

Desconexión consciente: explorando el digital detox como estrategia de resistencia en la sociedad hiperconectada

Navalón-Mira, Alba^a, de-Gracia-Soriano, Pablo^b, Jiménez-Loaisa, Francisco Javier^c, Jareño-Ruiz, Diana^d, Antón Torres David^e

^a Universidad de Alicante, Carr. de San Vicente del Raspeig, s/n, email: alba.navalon@ua.es; ^b Universidad de Alicante, Carr. de San Vicente del Raspeig, s/n, email: pablo.dgsoriano@ua.es; Universidad de Alicante, Carr. de San Vicente del Raspeig, s/n, email: jimenez.loaisa@ua.es; Universidad de Alicante, Carr. de San Vicente del Raspeig, s/n, email: diana.jareno@ua.es, Universidad de Alicante, Carr. de San Vicente del Raspeig, s/n, email: dat286@gmail.com

Palabras clave: hiperconectividad, fatiga social, salud mental, aceleración.

Grupo de trabajo: GT10 - Sociología de la Salud

1) Introducción: presentación y objetivos

La vida social contemporánea se desenvuelve bajo una sensación persistente de prisa. No se trata solo de agendas llenas o de dispositivos siempre encendidos, sino de una experiencia compartida en la que el tiempo parece no alcanzar nunca. En este escenario, la hiperconectividad actúa como una infraestructura invisible que organiza expectativas, comportamientos y formas de relación. Hartmut Rosa (2013) ofrece una lectura especialmente clarificadora al señalar que la aceleración no opera en un solo plano, sino que avanza a través de tecnologías que reducen los tiempos de espera, de cambios sociales que vuelven efímeras las referencias colectivas y de ritmos de vida que empujan a una actividad casi permanente.

Esta dinámica sostiene una forma particular de estabilidad social basada en el movimiento continuo. Crecer, responder rápido y mantenerse disponible se convierten en requisitos implícitos para funcionar adecuadamente. En este marco, la conexión constante deja de percibirse como una preferencia personal y pasa a asumirse como parte del sentido común contemporáneo. El trabajo invade espacios antes reservados al descanso, las relaciones se mantienen a golpe de notificación y el tiempo libre se fragmenta en intervalos breves.

Los efectos sobre la salud mental no tardan en aparecer. Investigaciones recientes señalan una combinación recurrente de cansancio persistente, *burnout*, FoMO, ansiedad y dificultades para sostener la atención, junto con una sensación de soledad que resulta especialmente llamativa en contextos saturados de interacción digital (Braña-Sánchez & Moral-Jiménez, 2023; Wang et al., 2021). El uso intensivo de pantallas y redes sociales se asocia también con problemas de sueño y con un descenso del rendimiento académico, sobre todo entre estudiantes universitarios y jóvenes adultos (Kross et al., 2021; Ghekiere et al., 2019). El problema no es solo el hecho que las personas no sepan “parar”, sino que viven en un entorno que penaliza parar. Por eso, el malestar no puede entenderse únicamente como un asunto individual, sino como el resultado de presiones sociales más amplias (de-Gracia-Soriano, 2022).

En este contexto comienzan a visibilizarse prácticas orientadas a recuperar cierto control sobre el tiempo. El *digital detox* se inscribe en este registro como una estrategia consciente para poner límites, reforzar la experiencia del encuentro presencial y cuidar la salud mental desde una lógica preventiva, no reactiva (Conrad, 2007; Han, 2015).

Estas prácticas no se despliegan en el vacío, sino que las posibilidades de desconexión están atravesadas por desigualdades sociales vinculadas a la posición laboral, los recursos disponibles, el género o la etapa vital. Mientras algunas personas logran establecer pausas sostenidas, otras continúan expuestas a dinámicas de saturación que apenas dejan margen de maniobra. Este contraste recuerda que el malestar mental se configura en un entramado social más amplio, donde las exigencias estructurales pesan tanto como las estrategias individuales.

Desde esta mirada, el presente estudio se sitúa en el cruce entre la hiperconectividad, la aceleración social y el bienestar psicológico, explorando el *digital detox* como una práctica que busca devolver el sentido a los ritmos cotidianos en una sociedad donde estar siempre disponible se ha normalizado.

2) Planteamiento teórico-metodológico

Este estudio tiene un diseño cuantitativo transversal de carácter exploratorio, orientado a examinar las relaciones entre el uso intensivo de pantallas digitales, la percepción de aceleración social y la salud mental, así como a identificar perfiles asociados a la práctica del digital detox como estrategia de resistencia consciente en el contexto de la sociedad hiperconectada. Este estudio se enmarca en el proyecto de investigación: Estilos y ritmos de vida en los albores del siglo XXI: experiencias de aceleración y socialización del tiempo (ERVA-XXI) [CIGE/2023/225].

La población objeto de estudio estuvo compuesta por adultos residentes en España. La muestra fue calculada con un intervalo de confianza del 95% y una precisión del 5% y siendo $p=q=50\%$. Finalmente, se contó con una muestra final de 1200 participantes. Para la muestra se utilizó un muestreo probabilístico aleatorio simple.

La recogida de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario autoadministrado distribuido a través de un panel online de acceso controlado, que garantiza la veracidad de las respuestas y reduce sesgos de deseabilidad social. Se aplicaron criterios de inclusión como ser mayor de 18 años, residente en España, uso habitual de al menos un dispositivo digital con acceso a internet (smartphone, tablet u ordenador) y haber aceptado la participación en el estudio a través de un consentimiento informado. Se

elaboró un modelo de consentimiento informado, cumpliendo con los principios de ética reflejados en la Declaración de Helsinki. Asimismo, se garantizó la confidencialidad de los datos recogidos y se comunicó la voluntariedad de la participación.

3) Resultados: principales aportaciones, resultados y conclusiones

Dado que el trabajo de campo está aún en curso y por tanto los resultados no están analizados en su totalidad, esta sección presenta los resultados esperados de esta investigación.

Un hallazgo central esperado es la presencia de una interacción significativa entre el tiempo de uso digital y la percepción subjetiva de aceleración social. El efecto perjudicial de las pantallas sobre la salud mental se intensifica entre quienes experimentan un ritmo de vida acelerado, con presión constante por inmediatez, multitarea y disponibilidad permanente. Esta interacción podría explicar una porción adicional relevante de la varianza de los síntomas de malestar, alineándose con la idea de que no es solo la cantidad de exposición digital lo que genera desgaste, sino su inserción en un contexto sociotemporal opresivo, tal como describe la teoría de la aceleración social de Hurlstam y Rosa. En este sentido, la percepción de ritmos acelerados actuaría como amplificador del impacto negativo, convirtiendo la hiperconectividad en una fuente estructural de agotamiento emocional.

Se espera que surjan dos perfiles contrastados de la muestra, por un lado, un grupo de resistentes conscientes, caracterizados por una frecuencia moderada de prácticas intencionales de digital detox, tiempos sin pantallas relativamente más controlados en actividades no laborales, una percepción más moderada de aceleración social. Por otro lado, un grupo más numeroso de saturados estructurales, definido por un uso muy elevado y prácticamente continua de pantallas, alta percepción de aceleración e inmediatez. Las barreras que presentan para aplicar medidas de desconexión conscientes serían el miedo a perder oportunidades sociales y/o laborales, presión social por disponibilidad y FoMO.

En conjunto, estos patrones apuntarían a que el impacto del uso digital sobre la salud mental no es algo lineal ni universal, sino modulado por la percepción de aceleración social. Los denominados resistentes conscientes lograrían contrarrestar parcialmente el desgaste mediante prácticas deliberadas, mientras que los llamados saturados estructurales permanecen atrapados en ciclos de sobrecarga con escasa capacidad efectiva de resistencia.

Referencias bibliográficas

Braña-Sánchez, A. J., & Moral-Jiménez, M. de la V. (2023). Nomofobia y FoMO en el uso del smartphone en jóvenes: el rol de la ansiedad por estar conectado. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 23(1), 117–130. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.707>

Conrad, P. (2007). *The medicalization of society: On the transformation of human conditions into treatable disorders*. Johns Hopkins University Press.

de-Gracia-Soriano, P. (2022). *Sociedad y tiempo. Intensidades temporales (alter)modernas*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. <https://hdl.handle.net/20.500.14352/3960>

Ghekiere, A., Van Cauwenberg, J., Vandendriessche, A., Inchley, J., Gaspar de Matos, M., Borraccino, A., Gobina, I., Tynjälä, J., Deforche, B., & De Clercq, B. (2019). Trends in sleeping difficulties among European adolescents: Are these associated with physical inactivity and excessive screen time? *International Journal of Public Health*, 64(4), 487–498. <https://doi.org/10.1007/s00038-018-1188-1>

Han, B.-C. (2015). *The burnout society* (E. Butler, Trans.). Stanford Briefs.

Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J., & Ybarra, O. (2021). Social media and well-being: Pitfalls, progress, and next steps. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(1), 55–66. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.005>

Rosa, H. (2013). *Social acceleration: A new theory of modernity* (J. Trejo-Mathys, Trans.). Columbia University Press.

Wang, Y., Yu, G., & Fink, E. L. (2021). Drivers of social media fatigue: A systematic review. *Telematics and Informatics*, 64, Article 101696. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101696>