



Obstáculos estructurales para el vínculo afectivo duradero en la sociedad moderna

Por Abraham Manuel Milagros Villalobos Ibarra

¿POR QUÉ LAS RELACIONES AMOROSAS SE DIFICULTAN EN LA MODERNIDAD?

Introducción

La complejidad de las relaciones amorosas en la modernidad deja de ser un tema meramente privado para convertirse en un asunto de interés general, académico y hasta de salud pública cuando se observa la degradación social —entendida como la fractura de referentes intergeneracionales, el aumento de familias disfuncionales

y la difusión de subculturas radicales— alimenta miedos colectivos: abandono, repetición de patrones traumáticos y desconfianza hacia el compromiso. Esta disfuncionalidad en la familia se manifiesta según Martínez Navarro, como los “trastornos que producen disminución en el funcionamiento de un sistema familiar. Puede significar dolor y agresión, ausencia de afectos de bienestar, deterioro y posible desintegración”. Martínez Navarro (2019).

Esa degradación tiene como efecto la contradicción de crear personas aisladas o solitarias en la vida real, pero que coexisten con supuestos miles de “amigos” digitales, además se manifiesta también en fenómenos extremos que evidencian la urgencia del análisis: la emergencia del fenómeno “incel” como subcultura que normaliza la misoginia y la violencia, ha sido objeto de revisiones académicas por su vínculo con agresiones violentas. El ataque registrado en el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) Sur, donde un alumno lesionó mortalmente a un compañero (Hernández Osorio, Ruiz, & Ramírez, 2025) — ponen en relieve la importancia de estudiar cómo la soledad, la radicalización on-line y la fragilidad emocional pueden traducirse en violencia real y ruptura del tejido comunitario.

En México los nacimientos mostraron una baja del 8.5% en 2024 siendo el tercer año que registra esa tendencia. (Forbes, 2025). Los datos demográficos de menor fecundidad y la desaceleración del crecimiento poblacional, junto con la evidencia sobre subculturas violentas y sucesos de alta gravedad, legitiman la urgencia de investigar y diseñar respuestas que integren políticas económicas, culturales y de salud mental orientadas a restaurar la capacidad de los individuos para vincularse en profundidad en la era contemporánea.

De acuerdo con cifras del INEGI en 2024 hubo 33 divorcios por cada 100 matrimonios registrados, cifra que se ha visto incrementada año con año en los últimos diez años. (INEGI, 2025). Entonces... el fenómeno de los INCELS, la reducción de las tasas de nacimiento y el aumento de los divorcios, son fenómenos que reflejan una incapacidad para establecer relaciones afectivas sólidas y de largo plazo en las nuevas generaciones y el presente análisis busca determinar algunas posibles causas desde una propuesta crítica que permita la apertura al debate y un análisis más amplio que abarque otros campos de las ciencias sociales.

DESARROLLO LA ERA TECNOLÓGICA

Nunca en la historia el ser humano había estado tan “conectado” y, al mismo tiempo, tan solo. Las redes sociales ofrecen miles de contactos, pero la mayoría de esas interacciones carecen de profundidad. La amistad digital se limita a comentarios, reacciones y mensajes fugaces. La aparente abundancia de vínculos sustituye la calidad por la cantidad. De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de la Información en los Hogares 2025 del INEGI, en 2024 el número de personas en México conectadas a internet fue de 100.2 millones de personas de 6 años en adelante, que representa el 83.1% de la población; cifra que muestra una gran conectividad en los mexicanos. A pesar

de que nunca había existido un nivel de conectividad, contrasta con las relaciones afectivas que presentan un retroceso y se refleja en los indicadores de divorcio y edad para contraer matrimonio. Las personas están conectadas digitalmente, pero no en la realidad. Han (2012).

La modernidad está definida por una velocidad en la transferencia de información, en la producción económica y ahora ha penetrado también en las relaciones afectivas interpersonales. La dinámica tecnológica y cultural ha reconfigurado la forma en que las personas se vinculan. Las redes sociales, la cultura de la inmediatez y la necesidad constante de validación externa han transformado la forma en que se entienden el afecto, el compromiso y la intimidad.



Un video de TikTok dura 30 segundos; un reel de Instagram rara vez supera el minuto, se tiene acceso a información incluso procesada a través de IA en segundos. Este tipo de consumo digital moldea la mente hacia la impaciencia, acostumbra a obtener estímulos inmediatos, y el ser humano contemporáneo transfiere esta lógica a sus relaciones personales. El premio nobel de economía, Daniel Kahneman asegura que el cerebro prefiere recompensas inmediatas o estímulos inmediatos. Kahneman (2012). Esta característica de la brevedad e inmediatez es opuesta a la paciencia y longevidad que demandan las relaciones amorosas.

El amor, requiere tiempo, vulnerabilidad y paciencia, tres recursos escasos en una sociedad que premia la rapidez. Las

relaciones amorosas se ven afectadas por esta lógica de eficiencia, donde los vínculos se evalúan en términos de conveniencia emocional o gratificación inmediata. Si el amor deja de ser funcional, se desecha. Así, lo que antes era un proceso de construcción mutua se convierte en un intercambio fugaz. Turkle, (2015), asegura que hemos sustituido la conversación (que es lenta, desordenada y requiere empatía) por la conexión (que es rápida, editada y superficial).

En las redes sociales, basta con presionar un botón para eliminar a una persona: bloquear, dejar de seguir, archivar conversaciones. El acto simbólico de “borrar” sustituye al proceso emocional de cierre, generando la ilusión de control. De esta manera, la tecnología fomenta una



cultura del desecho emocional, del desecho de personas: si un video te aburre deslizas hacia arriba, de ahí viene el término scrollear. Si la relación no funciona, se scrollea, se reemplaza en lugar de repararse.

Sin embargo, las redes sociales han introducido una nueva variable en la ecuación amorosa: la dependencia hacia el reconocimiento. Hoy, el reconocimiento personal muchas veces depende de la cantidad de "me gusta", comentarios o seguidores. Este fenómeno refuerza la dependencia emocional hacia la mirada del otro. Si de algo hemos de culpar a las empresas dueñas de las redes sociales, es de hacer las cosas bien; bien para sus intereses logrando activar en las personas una dependencia a la validación social, al reconocimiento de los demás, al refuerzo del ego. Jamie Kern (2024), aborda la dependencia excesiva de la aprobación externa para sostener la autoestima y la identidad personal, debido a que la autopercepción está "indexada" a la aprobación de los demás.

Desde un punto de vista psicológico, esta búsqueda constante de aprobación externa reemplaza la autoestima (que es una validación propia y de naturaleza interna) por el ego digital donde la validación depende de terceros. La autoestima se construye sobre la percepción estable del propio valor; el ego digital, en cambio, fluctúa con cada notificación. En el contexto amoroso, esto genera relaciones competitivas o inseguras, donde el valor afectivo se mide en función de la visibilidad pública por un lado, o mercantiliza las relaciones amorosas en aplicaciones de citas, que consisten en entrar a una app y mirar el catálogo de opciones que hay en oferta para escoger la pareja que más te guste, claro no sin antes, hacer lo propio y describirte a ti mismo en un intento

de venderte lo mejor posible, colocando tu imagen y características en el aparador para ser elegido de vuelta. Miguel Ruiz lo describe muy bien cuando señala que...

"Existe una gran discrepancia entre la imagen interior y la imagen que intenta proyectar hacia el mundo exterior... Cuanto más grande es la discrepancia, más difícil resulta la adaptación al sueño de la sociedad y menos amor se tiene hacia uno mismo..."

"Necesitamos escuchar las opiniones de los demás porque estamos domesticados y esas opiniones tienen el poder de manipularnos. Por eso buscamos el reconocimiento en los otros". Miguel Ruiz (1999).

Además, las plataformas digitales refuerzan el narcisismo y la comparación constante. Cada perfil proyecta una versión idealizada del yo, y las relaciones amorosas se transforman en escenarios de exhibición. El amor se mide en "historias compartidas", "fotos de pareja" o publicaciones románticas. Esta exposición constante de la intimidad debilita la autenticidad del vínculo: se ama más para ser visto que para conectar.

Desde la psicología evolutiva, la necesidad de reconocimiento social tiene una raíz biológica. El ser humano, como especie social, depende del grupo para sobrevivir; ser aceptado y pertenecer a una manada equivale a seguridad. Morris (2022). En la actualidad, las redes sociales explotan este instinto de pertenencia, transformando el reconocimiento en una moneda emocional.





La aprobación digital actúa como un refuerzo dopaminérgico: cada "like" produce placer momentáneo, similar al estímulo de una recompensa física. Este circuito de gratificación inmediata sustituye los vínculos profundos por conexiones rápidas y superficiales. En consecuencia, las relaciones amorosas sufren, porque el cerebro se habitúa al estímulo rápido y pierde tolerancia a los procesos afectivos prolongados que exigen frustración y espera. (Bauman, 2018).

El amor contemporáneo vive bajo la paradoja de la conexión y el aislamiento: nunca había sido tan fácil comunicarse, pero nunca había sido tan difícil vincularse. Las redes sociales, la cultura de la inmediatez y la búsqueda constante de validación han reducido el amor a un proceso de intercambio fugaz.

Pero... no todo es malo con la tecnología en las relaciones humanas. Una de las ventajas de la modernidad en la parte tecnológica es que ha generado conciencia de conductas negativas o insanas que antes pasaban desapercibidas y se han generado terminologías o conceptos que nos permiten detectarlas de forma más visible, para poder mantenernos a salvo de dichos comportamientos.

Ponerles nombre a fenómenos o crear conceptos es la principal tarea de la filosofía. Gilles Deleuze y Félix Guattari en su obra *¿Qué es la filosofía?* (1991), definen la filosofía como "la disciplina que se ocupa de crear conceptos" y las conductas en las relaciones amorosas no han escapado a esta aplicación, aunque desde una influencia más anglosajona. Términos como ghosting que aboca a no responderle a tu pareja hasta que se dé cuenta que la relación ha terminado; gaslighting que consiste en negar un hecho hasta que la pareja dude de su propia percepción, memoria o cordura; labeling como un proceso de asignar una etiqueta o descripción de alguien o de una conducta de alguien; y un largo etcétera, muestran el desarrollo que ha tenido la forma en que hoy se emparejan y conviven las personas. Pero sobre todo muestran, que hoy en día somos más conscientes de conductas tóxicas que, en generaciones pasadas, tal vez también ocurrían, pero pasaban desapercibidas.

Uno de los términos modernos y de los más practicados es: la validación externa, que consiste en tomarse "selfies" mostrando rasgos de nuestra persona como belleza física, cuerpos esculturales, riqueza material, etcétera, que esperamos sean percibidas por el público y dicho público nos valide, nos apruebe, nos

halague, nos reconozca, en un absurdo intento por elevar el ego y reforzar el valor de nuestra persona basado en la opinión de terceros; como síntoma de un vacío interno, emocional y existencial de nuestra propia autoestima. El autoestima al ser disminuida, obliga a compensarla con reconocimiento exterior. Jamie Kern (2024). Esta conducta rara vez es tolerada por la pareja, que al ver al minusválido(a) emocional compartir fotos, genera celo al presenciar cómo cualquier persona tiene acceso a la imagen de su pareja cuando le plazca y para los fines que les plazca.

Podría pensarse que ésta es una ventaja que trajo consigo la tecnología de la información: mayor conciencia de conductas insanas; sin embargo, en lugar de representar una aportación positiva a las relaciones, ha provocado que, al ser conscientes de dichas conductas, nos hagamos más selectivos y menos dispuestos a tolerarlas, dificultando aún más el emparejamiento. Al ser conscientes de estas formas de actuar, preferimos pasar de largo con esas personas y esperar o buscar un vínculo sin drama, sin complicaciones, ya que quedarse con alguien así, se percibiría como una pérdida de tiempo.



LA PRECARIEDAD ECONÓMICA Y SU IMPACTO EN LOS COMPROMISOS DE LARGO PLAZO

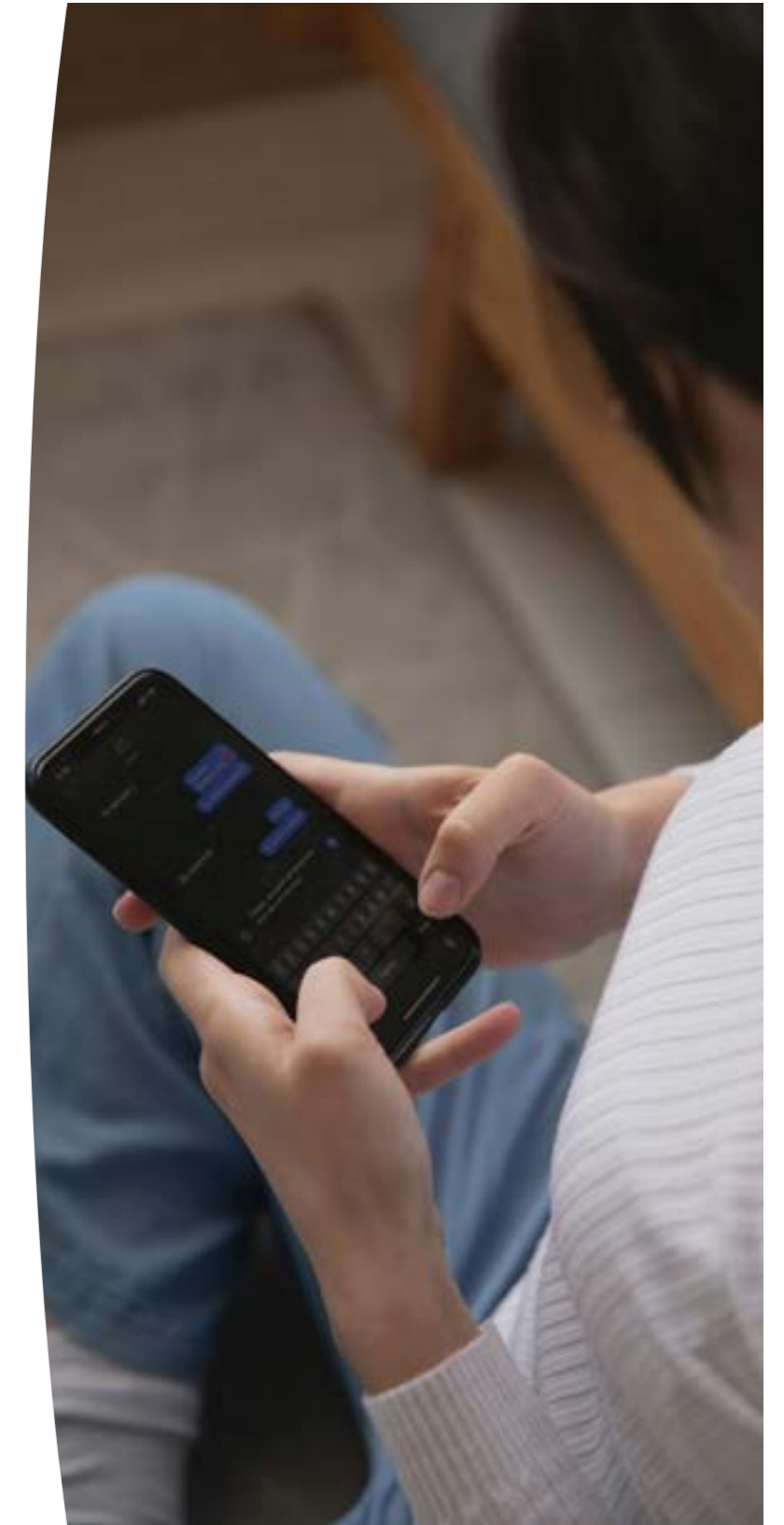
En diversas sociedades contemporáneas el proyecto de vida tradicional que implicaba salir del hogar parental, formar pareja, independizarse, tener hijos y sostener una familia estable, enfrenta profundas dificultades. Este cambio no se debe únicamente a transformaciones culturales, sino a un fenómeno estructural: la precarización económica y laboral que afecta mayoritariamente a las generaciones jóvenes. Jiménez (2012). Esta precariedad repercute de forma directa en la capacidad de establecer relaciones amorosas duraderas; la inestabilidad, la incertidumbre sobre el futuro y los recursos insuficientes socavan la posibilidad de comprometerse, de planificar y de sostener vínculos a largo plazo.

Se observa un cambio notable en la edad promedio para contraer matrimonio en México. En 2015, las mujeres solían casarse a los 27.9 años en promedio, mientras que para 2024 esa cifra ascendió a 32.1 años. En el caso de los hombres, la edad media pasó de 30.8 a 35 años. (INEGI, 2025), esta tendencia —caracterizada por matrimonios más tardíos y divorcios que ocurren después de los 40— refleja

una transformación en la concepción del compromiso dentro de la sociedad mexicana.

Al mismo tiempo, el análisis señala que casi la mitad de los jóvenes ocupados percibieron hasta un salario mínimo mensual, lo cual limita gravemente su capacidad de ahorro y de acceso a vivienda propia. (INEGI, 2025). En un entorno donde “volar del nido” se vuelve improbable por falta de ingresos estables o rentas asequibles, el paso de la independencia vital —y con ello de la pareja estable y la familia— queda comprometido.

Esta inseguridad económica afecta tres dimensiones del vínculo amoroso de largo plazo: la independencia financiera para formar un hogar, la capacidad de proyectarse con hijos y la seguridad de mantener esos proyectos. Cuando los jóvenes no tienen clara su plaza laboral, o trabajan en empleos informales sin prestaciones, la posibilidad de decir “sí” al compañero o compañera y asumir una familia, se diluye. La economía de la pareja se convierte en una de las primeras fuentes de conflicto: ¿quién sostendrá los costos de vivienda, servicios, educación?, ¿qué ocurre si uno de los dos pierde el empleo? La inestabilidad laboral se traduce en inseguridad relacional.





Más aún, esta situación favorece una lógica de “economicidad de las relaciones”, donde la pareja deja de ser elegida principalmente por afinidad emocional o afectiva y pasa a evaluarse en términos de recursos, estabilidad o potencial de “rendimiento” económico. (Bauman, 2018). Es decir, la relación se convierte en una inversión: se espera que “valga la pena” desde el punto de vista presupuestario, con menos tolerancia a los desequilibrios o al sacrificio. Surgen términos como “el/la sugar” donde se espera de la pareja

una provisión económica y no una relación afectiva y de compromiso mutuo.

De hecho, la elección de tener mascotas en lugar de hijos se vuelve un indicador de esta tendencia: los jóvenes optan por perros o gatos porque el compromiso es más manejable, los costos son menores y no existe la incertidumbre de mantener un hijo en una economía frágil. En caso de crisis es más viable dar en adopción una mascota que un hijo.

La precarización económica configura un enemigo silencioso de las relaciones de largo plazo. La imposibilidad de independizarse, de proyectar una vida con hijos o mantener una estabilidad financiera, erosiona el compromiso, acelera el desinterés y reduce la tolerancia a la fricción inevitable en todo vínculo humano. Para que las relaciones amorosas vuelvan a sostenerse, necesitan un entorno material mínimamente estable. Illouz (2020). Así como no se pueden aprender las tablas de multiplicar con el

estómago vacío, tampoco se puede criar una familia con incertidumbre económica a largo plazo. Sin embargo, también es necesaria una cultura que valore la espera, la vulnerabilidad y el trabajo compartido y no solo la eficiencia o el “rendimiento”.

LA DEGRADACIÓN SOCIAL Y SU IMPACTO EN LAS RELACIONES AMOROSAS

El problema es estructural: se trata de una degradación social que ha descompuesto



los modelos tradicionales de convivencia y debilitado la capacidad de establecer vínculos afectivos sólidos. El amor, entendido durante siglos como una experiencia de entrega y permanencia, se enfrenta hoy a una sociedad donde la libertad se confunde con desarraigo, y la autonomía individual convive con una profunda soledad colectiva. La transformación de los roles sociales y de género, la disolución de las familias tradicionales y la pérdida de referentes afectivos han configurado un escenario en el que el compromiso se percibe como riesgo, y la intimidad, como amenaza.

Durante gran parte del siglo XX, los modelos de pareja estaban sustentados en estructuras sociales rígidas: el matrimonio como institución estable, la división de roles entre proveedor y cuidadora, y una idea colectiva de permanencia. Con la modernidad avanzada y los movimientos de emancipación por parte de sectores de la sociedad, estas estructuras se transformaron radicalmente. La liberación de los roles tradicionales de género permitió un avance incuestionable en términos de igualdad, autonomía y autodeterminación, pero también reconfiguró la forma en que se desenvuelven las relaciones de pareja.

Esta apertura también trajo nuevas tensiones. Al desaparecer las reglas

preestablecidas, cada individuo se ve obligado a negociar constantemente los términos de la relación: quién aporta, quién cuida, quién cede. La pareja moderna se enfrenta a un vacío normativo: afortunadamente ya no existen patrones sociales patriarcales que orienten el vínculo, afortunadamente hay una ruptura del "patriarcado"; el problema es que tampoco se ha construido un nuevo modelo sólido que sustituya al anterior. La libertad, aunque valiosa, se convierte así en fuente de incertidumbre. En palabras de Zygmunt Bauman (2018), la modernidad líquida disuelve la estructura y deja a los individuos flotando en la inseguridad de los lazos débiles. Rompieron con la estructura de la familia y roles tradicionales, pero se olvidaron de proponer un nuevo paradigma que sustituya al tradicional.

En el discurso contemporáneo sobre las relaciones de pareja y la organización económica del hogar, se observa una postura recurrente: cuando se propone a algunas mujeres la posibilidad de asumir el rol principal de proveedoras, la respuesta habitual suele apelar al rechazo de sostener económicamente a una pareja percibida como dependiente. En estas narrativas, emerge la idea de que "no van a mantener a alguien que no trabaja" o que "no aceptarán a un hombre mantenido", lo cual refleja no solo la persistencia

de imaginarios tradicionales sobre la distribución del trabajo remunerado, sino también nuevas tensiones derivadas de la reconfiguración de los roles de género en la modernidad.

El tejido social comienza a fracturarse desde la base: la familia (no solo la de tipo tradicional sino del tipo que sea). El aumento de separaciones, divorcios y hogares monoparentales ha creado generaciones que crecieron en contextos de abandono, conflicto o desintegración emocional. Wallerstein & Blakeslee (2000). Estos individuos, al llegar a la adultez, enfrentan dificultades para confiar, para entregarse y para sostener la frustración inherente al amor. Esta ruptura familiar por supuesto tiene repercusiones emocionales, que más adelante se traducen en generadores de violencia, desapego y más, generando un círculo vicioso.

La consecuencia es una sociedad emocionalmente precaria: personas que aman con miedo, que buscan control o dependencia para compensar la inseguridad, o que simplemente renuncian al amor para evitar el dolor. Este fenómeno ha normalizado relaciones tóxicas, vínculos basados en la posesión o la evasión, y una creciente intolerancia a la vulnerabilidad. Se trata

de una reproducción intergeneracional del trauma: hijos de familias fracturadas que, sin herramientas afectivas, repiten los patrones de sus padres bajo formas nuevas, pero igual de inestables.

CONCLUSIÓN

En el último par de años se ha observado un resurgimiento del conservadurismo entre los jóvenes, especialmente entre hombres, fenómeno que refleja más una reacción emocional que un giro ideológico consciente. La modernidad tardía ha fracturado estructuras que antes proporcionaban certidumbre —familia, roles de género, trayectorias laborales estables y un sentido claro de progreso— generando un vacío de referentes. Ante esta pérdida de estructura, el conservadurismo aparece como una promesa de orden en medio del caos social, ofreciendo marcos rígidos y narrativas claras frente a un entorno caracterizado por la volatilidad y la ambigüedad. El conservadurismo, usualmente se asocia con ideales que apuntan a la familia tradicional, a la procreación de hijos, y a riqueza como resultado de la acumulación de dinero. Cuando vemos que son justamente los elementos que muchos jóvenes carecen en la actualidad, entendemos porque esa ideología gana adeptos.

Este desplazamiento hacia posiciones conservadoras responde también a la búsqueda de propósito y estabilidad afectiva. En una era marcada por vínculos frágiles, precariedad emocional y relaciones cada vez más volátiles, los jóvenes encuentran en las propuestas conservadoras la idea de relaciones firmes, roles definidos y un sentido de continuidad que contrasta con la incertidumbre de la vida contemporánea. No se trata simplemente de adhesión doctrinal, sino de una necesidad de contención emocional en un mundo que cambia aceleradamente y que erosiona cualquier forma de seguridad duradera.

No es posible afirmar que la ideología de derecha sea la solución real al colapso de las estructuras amorosas contemporáneas; esa valoración corresponde al lector. Lo que sí debe subrayarse es que, aun

cuando dicho giro funcione como un refugio emocional más que como una adhesión ideológica plenamente consciente, no puede ignorarse el bagaje que acompaña históricamente a estas corrientes. Los movimientos políticos que han emergido en otros momentos bajo impulsos semejantes —ansiedad colectiva, búsqueda de orden, necesidad de certezas— han derivado en dinámicas regresivas, autoritarias o excluyentes. Por ello, aunque el conservadurismo pueda ofrecer calma en un contexto afectivo fracturado, conviene mirar con cautela las implicaciones paralelas que acarrea, para evitar que una respuesta emocional al malestar social se transforme en la puerta de entrada a derivas políticas que ya han demostrado, en distintos momentos de la historia, ser potencialmente peligrosas.



FUENTES

- André, C. (2006). *Imparfais, libres et heureux: Pratiques de l'estime de soi*. Éditions Odile Jacob.
- Bauman, Z. (2018). *AMOR LÍQUIDO*. ESPAÑA: PAIDÓS.
- Deleuze, G., & Guattari, F. (1991). *¿Qué es la filosofía?* Editorial Anagrama.
- Forbes. (25 de septiembre de 2025). Forbes. Obtenido de <https://forbes.com.mx/los-nacimientos-en-mexico-cayeron-un-8-5-en-2024-e-hilan-tres-anos-a-la-baja/>
- Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio* (A. S. Pascual, Trad.). Herder Editorial.
- Hernández Osorio, L., Ruiz, K., & Ramírez, N. (23 de septiembre de 2025). Alumno del CCH Sur asesina a otro estudiante y hiere a un trabajador. Obtenido de La Jornada: <https://www.jornada.com.mx/2025/09/23/politica/005n1pol>
- Illouz, E. (2020). *El capital sexual: Las nuevas arquitecturas del deseo*. Herder Editorial.
- INEGI. (2025). *ESTADÍSTICA DE DIVORCIOS (ED)*. México: INEGI.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (6 de mayo de 2025). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2024: Boletín de resultados. INEGI. Recuperado de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2025/endutih/ENDUTIH_24_RR.pdf
- Jiménez Guzmán, M. L., & Boso, R. (2012). *Juventud precarizada: De la formación al trabajo, una transición riesgosa*. Universidad Nacional Autónoma de México, Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias.
- Kahneman, Daniel. (2012). *Pensar rápido, pensar despacio*. Madrid, Debate.
- Martínez Navarro, M. del P. (2019). *Funcionalidad y disfuncionalidad de la familia*. Universidad Nacional Autónoma de México, Biblioteca Jurídica Virtual, recuperado de <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/5/2106/27.pdf>
- Morris, D. (2022). *El mono desnudo: Un estudio sobre la naturaleza humana*. (J. Ferrer Aleu, Trad.). Debolsillo.
- Ruiz, M. (1999). *La maestría del amor: Un camino hacia el amor y el respeto propios*. Urano.
- Travis, Richard L. *Validation Addiction: Please Make Me Feel Worthy* [Audiolibro]. Disponible en Audible.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Wallerstein, J. S., Lewis, J. M., & Blakeslee, S. (2000). *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study*. Hyperion.