



Tecnoestrés y enganche digital



¿Sabías que pasamos alrededor de 11 horas promedio conectados frente a nuestras pantallas por día?

Las tecnologías también nos seducen

Es casi ley: miramos nuestro teléfono cuando estamos aburridos o sin nada que hacer, o incluso interrumpimos tareas para revisar si recibimos alguna notificación o si hay alguna novedad en las redes, y no necesariamente lo hacemos cuando estamos solos, ya que también lo hacemos cuando estamos en plena compañía.

Y estas dinámicas de uso, que ya en su mayoría ocurren por inercia o acostumbramiento, no ocurren solamente por casualidad; existen factores importantes a la hora de entender el por qué estamos conectados todo el tiempo, tales como las mecánicas de diseño e interacción que compiten por nuestra atención y tienen un impacto en nuestras acciones y comportamiento. Esto se conoce como **tecnologías persuasivas**.

El enganche es hormonal

Nuestro organismo, y en concreto nuestro cerebro, está provisto de una serie de sustancias químicas llamadas neurotransmisores. Estas sustancias influyen en nuestras acciones, la manera que percibimos e incluso intervienen en la regulación de nuestras emociones. Una de estas sustancias es la dopamina, la cual se libera cuando realizamos una acción o somos parte de una interacción que nos hace sentir bien, y que nos mantienen en un estado de motivación o deseo de repetir los comportamientos que nos generan placer. En relación al uso de tecnologías, se libera dopamina cuando, por ejemplo:

- interactuamos con el feed de nuestras redes constantemente;
- anticipamos y recibimos likes o comentarios a algo que compartimos;
- recibimos notificaciones;
- interactuamos con objetos (botones, enlaces, elementos que son parte de un juego, entre otros), haciendo tapping, scrolling, swiping, y clicks en nuestras pantallas.

Estos comportamientos son ejemplos de cómo nos encontramos en un estado de constante alerta y conectividad, buscando o esperando que ocurra algo, y va de la mano con el aumento de la dopamina, responsable de mediar o regular la motivación que sentimos para hacer algo. Y en estos comportamientos de uso, es la anticipación de recibir una recompensa lo que nos deja en un estado de alerta constante, ya que recibir algo, incluso anticiparlo, se siente bien.

Diseño pensado para activar recompensas

Compañías de tecnología y las áreas asociadas al diseño y uso de dispositivos y plataformas han logrado reprogramar nuestro sistema de dopamina a través de la promesa de obtener una recompensa, explotando este mecanismo para asegurar el mayor tiempo de uso de interacción posible.

Ya la competencia no se vuelve otra plataforma o dispositivo similar. Ya la competencia se volvió el tiempo que dedicamos a nosotros mismos fuera del uso de dispositivos, y fuera de la necesidad de ver qué ocurre en estos espacios digitales de manera constante.



¿Qué tienen en común los tragamonedas y el scrolling?

El *scrolling* se encuentra entre una de las dinámicas de diseño y tecnología persuasiva más potentes, ya que su diseño fue basado en la implementación de mecánicas similares a la de los casinos, con el objetivo de establecer escenarios que propicien la estimulación de los sistemas de recompensa de los usuarios.

Con el *scrolling*, se ven mecánicas similares a las de las máquinas tragamonedas, ya que ambos instalan la promesa de obtener una recompensa variable y enganchan a los usuarios con el constante impulso de ver con qué se van a encontrar, o qué van a obtener como el resultado del tiempo y/o recursos invertidos en la interacción.



La función del *scroll-down* permite que una página se actualice infinitamente, imitando de cierta manera la mecánica de la palanca de un tragamonedas para ver qué recompensa reciben, y lo que engancha a los usuarios es el instante de participación y anticipación de esa interacción.

Lo enganchante se encuentra en la sorpresa e impredecibilidad, ya que no sabemos si nos encontraremos con un montón de likes, si recibiremos un correo, meme o imagen interesante, un anuncio, o nada. Y en eso radica el aumento de dopamina. Aunque el placer encontrado en realizar estas interacciones no sea duradero, la posibilidad y disponibilidad de una recompensa de búsqueda resulta placentera de por sí. Lo que produce como resultado un comportamiento de enganche y de conectividad constante, haciendo que periódicamente los usuarios interactúen con ciertas plataformas y estimulen su sistema de recompensa con dosis intermitentes.

Ejercitemos nuestro derecho a la desconexión

Si bien en estos tiempos el uso de tecnologías y medios digitales nos permite comunicarnos, acceder a información, oportunidades de aprendizaje y de espacios de ocio y de liberación de dopamina, también existen dinámicas que en vez de potenciar nuestra productividad y actividades cotidianas, contribuyen negativamente a nuestro bienestar emocional.

El impacto negativo del uso de tecnologías en el comportamiento, pensamiento, actitudes, procesos mentales y/o físicos es conocido como Tecnoestrés. Este tipo de estrés es generado por la situación de demanda de uso e interacción constante a través de las tecnologías, entrando a un estado de hiperconectividad que nos impacta de la siguiente manera:

- **Nuestra atención se dispersa**, así como nuestra capacidad de concentración y memoria, debido a la sobrecarga mental y sobre-estimulación como resultado de estar manejando varios dispositivos y plataformas digitales a la vez;
- **Impactan en nuestras interacciones físicas con las personas a nuestro alrededor**, interrumpiendo las mismas debido a la compulsividad de tener que revisar los dispositivos o a la sensación de urgencia u obligación de tener que responder a interacciones que se realizan a través de los mismos.



Esta situación de estrés puede ocasionar alteraciones en la salud física y mental, como: cansancio, falta de energía, alteraciones en la alimentación y en el sueño, irritabilidad, dificultades en la atención y concentración, pérdida de placer en actividades que normalmente eran placenteras, preocupación excesiva, temor a que algo malo pueda suceder, señales físicas desagradables como sensación de ahogo, palpitaciones, sudoración entre otros. Todos estos cambios físicos y mentales pueden convertirse en un trastorno del ánimo como la depresión o un trastorno de ansiedad, e incluso en un trastorno por adicción, por lo que resulta importante identificar a tiempo estos cambios para prevenir trastornos mentales.

¿Cómo puedo reducir el tecnoestrés y el enganche digital?

Apagá todas las notificaciones, exceptuando las de personas

No es casualidad que las notificaciones aparecen en rojo. El color es utilizado estratégicamente porque atrae nuestra atención de manera instantánea. Actualmente, muchas notificaciones son generadas por máquinas, y no por nuestros contactos u otras personas. Esto es con la intención de dirigir nuestra atención a aplicaciones o plataformas para persuadirnos de interactuar con ellas, a pesar de no necesitar hacerlo realmente en el momento.

Ingresá a **Configuración > Notificaciones** y apagá toda notificación de aplicaciones que no consideres pertinente, exceptuando aquellas en donde gente real necesita de tu atención, como el caso de aplicaciones de mensajería como *WhatsApp*, *Signal*, *Telegram*, *FB Messenger* y otros. Dentro de cada aplicación, silencia las notificaciones de grupos de los que sos parte, pero en los cuales poner tu atención no es una prioridad.

1 Colocá un filtro de escala de grises (blanco y negro) a tus dispositivos

Los íconos y logos de las aplicaciones también son coloridos y llamativos, con el propósito de llamar nuestra atención.

Nuestro sistema de recompensa se activa interactuando con estos colores, pasando así mucho más tiempo de lo necesario mirando imágenes y/o diferentes estímulos coloridos en nuestras pantallas.

Una alternativa es colocar un filtro de escala de grises (blanco y negro) en tu dispositivo, lo cual es recomendado para reducir el tiempo de interacción con otras aplicaciones, y chequear nuestros teléfonos con menos frecuencia.

Para colocar este filtro existe más de una opción. De acuerdo al sistema operativo de cada dispositivo (IOS o Android) podés realizar lo siguiente:

- Para IO/ (iPhones): Ingresá a **Configuración > General > Accesibilidad > Adaptaciones de pantalla > Filtros de colores** Activar la opción para tener acceso a la Escala de grises.
- Para Android: Cada Android es diferente. Podés intentar ingresar a **Configuración > Opciones del Programador** (la cual al utilizar por primera vez se activa al hacer tapping de 3 a 5 veces). **Simular espacio de color > Acromatopsia**. En caso de ser distinto, se pueden revisar las secciones de **Accesibilidad y Pantalla** en la parte de **Configuración**.

2 Intentá tener solamente tus aplicaciones útiles en la pantalla principal

Para evitar ingresar a aplicaciones por inercia, ya que están en la pantalla principal, podés limitar tanto esa pantalla como la primera página o sección de aplicaciones a solamente las herramientas o aplicaciones que utilizás para tareas concretas, como Mapas, Cámara, Calendario, Notas y otros. Podés colocar el resto de las aplicaciones en una carpeta aparte.

3 Tipea en la barra de búsqueda para tener acceso a aplicaciones de ocio

Podés ir a la barra de búsqueda de tu menú de aplicaciones para tipear y encontrar la aplicación, a manera de tomarte el suficiente esfuerzo para encontrarla, y también preguntarte si de verdad desearías pasar tu tiempo utilizando la aplicación.

4 Cargá tus dispositivos lejos o fuera del dormitorio

Utilizá una alarma separada en tu dormitorio, y de ser posible, cargá tu teléfono fuera del mismo, o en todo caso, en tu escritorio o al otro lado del dormitorio. De esta manera, podés despertarte sin automáticamente quedarte usando el teléfono o dispositivo antes de salir siquiera de la cama.

5 Remové las aplicaciones de redes sociales de tu teléfono

Esta es una de las alternativas más difíciles, pero la más efectiva en casos de desear pasar menos tiempo en nuestros dispositivos. Una alternativa sería utilizar estas aplicaciones desde la computadora, o hacer un esfuerzo y tipearlas desde el navegador, lo que va de mano con el punto relacionado a tipear en la barra de búsqueda del dispositivo.

6 Enviá notas de audio o llamá en vez de mensajear

De acuerdo a estudios realizados, que la gente malinterprete nuestros mensajes de texto es común, mientras un mensaje de voz demuestra una eficiencia mayor debido a la apreciación del tono para la interpretación del mensaje. Además, grabar mensajes de voz es muchas veces mucho más rápido y menos estresante que estar tipeando. También, no requiere de tu atención visual al 100%.

7 **Tratá de utilizar atajos a la hora de mensajear**

Utilizar diccionarios muchas veces ayuda a minimizar el tiempo que gastamos tipeando. Esto es recomendado en casos en los que se prefiera realizar la comunicación por mensajes de texto, aunque la debilidad es los riesgos de malinterpretación y errores son mayores (errores de Autocorrección) y requiere 100% de nuestra atención.

8 **Creá espacios libres de tecnología**

Establecer ciertos espacios de tu casa como “libres de tecnología” puede liberar más tiempo para otras actividades y permitir que tu cerebro se relaje de toda la estimulación del día.

9 **Despejá tus mañanas y tardes**

Programá bloques de tiempo sin tecnología. A primera hora de la mañana es especialmente útil.

10 **Almuerzos y cenas sin dispositivos**

Animá a tu familia y amigos a disfrutar del momento de la comida con presencia plena, podrían acordar dejar los teléfonos celulares en la cartera, o en una caja, no dejarlos sobre la mesa.

11 **Descargá aplicaciones o extensiones que te puedan ayudar a habitar Internet sin distracciones**

Aquí te compartimos algunas aplicaciones y extensiones de navegador que:

- Regulan la luz de nuestras pantallas, contribuyendo a un mejor sueño: *F.lux*
- Ayudan a la concentración en prioridades y evitan contenido no deseado: *UBlock Origin*, *Facebook Newsfeed Eradicator*, *Siempo*
- Bloquean el uso de ciertos sitios momentáneamente: *Freedom*
- Estiman cuánto tiempo pasás utilizando ciertas aplicaciones: *Flipd*, *Moment*.

También hoy en día muchos dispositivos y aplicaciones ya te permiten tener acceso a esta información para así determinar cuánto tiempo pasamos conectados y en qué. Podés acceder a la funcionalidad de **Bienestar Digital** en tus celulares.

Preguntas para contribuir a nuestro bienestar digital

Esa aplicación que utilizo cada tanto y en la que paso mucho tiempo ¿Qué mecánicas utiliza para enganchar mi atención?

Apenas me despierto, ¿me quedo por un tiempo considerable en la cama mirando mi teléfono?

¿Cuál es el porcentaje de tiempo que dedico a revisar mis aplicaciones diariamente?

¿Qué porcentaje considero que abarca el tiempo innecesario que invierto, a comparación del tiempo en que utilizo mi dispositivo para realizar algo útil?

¿Qué pensamiento, emoción o impulso me llevó a revisar mi celular?

¿En qué pienso cuando estoy haciendo scrolling en una aplicación?

¿Cómo se siente mi cuerpo, mi respiración, mis emociones, y mi nivel de atención?



Fuentes

1. TEDIC (2018). Tecnología Persuasiva: Dinámicas y patrones de enganche digital: <https://www.tedic.org/tecnologia-persuasiva-dinamicas-y-patrones-de-enganche-digital/>
2. Center of Humane Technology: Take Control: <https://www.humanetech.com/take-control>
3. M., y Rosen, L. (1997). Technostress: coping with technology @work, @home, @play. New York: John Wiley & Son.



Este fanzine fue realizado por la ONG TEDIC de Paraguay, en el marco de **Mente En Línea**, una campaña parte del Proyecto Salud Mental en Internet en tiempos de COVID-19 con el apoyo de la Embajada Británica en Asunción, y en alianza con la Dirección de Salud Mental del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

La presente versión fue actualizada en 2025. Se realiza con el apoyo de las organizaciones de Paraguay: Sociedad Paraguaya de Psiquiatría y Psicofem.



Consulta este proyecto en: www.menteenlinea.org

TEDIC es una organización sin fines de lucro que defiende y promueve los derechos humanos en entornos digitales, con foco en desigualdades de género y sus intersecciones en Paraguay y la región de América Latina.



Licencia Creative Commons CC-BY-SA Versión 4.0 Internacional

