Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina
RPNS 2346 ISSN 2308-0132 Vol. 14, 2026
https://revistas.uh.cu/revflacso

Artículo original

Amistad, soledad y vejez: una mirada sociológica al curso de vida y los cambios culturales

Friendship, loneliness, and old age: a sociological look at life course and cultural changes

Leonardo Vicente Vera Viteri[1] verasleonardo2@yahoo.com
Yessica Ponce Delgado[2] ympuce@pucesm.edu.ec
Mayra Esther Vera Zambrano[3] mverazambrano@gmail.com
Leonor Ricardo Garrido[1] lricardo@sangregorio.edu.ec
Enrique Verdecia Carballo[4] enriquito3400@gmail.com

[1]Universidad San Gregorio de Portoviejo, Ecuador
[2]Pontificia Universidad Católica del Ecuador
[3]Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador
[4]Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, Programa Cuba, Universidad de La Habana, Cuba

RESUMEN

La amistad constituye un elemento central en la vida social, aunque ha recibido menos atención investigadora que las relaciones familiares. Este estudio examina la evolución de la amistad a lo largo del curso de vida, desde la adultez emergente hasta la vejez extrema, en el marco de cambios socioculturales recientes. Se analiza cómo factores estructurales como la mayor movilidad geográfica, el retraso en el matrimonio y la paternidad, así como el aumento de la jornada laboral, inciden en la disminución de los contactos entre amigos y en la consolidación de la denominada "recesión de la amistad". Asimismo, se explora la relación entre amistad, soledad y bienestar, evidenciando que la soledad se asocia con un mayor riesgo de depresión, problemas físicos y mortalidad precoz. Finalmente, se propone una lectura sociológica y cultural que rescata la vigencia de la amistad como soporte vital en la experiencia humana.

Palabras clave: amistad; redes sociales, tercera edad.

ABSTRACT

Friendship is a central element of social life, although it has received less research attention than family relationships. This study examines the evolution of friendships across the life course, from emerging adulthood to extreme old age, within the context of recent sociocultural changes. It analyzes how structural factors such as increased geographic mobility, delayed marriage and parenthood, and longer working hours influence the decline in contacts between friends and the consolidation of the so-called "friendship recession". The article also explores the relationship between friendship, loneliness, and well-being, revealing that loneliness is associated with a higher risk of depression, physical problems, and early mortality. Finally, it proposes a sociological and cultural interpretation that emphasizes the importance of friendship as a vital support in the human experience.

Keywords: *friendship; social networks; elderly.*

Recibido: 3/9/2025

Aprobado: 21/10/2025

INTRODUCCIÓN

Las relaciones sociales son una parte central de la vida, y aunque los amigos desempeñan diversos papeles a lo largo de nuestra existencia, siguen siendo una fuente importante de conexión social en la vejez (O'Donnell, 2023). El contacto con los amigos tiende a disminuir a lo largo de la vida, mientras que el contacto con la familia se mantiene relativamente estable (Stefoni et al., 2022). Las últimas décadas y las cohortes de nacidos más tarde se han caracterizado por el aumento de las tasas de divorcio, las familias ensambladas y la disminución de las tasas de fertilidad, lo que en consecuencia relaja las estructuras familiares tradicionales (Guzmán et al., 2024). Esta estructura familiar cambiante, junto con el aumento de la esperanza de vida, los cambios en las normas de edad y una proporción creciente de hogares unipersonales sugiere que los amigos pueden volverse cada vez más centrales en nuestras redes de apoyo (Cavagnoud, 2023).

Tras una pandemia mundial única en una generación, los ciudadanos parecen más conscientes que nunca de la importancia de la amistad (Merino et al., 2024). Sin embargo, a pesar del renovado interés en el tema de la amistad en la cultura popular y los medios de comunicación, hay indicios de que el papel de los amigos en la vida social está experimentando un pronunciado declive (Saldaña & Hernández, 2022).

Algunos investigadores afirman que la pandemia de COVID-19 es la principal causa del declive de la amistad a nivel mundial (Brokke et al., 2022; del Rosario, 2024), pero es posible que existan factores estructurales más amplios que desempeñen un papel más importante. En primer lugar, las personas se casan más tarde que nunca y presentan mayor movilidad geográfica que en el pasado, dos tendencias fuertemente asociadas con el aumento de las tasas de aislamiento social y sentimiento de soledad autodeclarados (Dureau et al., 2021). En segundo lugar, los padres pasan el doble de tiempo con sus hijos en comparación con generaciones anteriores, lo que desplaza otros tipos de relaciones, incluidas las amistades (Hochschild, 2021). Por último, las personas trabajan más horas y viajan más por trabajo, lo que puede ir en detrimento de mantener y desarrollar amistades (Moreno et al., 2021). De hecho, quizás como reflejo de su posición central en la jerarquía de la vida social, ahora es más probable que las personas hagan amigos en el trabajo que de cualquier otra manera, ya sea en la escuela, en su barrio, en su lugar de culto o incluso a través de amigos existentes.

Las relaciones sociales, incluidas las amistades, son predictores importantes del bienestar (Bucosky & Zubieta, 2024). Los lazos de amistad pueden aliviar la soledad ofrecer apoyo y brindar compañía (Bucosky & Zubieta, 2023). Los eventos normativos de la vida como el matrimonio, la paternidad y la entrada/salida de la fuerza laboral, influyen en la probabilidad de cambios en las elecciones de amistad de una persona, por ejemplo, por el acceso a nuevos ámbitos sociales a través del lugar de trabajo o la llegada de los hijos, lo que limita el tiempo disponible para dedicarse al mantenimiento de la amistad (Hidalgo-Fuentes, 2021).

Aunque las personas experimentan estos eventos de la vida a diferentes edades, se han identificado y teorizado ciertos calendarios normativos. La adultez emergente se refiere a las edades de 18 a 29 años cuando las personas aún no se han establecido y pueden mudarse para oportunidades relacionadas con la educación o el trabajo (Portilla-Saavedra et al., 2022). En esta fase, los amigos pueden ser la principal figura de apego,

especialmente si no existe una pareja romántica. Históricamente, esta fase estaba más centrada en la formación de la familia, sin embargo, los cambios en las décadas de 1960 y 1970 (por ejemplo, la revolución sexual, el movimiento de mujeres y el movimiento juvenil) llevaron a nuevas expectativas de la adultez joven (Trueman, 2022). A medida que la vida se vuelve más desestandarizada en la adultez emergente, las amistades pueden volverse más relevantes para las cohortes nacidas más tarde.

La adultez establecida (aproximadamente entre los 30 y los 45 años) es cuando responsabilidades como mantener una relación romántica, progresar en la carrera profesional y cuidar a los hijos exigen tiempo, dejando poco espacio para las amistades (Valarezo-Bravo et al., 2024). En esta etapa las personas pueden recordar frecuencias previas de contacto con amigos, lo que podría llevar a la insatisfacción con los niveles actuales (Kessler & Piovani, 2024). Hacia la mediana edad (aproximadamente entre los 46 y los 55 años), las responsabilidades se aligeran, los hijos se van de casa y las amistades pueden volver a ser más importantes en la vida social de las personas (Bucosky & Zubieta, 2023).

La vejez emergente (alrededor de los 56 a 75 años) se refiere a una transición psicológica y social entre las responsabilidades adultas de la mediana edad y la entrada en la adultez mayor (Klein, 2024). Se puede disponer de tiempo a través de la jubilación para centrarse en objetivos personales relacionados con el ocio y las relaciones sociales. Se asumen nuevos roles sociales; mientras que algunos se jubilan, otros hacen un cambio de carrera, algunos viajan por el mundo y muchos dedican su tiempo a otros, convirtiéndose en cuidadores de un padre mayor o un nieto. Sin embargo, la reducción de los recursos económicos y de salud junto con más discapacidades entre amigos pueden aumentar el esfuerzo de contacto social, especialmente al llegar a edades más avanzadas (Guzmán et al., 2024). Hay una gran heterogeneidad en esta fase de la vida; por ejemplo, perder a un cónyuge puede tener diferentes efectos, aumentando o disminuyendo el contacto con los amigos.

Las fases de la vejez (aproximadamente entre los 76 y los 85 años) y la vejez extrema (más de 85 años) se caracterizan por una creciente intensidad de problemas de salud y económicos. El aumento de las necesidades de cuidados y la dependencia de otros, junto con la pérdida de compañeros, han limitado tradicionalmente el enfoque de las relaciones sociales a la familia cercana (Comas-d'Argemir et al., 2021). La longevidad en las

cohortes de nacidos posteriormente conlleva una prolongación de las vidas compartidas, tanto con la pareja como con los amigos, y los procesos (como las pérdidas y el deterioro de la salud) que solían tener lugar en la vejez emergente o la vejez pueden haberse pospuesto a la vejez o la vejez extrema, respectivamente. Aunque se han identificado estas fases, muchos estudios se centran sólo en una o dos de ellas, lo que deja la pregunta de si estos patrones pueden observarse cuando se estudian todas las fases de la vida simultáneamente.

Partiendo del análisis de diversos factores estructurales como la movilidad geográfica, el matrimonio y la paternidad, este artículo examina la evolución de la amistad a lo largo del curso de vida, desde la adultez emergente hasta la vejez extrema, en el marco de cambios socioculturales recientes.

DESARROLLO

Si bien la amistad es una parte importante de la vida social, no ha recibido tanta atención como las relaciones familiares en la investigación sobre las relaciones sociales (Yolde & Zubieta, 2024). Los patrones de amistad son dinámicos y se contextualizan por posiciones estructurales, como la edad, que pueden dar forma a los comportamientos relacionados con los amigos y las percepciones. La teoría de la selectividad socioemocional postula que a medida que las personas se vuelven más conscientes de su vida restante limitada, cambian su priorización de las interacciones sociales para centrarse en las relaciones más significativas emocionalmente, que a menudo son con familiares cercanos (Bernal et al., 2023). Como resultado, el tiempo pasado con amigos puede disminuir en la vejez. Sin embargo, si las amistades se están volviendo más importantes en las edades más avanzadas, esta disminución puede ser menos notoria en las cohortes de adultos mayores nacidos más tarde (Klein, 2024).

El modelo del convoy social sugiere que las personas están rodeadas por una red de relaciones sociales que las acompaña a lo largo de su vida (Bezerra et al., 2021). Los intercambios de apoyo social mantienen unidas estas relaciones; las relaciones periféricas son más vulnerables a los acontecimientos vitales, mientras que las relaciones más cercanas, como la pareja y los hijos, se mantienen relativamente estables a lo largo de la

vida. En los últimos años, la composición de las redes sociales incluye una proporción creciente de amigos (Solari-Merlo, 2021).

La creciente diversidad de oportunidades para construir redes sociales, impulsada por factores como los avances tecnológicos, la mejora de la salud en la vejez y la evolución de las estructuras familiares podría contribuir a que las generaciones posteriores den mayor importancia a la amistad y sean cada vez más capaces de mantenerlas hasta bien entrada la vejez (Bucosky & Zubieta, 2023). Debido al aumento de la esperanza de vida, es probable que las generaciones posteriores tengan a sus pares y padres en sus redes durante una mayor parte de sus vidas. También pueden tener menos hijos debido a la disminución de las tasas de fertilidad, pero es cada vez más probable que vivan lo suficiente para conocer a sus bisnietos.

En general, el contacto con amigos tiende a disminuir con la edad; los estudios indican que hay una meseta alrededor de la mediana edad antes de que el contacto decreciente continúe en la vejez emergente hasta la vejez extrema (O'Donnell, 2023). Este patrón también se refleja en el tamaño de las redes de amigos a lo largo de la edad, por lo tanto, la mediana edad se distingue de otras fases de la vida en términos de dinámica social, y se ha identificado como un momento en el que las personas pueden reiniciar la formación de nuevos lazos y son menos propensas a disolver los lazos existentes (Figueroa-Varela et al., 2021). Sin embargo, este patrón no se entiende completamente; el contacto con amigos puede permanecer estable a lo largo de la vida mientras que el número de amigos disminuye de manera constante (Brokke et al., 2022). Podría haber una disminución constante en el contacto con amigos o puede ser que la proporción de amigos en la red no esté asociada en absoluto con la edad. La amistad desempeña un papel significativo en el bienestar en muchos contextos culturales, lo que sugiere que pueden existir dinámicas similares en otras naciones, aunque moldeadas por las condiciones sociales y demográficas locales. Los conocimientos sobre la esperanza de vida y las cohortes obtenidos aquí podrían ofrecer valiosas implicaciones para comprender procesos similares en otras naciones de altos ingresos.

Los cambios en las redes relacionados con la edad parecen ocurrir en conjunto con los cambios relacionados con eventos de la vida, tales como el matrimonio, la formación de una familia y el ingreso al mercado laboral (Valarezo-Bravo et al., 2024), varios de los cuales han cambiado en las últimas décadas e impactan especialmente las vidas de las

mujeres. La expansión educativa del siglo XX puede haber retrasado el momento de los eventos de la vida para las cohortes nacidas más tarde, como la formación de la familia y creado la fase de adultez emergente mencionada anteriormente. La educación superior se asocia adicionalmente con redes sociales más grandes y diversas (Romero-Ibarra et al., 2024). La prevalencia de discapacidades en la vejez está disminuyendo y probablemente aumenta la capacidad de las cohortes posteriores para participar en actividades sociales en etapas posteriores de la vida, lo que se ve facilitado por una mayor función física (Pinilla et al., 2021). A pesar de los abundantes cambios socioculturales, los estudios sobre las diferencias de cohorte en la amistad son escasos. La mayor parte de lo que se ha hecho se centra en los adultos mayores y tiene un número limitado de cohortes y oleadas. Las cohortes de adultos mayores nacidos más tarde pueden mantener amistades en edades más avanzadas en mayor medida en comparación con las cohortes anteriores Saldaña & Hernández, 2022).

Otro de los temas vinculados al establecimiento y permanencia de las relaciones sociales a lo largo de la vida es la soledad. Esta se ha convertido en una preocupación social importante que afecta la salud mental y física de las personas. Si bien la soledad puede ser una experiencia humana común, su creciente prevalencia y su asociación con la tendencia social moderna a tener menos amigos cercanos, conocida como la "recesión de la amistad", es cada vez más alarmante. Esta exploración a fondo busca arrojar luz sobre los estudios críticos que destacan el impacto de la soledad, las razones detrás de la reducción del círculo de amigos cercanos y las posibles estrategias para contrarrestar este creciente problema.

La investigación psicológica ha puesto de relieve los importantes efectos negativos de la soledad en la salud mental y física. En primer lugar, la soledad se ha vinculado con diversos problemas de salud mental. En una revisión exhaustiva, Palma-Ayllón y Escarabajal-Arrieta (2021) descubrieron que la soledad se asociaba con mayores niveles de depresión y ansiedad. También se ha vinculado con una menor autoestima y satisfacción vital (Velva et al., 2025). La soledad también afecta negativamente la salud física. Palma-Ayllón y Escarabajal-Arrieta (2021) informaron que las personas solitarias tienden a tener una peor calidad de sueño, lo que puede afectar la salud física y el bienestar general. Además, la soledad se ha vinculado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular (Valencia-Contrera & Sanhueza-

Alvarado, 2023).

La soledad también se ha asociado con un aumento de la inflamación sistémica y un deterioro de la función inmunitaria (Valencia-Contrera & Sanhueza-Alvarado, 2023). Esto significa que las personas que experimentan soledad podrían ser más susceptibles a enfermedades y tener mayor dificultad para recuperarse de enfermedades o lesiones. En términos de longevidad, se ha descubierto que la soledad aumenta el riesgo de mortalidad precoz. Martín y González-Rábago, (2022) realizaron un metaanálisis que demuestra que el impacto de la soledad y el aislamiento social en la longevidad es comparable al de factores de riesgo bien establecidos, como la obesidad y el tabaquismo. En conclusión, la soledad puede afectar gravemente la salud mental y física, afectando todo, desde el bienestar psicológico hasta la función inmunológica y la longevidad.

Las investigaciones sugieren que la soledad está en aumento y que las personas reportan tener menos amistades cercanas en los últimos años (del Rosario, 2024). Varios factores pueden estar contribuyendo a estas tendencias, incluyendo los cambios sociales y el impacto de la tecnología.

- Aumento de la soledad: Un estudio de Hernández et al. (2021) reveló que los niveles de soledad han alcanzado un nivel epidémico internacionalmente. Aproximadamente el 46 % de los adultos reportó sentirse solos a veces o siempre, mientras que el 47 % reportó sentirse excluidos a veces o siempre. Además, el 43 % reportó sentirse aislados de los demás, y el mismo porcentaje reportó sentir falta de compañía y que sus relaciones carecen de sentido.
- Disminución del número de amigos cercanos: Investigaciones recientes sugieren que el número promedio de amigos cercanos que las personas declaran tener ha disminuido en las últimas décadas (Kessler & Piovani, 2024; Yolde & Zubieta, 2024; Klein, 2024). Asimismo, el número promedio de confidentes que las personas declaran tener ha disminuido de aproximadamente tres a dos en las últimas décadas.
- El papel de la tecnología y las redes sociales: Las investigaciones sugieren que el aumento del uso de la tecnología y las redes sociales puede aumentar la sensación de soledad y reducir las amistades cercanas (Navarrete et al., 2022).

Estos datos respaldan firmemente el aumento de la soledad social y la disminución del

número de amistades cercanas en la era actual. Sin embargo, como se mencionó anteriormente, esto no significa necesariamente que las personas se estén volviendo más antisociales. Los cambios en la forma en que nos comunicamos, impulsados por la tecnología y los cambios sociales, desempeñan un papel fundamental en estas tendencias. Si bien estas tendencias son preocupantes, es fundamental destacar que no significan que las personas se estén volviendo más antisociales ni que las amistades estén perdiendo importancia. Las investigaciones demuestran sistemáticamente que las relaciones sociales son esenciales para la salud mental y física. Más bien, estas tendencias reflejan cambios en la forma en que las personas establecen y mantienen relaciones sociales, así como cambios sociales más amplios. Se necesitan más investigaciones para comprender estas tendencias y desarrollar intervenciones eficaces para abordar la soledad y el aislamiento social.

El término "recesión de la amistad" parece haber surgido en los últimos años como respuesta a estudios citados anteriormente que muestran una disminución de las amistades cercanas y un mayor aislamiento social. Esta frase vincula metafóricamente la recesión económica, un declive económico temporal, con la disminución de las amistades cercanas y las conexiones sociales. De acuerdo con Bernal et al. (2023), en un informe de 2021 del Survey Center on American Life se utilizó el término "recesión de la amistad" para destacar la alarmante disminución del número de amigos entre los estadounidenses. La encuesta reveló que el número de estadounidenses sin un amigo cercano casi se triplicó en una década, pasando del 3 % en 2011 al 9 % en 2021. Se descubrió que el número promedio de amigos cercanos (sin incluir familiares) se redujo de 3.6 en 1990 a 2.5 en 2021.

Sin embargo, el fenómeno trasciende las fronteras estadounidenses. Esta disminución de las amistades cercanas se atribuye a varios factores, como la creciente dependencia de la tecnología, cambios demográficos como el retraso en el matrimonio y la paternidad, y transformaciones sociales como el aumento de la jornada laboral (Brokke et al., 2022). Es fundamental destacar que, si bien el término sugiere una disminución en el número de amistades, no implica necesariamente una disminución en la calidad de estas amistades ni una disminución de la sociabilidad humana en general.

La frecuencia subjetiva de contacto con amigos disminuye desde la adolescencia hasta la edad adulta, se estabiliza en la mediana edad y luego vuelve a disminuir en la vejez

emergente. Este patrón probablemente refleja un cambio de prioridades, con un menor interés y tiempo disponible para las relaciones no familiares durante la formación familiar y la edad adulta (Saldaña & Hernández, 2022). Estos hallazgos coinciden con la teoría de la selectividad socioemocional que sugiere que los adultos mayores reducen sus círculos sociales para centrarse en la familia (Bernal et al., 2023).

La meseta de la mediana edad puede estar relacionada con la mudanza de los hijos, lo que crea un período de "nido vacío" que permite a los padres más tiempo para socializar. El modelo de convoy social sugiere que las transiciones de la vida, como la salida de los hijos del hogar, pueden cambiar las relaciones periféricas a un papel más central (Bezerra et al., 2021). Como resultado, los colegas pueden convertirse en amigos y el tiempo anteriormente dedicado al cuidado de los niños puede redirigirse hacia actividades sociales. La mediana edad puede ofrecer más estabilidad, lo que permite a las personas invertir en amistades duraderas. Sin embargo, también pueden asumir cada vez más deberes de cuidado intergeneracional en esta fase (para padres mayores, hijos aún dependientes y nietos que llegan), lo que podría limitar las oportunidades de contacto de amistad y priorizar las relaciones familiares.

El contacto con las amistades comienza a disminuir de nuevo alrededor de la jubilación y la vejez emergente. Esta fase suele implicar transiciones vitales significativas: cambios en las finanzas, el estilo de vida, las redes sociales, el cuidado informal y las rutinas diarias (del Rosario, 2024). Para algunos, la jubilación ofrece más tiempo para actividades sociales, lo que fortalece los vínculos existentes. Para otros, la pérdida de interacciones laborales y el aumento de las exigencias del cuidado familiar conllevan una reducción del contacto con las amistades (Dureau et al., 2021). El modelo del convoy social enfatiza que las relaciones esenciales con amigos cercanos y familiares se mantienen estables y pueden cobrar importancia durante este período. Además, los problemas de salud afectan cada vez más la capacidad y la motivación para entablar amistades (Klein, 2024). Estos problemas se intensifican en la vejez, ya que los amigos enferman y pueden fallecer, las limitaciones de movilidad pueden representar un obstáculo para la participación social y muchos se convierten en cuidadores o personas a cargo de cuidados, lo que limita el tiempo y la energía para mantener el contacto social.

En la adultez emergente, el aumento de los contactos de amistad es más evidente. Esto podría reflejar cambios en la forma en que las generaciones más jóvenes interactúan con

sus amigos. Diversos estudios han encontrado una menor interacción presencial con amigos entre los adolescentes, junto con una mayor comunicación digital (Brokke et al., 2022). Esta puede facilitar y sustituir el contacto presencial. La hipótesis del desplazamiento sugiere que el tiempo dedicado a Internet podría estar reemplazando el valioso tiempo dedicado a socializar con amigos y familiares (Solari-Merlo, 2021). Hasta el momento, existe poca evidencia causal de que la comunicación digital esté desplazando la comunicación presencial (Navarrete et al., 2022) y las revisiones no han encontrado mucho respaldo a esta hipótesis.

Las expectativas de compañía e intimidad con los amigos son altas en edades más tempranas y podrían haber aumentado con el tiempo. Esto podría hacer que algunas personas sean menos propensas a reportar que visitan a sus amigos con frecuencia, incluso si su interacción real es la misma que la del grupo anterior. El efecto de "los ricos se hacen más ricos", según el cual las personas con redes sociales sólidas continúan ampliándolas y manteniéndolas (Hochschild, 2021), podría explicar por qué las cohortes nacidas más tarde, que contaron con redes sociales más amplias en etapas tempranas de la vida, mantienen niveles más altos de contacto con amigos también en la mediana edad. Además, la mediana edad podría haberse convertido en una etapa de mayor actividad social debido a cambios sociales más amplios en la conciliación de la vida laboral y personal, las responsabilidades familiares y las normas de interacción social. Si bien una edad de jubilación más avanzada y una mejor salud física podrían facilitar una mayor participación social, el aumento de las responsabilidades familiares, como el cuidado de los nietos o de un cónyuge mayor, puede limitar las oportunidades de mantener las amistades. Los cambios sociales, el aumento de la esperanza de vida y las mejoras en la salud durante las últimas décadas podrían influir en los patrones de amistad en la vejez. Contrariamente a nuestras expectativas, nuestros hallazgos sugieren que, a pesar de un mayor contacto en etapas tempranas de la vida, las trayectorias convergen en la vejez. Si bien las cohortes posteriores presentan mejor salud funcional y longevidad (Hernández et al., 2021), mantener las amistades puede seguir siendo difícil debido a las restricciones de movilidad, las responsabilidades de cuidado o la pérdida de amigos.

La cultura popular muchas veces nos posiciona ante determinados fenómenos de la vida cotidiana no solo como parte del disfrute espiritual que representa el arte sino también como un ejercicio personal de reflexión. La amistad, la soledad y la vejez han sido temas

recurrentes dentro del pentagrama musical nacional e internacional con textos que evocan el devenir de la sociedad en su conjunto en determinados contextos que a la luz de cualquier espacio temporal parecen no perder vigencia. Es el caso, y teniendo en cuenta el tema central de esta investigación, de las canciones "*Cuando un amigo se va"*, compuesta en 1969 por Alberto Cortez, y *"Yo solo quiero"*, compuesta por Roberto Carlos Braga en 1975. Las canciones populares funcionan como espejos culturales que condensan valores, miedos y aspiraciones colectivas. En el ámbito iberoamericano, la amistad, la soledad y la vejez son tres dimensiones centrales de la vida social, íntimamente ligadas a la manera en que se conciben los vínculos interpersonales y el paso del tiempo. Ambas canciones, desde enfoques poéticos diferentes, ofrecen claves para comprender la relevancia de estos valores en la cultura latinoamericana y española.

La sociología ha mostrado que la amistad constituye una forma de capital social que trasciende la utilidad instrumental. Ezquerro (2023) distingue entre capital de "apego" (*bonding*), que fortalece la cohesión dentro de pequeños grupos, y capital de "puente" (*bridging*), que amplía horizontes hacia la diversidad social. Estas categorías son útiles para leer las dos canciones. En *"Cuando un amigo se va"*, la amistad aparece como un lazo profundo e irreemplazable. La pérdida se expresa en metáforas de vacío: "queda un espacio vacío / que no lo puede llenar la llegada de otro amigo". Aquí, la amistad se entiende como singular e insustituible. No se trata de un vínculo superficial ni de un recurso práctico, sino de un lazo denso que otorga sentido y estabilidad a la existencia. Desde la perspectiva de Durkheim, la canción refleja cómo la ausencia de un amigo produce una "anomia afectiva": un desorden emocional en el tejido social del individuo. Se refuerza así un valor cultural: el verdadero amigo es único y su partida altera la estructura misma de la vida cotidiana.

En *"Yo solo quiero"*, en cambio, la amistad se expone como expansión y multiplicación: "yo solo quiero un millón de amigos / y así más fuerte poder cantar". Aquí se privilegia el capital social de puente: no importa tanto la intensidad de un vínculo único, sino la amplitud de una red de relaciones que, acumuladas, sostienen la identidad y generan fuerza colectiva. En sociedades cada vez más urbanas y mediadas por la tecnología en los años 70, la canción celebra la idea de conectividad, donde la amistad se transforma en un tejido extenso que permite afrontar la vida con optimismo. La fuerza proviene del número y de la apertura a otros. Ambas visiones no son contradictorias, sino complementarias.

Mientras Cortez subraya la necesidad de cuidar los vínculos íntimos, Roberto Carlos insiste en que la multiplicación de relaciones permite enfrentar la vulnerabilidad humana. Así, la cultura iberoamericana revela un doble valor: preservar la intimidad y expandir la sociabilidad.

La soledad constituye un tema transversal. Desde un punto de vista sociológico, puede leerse como un riesgo de fragmentación social o como estímulo para la búsqueda de nuevos lazos. En *"Cuando un amigo se va"*, la soledad es presentada como un estado doloroso e impuesto. La ausencia del amigo deja un "vacío" que convierte la vida en un desierto. La metáfora central es de pérdida irreversible: la soledad aquí no tiene potencial creativo, sino que es experiencia de duelo y desarraigo. En clave cultural, la canción legitima la tristeza como respuesta legítima frente a la separación: enseña que dolerse por un amigo perdido es socialmente aceptable, incluso necesario. Este énfasis conecta con tradiciones comunitarias latinoamericanas donde la colectividad se protege contra la soledad y donde la pérdida se ritualiza (velorios, despedidas, canciones compartidas). En *"Yo solo quiero"*, la soledad aparece implícita como falta que puede ser compensada. El sujeto poético no está instalado en la pérdida, sino que proyecta una estrategia: buscar amigos, expandir las redes, cantar con otros. La soledad no se nombra, pero funciona como telón de fondo de un anhelo: el deseo de compañía masiva surge como antídoto a la sensación de aislamiento. De este modo, la canción convierte la soledad en motor de acción social, proponiendo un modelo de vida orientado a la conexión.

El envejecimiento constituye un horizonte existencial en ambas canciones, aunque de forma distinta. Desde la sociología del curso de vida (Guzzo, 2025), sabemos que los vínculos de amistad adquieren significados distintos según las etapas vitales. En *"Cuando un amigo se va"*, se percibe la resonancia de la vejez en la insistencia en la pérdida y en la memoria. La canción no habla explícitamente de la edad, pero su tono elegíaco conecta con la experiencia de los mayores, para quienes la muerte de amigos se vuelve más frecuente. El valor que se desprende es que la vejez, inevitablemente, se acompaña de soledades nuevas: la amistad otorga sentido a la vida, pero el tiempo erosiona los vínculos y obliga a elaborar duelos. La canción enseña que la vejez no debe vivirse sin memoria afectiva: recordar a los amigos perdidos es, también, prolongar su presencia en la identidad personal. En *"Yo solo quiero"*, la relación con la vejez se formula desde la vitalidad y la proyección. El canto plantea que tener un millón de amigos permite "ser

más fuerte", lo cual puede leerse como aspiración a no quedar aislado en la vejez. En sociedades donde la familia extensa se fragmenta y el envejecimiento amenaza con el aislamiento, el ideal de Roberto Carlos propone la construcción anticipada de redes amplias como estrategia de protección. La canción refuerza la idea de que la vejez digna no se sostiene solo en la familia biológica, sino también en la amistad multiplicada. Aquí el valor es preventivo: cultivar amistades numerosas a lo largo de la vida garantiza acompañamiento en la etapa final.

Las dos canciones, aunque nacidas en contextos diferentes, ofrecen un corpus valioso para comprender los valores sociales en torno a la amistad, la soledad y la vejez en América Latina y España. *"Cuando un amigo se va"* legitima el dolor por la pérdida y el valor de la amistad única, enseñando que el duelo es parte de la vida social y que la vejez inevitablemente enfrenta la ausencia de pares. *"Yo solo quiero"*, en cambio, idealiza la sociabilidad expansiva, donde la multiplicación de vínculos actúa como estrategia de fortaleza frente a la soledad y como preparación para una vejez acompañada.

Desde la perspectiva sociológica, ambas canciones no son solo expresiones artísticas, sino manuales emocionales que educan sobre cómo valorar la amistad, cómo enfrentar la soledad y cómo pensar el envejecimiento. En esa función pedagógica radica su vigencia y su condición de clásicos populares: porque ofrecen a las sociedades un lenguaje común para vivir y compartir lo más difícil de la existencia humana.

CONCLUSIONES

La investigación demuestra que la amistad constituye un recurso fundamental para el bienestar emocional y social en todas las etapas de la vida, aunque su intensidad y centralidad varían según el momento vital. En la adultez emergente, los amigos son figuras de apego primarias que facilitan la exploración personal y profesional. En cambio, en la adultez establecida, las exigencias laborales y familiares reducen el tiempo disponible para sostener amistades, lo que genera percepciones de insatisfacción. La mediana edad se presenta como un punto de inflexión en el que los contactos con amigos pueden reactivarse, en parte gracias a la disminución de responsabilidades parentales. En la vejez, los amigos cobran un papel aún más significativo frente a la pérdida de roles

sociales y la soledad. Por ello, se evidencia que la amistad no es un accesorio de la vida social, sino un eje transversal del curso vital.

El estudio corrobora la pertinencia de los modelos teóricos aplicados al análisis de la amistad. La teoría de la selectividad socioemocional muestra cómo las personas, conscientes de su tiempo vital limitado, tienden a priorizar relaciones significativas, en muchos casos familiares cercanos, lo cual explica la reducción del círculo de amistades en la vejez. Por otro lado, el modelo del convoy social resalta la continuidad de un núcleo estable de relaciones a lo largo de la vida, en el que las amistades pueden ocupar posiciones periféricas o centrales según las circunstancias. Estos marcos permiten comprender la dinámica compleja de la amistad en un contexto de cambios demográficos y culturales. El análisis confirma, por tanto, que los lazos de amistad no desaparecen, sino que se reorganizan bajo criterios de relevancia emocional y funcionalidad social.

Uno de los hallazgos más significativos es la identificación de la denominada "recesión de la amistad", caracterizada por la disminución del número de amigos cercanos y de confidentes en las últimas décadas. Este fenómeno se vincula con transformaciones estructurales, como el retraso en la formación familiar, la intensificación de la vida laboral y la creciente mediación tecnológica en las interacciones sociales. Aunque el término sugiere un debilitamiento de la sociabilidad, los datos muestran que no necesariamente disminuye la calidad de las amistades, sino que se reconfiguran sus formas de expresión. Las relaciones digitales, por ejemplo, amplían las oportunidades de contacto, pero también generan nuevas tensiones en torno a la intimidad y la frecuencia de interacción. La recesión de la amistad, por tanto, debe ser entendida más como un cambio de paradigma que como una simple pérdida.

La soledad emerge en este trabajo como un problema social y de salud pública de creciente importancia. Se constata su impacto negativo en la salud mental, con mayores niveles de depresión y ansiedad, así como en la salud física, mediante un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, deterioro inmunológico y mortalidad temprana. La disminución del número de amistades cercanas intensifica esta experiencia, revelando una correlación entre el retraimiento social y el empeoramiento de indicadores de bienestar. Aun cuando la soledad puede presentarse en cualquier etapa del ciclo vital, la vejez extrema representa un momento particularmente vulnerable debido a la pérdida de pares, el deterioro de la salud y la dependencia creciente. En este sentido, las políticas

públicas y comunitarias deben contemplar el fortalecimiento de redes de amistad como un mecanismo de prevención de la soledad.

Los cambios generacionales juegan un papel determinante en la configuración de las amistades. Las cohortes más recientes, beneficiadas por mayores niveles educativos, mejor salud en la vejez y el acceso a la tecnología, muestran una capacidad más amplia de mantener amistades activas a lo largo de la vida. La prolongación de la esperanza de vida y la diversificación de trayectorias vitales contribuyen a ampliar la relevancia de los vínculos amistosos en edades avanzadas. Sin embargo, esta mayor longevidad también expone a las personas a la experiencia prolongada de pérdida de amigos, lo que implica elaborar duelos sucesivos. El fenómeno pone de relieve que la amistad debe ser considerada una dimensión esencial en el estudio del envejecimiento, ya que se convierte en un recurso que puede mitigar los efectos del aislamiento social y reforzar la integración comunitaria.

El análisis cultural aporta una dimensión complementaria para entender la centralidad de la amistad. La literatura y la música iberoamericana reflejan, de manera simbólica, la tensión entre la pérdida del amigo único y la aspiración a redes sociales amplias, como muestran las canciones de Alberto Cortez y Roberto Carlos. Estos discursos culturales enseñan que la amistad constituye tanto un refugio íntimo como una estrategia colectiva de resistencia frente a la soledad y el envejecimiento. En consecuencia, la amistad debe ser comprendida no solo como un vínculo interpersonal, sino como un valor social que trasciende contextos históricos y culturales. Integrar la perspectiva cultural con la sociológica fortalece la comprensión de las amistades como un capital vital imprescindible, capaz de sostener la dignidad humana en todas las fases de la vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bernal, M. F. L., Hernández-Jaramillo, J., Müller, O. & Espinosa, X. P. (2023). Efecto del procesamiento emocional de palabras en el funcionamiento comunicativo y social en el adulto mayor. *Revista Ciencias de la Salud*, *21*(1), 1-19. https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/download/10693/11349

Bezerra, P. A., Nunes, J. W., & Moura, L. B. D. A. (2021). Envejecimiento y aislamiento social: una revisión integradora. *Acta Paulista de Enfermagem*, *34*, eAPE02661. https://www.scielo.br/j/ape/a/yWmVrhzcDq8mfZCvLFfj8yq/abstract/?lang=es&format=html

Brokke, M. A., Román, J. J. M., Huang, N. T. W., Ramírez, J. M. F., Navarro, M. P. & Aguillón, M. A. (2022). "Amigos a la Distancia": una iniciativa de trabajo comunal universitario para el acompañamiento de las personas adultas mayores en tiempos de la pandemia ocasionada por el COVID-19. *Anales en Gerontología*, *14*(14), 27-52. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8746348.pdf

Bucosky Yolde, M. & Zubieta, E. (2023). Los patrones de amistad: Estructura, bienestar psicológico y soledad social y emocional. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad*, *23*(1), 35-47. https://www.scielo.org.ar/pdf/sideba/v23n1/2451-6600-sideba-23-1-35.pdf

Bucosky Yolde, M. B. & Zubieta, E. (2024). Comportamientos de la amistad, confianza general y bienestar psicológico en población general. *Hologramática*, (40), V-4. http://revistas.unlz.edu.ar/ojs/index.php/rholo/article/download/131/123

Cavagnoud, R. (2023). Transición demográfica y evolución de la morfología de las familias en Perú. *Población y sociedad*, *30*(2), 120-120. https://www.scielo.org.ar/pdf/pys/v30n2/1852-8562-pys-v30-2-0120.pdf

Comas-d'Argemir, D., & Soronellas-Masdeu, M. (2021). Envejecimiento, dependencia y cuidados. Retos sociales y retos asistenciales. *Arxiu d'Etnografia de Catalunya*, (22), 5-18. https://revistes.urv.cat/index.php/aec/article/download/3102/3091

del Rosario Guzzo, M. (2024). Vejeces, tecnologías digitales y pandemia: sobre las (im) posibilidades de conexión en el aislamiento social. *De Prácticas y Discursos: Cuadernos de Ciencias Sociales*, *13*(22), 5. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9962009.pdf

Dureau, F., Giroud, M. & Lévy, J. P. (2021). La observación de las movilidades cotidianas. *Revista invi*, *36*(102), 208-259. https://www.scielo.cl/pdf/invi/v36n102/0718-8358-invi-36-102-208.pdf

Ezquerro, A. (2023). *Apego y desarrollo a lo largo de la vida*. Sentir Editorial.

Figueroa-Varela, M. D. R., Aguirre-Ojeda, D. P. & Hernández-Pacheco, R. R. (2021). Asociación del deterioro cognitivo, depresión, redes sociales de apoyo, miedo y

ansiedad a la muerte en adultos mayores. *Psicumex*, *11*. https://www.scielo.org.mx/pdf/psicu/v11/2007-5936-psicu-11-e397.pdf

Guzmán Quintero, A., Mondragón Duarte, S. L. & Guzmán Quintana, N. (2024). Transformación de la familia: El paso del modelo nuclear a uno individualizado. *Revista CES Derecho*, *15*(2), 105-118. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2145-77192024000200105&script=sci_arttext

Guzzo, M. D. R. (2025). Enfoque biográfico y sociología de la vejez: hacia la delimitación de un diccionario común. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, *15*(1). https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.19106/pr.19106.pdf

Hernández Gómez, M. A., Fernández Domínguez, M. J., Sánchez Sánchez, N. J., Blanco Ramos, M. Á., Perdiz Álvarez, M. C. & Castro Fernández, P. (2021). Soledad y envejecimiento. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, *14*(3), 146-153. https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v14n3/1699-695X-albacete-14-03-146.pdf

Hidalgo-Fuentes, S. (2021). El papel de la autoestima y la soledad en el uso problemático del smartphone: diferencias de género. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad*, *21*(2), 50-60. https://www.scielo.org.ar/pdf/sideba/v21n2/2451-6600-sideba-21-2-50.pdf

Hochschild, A. R. (2021). *La doble jornada*. Capitán Swing Libros.

Kessler, G. & Piovani, J. I. (2024). Sociología de los entornos cercanos. Redes personales y capital social en la Argentina. *Población y sociedad*, *31*(1), 133-161. https://www.scielo.org.ar/pdf/pys/v31n1/1852-8562-pys-31-01-00133.pdf

Klein Caballero, A. (2024). Edadismo y vejez: decrepitud, vitalidad y coronavirus. *Intersticios sociales*, (27), 66-84. https://www.scielo.org.mx/pdf/ins/n27/2007-4964-ins-27-66.pdf

Martín Roncero, U. & González-Rábago, Y. (2022). Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. *Gaceta sanitaria*, *35*, 432-437. https://www.scielosp.org/pdf/gs/2021.v35n5/432-437/es

Merino Lozano, A. L., Valderrama Ríos, O. G., Mamani Macedo, M. L., Vargas Pinedo, M. E., Ramírez García, E. & Cuba Sancho, J. M. (2024). Vivencias de enfermeras con COVID-19 aisladas en el entorno familiar. *Revista Cubana de Enfermería*,

40. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192024000100016&script=sci_arttext&tlng=es

Moreno Alba, D. F., Figueroa, Ó. & Gurdon, C. (2021). Desigualdades urbanas: costos y tiempos de viaje en el Área Metropolitana de Santiago. *Revista Invi*, *36*(102), 54-79. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-83582021000200054&script=sci_arttext&tlng=en

Navarrete Fernández, D., Needham Torres, T., Ortega Alegría, M. E., Concha Sáez, M. & Macaya Sandoval, X. (2022). Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación y bienestar emocional en adultos mayores. *Gaceta médica espirituana*, *24*(2), 0-0. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1608-89212022000200013&script=sci_arttext

O'Donnell, P. (2023). *La nueva vejez:¿La mejor edad de nuestras vidas?*. Sudamericana.

Palma-Ayllón, E. & Escarabajal-Arrieta, M. D. (2021). Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores. *Gerokomos*, *32*(1), 22-25. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1134-928X2021000100022&script=sci_arttext

Pinilla Cárdenas, M. A., Ortiz Álvarez, M. A. & Suárez-Escudero, J. C. (2021). Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día. Revisión de tema. *Revista Salud Uninorte*, *37*(2), 488-505. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522021000200488&script=sci_arttext

Portilla-Saavedra, D., Cruz-Riveros, C., Correa, F. P. & Gallardo-Peralta, L. (2022). Estudiar en la Universidad y tener hijos e hijas: Desafíos de la adultez emergente. *Psicoperspectivas*, *21*(2), 67-78. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242022000200067&script=sci_arttext&tlng=pt

Romero-Ibarra, O. P., Cevallos Ronquillo, C. M., Troya Morejón, I. E. & Mejía Flores, O. G. (2024). La inclusión en la educación superior y su relevancia en las relaciones interpersonales. *Aula Virtual*, *5*(12). https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2665-03982024000202004&script=sci_arttext

Saldaña Ibarra, S. A. & Hernández Guerson, E. (2022). Narrativas de bienestar subjetivo: la relevancia de la familia y amigos en personas mayores. *Revista de Investigación*

Científica y Tecnológica, *6*(1), 10. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9111011.pdf

Solari-Merlo, M. N. (2021). Actividades cotidianas en redes sociales Estudio del comportamiento habitual y las medidas protección de los usuarios de Facebook, Instagram y Twitter. *Revista de Derecho Penal y Criminología*, (25). https://revistas.uned.es/index.php/RDPC/article/download/29856/23735

Stefoni, C., Ramírez, C., Carbajal, M., Cavagnoud, R. & López-Yucra, K. (2022). Cuidados transnacionales y vejez. Aproximaciones teóricas y debates pendientes. *Si Somos Americanos*, *22*(2), 107-129. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0719-09482022000200107&script=sci_arttext

Trueman, C. R. (2022). *El origen y el triunfo del ego moderno: amnesia cultural, individualismo expresivo y el camino a la revolución sexual*. B&H Publishing Group.

Valarezo-Bravo, O. F., Guzmán-González, M. & Garrido-Rojas, L. (2024). Apego en la adultez: una revisión sistemática de la investigación latinoamericana durante los últimos 10 años. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *56*, 101-118. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-05342024000100101&script=sci_arttext

Valencia-Contrera, M., & Sanhueza-Alvarado, O. (2023). Enfermedades asociadas a la soledad en la persona mayor: un reto social. *Enfermería Global*, *22*(1), 642-668. https://revistas.um.es/eglobal/article/download/514761/333211

Velva, L. M. C., Herrera, R. M., Játiva, R. & Torales, J. (2025). Percepción de Soledad y Autoestima como Predictores de la Salud Mental en Adultos: Un Estudio en un País Sudamericano. *Medicina Clínica y Social*, *9*, 8. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10065987.pdf

Conflicto de interés

Los autores declaran que no existe conflicto de interés.

Contribución autoral

Leonardo Vicente Vera Viteri: Conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, visualización y redacción-borrador original.

Yessica Ponce Delgado: Análisis formal, visualización y redacción-revisión y edición.

Mayra Esther Vera Zambrano: Análisis formal, visualización y redacción-revisión y edición.

Leonor Ricardo Garrido: Análisis formal, visualización y redacción-revisión y edición.

Enrique Verdecia Carballo: Análisis formal, visualización y redacción-revisión y edición