Gizarte eta Komunikazio Zientzien Fakultatea
Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación

¿Qué pasa cuando apagamos el mundo?

Diario de una desconexión digital

Mi bullet diary: ***El desorden***
https://youtu.be/oyb6ItaoydA

Mi bullet diary: ***El orden***
https://youtu.be/Y1Yu4HgASCs

Mi bullet diary: ***El equilibrio***
https://youtu.be/ye7G4v3btcM

Bullet diary:
https://drive.google.com/file/d/1BwQVFT4GKkNc_V4FMCatvJAB_h0RCkje/view?usp=sharing

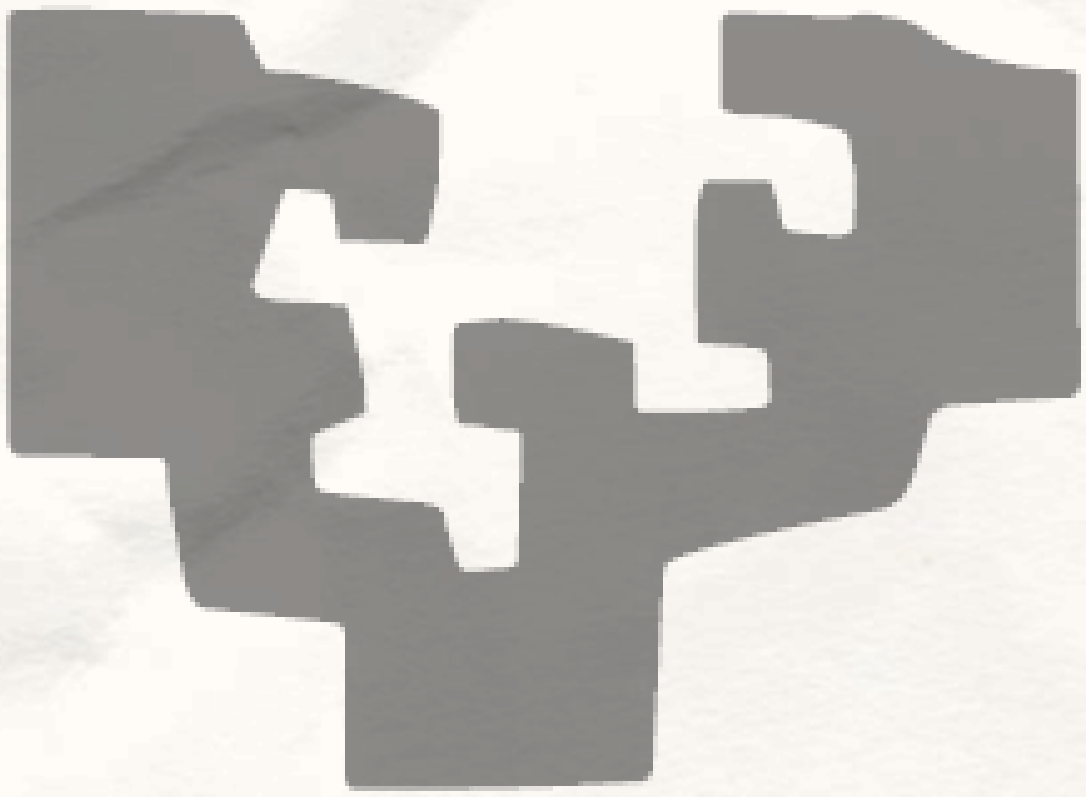
Doble grado en Periodismo y Publicidad y Relaciones Públicas

Trabajo de Fin de Grado de Periodismo

Curso 2025-2026

Autora: Naroa Zubiria Arraiza
Tutora: Estefanía Jiménez Iglesias

19 de mayo de 2026



EHU

"La autora o autor del trabajo fin de grado declara que son ciertos los datos que figuran en este trabajo original y propio, asumiendo en caso contrario, las responsabilidades que pudieran derivarse de las inexactitudes que consten en el mismo: plagio, usos indebidos de imágenes, etc. Todas las imágenes son copyright de sus correspondientes propietarios y/o licenciatarios. Se incluyen en el presente trabajo bajo finalidad meramente divulgativa para ilustrar el marco teórico o análisis del trabajo".

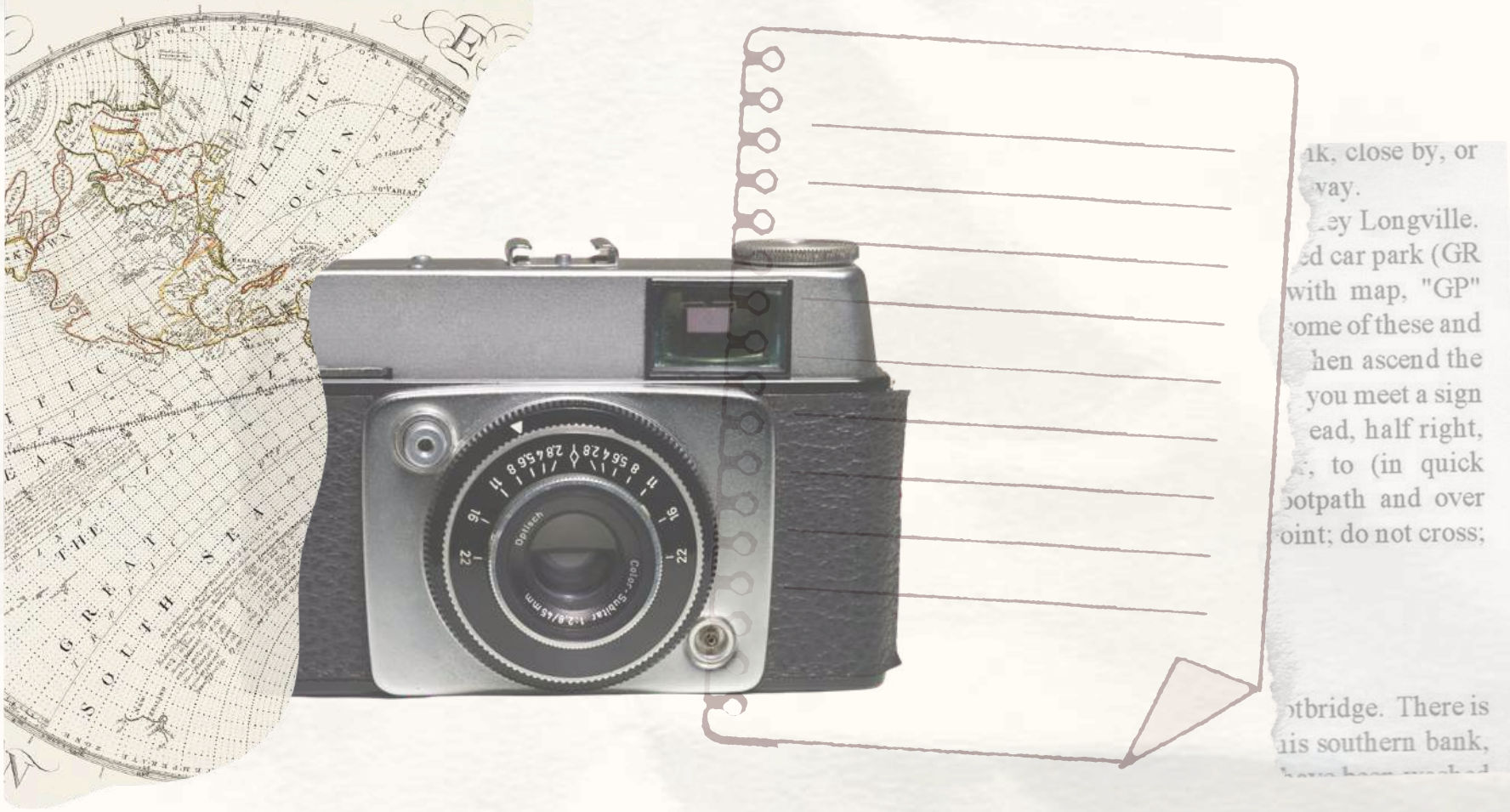
¿Esto qué es?

¿Qué pasa cuando apagamos el mundo? Diario de una desconexión digital es un Trabajo de Fin de Grado creativo y divulgativo que parte de una experiencia personal: **vivir durante siete días sin móvil** y observar qué ocurre cuando desaparecen las notificaciones, las redes sociales, la mensajería instantánea y la posibilidad de estar siempre disponible. El proyecto nace de una inquietud generacional y personal: **la sensación de que vivimos conectadas casi por inercia,** sin detenernos demasiado a pensar qué lugar ocupan las pantallas en nuestra forma de relacionarnos, de gestionar el tiempo, de consumir, de aburrirnos o incluso de escucharnos a nosotras mismas.

La experiencia se documentó a través de un ***bullet diary,*** fotografías, reflexiones escritas, recortes, imágenes de archivo personal y una cámara digital. Este diario funcionó como **herramienta metodológica,** pero también como **espacio de desahogo e introspección:** en ausencia del móvil, escribir a mano se convirtió en una forma de canalizar emociones, dudas y pensamientos que normalmente habrían terminado en un mensaje, una búsqueda rápida o una distracción digital. A partir de ese material, el proyecto se concreta en **tres *vlogs* breves para *YouTube***, concebidos como piezas independientes pero conectadas entre sí: ***El desorden, El orden y El equilibrio.***

Cada episodio representa una fase del proceso. El primero muestra el contexto previo a la desconexión: **la saturación, el ruido, la velocidad y la hiperconectividad.** El segundo se adentra en la semana sin móvil, mostrando tanto **la incomodidad del silencio** como los momentos de calma, creatividad y reconexión personal. El tercero recoge las conclusiones de la experiencia, desde una mirada más serena y matizada: **no se trata de rechazar la tecnología, sino de preguntarnos cómo convivimos con ella** y cuánto espacio le dejamos ocupar.

Esta memoria acompaña y justifica ese proceso creativo. En las siguientes páginas se desarrolla el contexto teórico sobre hiperconectividad, atención, *FOMO*, consumo digital y desconexión; se explica la metodología de la experiencia; se analiza la construcción narrativa y estética de los tres vlogs; y se plantea una propuesta de difusión orientada tanto al entorno digital como al ámbito educativo. En conjunto, el trabajo **no pretende ofrecer respuestas cerradas ni conclusiones universales,** sino compartir una experiencia concreta que invite a mirar el móvil de otra manera. **La pregunta de fondo no es si podemos vivir sin tecnología, sino si somos capaces de decidir cómo queremos vivir con ella.**



ÍNDICE

¿Esto qué es? 3

1. INTRODUCCIÓN 5
1.1. Justificación del proyecto 6
1.2. Objetivos de desarrollo sostenible 7

2. CONTEXTO (ANÁLISIS) 8
2.1. La vida pegada a una pantalla: hiperconectividad y sociedad digital 8
2.2. ¿Hacia una alfabetización digital de las emociones? 9
2.3. ¿Qué está la gente dispuesta a hacer por un retiro? 10
2.4. Neoliberalismo digital: ¿somos nuestro propio producto? 12

3. DESCONEXIÓN 13
3.1. Las reglas del reto: simulacro vs. prueba de fuego 13
3.2. ¿Por qué esas semanas? ¿Por qué dos? 14
3.2.1. Simulacro 14
3.2.2. Prueba de fuego 15
3.3. Anticipar el caos: cómo me preparé para desconectar 16
3.4. ¿Qué analicé durante el silencio? 17
3.5. Archivar el silencio: método 18

4. PRODUCTO: 3 VLOGS PARA YOUTUBE 19
4.1. Planteamiento y concepto narrativo 19
4.2. Elección del formato 19
4.3. Idea creativa 20
4.4. Recursos narrativos y simbólicos 22
4.5. Circunstancias, limitaciones y condiciones de producción 25
4.6. Referencias teóricas y fuentes de inspiración 26
4.7. Objetivos de los vlogs 27

5. PROPUESTA DE DIFUSIÓN Y ESTRATEGIA COMUNICATIVA 28

6. CONCLUSIONES 29

7. BIBLIOGRAFÍA 31

8. ANEXOS 34
8.1. Guion: El desorden 34
8.2. Guion: El orden 35
8.3. Guion: El equilibrio 37

1.INTRODUCCIÓN

Vivimos en una sociedad profundamente marcada por la **hiperconectividad digital.** El uso constante de dispositivos móviles e internet ha transformado no solo la forma en la que nos comunicamos, sino también la manera en la que percibimos **el tiempo, el espacio y nuestras relaciones sociales** (Syvertsen & Enli, 2020). Las pantallas han pasado de ser una herramienta a convertirse en **una extensión de nuestra vida cotidiana,** especialmente para mi generación, que ha crecido en un entorno completamente digitalizado.

Esta conexión constante ha generado nuevas dinámicas sociales y emocionales. Por un lado, facilita la comunicación inmediata y el acceso ilimitado a la información. Pero, por otro, está asociada a fenómenos como l**a ansiedad, la fatiga mental o la sensación de sobrecarga informativa** (Elhai et al., 2017). Asimismo, diversos estudios han señalado que el uso intensivo de redes sociales puede contribuir al aumento de la soledad y a la disminución de las interacciones cara a cara (Hari, 2022).

Desde ahí nace una de las preguntas centrales de este trabajo: **qué lugar ocupa realmente la tecnología en mi vida** y hasta qué punto soy consciente de su influencia. Conceptos como el *fear of missing out (FOMO)*, entendido como el miedo a perderse experiencias o información relevante, reflejan una **dependencia emocional hacia los dispositivos digitales** que dificulta la desconexión (Przybylski et al., 2013). Esta dependencia no solo afecta al comportamiento individual, sino que también forma parte de una lógica social más amplia, en la que **la atención se convierte en un recurso valioso** dentro de la economía digital.

La **desconexión digital** aparece como una forma de pausa consciente. Lejos de ser un simple rechazo a la tecnología, implica un intento de recuperar cierto control sobre **el tiempo, la atención y las emociones** (Campal, 2024). Sin embargo, desconectar no resulta sencillo en un entorno en el que la conexión constante se ha normalizado e incluso se ha vuelto necesaria en ámbitos como el académico, laboral y social.

Esta preocupación ya forma parte del debate público, educativo y mediático. La relevancia del pensamiento de Byung-Chul Han, cuya obra *La sociedad del cansancio* analiza el agotamiento derivado de las dinámicas actuales de productividad y conexión constante, es un ejemplo de ello (Han, 2021). También han surgido iniciativas como el Día Internacional sin Móvil, que busca visibilizar la necesidad de reflexionar sobre nuestros hábitos digitales (Día Internacional de la Abstinencia Digital, s. f.).

Diferentes instituciones y agentes sociales han comenzado a actuar ante esta problemática. En el ámbito educativo, algunos centros han creado espacios libres de teléfonos móviles para fomentar la atención, la convivencia y el bienestar del alumnado (Claret Askartza, s. f.). En paralelo, el sector turístico ha incorporado esta tendencia mediante experiencias de *detox digital,* que promueven la desconexión tecnológica en entornos controlados y que, en algunos casos, se ofrecen como servicios de alto coste económico (Villa Antilla, 2024). Esta situación revela una paradoja: **desconectar, algo que debería ser accesible, empieza a presentarse como un lujo.**

Mi proyecto parte precisamente de esa contradicción. **¿Qué sucede si hacemos una pausa? ¿Qué aparece cuando apagamos el móvil durante unos días?** A partir de una desconexión de siete días, exploro cómo cambia mi percepción del tiempo, qué emociones aparecen cuando desaparecen las notificaciones y cómo se transforma mi manera de relacionarme con el entorno y conmigo misma.

No busco demostrar que podamos vivir sin tecnología, sino preguntarme qué ocurre cuando dejamos de usarla por inercia.

1.1 Justificación del proyecto

La elección de este tema responde a una preocupación tanto **personal como social.** Parte de una experiencia directa: **mi propia relación con el móvil** y la sensación de vivir conectada casi por inercia. Según el informe de Empantallados y GAD3 (2023), el **75% de la juventud** reconoce pasar más tiempo del que le gustaría utilizando el móvil, y un **60% ha intentado reducir su uso sin éxito.** Estos datos evidencian una conciencia creciente sobre el problema, pero también la dificultad real de modificar estos hábitos.

La relevancia del tema también se enmarca en un contexto social más amplio, caracterizado por lo que Byung-Chul Han (2021) denomina *La sociedad del cansancio.* En este modelo, las personas están sometidas a una presión constante por ser **productivas, visibles y activas,** también en el entorno digital. Las redes sociales y las aplicaciones no solo funcionan como herramientas de comunicación, sino como espacios donde se construye la identidad y se busca validación a través de elementos intangibles o *no-cosas,* como los *me gusta* o las notificaciones.

Por eso, en mi caso, desconectar no significaba únicamente dejar de usar el móvil durante unos días. También suponía preguntarme **qué lugar ocupan esas *no-cosas* en mi rutina, en mi autoestima y en mi forma de relacionarme con los demás.** Tal como señalan Syvertsen y Enli (2020), la hiperconectividad no solo afecta a los hábitos individuales, sino que configura una estructura social en la que **la atención y la disponibilidad constante se convierten en norma.**

Este proyecto también adquiere relevancia dentro del ámbito académico y comunicativo al plantearse como un **producto divulgativo.** Para trasladar esta experiencia al público, elegí crear **tres piezas audiovisuales breves para *YouTube*,** con un formato cercano al vlog. Estas pueden consumirse tanto de forma conjunta como independiente. Los vlogs o episodios —**El desorden, El orden y El equilibrio** — permiten convertir una vivencia personal en **un relato accesible, emocional y reconocible.** No quería que la desconexión quedara únicamente registrada como una experiencia privada, sino que pudiera **abrir una conversación con quien la viera.**

Asimismo, el proyecto incorpora una dimensión introspectiva a través del uso de un diario personal, mi *bullet diary,* que actúa como **recurso narrativo y metodológico.** Este elemento permite documentar las emociones, pensamientos y contradicciones vividas durante el proceso de desconexión, aportando autenticidad al relato y reforzando su valor como experiencia real. En mi caso, el diario fue más que una herramienta de registro: **se convirtió en el lugar donde pude escribir lo que normalmente habría canalizado mediante un mensaje, una búsqueda rápida o una publicación.**

Finalmente, la justificación de este trabajo radica en la necesidad de abrir un espacio de reflexión sobre el uso de la tecnología en la vida cotidiana. No se trata de plantear una postura radical de rechazo, sino de explorar la posibilidad **de un uso más consciente y equilibrado**. En este sentido, la experiencia desarrollada en este proyecto puede entenderse como una **"cata" o aproximación inicial a la desconexión,** cuyos resultados no son definitivos, pero sí reveladores.

Así, este trabajo no busca ofrecer una respuesta cerrada, sino compartir una experiencia concreta que pueda invitar a quien la vea o la lea a hacerse una pregunta sencilla: qué parte de su vida está eligiendo realmente y **qué parte está dejando en manos de una pantalla,** subrayando la importancia de encontrar un equilibrio entre la conexión tecnológica y la vida personal.

1.2 Objetivos del Desarrollo Sostenible

El contenido del presente Trabajo de Fin de Grado **se vincula a los principios y valores democráticos de libertad, justicia, igualdad y pluralismo.** Algunos de estos, directamente, por la temática abordada y, otros, de modo transversal. Fundamentalmente se ha tratado de estar en consonancia con la EHUagenda 2030 teniendo presente lo que menciona en su preámbulo: *"las relaciones que los seres humanos entablamos entre nosotros mismos y con la naturaleza necesitan ser reconsideradas y redirigidas para paliar el fuerte sufrimiento humano y ecológico que producimos con nuestros modos de vida actuales".*

Consciente de dicha contradicción, el TFG pretende contribuir a esa transformación de nuestro mundo, de acuerdo con la agenda de NNUU (A/RES/70/1, del 25 de septiembre), asociándose estrechamente con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible que contiene y a los que se suma el décimo octavo recogido en la EHUagenda 2030, *"diversidad lingüística y cultural".*

En concreto, el presente TFG incide y aspira aportar conocimiento especialmente en los siguientes ODS:

ODS 3	Se relaciona con la **salud y bienestar**, porque aborda el impacto que la hiperconectividad, el uso compulsivo del móvil y la sobreexposición a las pantallas pueden tener en la salud mental. A través de mi experiencia de desconexión, reflexiono sobre emociones como la ansiedad, la dependencia, la soledad o la dificultad para habitar el silencio sin estímulos digitales.
ODS 4	El proyecto conecta con la **educación de calidad,** ya que plantea la desconexión digital como una herramienta de aprendizaje, reflexión crítica y autoconocimiento. El proceso no se limita a apagar el móvil, sino que me permite observar mis hábitos, registrar lo vivido en un bullet diary y transformar esa experiencia en un producto divulgativo.
ODS 12	Se vincula también con la **producción y consumo responsables,** al cuestionar el consumo digital constante e inconsciente. El proyecto no propone rechazar la tecnología, sino revisar cómo la usamos, cuánto tiempo le dedicamos y hasta qué punto condiciona nuestra atención, nuestras decisiones y nuestra forma de estar en el mundo.

Así, este trabajo contribuye a una **reflexión sobre el bienestar, la educación crítica y el consumo digital responsable.** A través de tres piezas audiovisuales breves y de una experiencia personal documentada, busco abrir una pregunta más que imponer una respuesta: **cómo convivir con la tecnología sin dejar que ocupe todo nuestro tiempo, nuestra atención y nuestra forma de relacionarnos.**

2.CONTEXTO

2.1 LA VIDA PEGADA A UNA PANTALLA: Hiperconectividad y sociedad digital

La tecnología digital está tan integrada en la vida cotidiana que **desconectarse voluntariamente ya no es un gesto espontáneo, sino una decisión consciente.** Esta hiperconectividad, generada en gran parte por el uso constante del teléfono móvil e internet, ha modificado no solo la forma de comunicarnos y trabajar, sino también **nuestra relación con el tiempo y el espacio** (Syvertsen & Enli, 2020). Vivimos inmersos en un entorno donde la información está disponible al instante, y ello puede provocar **estrés, ansiedad o fatiga mental,** lo que incrementa la necesidad real de buscar medios para desconectar. Esta idea conecta directamente con mi experiencia: **antes de apagar el móvil, sentía que todo llegaba demasiado rápido y que yo también debía responder al mismo ritmo.**

Además, la hiperconectividad ha transformado las dinámicas sociales. Con la llegada masiva de los *smartphones*, **la juventud pasa menos tiempo interactuando cara a cara** en comparación con generaciones anteriores, lo que se ha correlacionado con un aumento de la soledad y síntomas depresivos (Hari, 2022).

La capacidad para desconectar está condicionada por **factores individuales y sociales complejos.** La edad, por ejemplo, influye significativamente: **quienes hemos crecido en un entorno digital experimentamos una conexión casi permanente** con nuestro espacio virtual, lo que dificulta la desconexión por la dependencia emocional y social hacia los dispositivos (Rosen, Whaling, Carrier, Cheever, & Rokkum, 2013).

Otro factor clave es el tipo de empleo que se desempeña. Profesiones que exigen una **disponibilidad continua,** como los trabajos en atención al cliente, periodismo o teletrabajo, hacen que desconectarse fuera del horario laboral sea complicado o incluso imposible (Drouin et al., 2020). Este punto también atraviesa mi proyecto, ya que mi formación y mi entorno profesional están ligados a la comunicación, un ámbito donde **estar informada, disponible y conectada parece casi obligatorio.**

Además, un aspecto psicológico que dificulta la desvinculación digital es el miedo a perder información relevante o a quedar excluido socialmente, fenómeno conocido como *fear of missing out (FOMO).* Este miedo genera una **necesidad compulsiva de revisar redes sociales, mensajes o novedades**, alimentando una relación dependiente con las tecnologías digitales (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013).

Según Elhai, Dvorak, Levine y Hall (2017), este comportamiento está relacionado con la activación del sistema de recompensa cerebral por el recibo de notificaciones, lo que vuelve difícil controlar el tiempo y el volumen de uso tecnológico.

Por eso, **apagar el móvil durante una semana no implicaba únicamente prescindir de una herramienta, sino interrumpir una rutina emocional y corporal ya muy interiorizada.**

2.2 ¿HACIA UNA AALFABETIZACIÓN DIGITAL DE LAS EMOCIONES?

Las consecuencias negativas de la sobreexposición al móvil no pueden atribuirse únicamente a una dimensión individual. **No basta con aprender a utilizar la tecnología: también necesitamos aprender a reconocer qué emociones nos genera**, cómo condiciona nuestra atención y de qué manera afecta a nuestras relaciones. En este sentido, el entorno familiar, escolar y universitario desempeña un papel fundamental en la promoción de hábitos tecnológicos saludables, tal como señala el informe de RECYT.

Asimismo, prácticas como el ayuno digital o los retos de desconexión pueden convertirse en herramientas útiles para reducir la dependencia tecnológica, siempre que estén acompañadas de procesos de **reflexión, comunidad y autoconocimiento.** Mi propia experiencia parte de esa idea: **desconectar por desconectar no tendría demasiado sentido si después no hubiera un ejercicio de observación, escritura y análisis de lo vivido.**

Uno de los conceptos que permite comprender este fenómeno es la **desintoxicación digital o *detox***, que consiste en pausas periódicas en el uso de dispositivos digitales con el objetivo de recuperar el control sobre **el tiempo, la atención y las emociones.** Según Campal (2024), este proceso está directamente relacionado con la necesidad de **desconectar para reconectar,** planteando la desconexión como una vía para mejorar el bienestar emocional.

Como ya he mencionado en la justificación del proyecto, el estudio de Empantallados y GAD3 (2023) muestra que el **75% de la juventud de entre 15 y 29 años** reconoce pasar más tiempo del que le gustaría en el móvil, y que un **60% ha intentado reducir su uso sin éxito.** En este apartado, estos datos permiten profundizar no solo en la conciencia del problema, sino también en **la dificultad emocional y social que supone modificar los hábitos digitales.**

Otro concepto clave es el ***phubbing,*** término que surge de la combinación de *phone* y *snubbing,* y que hace referencia a la acción de ignorar a otra persona por prestar atención al teléfono móvil. Este comportamiento tiene importantes consecuencias en las relaciones interpersonales, ya que deteriora la comunicación y puede generar **sentimientos de exclusión y soledad.**

Hari (2022) señala que las redes sociales están diseñadas para interrumpir continuamente nuestros procesos atencionales, dificultando la concentración y favoreciendo la multitarea. En la misma línea, Bulnes (2024) destaca que el uso del móvil suele derivar en dinámicas de consumo compulsivo, en las que se entra con un objetivo concreto y se termina atrapada en **un bucle de *scroll*** que altera la percepción del tiempo.

Esta situación afecta directamente al denominado **estado de flujo,** concepto desarrollado por Csíkszentmihályi, que describe un estado óptimo de concentración en el que la persona se encuentra completamente inmersa en una actividad. La hiperconectividad digital interrumpe de forma constante este estado, impidiendo una atención sostenida y generando agotamiento cognitivo (Campal, 2024; García Martínez, 2024). Esta idea fue una de las que más reconocí durante la desconexión: **sin notificaciones, me resultó más fácil sostener la atención, pero también más evidente la dificultad que tenía para permanecer quieta en una sola actividad.**

El fear of missing out (FOMO) aparece de nuevo como una de las emociones centrales de este proceso. Este fenómeno, que hace referencia al miedo a perderse información o experiencias relevantes, está estrechamente vinculado a la dificultad para desconectar. Según Empantallados y GAD3 (2023), un 68% de las personas encuestadas afirma experimentar esta sensación, lo que refuerza la necesidad de permanecer constantemente conectada.

Finalmente, la **búsqueda de validación social** a través de las redes también juega un papel determinante. La necesidad de obtener aprobación mediante *me gusta* y comentarios genera una forma de ansiedad contemporánea, en la que la autoestima depende en gran medida del reconocimiento digital. Tal como señala la plataforma Generación de Cristal (Obra Social BBK, 2025), esta dinámica contribuye a la construcción de una **autoestima frágil.**

En conjunto, estos elementos evidencian la necesidad de avanzar hacia una **alfabetización digital de las emociones,** que permita no solo comprender el funcionamiento de las tecnologías, sino también desarrollar una relación más consciente y saludable con ellas. En mi proyecto, esa alfabetización empieza de una forma sencilla: **apagando el móvil, escribiendo lo que aparece en el silencio y observando qué emociones estaban siendo tapadas por la pantalla.**

2.3 ¿QUÉ ESTÁ LA GENTE DISPUESTA A HACER POR UN RETIRO?

La desconexión digital ha dejado de ser una práctica minoritaria para convertirse en **un síntoma de época:** cada vez más personas sienten la necesidad de alejarse, aunque sea temporalmente, del ruido tecnológico.

Este cambio también se aprecia en el ámbito educativo. Durante años, la incorporación de dispositivos digitales en las aulas se entendió como un signo de avance; sin embargo, hoy algunos centros empiezan a reivindicar **espacios libres de móviles.** Un ejemplo de ello es la ikastola Askartza de Leioa, que ha decidido limitar el uso de teléfonos móviles en sus instalaciones para favorecer un entorno más saludable para el alumnado (Claret Askartza, 2024). Como se aprecia en la Imagen 1, el centro presenta esta medida como una apuesta por crear un **espacio libre de teléfonos móviles** mediante el sistema **Yondr**, basado en fundas que bloquean el uso del dispositivo durante la jornada escolar. Esta imagen permite observar cómo la preocupación por la hiperconectividad empieza a traducirse en medidas concretas dentro del ámbito educativo.



Imagen 1. Sistema Yondr en Askartza como medida para limitar el uso de teléfonos móviles en Secundaria.

Fuente: *Claret Askartza (2024).*

La misma tensión aparece en el mercado del bienestar. El hecho de que la desconexión digital se haya convertido en **un privilegio para quienes pueden permitírselo** es una realidad palpable. De acuerdo con Ethic (2024), la desconexión ya no se presenta solo como una necesidad de salud mental, sino también como **un lujo.** La desconexión digital se ha comercializado mediante experiencias de *detox digital* en hoteles o espacios de retiro. En el caso del Hotel Villa Antilla, en Orio, se ofrecen estancias orientadas a desconectar de la tecnología en un entorno controlado (Villa Antilla, 2024). La Imagen 2 muestra precisamente esta transformación de la desconexión en una experiencia de consumo: el descanso tecnológico se presenta como una escapada de bienestar, asociada al placer, la tranquilidad y la reconexión personal. El problema no es que existan este tipo de propuestas, sino la paradoja que revelan: **aquello que debería ayudarnos a recuperar tiempo, calma y atención empieza a convertirse en un producto más.**

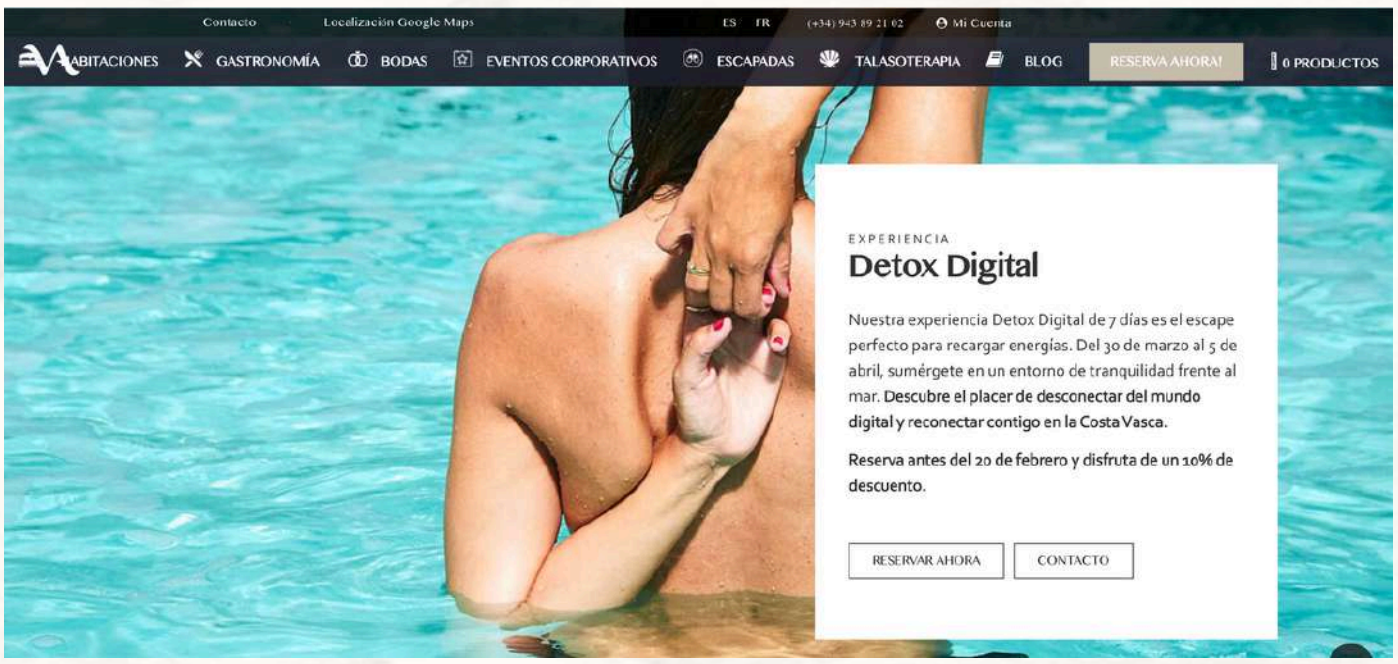


Imagen 2. Experiencia de detox digital ofertada por el Hotel Villa Antilla.

Fuente: *Villa Antilla (2024).*

Aquí aparece una de las contradicciones centrales del proyecto: **necesitamos descansar de la tecnología, pero no todas las personas tienen las mismas condiciones para hacerlo.** La conexión sigue siendo imprescindible para estudiar, trabajar, organizarse o mantener vínculos sociales. Por eso, desconectar no depende únicamente de la voluntad individual; también está condicionado por **el tiempo disponible, las responsabilidades laborales, el entorno y los recursos económicos.**

Esta reflexión conecta directamente con mi experiencia. En mi caso, pude desconectar porque elegí una semana concreta, avisé a mi entorno, organicé mis responsabilidades y preparé alternativas. Es decir, incluso una desconexión breve necesitó planificación. Esto me hizo entender que **apagar el móvil no es un gesto tan simple como parece: requiere condiciones, apoyo y margen para hacerlo.**

Por tanto, la desconexión digital no puede entenderse únicamente como una decisión personal ni como una moda vinculada al bienestar. También refleja una desigualdad: **no todo el mundo puede permitirse parar.** Esta paradoja refuerza una de las ideas centrales del trabajo: **no se trata de idealizar la desconexión, sino de preguntarnos por qué necesitamos alejarnos de algo que, en teoría, estaba pensado para facilitarnos la vida.**

2.4 NEOLIBERALISMO DIGITAL: ¿Somos nuestro propio producto?

Vivimos en una sociedad profundamente marcada por la hiperconectividad y el neoliberalismo, en la que la tecnología digital se ha integrado de tal manera en nuestra vida cotidiana que desconectarse de ella se ha convertido en una necesidad cada vez más evidente. Ya no estamos únicamente conectadas a otras personas: **también estamos conectadas a un sistema que compite por nuestra atención.**

En este escenario, el neoliberalismo ha evolucionado hacia una lógica en la que **el consumo no se limita a bienes materiales,** sino que se extiende a elementos intangibles que demandan nuestra atención. Byung-Chul Han (2021) define estos elementos como *no-cosas,* refiriéndose a fenómenos como los *me gusta*, las notificaciones o las interacciones digitales, que se convierten en nuevos objetos de deseo dentro de la economía digital. Estas *no-cosas*, al igual que los productos tradicionales, se nos ofrecen de forma constante, alimentando **una necesidad continua de validación.** En ese punto, **nuestra atención deja de ser solo una capacidad personal y pasa a funcionar como una mercancía:** algo que las plataformas buscan captar, retener y monetizar (Hari, 2022). Esta dinámica no solo condiciona nuestros hábitos de consumo, sino que también afecta a nuestra autonomía, generando una dependencia que nos aleja del mundo físico y nos sitúa en un estado de estimulación permanente.

Como consecuencia, la desconexión digital comienza a entenderse no como una tendencia puntual, sino como una respuesta necesaria ante **un sistema que exige disponibilidad constante.** Como bien he comentado antes, Han (2021) describe este contexto como *La sociedad del cansancio,* en la que la presión por ser **productivos, visibles y activos** genera un agotamiento emocional generalizado. Esto conecta directamente con el punto de partida de mi proyecto: **no quería comprobar solo si podía vivir sin móvil, sino qué ocurría al dejar de participar durante unos días en esa lógica de visibilidad, respuesta inmediata y validación.**

La relevancia de esta problemática se refleja también en el reconocimiento institucional que han recibido estas reflexiones. Byung-Chul Han fue galardonado con el Premio Princesa de Asturias de Comunicación y Humanidades 2025 por su análisis crítico de la sociedad contemporánea, la tecnología digital y el capitalismo moderno. Este reconocimiento evidencia que no se trata de una inquietud aislada, sino de **un fenómeno que está siendo abordado desde distintos ámbitos, tanto académicos como sociales.**

Desde esta perspectiva, mi experiencia de desconexión no plantea una huida de la tecnología, sino **una pregunta sobre el lugar que le damos.** La desconexión digital puede interpretarse como una oportunidad para recuperar la autonomía y reconectar con aspectos esenciales de la experiencia humana, como **la atención, el tiempo propio o la relación con uno mismo.** Tal como sugieren Han (2021) y Syvertsen y Enli (2020), el reto actual no consiste en eliminar la tecnología de nuestras vidas, sino en **encontrar un equilibrio que permita convivir con ella de manera consciente.**

En mi caso, apagar el móvil fue una forma de comprobar hasta qué punto esas *no-cosas* ocupaban espacio en mi día a día. Lo que desaparecía no era solo una pantalla: **desaparecían las notificaciones, los *me gusta,* la posibilidad de mirar qué hacía el resto y la tentación de convertir cada momento en algo compartible.** Por eso, la pregunta que sostiene este apartado no es solo si consumimos tecnología, sino si, en algún punto, **también nos hemos convertido en parte de aquello que se consume.**

3.DESCONEXIÓN

Desconectar suele verse como un gesto impulsivo, un arrebato momentáneo de quien busca un suspiro entre el ruido digital. Sin embargo, en mi caso, fue todo lo contrario: **una estrategia cuidadosamente trazada.** Antes de apagar el mundo, dibujé una **"pre-desconexión"**, una especie de ensayo general para evitar que el caos se colara en mi semana de silencio. Escogí el momento preciso, redacté mis propias normas y anticipé los obstáculos que podrían aparecer en el camino; aunque siempre queda espacio para **la sorpresa de lo imprevisto.**

3.1 LAS REGLAS DEL RETO:
Simulacro VS. Prueba de fuego

Duración	Siete días completamente desconectada para observar cambios en la rutina laboral y en el tiempo libre.
Sin mensajería instantánea	La comunicación debía ser directa, cara a cara. Durante el simulacro solo se permitió un *dumbphone* para llamadas, un Nokia.
Sin redes sociales	El objetivo era romper con la hiperconexión y aprender a **habitar el silencio digital.**
Registro manual	Todo quedó anotado en mi *bullet diary,* junto con recortes, ilustraciones y fotografías.
Sin dispositivos digitales	Teléfono inteligente, ordenador, tableta y televisión con internet quedaron fuera del experimento.
Evitar tentaciones	Dejé mis dispositivos en Pamplona durante la primera fase para reducir la posibilidad de romper el reto.
No caer en el entorno	Nadie podía "conectarse por mí", salvo en caso de urgencia.

El contraste: dos formas de desconectar

Hice dos desconexiones por razones distintas pero complementarias: primero, **un simulacro con un *dumbphone*** —un teléfono básico que permite llamar, pero no acceder a redes sociales ni a internet— y el ordenador del trabajo, ya que en plena etapa de prácticas en EITB no podía desconectar completamente. Como se aprecia en la **Imagen 5,** este teléfono básico funcionó como una solución intermedia: me permitía mantener lo imprescindible, pero eliminaba de raíz el acceso a redes, notificaciones y consumo digital constante. Esta primera fase me sirvió para **ensayar la ausencia del *smartphone* sin romper del todo con mis obligaciones laborales.**

La segunda fue la verdadera **"prueba de fuego":** apagué absolutamente todo y prescindí de cualquier dispositivo digital. El contraste entre ambas fases me permitió observar la diferencia entre **una desconexión parcial y una desconexión total.** Fue un proceso de preparación y desafío para entender cómo la ausencia de la tecnología afectaba mi vida de forma real y profunda.



Imagen 3. *Dumbphone* utilizado durante el simulacro de desconexión.

Fuente: elaboración propia.

3.2 ¿POR QUÉ ESAS SEMANAS?
¿Por qué dos?

- **SIMULACRO** ***(22 - 28 Febrero 2025):***

Esa primera semana fue **mi primer encuentro real con la desconexión**, una especie de ensayo para ver cómo se sentía ese silencio digital. Elegí hacerlo a finales de febrero, un poco después de los exámenes del primer cuatrimestre. Sabía que era el momento perfecto: **un mes tranquilo, con las nuevas materias recién empezadas y sin demasiada presión académica.**

Durante las primeras semanas del mes me dediqué a planificarlo todo: fijar normas, pensar en alternativas, prepararme mentalmente... Cuando llegó el momento, sentí que no empezaba solo una prueba, sino **una forma distinta de habitar mi rutina.**

Escogí empezar un sábado porque intuía que me iba a costar más desconectar cuando tuviera más tiempo libre. Preferí enfrentarme desde el principio a **ese vacío.** Además, hacerlo esa semana me evitaba coincidir con los carnavales del 1 de marzo, un día de caos y cambios de última hora que habrían hecho el reto mucho más difícil.

La elección de esas fechas también me permitía observar situaciones muy distintas: **una cena, una salida de fiesta, un domingo de resaca emocional y varios días de rutina estructurada.** Me parecía una combinación perfecta para observar **cómo reaccionaba mi cuerpo y mi mente** en situaciones tan distintas sin presionarme demasiado.

La prueba coincidía, además, con mi primera semana de prácticas en un nuevo programa de EITB. Venía de trabajar en *Egun On* y me acababan de cambiar a *Teleberri* y *Gaur Egun.* Sabía que esa semana no tendría tanta carga de trabajo, que estaría acompañando a otros periodistas, por lo que no recaería toda la responsabilidad sobre mí y eso me dio tranquilidad.

- **<u>PRUEBA DE FUEGO</u>** ***(13 - 18 Octubre 2025):***

Para esta prueba final, decidí dar el paso y hacer **una desconexión total.** A diferencia del simulacro, esta vez quería **apagarlo todo de verdad** y comprobar qué ocurría cuando no quedaba ningún dispositivo al que recurrir. Elegí del lunes 13 al domingo 18 de octubre, una semana clave para que esta desconexión fuera posible sin que afectara a mis responsabilidades.

Después de un pequeño parón y de recuperarme de la resaca de verano, a mediados de octubre me parecía el momento ideal para apagarlo todo. Septiembre había sido el mes de reconectar con la rutina, y las primeras semanas de octubre las utilicé para preparar todo y asegurarme de que este segundo *detox* fuera aún más provechoso que el primero. Ya tenía controladas las entregas y los ritmos académicos, así que podía **centrarme en observar la experiencia sin demasiadas interferencias externas.**

Ese fin de semana decidí **quedarme en Bilbao, sin regresar a Pamplona.** Quería experimentar cómo sería estar completamente sola y cómo llenaría **ese tiempo libre vacío.** En mi día a día en Bilbao siempre comparto espacio con mis compañeras de piso, y cuando voy a Pamplona la casa está llena de actividad con mis padres y mi hermano. Por eso, elegí quedarme sola, lejos de todo, para ver qué surgía de esa desconexión total y si algo nuevo nacía de esa soledad.

Esta decisión fue una de las más importantes de la prueba. No buscaba únicamente dejar el móvil, sino comprobar qué pasaba cuando desaparecían también **las distracciones externas: las conversaciones constantes, los planes improvisados y la sensación de estar siempre acompañada.**

<u>CIERRE DEL PROCESO:</u>

De este modo, las semanas seleccionadas me permitieron desarrollar la experiencia en **un entorno relativamente controlado,** evitando situaciones que pudieran comprometer la desconexión. Realizar las dos fases en momentos distintos, con rutinas diferentes, me permitió comparar una **desconexión parcial** y una **desconexión total,** observando cómo cambiaba mi relación con la tecnología en contextos diversos.

Así, la prueba final funcionó como cierre de un proceso progresivo: primero ensayar la ausencia del móvil y después **apagarlo todo de verdad.** Esta evolución me permitió ver con más claridad cómo la desconexión afectaba a mi día a día, a mi percepción del tiempo y a mi forma de estar conmigo misma.

3.3 ANTICIPAR EL CAOS:
Cómo me preparé para desconectar

Organicé una fase previa, llamada **“pre-desconexión”**, para preparar el terreno y facilitar el desarrollo de la semana. Esta preparación fue importante porque me permitió reducir imprevistos y comprobar que **desconectar no consistía solo en apagar el móvil, sino en reorganizar toda una rutina que normalmente depende de él.**

Avisar al entorno	Comuniqué mi decisión y las fechas del *detox* a familiares, amistades y personas cercanas. Publiqué una *story* en mejores amigos de *Instagram* y avisé por *WhatsApp* a mi **círculo más próximo** para evitar preocupaciones innecesarias.
Anotar teléfonos de emergencia	Apunté en mi diario los números más importantes y compartí con mi familia el **número de mi compañera de piso** por si necesitaban avisarme de alguna urgencia.
Sacar dinero en efectivo	Como **suelo pagar casi todo con el móvil,** saqué dinero en efectivo para cubrir la semana y no depender de pagos digitales.
Seguridad y acceso	**Anoté contraseñas esenciales,** como la de la tarjeta bancaria o eGela, ya que normalmente las relleno con *Face ID* o huella digital y no las recuerdo de memoria.
Preparativos materiales	Compré un **despertador analógico**, una **libreta** y ***post-its*** para sustituir recordatorios digitales. También reuní revistas para documentar la semana mediante collage.
Imprimir archivos digitales	Imprimí billetes de autobús, apuntes de clase y documentos de lectura para no depender de archivos digitales durante la desconexión.
Calendario offline	Elaboré un calendario semanal en papel con horarios, tareas, planes y quedadas para **mantener el orden** sin recurrir al móvil
Plan ante imprevistos	Pensé con antelación en posibles dificultades para evitar romper el compromiso de desconexión ante el primer obstáculo.

3.4 ¿QUÉ ANALICÉ DURANTE EL SILENCIO?

Con la idea de que mi desconexión fuese **lo más jugosa posible**, antes de realizarla definí algunos factores clave que quería observar durante ese periodo:

Percepción del tiempo	¿Cómo cambia la sensación del tiempo sin una pantalla cerca? ¿El tiempo pasa más rápido o se alarga?
Hábitos diarios	¿Cómo afecta la desconexión a la forma de despertar, estudiar, trabajar, socializar y organizarme?
Evolución personal	¿Cambia algo en mi forma de pensar, actuar o sentir cuando desaparece el móvil?
Interacción social	¿Qué ocurre cuando dejo de comunicarme mediante redes y mensajes? ¿Cambian las conversaciones cara a cara?
Soledad y compañía	¿El aislamiento digital pesa más cuando estoy sola o se vuelve más llevadero en compañía?
Tiempo libre y rutina	¿Cómo vivo el tiempo libre sin distracciones digitales? ¿Lo aprovecho mejor o aparece una sensación de vacío?
Estado emocional	¿La desconexión trae calma, ansiedad, estrés o una mezcla de todo?
Imprevistos	¿Qué obstáculos aparecen al organizar el día sin ayuda de la tecnología?
Entorno	¿El lugar y la compañía facilitan la desconexión o la ponen a prueba?
Nivel de desconexión	¿Qué diferencias aparecen entre el simulacro con *dumbphone* y la prueba de fuego sin dispositivos digitales?

Estas categorías me ayudaron a convertir una experiencia personal en un proceso de observación más consciente y ordenado.

3.5 ARCHIVAR EL SILENCIO:
Mi metodo para recordar lo vivido

En mi primer simulacro de desconexión, me obsesioné con documentarlo todo por escrito. Sin embargo, con el paso del tiempo me perdí en el exceso de texto: para recordar lo vivido tenía que volver a leerlo todo desde cero. Por eso, en la prueba de fuego decidí cambiar el enfoque: **menos palabras, más imágenes.**

Utilicé una cámara digital Olympus, recortes de revistas y *post-its* de colores para crear un collage visual que reflejara mis emociones. Cada reflexión quedó asociada a un color distinto, especialmente las conclusiones de cada día, lo que me permitió registrar no solo lo que hacía, sino también **cómo me sentía.** Como se aprecia en la Imagen 4, el *bullet diary* combina **escritura manual, fotografías, recortes y subrayados**, convirtiendo la experiencia en un **registro visual y emocional.** La Imagen 5 permite observar con más detalle cómo las **palabras clave, los colores y los fragmentos gráficos** me **ayudaron a ordenar pensamientos** que, durante la desconexión, aparecían de forma dispersa.

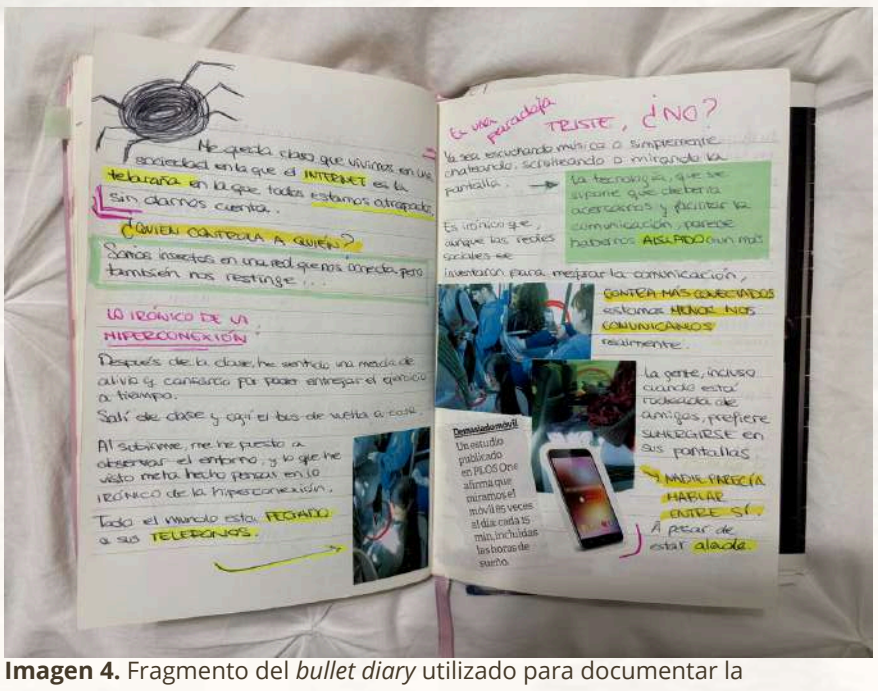


Imagen 4. Fragmento del *bullet diary* utilizado para documentar la experiencia de desconexión.

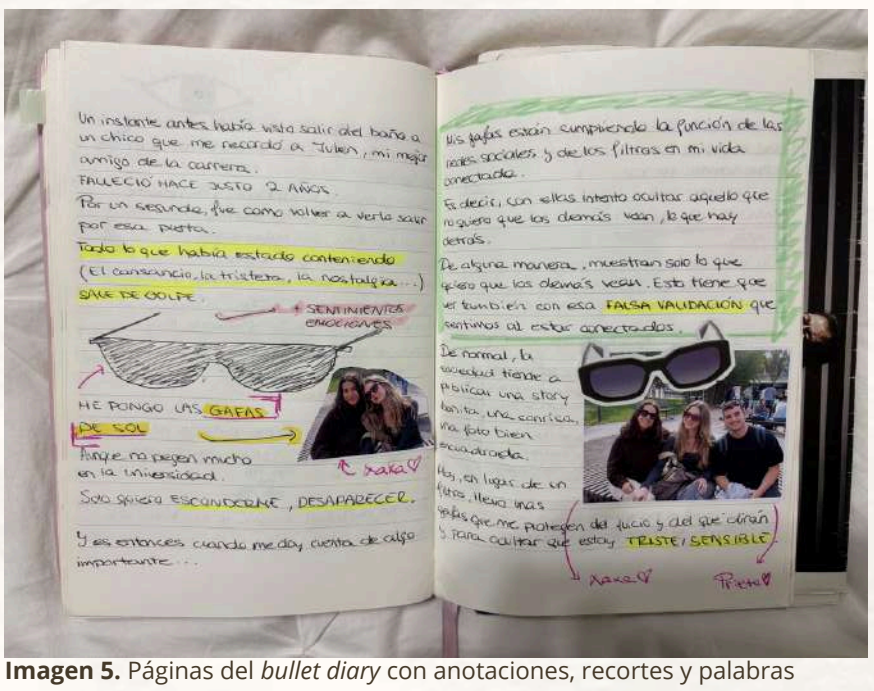


Imagen 5. Páginas del *bullet diary* con anotaciones, recortes y palabras clave sobre la desconexión.

Fuente: *elaboración propia.*

Este método hizo que el proceso fuera más organizado, visual y accesible. Documentar la desconexión dejó de ser únicamente una tarea de registro y se convirtió en una forma de vivirla con más conciencia. No solo archivaba el silencio: **lo transformaba en imágenes, palabras sueltas y fragmentos emocionales.**

Además, este enfoque visual se convirtió en la base para la creación del producto final. Las fotografías, los recortes, las anotaciones y las emociones recogidas en el *bullet diary* me ayudaron a organizar las ideas principales de los tres vlogs y a construir el recorrido narrativo entre **desorden, orden y equilibrio.**

La desconexión no fue solo un experimento para alejarme de las pantallas, sino una forma de mirarme desde fuera. Al apagar el móvil, aparecieron preguntas que normalmente quedaban tapadas por el ruido digital: cuánto espacio ocupa la tecnología en mi vida, qué emociones intento evitar con ella y cómo puedo recuperar una relación más consciente con mi tiempo y conmigo misma.

4.PRODUCTO

3 *VLOGS* PARA *YOUTUBE*

4.1 PLANTEAMINETO Y CONCEPTO NARRATIVO

El producto audiovisual desarrollado en este Trabajo de Fin de Grado se estructura en **tres piezas breves destinadas a *YouTube*.** Estas piezas adoptan un formato cercano al *vlog* y funcionan como **un diario audiovisual de la desconexión.** Aunque pueden verse de forma independiente, están pensadas como tres capítulos de un mismo recorrido emocional: **desorden, orden y equilibrio.**

Esta estructura no es casual, sino que refleja el proceso vivido durante la experiencia de desconexión digital. El primer episodio, **El desorden,** sitúa al espectador en el contexto de la hiperconectividad actual, mostrando el caos mental y social derivado del uso constante de la tecnología. El segundo episodio, **El orden,** se centra en la experiencia personal de desconexión, abordando tanto sus efectos negativos como positivos. Finalmente, el tercer episodio, **El equilibrio,** plantea una reflexión más matizada, basada en la toma de conciencia y en la búsqueda de un uso más consciente de la tecnología.

De este modo, la narrativa no sigue una lógica lineal tradicional, sino que responde a **un proceso emocional y experiencial.** No busco ofrecer una solución cerrada, sino **compartir una experiencia que pueda invitar a otras personas a cuestionar su propia relación con la tecnología.** El relato avanza desde la saturación inicial hasta una conclusión más serena: **no se trata de vivir sin pantallas, sino de preguntarnos cuánto espacio les estamos dejando ocupar.**

4.2 ELECCIÓN DEL FORMATO

La elección del formato nace en el marco de una sociedad marcada por **la velocidad, la inmediatez y el consumo rápido de contenidos.** Este fenómeno, vinculado a la llamada sociedad acelerada, hace que vivamos bajo la presión de obtener respuestas y resultados de manera casi instantánea, algo potenciado por el uso masivo de tecnologías digitales y dispositivos móviles (Rosa, 2013).

En ese contexto, el proyecto debía responder a una contradicción: **hablar de desconexión digital dentro de una cultura atravesada por el *scroll*, la brevedad y la atención fragmentada.** Por eso, además del *bullet diary,* decidí crear **tres *vlogs* breves** que funcionaran como una síntesis audiovisual de la experiencia: **el antes, el durante y el después.**

Aunque el diario escrito fue esencial para registrar lo vivido, el formato audiovisual permitía trasladar mejor las emociones del proceso: **el ruido, el vacío, la incomodidad, la calma y la búsqueda de equilibrio.** Además, *YouTube* resultaba una plataforma adecuada para difundir el proyecto, ya que permite consumir las piezas de manera flexible, tanto de forma independiente como conjunta.

La elección de esta plataforma introduce también una paradoja consciente: **utilizar un espacio digital para reflexionar sobre los excesos del propio entorno digital.** En ese sentido, el proyecto adopta los códigos del presente **—brevedad, cercanía, primera persona y lenguaje visual—** para cuestionarlos desde dentro.

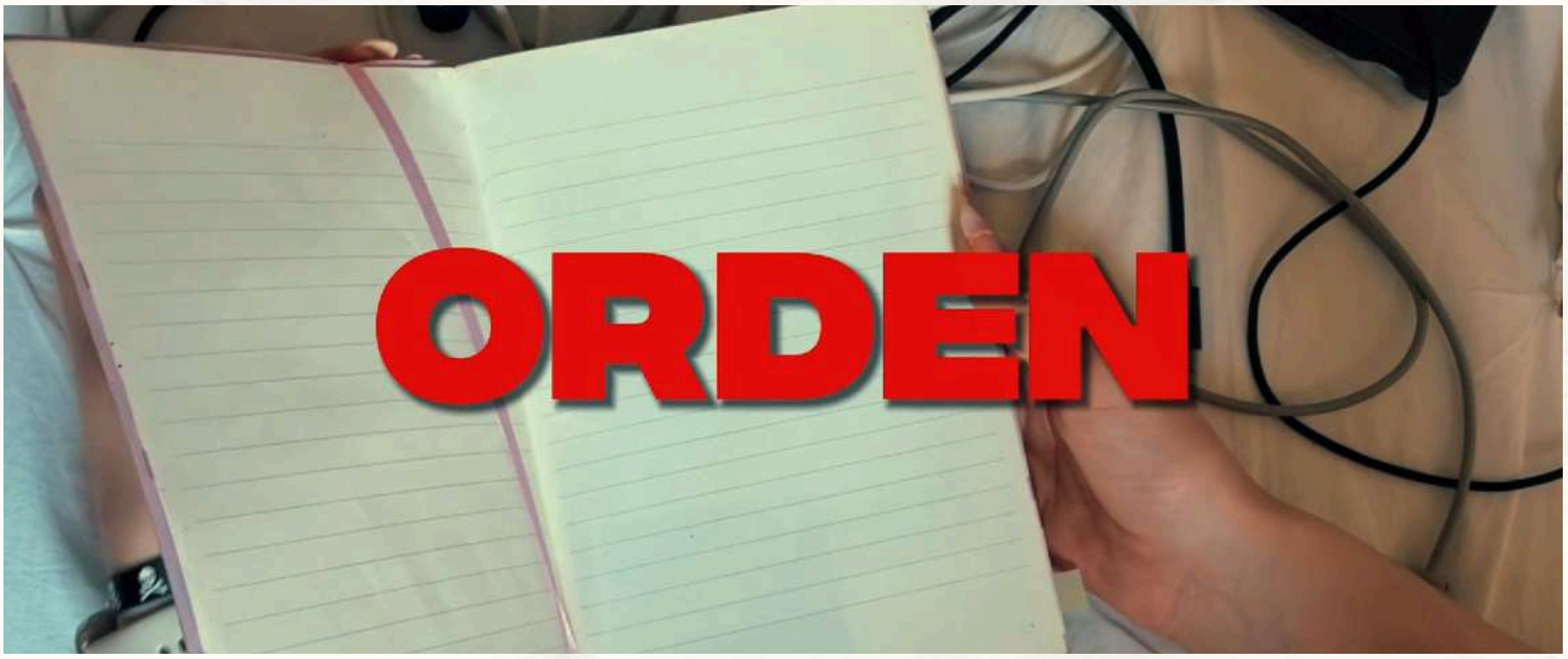
La duración de los vídeos, entre uno y algo más de dos minutos, no supone una simplificación del contenido, sino **una adaptación del discurso a un formato divulgativo eficaz.** El reto consistía precisamente en **condensar una experiencia extensa y emocionalmente compleja sin vaciarla de sentido**

4.3 IDEA CREATIVA

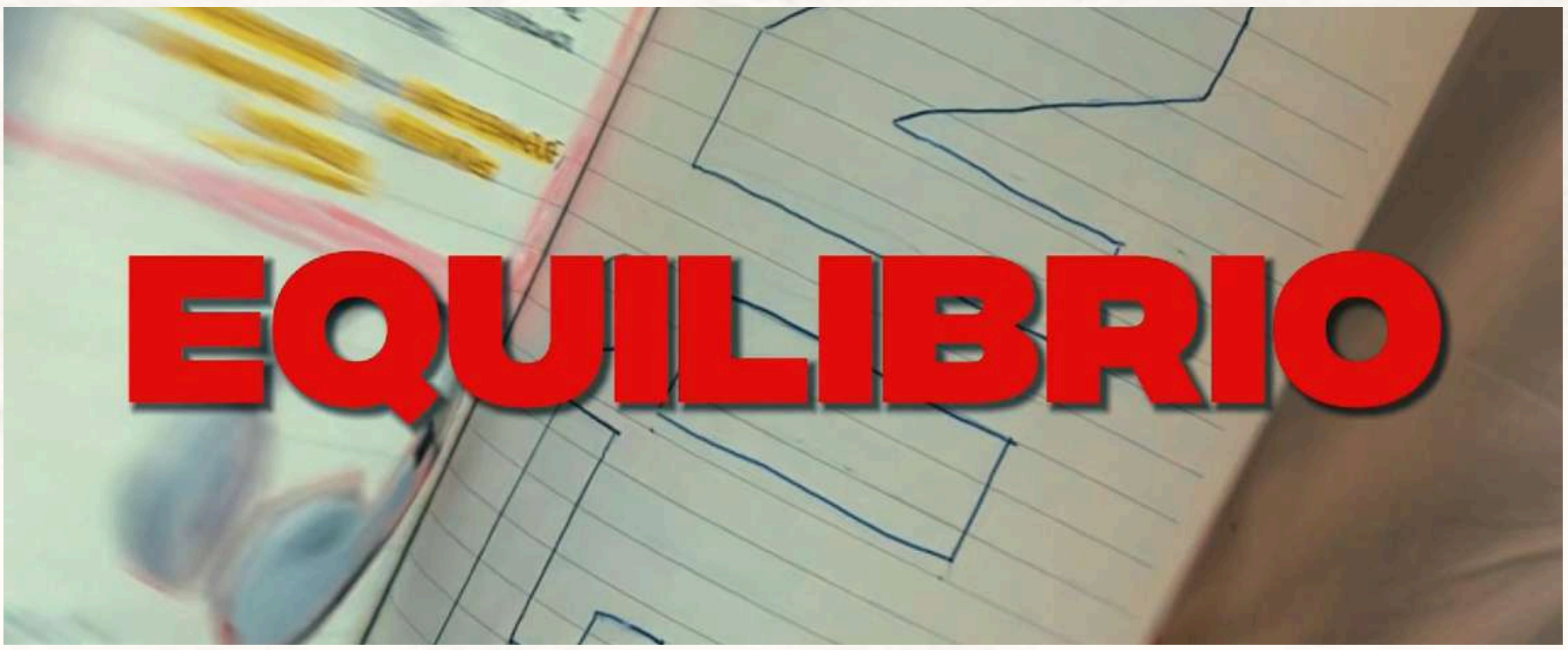
La propuesta se articula en torno a una estructura tripartita basada en tres etapas: **desorden, orden y equilibrio,** que responden directamente al proceso vivido durante la experiencia de desconexión digital. Esta estructura no solo cumple una función narrativa, sino que actúa como **eje conceptual del proyecto,** permitiendo traducir una vivencia personal en un discurso audiovisual comprensible y significativo para quien lo ve. Esta división responde a una metáfora central: **el espacio como reflejo del estado mental.**



En este sentido, el primer episodio, **El desorden,** representa el contexto previo a la desconexión, caracterizado por **la hiperconectividad y la sobrecarga de estímulos.** A través de un espacio visual caótico, busco reflejar la saturación mental derivada del consumo constante de información y de la exposición continua a notificaciones, mensajes y contenidos digitales. Este desorden físico actúa como representación simbólica del **desorden interno,** en el que múltiples estímulos compiten por captar la atención.



El segundo episodio, **El orden**, se centra en la experiencia de desconexión digital, mostrando tanto sus efectos positivos como negativos. Lejos de presentar la desconexión como un estado idealizado, este episodio pone de manifiesto **la incomodidad que puede generar el silencio y la ausencia de estímulos.** El orden absoluto, representado a través de un espacio vacío, simboliza tanto la claridad mental como **la ansiedad, el aburrimiento y la confrontación con una misma.** De este modo, se evidencia que la desconexión no implica necesariamente bienestar inmediato, sino un proceso complejo de adaptación y reflexión.



Finalmente, el tercer episodio, **El equilibrio**, plantea una reflexión posterior basada en las conclusiones obtenidas durante la experiencia. En esta fase, se abandona la oposición entre orden y desorden para proponer una visión más matizada, en la que ambos estados se reconocen como necesarios: **un poco de orden dentro del desorden, y un poco de desorden dentro del orden absoluto.** El equilibrio se presenta como un punto intermedio entre la hiperconectividad y la desconexión total. Por eso, en este último episodio hablo directamente a cámara: **ya no narro solo una experiencia, sino que comparto lo que esa experiencia me ha hecho pensar.**

Desde el punto de vista comunicativo, el uso de una metáfora visual basada en el espacio permite representar de forma intuitiva procesos internos complejos. El desorden, el orden y el equilibrio no funcionan únicamente como elementos estéticos, sino como **una traducción directa de mi mundo interno.** Esta decisión refuerza el carácter experiencial del proyecto y facilita la identificación del público con el relato.

A través de la combinación de narrativa audiovisual, metáfora visual y vivencia personal, se construye un discurso que invita al público a cuestionar sus propios hábitos digitales y a explorar la posibilidad de establecer una relación más equilibrada con el entorno digital. A nivel formal, los vídeos juegan con elementos visuales y sonoros —**la velocidad, el ruido, la luz y el montaje**— para transmitir las emociones que acompañaron cada fase de la desconexión. Estas decisiones estéticas buscan que el proyecto no solo explique qué supuso desconectarme, sino que también permita sentirlo: **el caos inicial, el vacío del silencio y la búsqueda final de equilibrio.**

4.4 RECURSOS NARRATIVOS Y SIMBÓLICOS

Uno de los elementos más relevantes del proyecto es el uso de recursos visuales como herramientas narrativas. En lugar de limitarme a explicar la experiencia, busco mostrarla a través de **imágenes, sonidos y espacios que traduzcan estados emocionales.**

1.La habitación, el diario y la infancia como eje emocional

En el segundo episodio, **El orden, la habitación se convierte en el principal recurso simbólico.** Este espacio aparece inicialmente vacío —después de haberse mostrado lleno en el primer episodio— y representa la sensación de **soledad, desconexión y desorientación** que experimenté durante los primeros días sin móvil. La ausencia de objetos refuerza visualmente **el vacío emocional** y la incomodidad provocada por la falta de estímulos digitales.

A medida que avanza el episodio, comienzan a aparecer elementos cotidianos de forma progresiva: objetos personales, plantas, fotos o una cámara digital. Esta evolución del espacio acompaña mi propio cambio interno, desde la incomodidad inicial hacia una mayor aceptación del silencio y del tiempo sin distracciones. **La habitación deja de ser solo un espacio vacío y empieza a convertirse en un lugar habitable, más mío.**

El *bullet diary* constituye otro de los pilares del proyecto. Más allá de su función metodológica, el diario se integra como **elemento narrativo dentro del audiovisual,** simbolizando el proceso de introspección y desahogo. Durante la desconexión, escribir a mano se convirtió para mí en una alternativa a la comunicación digital: **cuando no podía mandar un mensaje, escribía; cuando no podía buscar una respuesta inmediata, intentaba escucharme.** Este gesto me conectó directamente con mi infancia, una etapa en la que la expresión personal no estaba mediada por pantallas.

Por eso, los *flashbacks* de la infancia funcionan como contrapunto al presente. No aparecen de forma aleatoria, sino en momentos en los que la desconexión me acerca a sensaciones como **la calma, la libertad, la ausencia de juicio o la capacidad de disfrutar de pequeñas cosas.** Así, el segundo episodio alterna dos líneas temporales: por un lado, la habitación vacía, asociada a la soledad, la ansiedad y la incomodidad; por otro, las imágenes de infancia, vinculadas a una forma más sencilla y libre de estar en el mundo.

Esta dualidad refuerza una de las ideas centrales del proyecto: **desconectar no significa únicamente alejarse de la tecnología, sino también enfrentarse a una misma y recuperar formas de presencia que habían quedado en segundo plano.**

2.Ritmo visual, sonido y montaje

La duración de los planos, el sonido y el montaje se adaptan a cada fase del relato. En **El desorden,** predominan planos muy breves, en muchos casos inferiores a dos segundos. Esta rapidez, junto con la acumulación de notificaciones, alertas y sonidos superpuestos, busca generar una sensación de **saturación y sobreestimulación.** El objetivo es que el público no solo entienda el caos de la hiperconectividad, sino que lo sienta.

En **El orden,** el ritmo cambia. Los planos se alargan, la luz se vuelve más natural y **el silencio adquiere protagonismo.** Esta pausa visual y sonora acompaña el proceso de desconexión y permite una mirada más introspectiva. Sin embargo, en algunos momentos de ansiedad o incomodidad se introducen secuencias de planos muy breves —inferiores a un segundo— en las que aparezco en una misma posición desde distintas perspectivas. Este recurso rompe la calma y reproduce visualmente **el ruido mental que seguía existiendo aunque el móvil ya no estuviera.** La doble voz en off, que utilizo en esas secuencias, refuerza esa sensación de **eco interior y de pensamientos acumulados.**

En **El equilibrio,** el ritmo adopta un punto intermedio. Los planos no son tan rápidos como en el primer episodio ni tan pausados como en el segundo. Se incorporan música, textos en pantalla y recursos propios del lenguaje de redes sociales, pero de una forma más controlada. Esta decisión formal refleja también el aprendizaje del proyecto: **no se trata de eliminar todos los estímulos, sino de aprender a ordenarlos.**

3.Música

La selección musical responde a una decisión narrativa y emocional. En **El desorden,** utilicé un fragmento de ***Berghain***, de **Rosalía**, únicamente al final del episodio. Su mezcla de ópera y *techno* genera una sonoridad intensa, fragmentada y agresiva, coherente con la sensación de saturación que define esta primera fase. Además, al reservarla para el cierre, **no resta protagonismo a los sonidos de notificaciones, que son el verdadero ruido del episodio.**

En **El orden,** la canción ***when the party's over***, de **Billie Eilish,** aporta una atmósfera **minimalista, frágil e introspectiva.** Su carácter contenido conecta con el vacío de la habitación y con la necesidad de tomar distancia de algo que resulta conocido, pero también incómodo. La canción no transmite una calma idealizada, sino **una vulnerabilidad que encaja con la experiencia real de la desconexión.**

En **El equilibrio,** incorporé ***El último día de nuestras vidas,*** de **Dani Martín.** A diferencia de las canciones anteriores, esta tiene un tono más abierto y generacional. Habla del paso del tiempo, del presente y de la forma en que decidimos vivir, lo que conecta con el cierre del proyecto. Su elección refuerza la idea de que **la búsqueda de equilibrio no interpela solo a mi generación, sino a cualquier persona que conviva con la tecnología en su día a día.**

En conjunto, la música acompaña el recorrido emocional de los tres episodios: **de la saturación inicial a la introspección, y de ahí a una reflexión más serena.**

4.Luz, espacio y estética visual

La luz y el espacio refuerzan la evolución narrativa. En **El desorden,** predomina una iluminación artificial, marcada por pantallas y dispositivos digitales. La escasez de luz natural genera una atmósfera **fría y saturada,** coherente con el estado de hiperconectividad.

En **El orden,** la luz natural adquiere más presencia. Esta claridad visual simboliza **una mayor conexión con el entorno y conmigo misma.** Además, la transformación progresiva de la habitación —de vacía a habitada— acompaña el proceso emocional vivido durante la semana, **en la que fui sintiéndome más cómoda.**

Finalmente, en **El equilibrio,** se combinan elementos de luz natural con una estética más cercana al contenido digital actual. La inclusión de escenas en exterior supone una ruptura espacial importante: **salir de la habitación simboliza también salir del encierro, recuperar el entorno y empezar a relacionarme con la tecnología desde otro lugar.**

5.Efectos y recursos de montaje

El uso de efectos y recursos de montaje acompaña la evolución emocional del relato. En **El desorden,** predominan las transiciones rápidas, los cambios visuales y los efectos que generan una sensación constante de movimiento, reforzando la idea de **saturación y dificultad para detenerse.**

En **El orden,** el montaje se vuelve más pausado y orgánico. Predominan las difuminaciones y, en los *flashbacks* de la infancia, los destellos blancos, que funcionan como **ruptura temporal** y refuerzan el carácter evocador de esos recuerdos.

En **El equilibrio,** el montaje se acerca más a los códigos actuales de las redes sociales, incorporando texto en pantalla, ritmo dinámico y recursos visuales contemporáneos. Esta decisión introduce un componente irónico: **utilizar los mismos códigos de la hiperconectividad para reflexionar sobre ella.**

4.5 CIRCUSTANCIAS, LIMITACIONES Y CONDICIONES DE PRODUCCIÓN

El desarrollo de los *vlogs* ha estado condicionado tanto por **factores personales como materiales,** que han influido directamente en el proceso de creación y en las decisiones adoptadas durante la producción.

En primer lugar, se trata de **un proyecto realizado de manera individual,** lo que implica que todas las fases del proceso —desde la conceptualización y guionización hasta la grabación y edición— han sido asumidas por una única persona. Esta circunstancia ha supuesto una limitación en términos técnicos y de recursos, pero al mismo tiempo ha permitido mantener **una coherencia total entre la idea inicial, la ejecución y el resultado final,** especialmente al tratarse de un proyecto de carácter personal y experiencial.

En cuanto a los medios técnicos, la producción se ha llevado a cabo con **recursos accesibles**, principalmente un teléfono móvil y herramientas básicas de edición. Esta decisión no solo responde a una limitación material, sino que también se alinea con el propio contenido del proyecto, ya que **el dispositivo utilizado para generar la problemática —el móvil— se convierte también en la herramienta principal para reflexionar sobre ella.** Este enfoque refuerza el carácter simbólico del trabajo y su coherencia conceptual.

No obstante, en determinadas fases del proceso de grabación ha sido necesario contar con **la ayuda puntual de otra persona** para la realización de algunos planos. Esta colaboración ha permitido ampliar las posibilidades visuales del proyecto, facilitando la inclusión de encuadres más variados y dinámicos que no habrían sido posibles mediante grabación autónoma. A pesar de ello, **la dirección creativa y narrativa del proyecto se ha mantenido bajo un enfoque individual.**

Por otro lado, las condiciones de grabación han estado marcadas por la necesidad de adaptarse a **espacios cotidianos,** principalmente el entorno doméstico. La habitación utilizada en el segundo episodio adquiere un papel central no solo como escenario, sino como **elemento narrativo,** lo que ha requerido un proceso de planificación visual específico para representar la evolución emocional a través del espacio. Asimismo, la utilización de materiales personales, como el *bullet diary* o imágenes de la infancia, ha aportado autenticidad al proyecto, aunque también ha supuesto **un ejercicio de exposición personal.**

Cabe destacar que la propia naturaleza del experimento —una semana de desconexión digital— ha condicionado el ritmo de producción. Durante ese periodo, la ausencia de dispositivos digitales ha limitado la posibilidad de registrar o revisar material de forma inmediata, obligando a **confiar en la planificación previa y en el registro manual a través del diario.**

Además, el proyecto ha estado sujeto a limitaciones derivadas del formato elegido. La duración breve de las piezas —entre uno y tres minutos— ha requerido **un proceso de síntesis narrativa,** en el que ha sido necesario seleccionar cuidadosamente qué elementos incluir y cuáles descartar, con el objetivo de mantener la atención del espectador sin perder profundidad en el mensaje.

Por último, es importante señalar que, al tratarse de **una experiencia personal limitada en el tiempo,** las conclusiones extraídas deben entenderse dentro de ese marco. La desconexión realizada no pretende ofrecer resultados generalizables, sino **una aproximación inicial** que permita reflexionar sobre el uso de la tecnología en la vida cotidiana.

En conjunto, estas circunstancias y limitaciones no solo han condicionado el proceso de producción, sino que también han contribuido a definir el carácter del proyecto, reforzando su dimensión **personal, accesible y coherente** con la temática abordada.

4.6 REFERENCIAS TEORICAS Y FUENTES DE INSPIRACIÓN

Este proyecto se construye a partir de la combinación entre **una experiencia personal de desconexión digital y un proceso previo de lectura, reflexión y creación audiovisual.** Las referencias teóricas trabajadas a lo largo del marco de análisis —especialmente Syvertsen y Enli (2020), Byung-Chul Han (2021), Johann Hari (2022) y Przybylski et al. (2013)— han servido para contextualizar mi experiencia y comprenderla más allá de lo individual. Sus aportaciones me han ayudado a interpretar la hiperconectividad como **un fenómeno social, vinculado a la atención, la validación digital, el cansancio y el miedo a quedarse fuera.**

Asimismo, este TFG se enmarca dentro de los propósitos del Proyecto de Innovación Educativa reconocido por el Vicerrectorado de Grado y Transformación Digital de la EHU**, #NoMobileChallenge. Desconexión digital como herramienta de aprendizaje: la experimentación en primera persona para mejorar el aprendizaje, el bienestar personal y la capacidad creativa,** promovido por Julen Orbegozo y Estefanía Jiménez Iglesias. Este marco ha sido importante para entender la desconexión no solo como objeto de estudio, sino también como **herramienta de aprendizaje, observación y autoconocimiento.**

En cuanto a las fuentes de inspiración, el proyecto bebe de **formatos audiovisuales contemporáneos que combinan lo personal y lo reflexivo,** especialmente en plataformas como *YouTube*. El uso de la primera persona, el *bullet diary,* los *vlogs* y los recursos visuales vinculados a la intimidad —**la habitación, los recuerdos de infancia o la escritura manual**— han permitido trasladar la experiencia a un lenguaje cercano y emocional. De este modo, **la memoria teórica, la vivencia personal y la creación audiovisual** se unen para construir un relato que busca informar, pero también interpelar a quien lo ve.

4.7 OBJETIVOS de los *Vlogs*

Reflexionar sobre la hiperconectividad	A través de la narración personal y el análisis teórico, los *vlogs* buscan invitar al espectador a reflexionar sobre el impacto de la tecnología en la vida diaria y cómo la hiperconectividad afecta nuestras emociones, relaciones y percepción del tiempo.
Mostrar el proceso de desconexión	Los vídeos muestran el recorrido completo de la experiencia: desde el caos inicial de la hiperconexión, pasando por la incomodidad y los desafíos emocionales del *detox,* hasta llegar a una reflexión más serena sobre el equilibrio.
Transmitir la importancia del equilibrio	La estructura en tres fases —**desorden, orden y equilibrio**— permite mostrar que el objetivo no es rechazar la tecnología, sino aprender a convivir con ella de forma más consciente.
Invitar a la acción	A partir de mi propia experiencia, los vlogs buscan animar a otras personas a probar una desconexión digital, aunque sea breve, para observar sus propios hábitos y tomar conciencia de su relación con las pantallas.
Aportar una mirada divulgativa	El proyecto combina vivencia personal, datos y reflexión teórica para acercar al público algunas de las consecuencias psicológicas, emocionales y sociales de la conexión constante.
Crear conciencia sobre los hábitos tecnológicos	Los vídeos pretenden ayudar a quien los vea a cuestionar su relación con el móvil, las redes sociales y otras plataformas digitales, preguntándose cuánto tiempo, atención y espacio emocional les dedica.

5.PROPUESTA DIFUSIÓN Y ESTRATEGIA COMUNICATIVA

El proyecto no se limita a la creación de tres *vlogs,* sino que plantea **una propuesta de difusión orientada a ampliar su alcance y su capacidad de impacto.** Aunque la difusión principal se realizaría a través de *YouTube,* la intención es que el trabajo pueda ir más allá de la publicación digital y convertirse también en **una herramienta de reflexión educativa.**

La decisión de distribuir el contenido en *YouTube* responde a una elección consciente, alineada con los hábitos de consumo mediático actuales. *YouTube* se ha consolidado como una de las principales plataformas de consumo audiovisual, especialmente entre el público joven, caracterizado por una preferencia por contenidos breves, dinámicos y visuales (IAB Spain, 2023). Además, frente a otras plataformas más marcadas por el *scroll* rápido, *YouTube* permite **un consumo algo más pausado y flexible,** lo que favorece la difusión de contenidos divulgativos y reflexivos.

La elección de un entorno digital no es casual, sino coherente con la propia temática del proyecto. Tal como señalan Syvertsen y Enli (2020), la desconexión no implica necesariamente abandonar los espacios digitales, sino aprender a utilizarlos de forma más consciente. En este sentido, la propuesta utiliza los mismos canales que forman parte del problema para generar reflexión sobre ellos: **emplea una plataforma digital para cuestionar algunos excesos del propio entorno digital.**

No obstante, la propuesta de difusión no se limitaría al espacio online. Una de mis intenciones sería **llevar este proyecto al ámbito educativo,** especialmente a alumnado de 4.º de ESO y 1.º de Bachillerato. La idea sería presentar los tres *vlogs,* explicar la experiencia de desconexión y abrir **un diálogo sobre el uso cotidiano de las pantallas.** A partir de ahí, se podría proponer al alumnado **un pequeño reto de desconexión,** aunque fuera de un solo día, con el objetivo de que tomara conciencia de sus propios hábitos digitales y de las emociones que aparecen cuando desaparece el móvil.

Asimismo, el proyecto podría tener recorrido en espacios de conversación más cercanos al público joven, como *podcasts* o formatos audiovisuales actuales. En este sentido, una posibilidad sería participar en espacios como *Resaka Pasa*, el *podcast* de Ane Urresti e Iker Iribarren, para compartir la experiencia desde un lenguaje más cercano y llegar también a **jóvenes de Euskal Herria**. Esta vía permitiría mantener el tono divulgativo del proyecto y adaptarlo a otros códigos comunicativos sin perder su dimensión reflexiva.

En conjunto, esta propuesta de difusión busca que el proyecto no se quede únicamente en tres piezas audiovisuales, sino que funcione como **punto de partida para generar conversación**. El objetivo final no es imponer una desconexión radical, sino **invitar a mirar el móvil de otra manera:** no como algo que haya que eliminar, sino como una herramienta que conviene aprender a usar con más conciencia.

6.CONCLUSIONES

01. Desconectar es más difícil en un entorno digitalizado:

Trabajar en un campo que depende constantemente de la tecnología hace que la desconexión sea casi imposible. El flujo continuo de información y la necesidad de estar disponible hacen que, aunque se intente desconectar, **la tentación de volver al móvil o a la pantalla siga presente.** En este sentido, desconectar completamente se ha convertido en un reto dentro de un mundo laboral y social cada vez más interconectado.

02. El tiempo parece más rápido estando conectada:

Durante la desconexión, me di cuenta de que **el tiempo se percibe de forma distinta cuando estamos constantemente conectadas.** En la hiperconexión, las horas parecen pasar más rápido; en cambio, la desconexión hace que el tiempo se alargue, algo que al principio puede resultar incómodo. Esa sensación de “perder el tiempo” en redes solo se percibe con claridad cuando nos detenemos a observarla desde fuera.

03. La tecnología alimenta la cultura del consumismo:

La cultura del consumo está profundamente impulsada por la tecnología y los dispositivos digitales. Anuncios, notificaciones y contenidos aparecen de forma constante, incitándonos a consumir casi sin darnos cuenta. Al desconectarme, entendí **lo absorbente que puede ser este ciclo** y lo difícil que resulta escapar de él sin una reflexión consciente.

04. *La toma de conciencia del tiempo perdido:*

La desconexión me permitió tomar conciencia del tiempo que dedicamos a las redes sociales. Mientras estamos conectadas, ese tiempo parece invisible; pero al parar, se vuelve evidente. Es como si la atención se desintegrara en una maraña digital de información que, muchas veces, **no aporta un valor real.**

05. La rutina ayuda, pero el tiempo libre es más difícil:

Descubrí que cuanto más estructurada estaba mi rutina, menos necesitaba el móvil. En cambio, cuando aparecía el tiempo libre, aumentaba la necesidad de revisar la pantalla. El ocio sin estímulos digitales se convertía en un espacio incómodo, donde **el vacío tendía a llenarse con la búsqueda constante de algo que hacer.**

06. La soledad se hace más presente:

La desconexión también me permitió ser consciente de cómo la soledad se intensifica sin el refugio de las redes sociales. Estar desconectada me dio momentos de calma, pero también me obligó a enfrentarme con más claridad a mi propia soledad, una emoción que muchas veces queda camuflada por **interacciones virtuales rápidas y constantes.**

07. Las costumbres digitales son difíciles de dejar:

Uno de los hábitos que más me sorprendió fue la necesidad constante de tocar el móvil, incluso cuando no lo tenía cerca. El gesto de **echar la mano al bolsillo,** imaginar vibraciones o buscar el dispositivo de forma automática me hizo ver hasta qué punto la relación con el móvil no era solo mental, sino también corporal.

08. Las complicaciones son inevitables:

Aunque la desconexión estaba planificada y pensada, siempre surgieron imprevistos. Algo tan simple como no poder contactar con alguien en un momento clave o no tener acceso a información importante me recordó **cuánto dependemos de la tecnología para situaciones cotidianas.** A pesar de toda la preparación, la desconexión no fue un proceso lineal ni perfecto, sino un desafío lleno de altibajos.

09. La desconexión se ve como un privilegio:

Hoy en día, desconectar de la tecnología se percibe como algo atractivo, incluso como un lujo. Muchas personas se han interesado por mi experiencia y la han visto como algo admirable, pero pocas se animan a hacerla. El miedo a perderse algo, la falta de tiempo y la presión social hacen que **desconectar no sea solo una decisión individual, sino también una posibilidad condicionada por el contexto.**

Estas conclusiones no pretenden ser **universales ni definitivas.** Parten de una experiencia concreta, limitada en el tiempo y atravesada por mis propias circunstancias. **Siete días sin móvil no cambian por completo una relación tan arraigada con la tecnología,** pero sí permiten observarla desde fuera y tomar conciencia de hábitos que normalmente pasan desapercibidos.

La desconexión no me dio una respuesta perfecta, pero sí me obligó a enfrentarme a preguntas que antes quedaban tapadas por el ruido digital: **cuánto tiempo entrego a las pantallas, qué emociones escondo detrás del móvil y hasta qué punto decido realmente cómo quiero usarlo.** En ese sentido, el *bullet diary* fue clave, porque me permitió escribir lo que normalmente habría convertido en un mensaje, una búsqueda o una distracción.

La principal conclusión de este proyecto no es que debamos vivir sin tecnología, sino que necesitamos **aprender a convivir con ella de una forma más consciente.** No se trata de apagarlo todo para siempre, sino de **recuperar la capacidad de elegir** cuándo queremos estar conectadas y cuándo necesitamos parar. La pregunta, por tanto, no es si podemos vivir sin móvil, sino **si sabemos vivir sin que una pantalla decida por nosotras.**

7.BIBLIOGRAFIA

Antón, P. (2025). Digital Detox: The Politics of Disconnecting. Dígitos. Revista de Comunicación Digital. Universidad de Valencia.

Burgess, J., & Green, J. (2018). YouTube: Online video and participatory culture (2.ª ed.). Polity Press.

Campal, F. (2022, 23 de mayo). Desintoxicación digital: desconectar para reconectar. Biblogtecarios. [fecha de última consulta: 18-04-2025] Disponible en https://www.biblogtecarios.es/felicianocampal/desintoxicacion-digital-desconectar-para-reconectar/

Campal, F. (2024, 15 de marzo). El valor de la atención y el bienestar digital. Biblogtecarios. [fecha de última consulta: 20-04-2025] Disponible en https://www.biblogtecarios.es/felicidadcampal/el-valor-de-la-atencion-y-el-bienestar-digital/

Claret Askartza. (2024). Un espacio libre de teléfonos móviles. [fecha de última consulta: 18-05-2026] Disponible en https://claretaskartza.eus/askartza-un-espacio-libre-de-telefonos-moviles/

Csíkszentmihályi, M. (2008). Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad. Kairós.
Digital Wellbeing. (2023, 15 de septiembre). Atención y distracciones en la era digital: La fatiga de la hiperconectividad. [fecha de última consulta: 18-05-2026] Disponible en https://digitalwellbeing.cloud/es/atencion-y-distracciones-en-la-era-digital-la-fatiga-de-la-hiperconectividad/

Drouin, M., Miller, D. A., Bartlett, B., O'Donnell, S., Rinaldo, S., & Toscos, T. (2020). Why do people share misinformation about COVID-19? The effects of anxiety and depression on misinformation sharing. Journal of Applied Social Psychology, 50(2), 211-221. [fecha de última consulta: 18-05-2026] Disponible en https://doi.org/10.1111/jasp.12666

El País. (2024, 16 de enero). El bucle sin fin del scroll: ¿cómo nos enganchamos al móvil sin darnos cuenta? El País. [fecha de última consulta: 02-03-2025] Disponible en https://elpais.com/sociedad/2024-01-16/el-bucle-sin-fin-del-scroll.html

Empantallados & GAD3. (2023). Sondeo sobre el uso del móvil y redes sociales entre jóvenes de 15 a 29 años. [fecha de última consulta: 18-05-2026] Disponible en https://www.empantallados.com

Ethic. (2024, 10 de junio). La utopía desconectada. [fecha de última consulta: 18-05-2026] Disponible en https://ethic.es/2024/06/la-utopia-desconectada/

Fanjul, S. C. (2021, 9 de octubre). Byung-Chul Han: «El móvil es un instrumento de dominación. Actúa como un rosario». El País. [fecha de última consulta: 18-05-2026] Disponible en https://elpais.com/ideas/2021-10-10/byung-chul-han-el-movil-es-un-instrumento-de-dominacion-actua-como-un-rosario.html

Fanjul, S. C. (2025, 24 de octubre). Byung-Chul Han, en los Premios Princesa de Asturias: “Nos hemos convertido en una herramienta del ‘smartphone’: nos usa a nosotros, y no al revés”. El País. [fecha de última consulta: 18-05-2026] Disponible en https://elpais.com/cultura/2025-10-24/byung-chul-han-en-los-premios-princesa-de-asturias-nos-hemos-convertido-en-una-herramienta-del-smartphone-nos-usa-a-nosotros-y-no-al-reves.html

Fundación MAPFRE & GAD3. (2023). Jóvenes y tecnología [Nota de prensa]. [fecha de última consulta: 18-05-2026] Disponible en https://fundacionmapfre.org/media/informe-jovenes-tecnologia.pdf

Fundación Telefónica. (2023). Bienestar digital [Nota de prensa].

Generación de Cristal. (s.f.). Testimonios sobre desconexión digital entre jóvenes. [fecha de última consulta: 18-05-2026] Disponible en https://generaciondecristal.es/

Han, B.-C. (2021). La sociedad del cansancio. Herder.

Hari, J. (2022). El valor de la atención: Por qué estamos perdiendo la concentración y cómo recuperarla. Península.

IAB Spain. (2023). Estudio anual de redes sociales. [fecha de última consulta: 18-05-2026] Disponible en https://iabspain.es/

Martín-Párraga, J., & Vázquez-Cano, E. (2022). Nomofobia y phubbing: la cara oculta de la conectividad permanente. Revista Electrónica de Tecnología Educativa (EDUTEC), (79), 1–20. [fecha de última consulta: 10-02-2025] Disponible en https://doi.org/10.21125/edutec.2022

Newport, C. (2019). Minimalismo digital: En defensa de la atención en un mundo ruidoso. Paidós.

OpenAI. (2026). ChatGPT (versión GPT-5.3) [Modelo de lenguaje de gran tamaño]. [fecha de última consulta: 18-05-2026] Disponible en https://chat.openai.com/

Nota: En la elaboración de este trabajo se ha utilizado inteligencia artificial, concretamente la herramienta ChatGPT (OpenAI), como apoyo en tareas de redacción, revisión estilística y mejora de la claridad expositiva. Su uso ha sido de carácter auxiliar, orientado a optimizar la expresión escrita, sin que ello haya sustituido en ningún caso la autoría, el análisis ni las conclusiones propias del trabajo.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841-1848. [fecha de última consulta: 18-05-2026] Disponible en https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Psicología y Mente. (2023). ¿Qué es la tecnofobia?. [fecha de última consulta: 18-05-2026] Disponible en https://psicologiaymente.com/psicologia/tecnofobia

RECYT (Revista Electrónica de Tecnología Educativa). (2023). Uso del móvil y salud mental en estudiantes universitarios: una aproximación con perspectiva de género. [fecha de última consulta: 09-01-2025] Disponible en https://recyt.fecyt.es/index.php/educacion

Rosa, H. (2013). Social Acceleration: A New Theory of Modernity. Columbia University Press.

Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A., & Rokkum, J. (2013). The media and technology usage and attitudes scale: An empirical investigation. Computers in Human Behavior, 29(6), 2501-2511. [fecha de última consulta: 18-05-2026] Disponible en https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.006

Sobrecarga informacional, multitarea y atención fragmentada en la era digital. (2022). Biblogtecarios. [fecha de última consulta: 18-05-2026] Disponible en https://www.biblogtecarios.es/

Statista. (2024). Daily time spent with social media worldwide. [fecha de última consulta: 18-05-2026] Disponible en https://www.statista.com/

Syvertsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: The politics of disconnecting. Emerald Publishing.
Villaantilla. (2024). Detox digital en Hotel Villaantilla. [fecha de última consulta: 18-05-2026] Disponible en https://www.villaantilla.com/detox-digital/

8.ANEXOS

- **GUIONES:**

1.EL DESORDEN

Siempre nos critican, nos acusan de estar pegadas al móvil, pero, ¿quién se para a pensar en cómo hemos crecido?
Un mundo donde la tecnología no es una opción.
Hemos crecido conectadas, antes de siquiera saber quiénes éramos.
Nos dicen que desconectemos, pero nadie nos ha enseñado a hacerlo.

El primer gesto del día es mirar la pantalla y el último más de lo mismo...
ese *scroll* que prometes que sean 5 minutos y terminan siendo 30.

Todo llega al instante, todo exige respuesta inmediata.
En mi caso, la pantalla marca 5-6 horas diarias. Me siento mal conmigo misma,como si estuviera desaprovechando mi vida y mi tiempo.

Un “me gusta” que calma, pero deja un vacío después.

Y entre todo ese ruido, mi mente no descansa.

Salto de tarea en tarea, de notificación en notificación.Sin centrarme realmente en nada.

Por eso desconectar se ha convertido en un respiro necesario para no perdernos y empezar a escucharnos a nosotras mismas.
Yo también necesito ese respiro.

Me llamo Naroa y me esperan 7 días desconectada.
¿Qué pasa cuando decides apagarlo todo y enfrentarte a ti misma?

2.EL ORDEN

Abro los ojos... y todo está en silencio,
demasiado silencio.
Miro a mi alrededor y
siento que el tiempo no avanza.
Como si todo estuviera en pausa
y yo, un poco fuera de lugar.

Pequeña.
Insegura.
Con esa sensación rara de que me falta algo.

Entonces aparece el famoso *FOMO*: la sensación de que mientras yo estoy aquí,me estoy perdiendo algo fuera.

Pensamientos,
dudas,
ansiedad...

Y esta vez, no puedo escapar de ellos

FLASHBACK INFANCIA

Por momentos vuelvo a mi infancia, a cuando no necesitaba nada más para ser feliz.
De cuando estar... era suficiente

Sin movil,
sin compararme,
sin pensar en todo lo que “debería” estar haciendo...

Empiezo a conectar con una versión de mi que tenía olvidada.

Más simple,
más presente,
más yo.

Poco a poco empiezo a dejarme llevar,
dejo de luchar contra el silencio...
y empiezo a entenderlo.

A parar,
a observar,
a escucharme ami misma
y a mirar todo desde otra perspectiva.

Escribir a mano en mi diario se ha convertido en una de mis vías de escape:

Sin filtros,
sin pensar demasiado,
y sin intención de publicarlo, claro.

He dedicado más tiempo a mi entorno, he sacado tiempo para hacer planes que dejo en segundo plano:

He salido a pasear sin auriculares,
me he sentado en un banco sin mirar el móvil,
he escrito sin borrar lo que pensaba.

Escucho mis paseos,
el ruido de la calle,
mi propia respiración...

Entonces lo entiendo.
Esta semana no ha sido fácil,
ha sido una montaña rusa de emociones.

Llena de miedo,
ansiedad...
He querido volver atrás...

Pero también me he escuchado,
me he entendido
y por momentos me he sentido en paz.

FLASHBACK

Y he encontrado el sentido de la vida:
disfrutar.
Sin que nos preocupe tanto lo que digan los demás.

Se trata de valorar esas pequeñas cosas de la vida,
sin que una pantalla nos nuble la vista

No se trata de llenar el vacío,
ni de tener todo en orden bajo control

sino de permitirte parar cuando sea necesario

FLASHBACK

Para recordar todo eso que dejamos en segundo plano cuando hay pantallas.

Y empezar a valorar las pequeñas cosas de la vida.

3.EL EQUILIBRIO

Después de siete días sin móvil...
lo vuelvo a encender nerviosa Y con miedo.

De golpe llegan miles de notificaciones y
la pantalla se bloquea.
Y yo... me quedo un poco igual.

no me he perdido nada importante.
Veo que, en realidad,
nada corre tanta prisa.
Y volver a este ritmo... se siente un poco raro.
Demasiado rápido, ruidoso...

- **DOBLE PANTALLA IMÁGENES**
El mundo VA MÁS ALLÁ DE UNA pantalla:
- Esta es la vida respondiendo a ese mensaje Vs. Y esta si no lo respondes
- Está es la vida teniendo un like Vs. Y esta teniendo 500 likes.
- Esta es la vida publicando ese story Vs. Y esta, sin publicarlo.

Texto:"El mundo no cambia"
Solo, que tus acciones y decisiones cambian la forma de ver la vida.

Y ahí lo entiendo todo.
El problema no es el móvil.
Es usarlo sin darnos cuenta.
Vivimos siempre disponibles,
conectadas y pendientes de todo.
Pero...
¿hasta qué punto lo estamos eligiendo nosotras?

Yo, por ahora, solo sé una cosa:
esto no ha sido más que un pequeño experimento.
Y no lo cambia todo...
pero sí me ha hecho pensar.

No rechazo la tecnología, porque la necesito:
estudios, trabajo, relaciones...
Pero algo sí ha cambiado.
Intento no usar el móvil cuando estoy con gente, y me he propuesto un reto: intentar reducir poco a poco el tiempo de uso cada semana.
No siempre lo consigo.
Pero ahora, por lo menos,
me doy cuenta de ello.

Y es que al final...
la tecnología nos facilita la vida.
Pero también nos puede consumir a veces.
Y yo, después de esta semana, no tengo una respuesta perfecta.
pero si una idea clara:

no se trata de elegir entre estar conectada o desconectada.
la clave está en encontrar **un equilibrio.**

TEXTO: Un poco de desorden en ese orden absoluto

La pregunta no es si puedes vivir sin móvil.
Es si sabes vivir...
sin que una pantalla decida por ti.

¿Y tú? ¿A qué esperas?

TEXTO...
Si quieres leer mi bullet diary de desconexión día por día, y descubrir cada sentimiento que experimente, te dejo el enlace en la descripción.

ck to life anyway, I had

Autora: Naroa Zubiria Arraiza
Tutora: Estefanía Jiménez Iglesias

DISPONIBLE EN:

VLOGS:

Mi bullet diary: ***El desorden***
https://youtu.be/oyb6ItaoydA

Mi bullet diary: ***El orden***
https://youtu.be/Y1Yu4HgASCs

Mi bullet diary: ***El equilibrio***
https://youtu.be/ye7G4v3btcM

****Bullet diary físico:***
https://drive.google.com/file/d/1BwQVFT4GKkNc_V4FMCatvJAB_h0RCkje/view?usp=sharing

signs of the island being brought bac