nursing home: A phenomenological study exploring residents' loneliness and other feelings. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32(4), 1477-1484. <https://doi.org/10.1111/scs.12599>
- Playfair, C. (2010). Human relationships: an exploration of loneliness and touch. *British Journal of Nursing*, 19(2), 122-126. <https://doi.org/10.12968/bjon.2010.19.2.46301>
- Prieto-Flores, M. E., Forjaz, M. J., Fernández-Mayoralas, G., Rojo-Pérez, F. y Martínez-Martin, P. (2011). Factors associated with loneliness of noninstitutionalized and institutionalized older adults. *Journal of Aging and Health*, 23(1), 177-194. <https://doi.org/10.1177/0898264310382658>
- Rico-Urbe, L. A., Caballero, F. F., Olaya, B., Tobiasz-Adamczyk, B., Koskinen, S., Leonardi, M., ... Miret, M. (2016). Loneliness, social networks, and health: a cross-sectional study in three countries. *PLOS One*, 11(1), e0145264. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0145264>
- Saarelainen, S., Mäki-Petäjä-Leinonen, A. y Pöyhiä, R. (2020). Relational aspects of meaning-in-life among older people – a group-interview gerontechnology study. *Ageing & Society*, 42(5), 1035-1053. <https://doi.org/10.1017/S0144686X20001300>
- Sanchini, V., Sala, R. y Gastmans, C. (2022). The concept of vulnerability in aged care: a systematic review of argument-based ethics literature. *BMC Medical Ethics*, 23, 84. <https://doi.org/10.1186/s12910-022-00819-3>
- Saumure, K. y Given, L. M. (2008). Convenience sample. En L. M. Given (Ed.), *The SAGE encyclopedia of qualitative methods* (vol. 1, pp. 124-125). Sage.
- Schreier, M. (2018). Sampling and generalization. En U. Flick (Ed.), *The SAGE handbook of qualitative data collection* (pp. 84-98). Sage. <https://doi.org/10.4135/9781526416070.n6>

- Simard, J. y Volicer, L. (2020). Loneliness and isolation in long-term care and the COVID-19 pandemic. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(7), 966-967. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.05.006>
- Sjöberg, M., Beck, I., Rasmussen, B. H. y Edberg, A. K. (2018). Being disconnected from life: meanings of existential loneliness as narrated by frail older people. *Aging & Mental Health*, 22(10), 1357-1364. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1348481>
- Sjöberg, M., Edberg, A. K., Rasmussen, B. y Beck, I. (2019). Being acknowledged by others and bracketing negative thoughts and feelings: frail older people's narrations of how existential loneliness is eased. *International Journal of Older People Nursing*, 14(1), e12213. <https://doi.org/10.1111/opn.12213>
- Smith, C. B., Wong, K. L. Y., To-Miles, F., Dunn, S., Gregorio, M., Wong, L., ... Hung, L. (2023). Exploring experiences of loneliness among Canadian long-term care residents during the COVID-19 pandemic: A qualitative study. *International Journal of Older People Nursing*, 18(1), e12509. <https://doi.org/10.1111/opn.12509>
- Sundström, M., Edberg, A. K., Råmgård, M. y Blomqvist, K. (2018). Encountering existential loneliness among older people: perspectives of health care professionals. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(1), 1474673. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1474673>
- Thornberg, R. y Charmaz, K. (2014). Grounded theory and theoretical coding. En U. Flick (Ed.), *The SAGE handbook of qualitative data analysis* (pp. 153-169). Sage. <https://doi.org/10.4135/9781446282243.n11>
- van Wijngaarden, E., Leget, C. y Goossensen, A. (2015). Ready to give up on life: The lived experience of elderly people who feel life is completed and no longer worth living. *Social Science & Medicine*, 138, 257-264. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.05.015>
- Victor, C. R. (2012). Loneliness in care homes: A neglected area of research? *Aging Health*, 8(6), 637-646. <https://doi.org/10.2217/ahe.12.65>
- Wijesiri, H. S. M. S. K., Samarasinghe, K. y Edberg, A. K. (2019). Loneliness among older people living in care homes in Sri Lanka. *International Journal of Older People Nursing*, 14(4), e12253. <https://doi.org/10.1111/opn.12253>
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Zhao, X., Zhang, D., Wu, M., Yang, Y., Xie, H., Li, Y., ... Su, Y. (2018). Loneliness and depression symptoms among the elderly in nursing homes: A moderated mediation model of resilience and social support. *Psychiatry Research*, 268, 143-151. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.011>

## Juan Manuel García González

Catedrático de Sociología en la Universidad Pablo de Olavide. Su investigación se centra en el envejecimiento, las personas centenarias, la salud pública y las soledades. Es coordinador del grupo de investigación Demografía e investigación social en salud y director de la Cátedra Cruz Roja Sevilla en estudios sobre soledad no deseada.

## Lucía R. Hernes

Graduada en Sociología y máster en Género e Igualdad por la Universidad Pablo de Olavide. Actualmente es investigadora predoctoral FPU en el Departamento de Sociología de la misma universidad, donde desarrolla una tesis doctoral sobre las desigualdades sociales en la experiencia de la enfermedad crónica articular. Sus principales áreas de interés e investigación son la salud, el envejecimiento, las soledades y el análisis de las desigualdades, siempre desde una perspectiva de género.

## Ignacio de Loyola González Salgado

Profesor ayudante doctor en el Departamento de Sociología de la Universidad Pablo de Olavide. Graduado en Sociología por la Universidad de Salamanca, máster en Estudios Territoriales y de la Población por la Universitat Autònoma de Barcelona, y doctor en Ciencias Sociales por la Universidad de Salamanca. Su investigación se centra en el estudio de las desigualdades sociales en salud, la metodología cualitativa, la sociología urbana y la sociología de la salud. Ha participado en varios proyectos de investigación como investigador principal y como parte del equipo investigador.

## Cristina Granados Martínez

Graduada en Ciencias Políticas y Sociología y máster en Metodologías Aplicada a las Políticas Públicas por la Universidad Pablo de Olavide. En la actualidad trabaja como técnica en un proyecto de Generación del Conocimiento del Ministerio de Educación sobre entornos y viviendas amables para personas con discapacidad intelectual. Lo compagina realizando su tesis doctoral sobre discapacidad intelectual y soledad no deseada. Ha sido coordinadora y docente del título propio sobre formación y vida autónoma e independiente para personas con discapacidad intelectual. Sus principales líneas de investigación se centran en la soledad, educación inclusiva y la discapacidad intelectual.

