

PROSPECTIVA GERONTOLÓGICA EN EL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS POR PARTE DE LOS JÓVENES ACTUALES

A GERONTOLOGICAL PERSPECTIVE ON THE USE OF NEW TECHNOLOGIES BY TODAY'S YOUTH

Dra. Graciela Zarebski

Dra. en Psicología (UBA). Directora de la Especialización y de la Maestría en
Psicogerontología (UAA). Directora del Instituto Iberoamericano de
Ciencias del Envejecimiento (INICIEN)
gracielizarebski@gmail.com

Fecha de presentación: 30/10/2025

Fecha de aceptación: 16/12/2025

Resumen

El presente artículo aborda, desde una visión de la prospectiva gerontológica, los desafíos que enfrentarán los jóvenes actuales en su proceso de envejecimiento en un contexto atravesado por el avance de las nuevas tecnologías, en particular las redes sociales y la inteligencia artificial (IA). Se parte de la Teoría de la Identidad Flexible y de algunos de los factores psíquicos protectores del envejecimiento —autoindagación reflexiva, autocuestionamiento, autocuidado y diversificación de vínculos— como ejes analíticos centrales. El trabajo examina cómo las tecnologías digitales inciden en la construcción identitaria y en la autonomía personal, al tiempo que generan riesgos vinculados con el narcisismo, la dependencia de la mirada externa y la reducción de la capacidad reflexiva. Asimismo, se consideran las implicancias biológicas, sociales, educativas y laborales del impacto tecnológico, así como los riesgos de una nueva biomedicalización del envejecimiento. Se destacan los hallazgos del Estudio de Harvard sobre Desarrollo Adulto y las aportaciones de autores contemporáneos que advierten sobre los efectos de la economía de la atención, la manipulación algorítmica y el capitalismo de vigilancia. Finalmente, se plantea que el envejecimiento saludable del futuro no depende únicamente de los avances tecnológicos, sino de la consolidación de una identidad flexible, de la promoción de la empatía, la creatividad, el humor y la espiritualidad, y de decisiones colectivas que prioricen la calidad de lo humano frente a la supremacía de lo técnico.

Palabras clave: Prospectiva gerontológica, Identidad flexible, Factores protectores, Inteligencia artificial, Redes sociales.

Abstract

This article addresses, from the perspective of gerontological foresight, the challenges that today's young generations will face in their aging process within a context shaped by the rise of new technologies, particularly social media and artificial intelligence (AI). It draws on the Theory of Flexible Identity and on some of the protective psychological factors of aging—self-examination, reflective self-questioning, self-care, and diversification of social bonds—as central analytical axes. The paper examines how digital technologies affect identity construction and personal autonomy, while also generating risks linked to narcissism, dependence on external validation, and the reduction of reflective capacity. Biological, social, educational, and labor implications of technological impact are also discussed, along with the risks of a renewed biomedicalization of aging. The findings of the Harvard Study of Adult Development are highlighted, together with contributions from contemporary authors warning about the effects of the attention economy, algorithmic manipulation, and surveillance capitalism. The article concludes that healthy aging in the future does not rely solely on technological advances, but on the consolidation of a flexible identity, the promotion of empathy, creativity, humor, and spirituality, and on collective decisions that prioritize the quality of what is human over the supremacy of the technical.

Keywords: Gerontological foresight, Flexible identity, Protective factors, Artificial intelligence, Social media.

1- Introducción

La prospectiva se ocupa de la construcción de un futuro deseado (Zarebski, 2014). En el campo de la gerontología, invita a anticipar los desafíos que deberán enfrentar los jóvenes de hoy cuando alcancen edades avanzadas. Esta tarea —la de imaginar, proyectar y construir un envejecimiento saludable para las nuevas generaciones— exige integrar la fundamentación teórica con una mirada crítica hacia las transformaciones culturales y tecnológicas que ya están modelando nuestro porvenir.

El presente trabajo propone reflexiones en torno a este fenómeno, a partir de la **Teoría de la Identidad Flexible** (Zarebski et al., 2019) y de los **factores psíquicos protectores del envejecimiento** (Zarebski et al., 2015), examinando cómo se ven interpelados/as hoy, en particular los jóvenes, por el avance de las nuevas tecnologías, las redes sociales y la inteligencia artificial (IA).

2- Identidad flexible como factor protector nodal

La identidad no es una entidad fija, sino

una construcción continua a lo largo del curso de vida. La **identidad flexible** se sostiene en la diversidad de vínculos, en múltiples intereses y en una permeabilidad abierta tanto a la interioridad como al intercambio con los demás, una identidad fluida.

Desde esta flexibilidad es posible construir **autonomía**. Ser autónomo/a no significa “hacer lo que uno/a quiere” sin límites, sino sostener y reformular deseos y proyectos ante las restricciones inevitables que plantea la vida. La capacidad de reinventarse constituye la base de la **resiliencia** y posibilita renovar el sentido vital en la vejez.

Para que la identidad sea flexible resulta indispensable regular el **narcisismo**. Tanto la falta de autoestima como el exceso, la omnipotencia, conducen a posiciones rígidas y a la pérdida de autonomía, obstaculizando la adaptación al cambio.

3- El impacto de las nuevas tecnologías

La cuestión central es si las tecnologías actuales —redes sociales e inteligencia artificial— contribuyen a desarrollar flexibilidad y autonomía o, por el contrario, generan riesgos para los jóvenes.

Las redes sociales estimulan el **narcisismo** mediante la exposición constante en un “espejo digital” inagotable, donde se construyen identidades idealizadas y superficiales: se ostentan imágenes siempre felices, siempre jóvenes, siempre exitosas. Este fenómeno favorece la dependencia de la mirada externa. Al mismo tiempo, las redes también generan el efecto opuesto: ansiedad, frustración y disminución de la autoestima a través de la comparación social. Se observan, de este modo, las dos caras del narcisismo problemático: la ostentación y la sensación de insuficiencia.

El modo de consumo digital —basado en estímulos breves, imágenes rápidas, videos cortos y notificaciones constantes— moldea el cerebro hacia la dispersión y dificulta la reflexión profunda. Así se ve amenazado uno de los factores protectores más relevantes: la **autoindagación y espera reflexiva**.

4- Factores psíquicos protectores frente a la tecnología

La **autoindagación y espera reflexiva** es la capacidad de darnos un tiempo de espera, de preguntarnos qué deseamos y de tomar nuestras propias decisiones, diferenciándonos de imposiciones externas. Sin embargo, como advierte Burn-Murdoch (2025), la cultura digital contemporánea tiende a evitar los textos densos en favor de imágenes y videos cortos. Newport (2022) sostiene que este entorno está diseñado para la distracción, ya que múltiples sistemas compiten por captar nuestra atención mediante notificaciones y estímulos constantes. En la misma línea, plantea que el volumen de información disponible incentiva consumos fragmentarios, equivalentes a “bocados cognitivos” de escaso valor nutritivo para la mente -el equivalente de comida ‘chatarra’ a la que es tan difícil resistirse- que están calibrados para la máxima compulsividad **en contra del matiz o el razonamiento reflexivo**. Nos forman neurológicamente para hojear y saltar distraídamente de un texto a otro.

Como plantea Costa (2017), este escenario incrementa la capacidad de predicción de comportamientos y abre el camino a la manipulación política y comercial. Es en ese doble filo inquietante entre la facilitación y la manipulación, que se juega nuestro futuro, nos dice la autora. El capitalismo de vigilancia, concepto popularizado por Shoshana Zuboff

(2019), describe una fase del capitalismo en la que los datos personales se convierten en la principal materia prima para generar valor económico. Las grandes plataformas digitales extraen, procesan y comercializan información sobre nuestras conductas, gustos y decisiones, no solo para predecirlas sino también para influirlas. Este modelo se expande más allá de la publicidad hacia sectores como la salud, el trabajo y la política, consolidando un poder privado basado en el control del conocimiento y en la capacidad de moldear comportamientos a escala masiva.

El segundo factor protector es el **autocuestionamiento**, aplicado, en este caso, como la capacidad de preguntarnos críticamente hasta qué punto nos dejamos llevar por los atractivos superficiales del consumismo digital y el eficientismo, que incentivan estos nuevos colonizadores de nuestras mentes. Implica replantear valores y aceptar, humildemente, que no lo sabemos ni lo tenemos todo, reconociendo los límites de nuestra experiencia. Este factor también previene de la dependencia de las respuestas de la inteligencia artificial, que muchas veces refuerzan sesgos complacientes.

El tercer factor protector que cabe aplicar, es el **autocuidado** —efecto de la identidad flexible a nivel de nuestra biología - que se aplica a aceptar las limitaciones corporales que impone el paso del tiempo y equilibrarlas con los recursos que ofrece la tecnología. Damos la bienvenida a los dispositivos que monitorean parámetros vitales o facilitan la vida cotidiana. Como describe Coughlin (2025), existen sensores que detectan caídas antes de que ocurran, pastilleros inteligentes, timbres con IA que reconocen rostros y dispositivos capaces de monitorear parámetros vitales.

No obstante, Rose (2007) advierte que la tecnología también contribuye a consolidar la visión de los sujetos como “individuos somáticos”: seres definidos únicamente por genes, hormonas y redes neuronales, en detrimento de la dimensión psíquica y espiritual. Inquietos por eventuales fallas genéticas, disturbios neuroquímicos e inadecuaciones estéticas.

Más allá de las investigaciones que van en busca y nos prometen una vida eterna, siempre joven.

Esto alimenta el riesgo de un regreso a la **biomedicalización del envejecimiento**,

etapa ya superada en el campo gerontológico, que reduce la longevidad a parámetros biológicos, haciéndonos creer que basta con aparatos para garantizar longevidad, sin revisar actitudes, ni trabajar por nuestra trascendencia, factor espiritual que acompaña a una vida con sentido. Se trata de la eficiencia, el rendimiento, logros medibles vs. lo intangible, que pasa por el vínculo humano.

5- El plano social: vínculos y comunidad

La **diversificación de vínculos e intereses** constituye un factor protector esencial, efecto de la identidad flexible en el plano social. Investigaciones recientes muestran que el enfoque teórico del 'Envejecimiento Exitoso' es mucho más complejo que la mera salud física, ya que las personas mayores valoran especialmente la espiritualidad, la autonomía, la participación comunitaria y los vínculos (Cosco et al., 2013).

Robert Waldinger, director del famoso estudio longitudinal de Harvard, que comenzó en 1938 con cerca de 700 adolescentes y viene monitoreando periódicamente, durante 86 años, sus alegrías y dificultades, su estado físico, mental y emocional, y ahora también incluye a las parejas y descendientes de los participantes originales, plantea en el libro *The Good Life* (Waldinger & Schulz, 2023) que la sorpresa para los médico/as fue el hallazgo que lo que más preserva la salud y la felicidad en la vejez no es la riqueza ni el éxito, sino la **calidad de los vínculos humanos**.

Esto plantea interrogantes respecto del futuro de los jóvenes actuales en sociedades como Argentina y Chile, que presentan las más bajas tasas de natalidad y los más altos porcentajes de hogares unipersonales de América Latina. ¿Qué van a valorar al respecto los jóvenes de hoy cuando envejecan? La posible ausencia de redes familiares y la prevalencia de vínculos superficiales mediadas por pantallas interroga la calidad de su envejecimiento futuro.

La evidencia también señala riesgos inmediatos: pérdida del contacto visual en la interacción social, relaciones menos profundas y dependencia excesiva de dispositivos.

Sabemos que la empatía, el contacto humano, incluso el simple gesto de tomarle la mano a un/a paciente, son tan importantes para la salud como una cirugía o una medicación.

Si bien la inteligencia artificial puede simular diálogos, difícilmente pueda sustituir competencias humanas como la **empatía** o el **humor**, que se constituyen en factores de resiliencia y fortalecen la creatividad y la confianza (Martin, 2007).

6- El plano laboral y educativo

El impacto de la inteligencia artificial en el mundo laboral es innegable: algunos empleos desaparecen, otros emergen. Sin embargo, los expertos coinciden en que las **habilidades humanas** —empatía, creatividad, flexibilidad— serán las más valoradas.

Según Altman, CEO de OpenAI, la desaparición de ciertos empleos es inevitable, aunque los jóvenes cuentan con mayores recursos de adaptación gracias a su flexibilidad para adquirir competencias y explorar sectores emergentes (Noriega, 2025).

Sin embargo, se requiere extender esta flexibilidad a otras áreas de la vida. El historiador Yuval Noah Harari, en un encuentro reciente en México organizado por el Instituto Tecnológico de Monterrey (Irais, 2023), subraya que la clave para el futuro está en cultivar **mentes flexibles**, capaces de reinventarse continuamente y de sostener resiliencia emocional. La educación debe incluir no solo formación académica, sino también deporte, meditación y prácticas espirituales. "Lo primero que le aconsejaría a un/a universitario/a es invertir en conocerse mejor a sí mismo/a, sus emociones y cuerpo. Necesitarás resiliencia emocional para afrontar el ritmo extremadamente agitado del cambio de vida en el Siglo 21". Además, plantea que nos acercamos a una etapa en la historia en la que las personas tendrán que aprender una nueva profesión y comenzar una y otra vez.

Invertir en la flexibilidad y la resistencia mental o psicológica de las personas ya no es un lujo, es esencial para sobrevivir en el mercado laboral del Siglo 21 [...] No podemos descuidar otras capacidades humanas como la sensibilidad, la compasión o la espiritualidad [...] Las habilidades sociales y emocionales son esenciales para el futuro a largo plazo (Irais, 2023).

Los algoritmos, como advierte Vasen (2025), no son neutrales: son los nuevos

arquitectos de la subjetividad. Y es con los más jóvenes con quienes esa pedagogía invisible se vuelve más feroz. Diseñan lo que creemos desear, organizan nuestros vínculos, dictan nuestros pensamientos. Y lo hacen con eficacia quirúrgica, mientras creemos estar eligiendo.

Con más razón entonces, se trata de promover un uso inteligente de la IA, comenzando por las aulas: según una investigación del Instituto Tecnológico de Massachusetts, comandado por Nataliya Kosmyna (Kosmyna et al. 2025) estudiantes que dependieron exclusivamente de ChatGPT en tareas académicas redujeron un 40% su rendimiento cognitivo, contra el grupo control. El 83% de los usuarios de ChatGPT no pudieron recordar ni citar una sola frase de los textos que acababan de escribir minutos antes, generando una disminución significativa en la memoria y en **la autonomía intelectual, su capacidad crítica y su creatividad**, la cual es uno de los factores protectores: **riqueza psíquica y creatividad**, indicador de una identidad flexible, necesario para re-crearnos.

Se trata entonces, de seguir ensanchando el mundo psíquico con estímulos, representaciones, afectos y vínculos, lo que permitirá fortalecer las conexiones internas (redes neuronales, endócrinas, inmunológicas) con las redes de pensamientos, sentimientos y vinculares: eso es sostener la vida como vida humana y es lo que evita el deterioro. Participar en grupos, compartir vivencias, buscar expresarse, **serán los antioxidantes naturales**.

Transmitir a los jóvenes la promoción de un envejecimiento saludable, la construcción de futuro (Zarebski, 2011). En la Universidad Atlántida Argentina, tanto en grado como en posgrado, es la tarea que estamos emprendiendo, en grado a través de la cátedra de Evolutiva II, que está dedicada en su totalidad a desarrollar la mediana edad y el proceso de envejecimiento -y que es obligatoria, a diferencia de la mayoría de las carreras universitarias-, y en posgrado, a través de la Especialización y Maestría en Psicogerontología, en las cuales un eje en la formación es enfrentar a los alumnos/as a la elaboración anticipada y gradual de su propio envejecimiento, mediante las herramientas desarrolladas al respecto, como es el Cuestionario Mi Envejecer (Zarebski, 2014) y el Inventario FAPPREN (Zarebski & Marconi, 2017,).

7- Reflexiones finales

La prospectiva gerontológica exige abrir interrogantes:

- ¿En qué nos estamos convirtiendo, bajo las condiciones del mundo digital?
- ¿Qué modalidad de envejecimiento se está gestando en los jóvenes actuales, para un desarrollo autónomo: aprender a equilibrar anhelos con limitaciones?
- ¿Es una vuelta a la simplificación positivista? ¿A la certeza, el racionalismo acompañado de emociones falsas? ¿Progreso en datos, retroceso en calidad humana?

Como sostiene Harari (2018), la esperanza de la humanidad reside en aquello que nos hace irremplazablemente humanos/as. Que sea una **herramienta humana**, requerirá aprender a ponernos un freno - nuevamente la aceptación de límites - **a nosotros mismos**. Si bien regular a una inteligencia artificial que no duerme ni envejece plantea desafíos inéditos (Martin, 2025), el porvenir dependerá de las decisiones colectivas que adoptemos hoy.

El envejecimiento saludable del futuro no se garantiza únicamente con avances tecnológicos. Requiere de una identidad flexible, la cual implica, entre otros factores protectores, capacidad de autoindagación y espera reflexiva, autocuestionamiento, autocuidado y diversificación de vínculos e intereses. Estos factores, junto con el cultivo de empatía, creatividad, humor y espiritualidad, constituyen el núcleo de lo humano que ninguna máquina puede sustituir.

Son una guía para que los jóvenes actuales logren lo que la prospectiva gerontológica nos indica como un futuro deseable: el envejecimiento saludable.

En definitiva, el desafío no consiste solo en vivir más, sino en vivir con **sentido, autonomía y humanidad**.

8- Referencias bibliográficas

- Burn-Murdoch, J. (2025, 14 de marzo). *Have humans passed peak brain power?* Financial Times. <https://www.ft.com/> (requiere suscripción; disponible también resumido en Mediaite: <https://www.mediaite.com/media/news/no-critical-thought-required-ft-reporter-digs-into-how-digital-media-is-crushing-peoples-capacity-to-process-information/>)
- Cosco, T. D., Prina, A. M., Perales, J., Stephan, B. C. M., & Brayne, C. (2013). Lay perspectives of successful ageing: A systematic review and meta-ethnography. *BMJ Open*, 3(6), e002710. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002710>
- Costa, F. (2017, 1 de julio). ¿Hay amor en el abrazo digital? *Tiempo Argentino*. <https://www.tiempoar.com.ar>
- Coughlin, J. (2025, 21 de julio). AI is reimagining retirement, but who's plugging it in? *Forbes*. <https://www.forbes.com/sites/josephcoughlin/2025/07/21/ai-is-reimagining-retirement-but-whos-plugging-it-in/>
- Harari, Y. N. (2018). *21 Lessons for the 21st Century*. New York: Spiegel & Grau.
- Irais, S. (2023, 19 de octubre). Tener mentes flexibles, reto del futuro de la educación: Yuval Harari. *Conecta. Tecnológico de Monterrey*. <https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/sociedad/tener-mentes-flexibles-reto-del-futuro-de-la-educacion-yuval-harari>
- Kosmyna, N., Hauptmann, E., Yuan, Y. T., Situ, J., Liao, X. H., Beresnitzky, A. V., Braunstein, I., & Maes, P. (2025). Your brain on ChatGPT: Accumulation of cognitive debt when using an AI assistant for essay writing task. *arXiv Preprint*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2506.08872>
- Martin, R. A. (2007). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Burlington: Elsevier Academic Press.
- Martin, N. V. (2025, 7 de agosto). Yuval Noah Harari, historiador: La persona más rica en unos años no será Elon Musk, Jeff Bezos o Mark Zuckerberg, será una inteligencia artificial, y tendrá el derecho a donar dinero. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com>
- Newport, C. (2022). *Céntrate (Deep Work): Las cuatro reglas para el éxito en la era de la distracción*. Barcelona: Editorial Península.
- Noriega, P. (2025, 13 de agosto). Sam Altman, CEO de OpenAI, revela que los trabajadores de 60 años serán los más afectados por la IA. *Infobae*. <https://www.infobae.com/tecnologia/2025/08/13/sam-altman-ceo-de-openai-revela-que-los-trabajadores-de-60-anos-seran-los-mas-afectados-por-la-ia/>
- Rose, N. (2007). *The Politics of Life Itself: Biomedicine, Power, and Subjectivity in the Twenty-First Century*. Princeton: Princeton University Press.
- Vasen, J. (2025). *Generación algoritmo. El desánimo y la ansiedad en la telaraña digital*. Buenos Aires: Noveduc.
- Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. New York: Simon & Schuster.
- Zarebski, G. (2011). *El futuro se construye hoy: La reserva humana*. Buenos Aires: Paidós.
- Zarebski, G. (2014, 7 de enero). ¿Qué nos indica la prospectiva gerontológica? *Voces en el Fénix*, 36. <https://vocesenelfenix.economicas.uba.ar/que-nos-indica-la-prospectiva-gerontologica/>
- Zarebski, G., Marconi, A., & colaboradores. (2015). Factores protectores para el envejecimiento. En A. Marconi (Comp.), *Narcisismo, resiliencia y factores protectores en el envejecimiento* (pp. 31-57). Buenos Aires: Editorial MAC.
- Zarebski, G. (2014). *Manual Cuestionario Mi Envejecer*. Buenos Aires: Paidós.
- Zarebski, G. (2017). *Manual del Inventario FAPPREN*. Saarbrücken: Editorial Académica Española.
- Zarebski, G., & colaboradores. (2019). *La Identidad Flexible como Factor Protector en el Curso de la Vida*. Buenos Aires: UMAI.
- Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. New York: PublicAffairs.