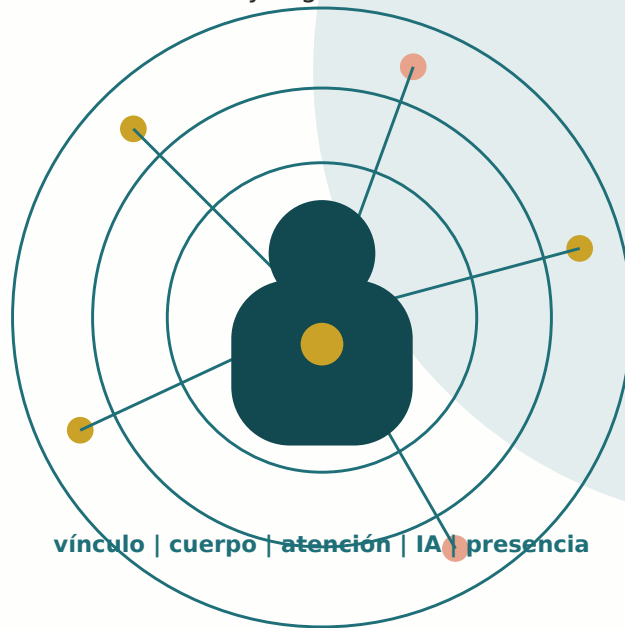


OBSERVATORIO INOUT RENASCI INSTITUTE

La nueva soledad

Tecnología, inteligencia artificial y sistema nervioso

Cuando estamos hiperconectados, pero el cuerpo sigue necesitando presencia, vínculo y regulación real.



Firma editorial

Núria Castellano Peralta | Dr. Eduardo Serrano Caturla

Inout Renasci Institute · Artículo científico-divulgativo · 2026

La nueva soledad: tecnología, inteligencia artificial y sistema nervioso

Artículo científico-divulgativo del Observatorio Cuerpo, Emoción y Sistema Nervioso

No toda conexión vincula. El cuerpo sigue necesitando presencia real.

Firma editorial: Núria Castellano Peralta y Dr. Eduardo Serrano Caturla. Inout Renasci Institute.

Fecha editorial: junio de 2026. Línea: neurobiología emocional integrativa, vínculo, salud mental, tecnología y sistema nervioso.

Nota de alcance: este artículo tiene finalidad científica y divulgativa. No sustituye valoración médica, psicológica ni psiquiátrica individualizada, especialmente ante ideación autolesiva, dependencia severa, aislamiento extremo, síntomas psicóticos, trauma complejo o deterioro funcional.

Resumen

La hiperconexión como fenómeno social, emocional y biológico

Vivimos en una época de conexión permanente. Mensajes, redes sociales, notificaciones, plataformas digitales e inteligencia artificial acompañan buena parte de nuestra vida cotidiana. Sin embargo, muchas personas se sienten más solas, más comparadas, más dispersas y más alejadas de su cuerpo. La paradoja contemporánea no es la ausencia de contacto, sino la abundancia de interacción sin suficiente presencia, seguridad y co-regulación.

Desde la mirada de Inout Renasci Institute, la nueva soledad no debe entenderse únicamente como un fenómeno psicológico o sociológico. También es un fenómeno neurobiológico: el sistema nervioso humano necesita señales de seguridad procedentes del vínculo real, del cuerpo, de la mirada, del tono de voz, del ritmo compartido y de la experiencia de pertenencia. La tecnología puede informar, facilitar y acompañar; pero cuando sustituye de forma sostenida el contacto humano, o cuando se utiliza como regulador principal del malestar, puede reforzar ansiedad, dependencia de validación, atención fragmentada, alteración del sueño, desconexión corporal y sensación de vacío.

Este artículo propone una lectura integrativa de la hiperconexión digital, las redes sociales y la inteligencia artificial como moduladores de la atención, la recompensa, el vínculo y la regulación emocional. El objetivo no es demonizar la tecnología, sino distinguir entre uso instrumental, uso compensatorio y uso de riesgo, ofreciendo criterios de observación clínica, tablas comparativas, esquemas conceptuales y pautas de regulación desde la filosofía Inout.

Palabras clave

Soledad contemporánea; hiperconexión digital; inteligencia artificial; redes sociales; sistema nervioso; co-regulación; dopamina; atención; vínculo; salud mental; cuerpo; Inout Renasci Institute.