

La investigación autoetnográfica en la universidad: una forma de resistencia a la gubernamentalidad algorítmica

Autoethnographic research in university: a form of resistance to algorithmic governmentality

Romina Andrea Barboza
Universidad Nacional de Cuyo

Recibido: 26 de marzo de 2023

Aceptado: 2 de junio de 2023

Resumen

La modulación de conductas (Deleuze, 2006) debe ser pensada en la actualidad en el marco de la gubernamentalidad algorítmica. Para comprender y modificar las formas de subjetivación de la cultura algorítmica, hay que analizar las prácticas que la economía y la ingeniería de la atención generan a través del smartphone (Touza, 2020) y repensar cómo operan en ese marco las tecnologías del yo (Foucault, 1990). En ese sentido, presento y fundamento un proceso de investigación autoetnográfica sobre cultura digital en la Licenciatura en Comunicación Social (UNCuyo) realizada durante el primer semestre del 2022. A través de una serie de ejercicios de descentramiento enmarcados en el trabajo práctico final, la investigación autoetnográfica tuvo como fin que el estudiantado universitario desnaturalizara y objetivara sus propias prácticas -individuales y grupales- con los medios digitales, en pos de replantearse posibles transformaciones colectivas en los procesos de subjetivación. Se introducirán algunos de los desafíos que supone investigar sobre cultura digital, en particular iniciando a los estudiantes de grado en sus primeras experiencias en el Seminario de Informática y Sociedad. Además, se presentará y describirá la propuesta de investigación autoetnográfica (Chang, 2008) articulada a la materia. Finalmente, se presentarán los resultados del proceso: la parcial desnaturalización de las prácticas con el teléfono móvil, la validez y limitaciones de la perspectiva de las tecnologías del yo para pensar la cultura digital y las tensiones y ambivalencias afectivas en las transformaciones en los modos de subjetivación resistentes a la gubernamentalidad algorítmica.

Palabras clave: educación, investigación autoetnográfica, tecnologías del yo, gubernamentalidad algorítmica, atención

Abstract

The modulation of behaviors (Deleuze, 2006) must be thought at present within the framework of algorithmic governmentality. To understand and modify the forms of subjectivation of algorithmic culture, it is necessary to analyze the practices that the attention economy and engineering generate through the smartphone (Touza, 2020) and rethink how the technologies of the self-operate within this framework (Foucault, 1990). In this sense, I present and base an autoethnographic research process on digital culture in the Bachelor of Social Communication (UNCuyo) carried out during the first semester of 2022. Through a series of decentering

exercises framed in the final practical work, the research The purpose of the autoethnographic study was for university students to denature and objectify their own practices -individual and group- with digital media in order to reconsider possible collective transformations in the modes and rhythms of attention. Some of the challenges involved in researching digital culture will be introduced, particularly starting undergraduate students in their first experiences in the Seminar on Informatics and Society. In addition, the autoethnographic research proposal (Chang, 2008) articulated to the matter will be presented and described. Finally, the results of the process will be presented: the partial denaturation of the practices with the mobile phone, the validity and limitations of the perspective of the technologies of the self to think about digital culture and the affective tensions and ambivalences in the transformations in the ways of subjectivation resistant to algorithmic governmentality.

Keywords: education, autoethnographic research, technology of the self, algorithmic governmentality, attention

1. Introducción

La investigación autoetnográfica en Comunicación como tecnología del yo

En el marco de la gubernamentalidad algorítmica, es decir, de los procesos de subjetivación propio de la sociedad de metadatos (Rodríguez, 2018), presento los resultados de una investigación autoetnográfica sobre cultura digital realizada con estudiantes que cursaron Seminario de Informática y Sociedad (materia de cuarto año de Licenciatura en Comunicación Social de la UNCuyo) durante el primer semestre del 2022. Desde la materia, entendemos que los medios digitales instalan una gubernamentalidad algorítmica (Rodríguez, 2018), en el marco de las sociedades de control (Deleuze, 2006), mediante su lógica cibernética (Tiqun, 2015). Esto, en otros términos, significa adherir a la tesis McLuhaniana que sostiene que los medios no cambian lo que hacemos, sino que, al transformar nuestras prácticas, modifican quienes somos. Como extensiones del ser humano (McLuhan, 1996), cada nuevo medio genera modos de percepción, ritmos

temporales y sensibilidades diferentes y reconfigura a los demás.

A través de una serie de ejercicios de descentramiento, propuestos desde la óptica de las tecnologías del yo (Foucault, 1990) y enmarcados en el Trabajo Práctico Final del Seminario de Informática y Sociedad, la investigación autoetnográfica tuvo como fin que el estudiantado universitario desnaturalizara y se replanteara transformaciones colectivas de sus propias prácticas -individuales y grupales- con los medios digitales, como modos de resistencia a las formas gubernamentalidad algorítmica. Para dar cuenta de los resultados, primero se introducirá la problemática general en la que se inscribe la presente investigación, luego algunos de los desafíos teórico-metodológicos que supone investigar sobre cultura digital, en particular iniciando a les estudiantes de grado en sus primeras experiencias y, a continuación, se presentará y describirá la propuesta de investigación autoetnográfica (Chang, 2008) articulada a la materia. Finalmente, se presentarán los resultados del proceso: la parcial desnaturalización de las

prácticas con el teléfono móvil, los alcances y limitaciones de la discusión sobre el “*smartphone* como regulador de la atención”, las tensiones y ambivalencias afectivas alrededor de la regulación de la atención y la limitada apropiación de los ejercicios de descentramiento como resistencia a la gubernamentalidad algorítmica.

2. La problematización

Repensar las tecnologías del yo en el marco de la gubernamentalidad algorítmica

El campo de la comunicación enfrenta desafíos inusitados vinculados a la existencia de una gubernamentalidad algorítmica (Rodríguez, 2018; Rouvroy y Berns, 2018) y la consolidación de una cultura la conectividad (van Dijck, 2016). Nos referimos a la gubernamentalidad algorítmica como una “racionalidad (a)normativa o (a)política que reposa sobre la recolección, la agrupación y análisis automatizado de datos en cantidad masiva de modo de modelizar, anticipar y afectar por adelantado los comportamientos posibles”, que implican “una aparente individualización de la estadística” ... y que “parece operar alrededor de la generación de un sí mismo a partir de su propio perfil automáticamente atribuido y evolutivo en tiempo real” (Rouvroy y Berns, 2016, p. 96-7). Como esta normatividad es tan inmanente al sujeto como la vida misma (Rouvroy y Berns,

2016; Rodríguez, 2018), hay una acción y aporte del sujeto a la construcción y refinamiento de esta normatividad. En este marco, el *smartphone* aparece como dispositivo central para el funcionamiento de dicha gubernamentalidad, el teléfono se convierte en un “regulador de la atención” (Touza, 2020, p. 213) estructurado por la economía y la ingeniería de la atención.

El autor francés en *The Ecology of attention* (2017), se dedica a estudiar la atención. Citton plantea que la atención no es un asunto individual, perspectiva propia de la economía de la atención, sino colectivo, es decir, su mirada es desde la ecología de la atención; perspectiva que retoma Touza. El punto de partida que fundamenta la perspectiva ecológica sobre la atención es que la comunicación digital ha dislocado la economía de los bienes materiales, signada por la escasez, respecto de la economía de los bienes culturales, marcada por la sobreabundancia. En pocas palabras, dada la inmensa cantidad de productos culturales, cada vez hay menos tiempo para consumirlos. Por este motivo, las herramientas de la economía clásica son inapropiadas para analizar esta nueva situación. Para Citton, por lo tanto, hay que abandonar la perspectiva de la atención centrada en el individuo para analizarla como un fenómeno colectivo. De este modo, propone Citton, se abandona el paradigma economicista y sus problemas aparejados: su metodología individualista, la

razón instrumental que supone la neutralidad axiológica, y tercero, la nula dimensión ética subyacente. La mirada ecosófica -basada en Felix Guattari, *Las tres ecologías* (1990) y *¿Qué es la ecosofía?* (2015)- acerca de la ecología de la atención entonces parte de otros principios: por un lado, entiende que la cantidad de atención es limitada, por otro, que la atención se forma con el hábito, tercero, que prestar atención a un fenómeno reduce la cantidad de atención a otros, es decir, que hay competencia entre focos de atención. Los medios de comunicación, desde esta perspectiva, son entendidos como “una infraestructura de resonancias que condiciona nuestra atención a lo que circula alrededor, a través y dentro de nosotros” (Citton, 2017, p. 29). No solo vivimos en un entorno mediático, sino que somos mediáticos, en consonancia con McLuhan (1996). Por su parte, Sebastián Touza, siguiendo el planteo de Citton, agrega o hace énfasis en la dimensión afectiva de la atención al incorporar a Spinoza en la discusión. Por eso, afirma que “atender a un objeto particular es efectuar un pasaje a un estado afectivo y emotivo que licúa las representaciones de lo que somos y de aquello a lo que atendemos” (Touza, 2020, p. 209). Y que la atención en tanto vector de intensidad y dirección variables “modula nuestras relaciones con las cosas, los otros y nosotros mismos” (p. 209). Esta mirada ecológica sobre la atención es fundamental para entender que el *smartphone* como “regulador de la atención”.

Alrededor de este proceso aparecen nuevas prácticas vinculados al scrolleo constante y la multitarea (Turkle, 2019), bajo el “ritmo de estar pendiente” (Touza et. al, 2016) y el “imperativo de conectividad permanente” (Barboza, 2021).

En otras palabras, sostenemos que una de las formas de combatir la producción de subjetividades como materia prima de las sociedades actuales (Rolnik y Guattari, 2013), es posible si incorporamos el análisis de las prácticas de los sujetos, la visión foucaultiana sobre las tecnologías del yo (2008; 2014). Entendemos por tecnologías del yo aquellas “prácticas meditadas o voluntarias mediante las cuales los hombres no sólo se fijan reglas de conducta, sino que procuran transformarse a sí mismos, modificarse en su ser singular y hacer de su vida una obra” (Foucault, 2014, p. 59). O prácticas que

permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad. (Foucault, 2008, p. 48)

Siguiendo la línea foucaultiana pensamos posibles reformulaciones contemporáneas que tensionen y disputen las prácticas digitales instaladas en el marco de la economía de la atención (Citton, 2016). Para pensar la

investigación autoetnográfica, específicamente, más que hacer hincapié en el diseño del aparato digital, queremos indagar en las prácticas concretas mediante las cuales el sujeto contribuye a la producción de la gubernamentalidad algorítmica y a su propio proceso de subjetivación.

3. Los desafíos metodológicos de la investigación sobre cultura digital en el nivel de grado

A partir de problematizaciones teóricas similares, venimos propiciando una línea de investigación en el nivel de grado con estudiantes de Comunicación Social de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales (UNCuyo),¹ específicamente abocándonos a los procesos de subjetivación que propician los medios digitales. Desde el año 2016, y bajo el encuadre del Programa “La Cátedra Investiga” (FCPyS, UNCuyo) desde el Seminario de Informática y Sociedad (materia que corresponde al cuarto año de la licenciatura), venimos trabajando en la generación de un espacio colectivo de investigación en comunicación para estudiantes que, en su mayoría, acceden por primera vez una

experiencia de investigación en la universidad. Hasta el 2021 se habían desarrollado tres investigaciones: “Modulaciones de la atención y la distracción: el uso de los medios sociales en las prácticas de investigación, docencia y aprendizaje en la Universidad Nacional de Cuyo” (2015-2016), “La crisis de la presencia en el capitalismo cibernético. Una exploración de las prácticas con los nuevos medios por parte de estudiantes de grado de la Universidad Nacional de Cuyo” (2017-2018) y “Temporalidad y atención: transformaciones en los procesos de enseñanza-aprendizaje en el marco de la virtualización de la UNCuyo” (2019-2020). Siempre coordinadas por profesores estables de la cátedra junto a graduadas/os, docentes ad-honorem y ayudantes-alumnas/os. Lo que empezó como investigaciones exploratorias, a lo largo de los años y siempre siguiendo diseños cualitativos de investigación, a través de entrevistas (individuales y grupales) a estudiantes y docentes de otras facultades, se intentó dilucidar cómo el *smartphone* (y la computadora) transforman la relación que tenemos con otras personas y con uno/a mismo/a (Touza et al., 2017; Benasayag et al., 2018, 2020). Con el tiempo se logró afianzar un proceso de iniciación en la investigación a estudiantes, de producción colectiva y situada del conocimiento, con las oscilaciones, estructura y desafíos que supone desarrollar investigaciones con entre 80 y 100 estudiantes por año, a través de la conformación de un

¹ Se torna mayor el desafío de brindar a estudiantes de Comunicación Social el horizonte de la investigación como posible área profesional considerando que la Licenciatura en Comunicación Social de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales (FCPyS) de la Universidad Nacional de Cuyo (Mendoza, Argentina) solo cuenta con dos orientaciones institucionalizadas: por un lado, el trabajo en medios de comunicación y, por otro, la comunicación organizacional.

equipo de trabajo que incluye ayudantes de cátedra, graduados/as y docentes. Pero, con la situación causada por la pandemia por Covid-19, el espacio colectivo de articulación docencia-investigación sufrió cambios. La estructura docente de la cátedra se modificó y la modalidad virtual de dictado de la materia dificultó sostener las investigaciones bajo el Programa Cátedra Investiga. Sin embargo, los resultados de aquellas investigaciones relativas al uso de medios digitales por parte de jóvenes estudiantes y las indagaciones recientes sobre las tecnologías del yo de Foucault (2014), suscitaron una nueva propuesta de investigación para el 2022, de corte autoetnográfico (Chang, 2008). Esto significa no solo investigar sobre medios digitales y las prácticas de subjetivación que provocan en *otros/as* estudiantes de *otras* carreras sino volver la mirada hacia las propias prácticas de las y los estudiantes que cursaron la materia, a través de una serie de ejercicios de descentramiento (que incluyó registros individuales y producciones grupales), y problematizaciones colectivas. Con los objetivos, por una parte, de lograr una desnaturalización y objetivación de las prácticas que produce el *smartphone* en cuanto a los ritmos temporales y formas de atención y, por otra, la construcción individual y colectiva de otras prácticas posibles (fugas, resistencias). Ambos procesos indispensables para tensionar o resistir el bucle cibernético de

la gubernamentalidad algorítmica y a sus modos de subjetivación.

4. La propuesta de investigación autoetnográfica: El Trabajo Práctico Final como una serie de ejercicios de descentramiento

En las investigaciones realizadas por estudiantes de los ciclos lectivos 2016, 2017, 2018 y 2019 (Touza et. al, 2017; Benasayag et. al, 2018; Benasayag et. al, 2020) encontramos situaciones que funcionaron como puntos de partida para los interrogantes y la propuesta de investigación actual. Por una parte, habitualmente no existe, por parte del estudiantado, una reflexión previa (o bien es incipiente) sobre el uso de los medios digitales (principalmente *smartphones*) y las redes sociales (Instagram, Twitter, WhatsApp, Facebook). Además, encontramos entre estudiantes síntomas relacionados al FOMO (*Fear of Missing Out*) como ansiedad, aceleración del tiempo, estrés y la consecuente búsqueda de momentos de no conectividad. Por último, también relevamos en aquellas investigaciones que existen múltiples estrategias individuales y colectivas para interrumpir el “ritmo de estar pendiente” (Touza, 2020) “imperativo de conectividad permanente” (Barboza, 2021).

Con todos estos insumos y fundamentos, al inicio del cuatrimestre del 2022, les propusimos realizar a les estudiantes que cursaran el Seminario de Informática y

Sociedad una investigación de corte autoetnográfica a través de un Trabajo Práctico Final (TPF).

El TPF de la materia para los estudiantes del ciclo lectivo 2022 tuvo como objetivo identificar, describir, analizar y propiciar transformaciones de las prácticas que activa y desactiva la utilización de medios digitales, a partir del desarrollo de cinco ejercicios de descentramiento distribuidos a lo largo de los - poco más de- tres meses de cursado (entre fines de marzo y mediados de junio). Propiciar transformaciones que modifiquen, tensionen o generen resistencia a los modos de regulación de los ritmos y formas de atención de la atención propios de la gubernamentalidad algorítmica.

Durante la segunda clase, se presentó el Trabajo Práctico Final y se fundamentó la propuesta de autoetnografía en el marco de las investigaciones previas de la cátedra, se discutió el alcance de los datos recogidos – disponibles para todes les estudiantes que participaran-, se les informó sobre el anonimato que tendrían los datos para futuros artículos, ponencias o trabajos e incluso se les incentivó a realizar sus propios trabajos de investigación.

Como parte inicial del TPF, se les indicó a les estudiantes que formaran equipos de entre dos y cuatro estudiantes. El primer ejercicio consistió en dos registros individuales: uno cuantitativo y otro cualitativo del uso de medios digitales. Durante una semana (a elección por

parte de cada estudiante entre el jueves 31/03 y el miércoles 20/04), cada estudiante debió registrar cuantitativamente, a través de aplicaciones digitales como *Tiempo en pantalla* y/o *App Usage*, cuántas veces ingresa a su teléfono por día (desbloques o *pickups*), cuánto tiempo utilizó el dispositivo y cuál fue el tiempo que pasó en cada aplicación (Instagram, WhatsApp, Twitter, Facebook, YouTube, Spotify, Tinder, Spotify, TikTok, etc). Asimismo, con la ayuda de estos datos, al final de la semana (día 8) cada estudiante debió reconstruir cualitativamente sus prácticas a partir de tres bloques de preguntas: datos generales, percepción del tiempo, atención y sensaciones (el cuestionario completo se encuentra en el anexo como Registro semanal cualitativo).

El segundo ejercicio consistió en experimentar un día completo sin conectividad a Internet en el *smarphone* (o la privación de una de las aplicaciones más utilizadas para aquellas personas que por cuestiones laborales u otras no podían prescindir de la conexión en el teléfono) y el registro individual cualitativo de lo que sucedió ese día. Al finalizar las 24 horas, cada estudiante debía reconstruir cualitativamente sus vivencias y completar el formulario de Google correspondiente. Las preguntas principalmente se enfocaban en las sensaciones vividas, el tiempo y cómo se experimentaron las actividades (en el anexo están todas las preguntas del Ejercicio 2).

Una vez atravesadas las tres experiencias (recoger datos cuantitativos sobre el uso de medios digitales durante una semana, reflexionar cualitativamente sobre el tiempo de uso y, por último, prescindir durante un día del *smartphone*), debían realizar, ya casi a mediados del cursado de la materia, el Ejercicio 3, de carácter grupal. Consistió en una reflexión colectiva sobre las prácticas con medios digitales indagando sobre las similitudes y diferencias posibles entre los integrantes del equipo respecto de sus prácticas. Para ello, cada integrante del grupo debía leer los Ejercicios 1 y 2 de sus compañeras/os y, de esa forma, sacar conclusiones grupales que debían ser consignadas de forma descriptiva.

Finalmente, los Ejercicio 4 y 5 se desarrollaron hacia finales de mayo y principios de junio, casi con el cursado completo de la materia. Para el cuarto ejercicio debían retomar los datos recogidos en los ejercicios previos y realizar una ponencia grupal corta (de entre 2000 y 2500 palabras). Debía consistir fundamentalmente en un análisis teórico de las vivencias subjetivas teniendo como material de referencia, por lo menos, ocho lecturas obligatorias de la materia. El quinto y último ejercicio consistió en la presentación y exposición de la ponencia grupal en las *VII Jornadas del Seminario de Informática y Sociedad*. La presentación de cada equipo consistió en una producción de un aspecto de

los trabajos individual y grupalmente, teórica y vivencialmente, durante todo el semestre.

Con todas estas experiencias y registros escritos se apuntaba a generar en el estudiantado advirtiera las propias prácticas, las problematizara y se replanteara la dimensión colectiva de la problemática para repensar o propiciar otras posibles.

5.Trabajo Práctico Final en ejecución

5.1. Primer momento: desnaturalizando las prácticas individuales

Antes de entrar en los resultados de los ejercicios realizados por las/os estudiantes, quiero brevemente dar una breve caracterización del perfil. Como Seminario de Informática y Sociedad es una materia que corresponde a cuarto año de la carrera, las edades de les estudiantes oscilan entre los 20 y 25 años y una minoría supera los 25/26 con personas de hasta 66 años. Este dato es importante para comprender el tiempo y los modos de uso del teléfono celular: la diferencia etárea es crucial Encontramos que entre la franja de 20-25 años, el primer teléfono propio que tuvieron fue alrededor de los 8-12 años, diferente de quienes superan los 30 años, cuya edad de adquisición del teléfono fue a desde los 18 años.

Como para comenzar a describir el panorama general, del primer ejercicio, que consistió un registro individual cualitativo y cuantitativo del uso de medios digitales, obtuvimos 110

respuestas de estudiantes². En relación al ejercicio cuantitativo, durante una semana (a elección durante principios de abril), las/os estudiantes registraron cuantitativamente, a través de aplicaciones digitales, cuántas veces levantaron y activaron su teléfono por día (*pickups*), el tiempo total de uso del *smartphone* y el tiempo parcial en cada aplicación.

En relación a los *pickups*, al rango varió entre 5 y 320 en un día, aunque la franja más densa de estudiantes se ubica entre los 25 y 200 desbloquesos. Este simple indicio debe ser mirado en relación al tiempo total de uso del teléfono por día: entre una hora y cincuenta minutos hasta casi diez horas (9 horas y 50 minutos), pero es en la franja de entre las 4 y las 6 horas y media donde se ubicó el grueso del estudiantado. En relación a las aplicaciones más utilizadas, *WhatsApp* e *Instagram* fueron las más extendidas entre estudiantes y, en general, las que más tiempo consumieron (entre dos y tres horas, cada una), solo en una minoría de los casos superada por *TikTok* (una aplicación no tan frecuente, solo el 10% de esos 110 estudiantes consiguieron que la utilizaban) y *Twitter* (con picos de hasta 6 horas, pero solo en menos de

5 estudiantes). Las plataformas audiovisuales como *Netflix*, *HBO*, *YouTube* también ocupan una buena porción de tiempo de un tercio de los estudiantes con consumos que alcanzan hasta las 4 horas diarias. Menos de 10 estudiantes revisan *Facebook* y el tiempo dedicado no supera la hora. Tampoco el uso de correo electrónico es habitual. Ni el de plataformas como *Tinder* o *Happn*.

Luego de ese ejercicio cuantitativo diario durante una semana, 95 estudiantes (es decir, 15 menos que los que completaron el registro cuantitativo) completaron el registro cualitativo. En este reflexionaron acerca del tiempo de uso del *smartphone*. Hay mucha heterogeneidad en las respuestas sobre el tiempo total de uso, aunque hay “sorpresas” entre los testimonios. Por una parte, quienes creyeron que utilizaban el teléfono mucho más tiempo del sospechado: “creí que lo iba a usar más de lo que la app marcaba” (AL, 22 años, masculino), “yo pensaba que era mucho más el tiempo que pasaba con el telefono” (sic, BL, 21 años, femenino). Por otra parte, hay un grupo de estudiantes que se sienten “a gusto” con su tiempo de uso: por ejemplo, un estudiante “creo que le doy un uso bastante “medido”” (AS, 34 años, masculino) o “considero que es un tiempo normal considerando que lo uso generalmente para trabajar y lo uso de 3 a 4 horas y trabajo 6” (AN, 26 años, mujer). Pero, en general, domina una sorpresa en sentido negativo, “Tomando como promedio 5:48 min de uso diario del celular creo que el tiempo de

² Aunque este registro no tiene pretensiones estadísticas sino más bien recoger información útil para las/os estudiantes y sus procesos de reflexión, cabe aclarar que esas 110 respuestas, hay 11 estudiantes que llenaron incorrectamente el formulario (colocando, por ejemplo, la cantidad de desbloquesos o *pickups* en lugar del tiempo de uso o el número de teléfono en lugar de los *pickups*).

uso es demasiado y no controlado” (CS, 22 años, femenino), “Me gustaría soltar más tiempo el celular” (AA, 22 años, mujer) o “Siento que uso el celular más de lo que debería” (FJ, 25 años, femenino). También aparece la reflexión acerca de cómo varían sus consumos durante los días de semana y el fin de semana, con algunas explicaciones sobre los motivos de esa variación: “según y el día de actividad que me toca en el día a día (sic)” (QSM, 26 años, femenino), “Considero que durante la semana no uso mucho el celular, y el finde (sic) semana duplico su utilización” (CM, 24 años, femenino) o “De lunes a jueves el uso es menor que viernes a domingo (...) El fin de semana lo ocupo más porque tengo el tiempo suficiente para usarlo y revisar cada red social” (LL, 22 años, masculino).

Si bien hay estudiantes (alrededor del 10%) que están conformes con el tiempo dedicado a la utilización del teléfono celular y, por lo tanto, no consideran que deben reducir ni el tiempo general ni el tiempo dedicado a algunas aplicaciones en particular, la mayoría de los estudiantes contestó que le dedicaría menos tiempo a las redes sociales. *Instagram* y *TikTok* fueron las más nombradas (a veces una, a veces otras y en varios casos, ambas) porque “sin darme cuenta me cuelgo mucho tiempo mirando cosas que no tienen mucha importancia” (GM, 29 años, femenino) o porque “me gustaría enfocarme en otras cosas, como leer” (AA, 25 años, femenino) o “pierdo mucho tiempo ahí, viendo historias y

viendo que está haciendo la gente, cuando eso si lo pienso bien no es ninguna necesidad real” (BV, 24 años, femenino). En menor medida, nombraron que utilizarían menos *Facebook*, *WhatsApp* y *YouTube*. Tanto por este tipo de respuestas como las que consignaron cuando se les preguntó si el *smartphone* interviene en la organización del tiempo en su vida diaria, en la que la amplia mayoría acordó, podemos dar cuenta de que había, antes de hacer el ejercicio, una intuición o reflexión parcial sobre el uso del teléfono. Que el ejercicio cuantitativo y cualitativo profundizó en muchos casos y en otros provocó directamente. Dentro de esas reflexiones, lo que me interesa destacar: uno, la tensión generalizada de los estudiantes en cómo el teléfono estructura su tiempo (a veces más, otras veces menos consciente); dos, que la mayor parte de sus actividades se realizan en plataformas de redes sociales y, tercero, que en buena medida quisieran reducir porque consideran una pérdida de tiempo o bien quieren redireccionar ese tiempo en actividades más “productivas”.

Estos indicios nos llevan a introducirnos en lo que Sebastián Touza (tomando a Spinoza y Citton) denomina la problemática de la “regulación de la atención” y que tiene al *smartphone* como “regulador fundamental” (2020, p. 213).

Esto es percibido intuitivamente, como dijimos, por el estudiantado cuando reflexiona sobre el tiempo dedicado al teléfono y cómo este

interviene en la estructuración del tiempo en la vida diaria:

en la actualidad todo funciona con un *smartphone* en las manos, y ya no es algo que podemos usar opcionalmente, sino que toda nuestra vida está organizada tomando en cuenta el celular como parte de la misma, como si fuera una herramienta obligada a utilizar. (BA, 27 años, femenino)

Para profundizar en este conocimiento sobre sus propias prácticas, se estipuló el Ejercicio 2, que apuntaba a que las/os estudiantes atravesaran corporalmente la experiencia de “desprendimiento” de esa “herramienta” para tener las sensaciones o percepciones no solo cognitivas sino afectivas.

Entonces, el segundo ejercicio consistió en experimentar un día completo sin conectividad a Internet en el *smarphone* (o la privación de una de las aplicaciones más utilizadas) y el registro individual cualitativo de lo que sucedió ese día. Las preguntas principalmente se enfocaban en las sensaciones vividas, el tiempo y cómo se experimentaron las actividades.

Este ejercicio lo realizaron 80 estudiantes (15 menos que el ejercicio cualitativo y casi 30 menos que el cuantitativo), entre principios y mediados de mayo. De esos 80 estudiantes, 32 estudiantes decidieron prescindir del teléfono celular un día (o, por lo menos más de 12 horas sin incluir el horario de descanso), unos 25 decidieron prescindir de una aplicación (por distintos motivos, pero

principalmente laborales) y 20 estudiantes prescindieron del teléfono hasta 12 horas en un día.

Si bien en la mayoría, independientemente si realizaron el ejercicio en una modalidad o la otra (sin teléfono o sin aplicación), hubo consecuencias que se manifestaron a nivel afectivo. En los testimonios de quienes dejaron por 24 horas el *smartphone* encontramos respuestas más ricas, pero en general, las sensaciones ambivalentes predominan:

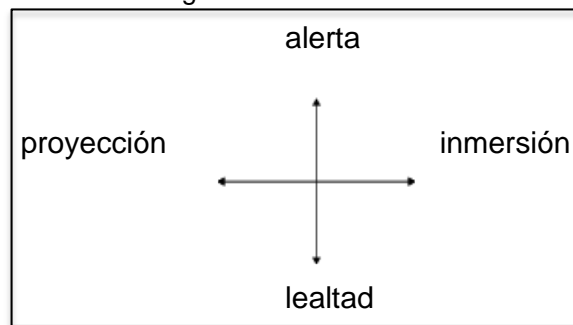
Por un lado, me provocó cierta ansiedad y angustia debido al hábito de tenerlo cerca la mayor parte del tiempo en mi cotidianidad y, por el otro, (a pesar de que sea contradictorio) tranquilidad y despreocupación al no estar recibiendo notificaciones y no estar *scrolleando* en Facebook o pasando más tiempo del que necesito en Youtube. (AS, 27 años, masculino)

Con menos elaboración, pero presente en la mayoría de los testimonios, se describen las oscilantes sensaciones como cargadas de “angustia”, “ansiedad”, “intranquilidad”, “extrañeza”, “aburrimiento”, incluso “vacío”, aunque con el pasar del tiempo también se señala la “tranquilidad”, “paz”, “alivio”, “despreocupación” y, en menor medida, “libertad”. Los nervios vienen de la mano con la sensación de “perderse algo” (o FOMO). Después de esa experiencia, hay quienes manifestaron las diferencias que encontraron en algunas actividades cotidianas: “pude leer

sin desconcentrarme, descansar el tiempo necesario, dormirme temprano” (QA, 24 años, mujer), “las actividades las llevé a cabo con más (sic) concentración. Sentí que estaba más en el presente donde me encontraba” (VS, 20 años, mujer), “encontré que el tiempo en cierta forma rendía más para realizar todas las actividades que pretendía” (TM, 21 años, mujer). Esto da cuenta de una diferencia de la atención según la conectividad (Barboza, 2021), que no solo se produce en el ámbito o en las actividades educativas, sino que se

extiende a cualquier actividad. Esto se puede explicar tentativamente siguiendo los regímenes de atención que Citton (2017) retoma de Dominique Boullier y, por otra parte, siguiendo la distinción entre atención, desatención y distracción que plantea Touza (2020). Encuadrar la atención desde los cuatro regímenes de Boullier (alerta, lealtad, proyección e inmersión) sostiene la perspectiva de análisis desde una dimensión modal y afectiva.

Gráfico 1: Regímenes de atención



Fuente: Citton, *The ecology of attention*, 2017.

Mientras los medios de comunicación y plataformas funcionan y reproducen el régimen de atención de alerta, es decir, provocan interrupciones de manera incesante (a través de notificaciones, ventanas emergentes, edición rápida de películas o audiovisuales), el polo de lealtad “en lugar de depender de la interrupción incesante de excitaciones impredecibles que mantienen un estado de tensión e inseguridad, la fidelización busca establecer una relación de confianza, basada en la escucha mutua a largo plazo, para

garantizar previsibilidad” (Citton, 2017, p. 41). En el otro eje, proyección-inmersión, el régimen de proyección, se caracteriza, justamente, por proyectar los propios marcos de sensibilidad ante los estímulos externos, en cambio, la inmersión es como la primera llegada a un lugar desconocido, donde hay una vigilancia atenta deseable para poder aprender a manejarse en el nuevo entorno. Por otra parte, estos regímenes pueden ser comprendidos desde los diferentes ciclos de atención-desatención y atención-distracción que plantea Touza. Si la atención se

caracterizó “como una intensidad de apertura hacia las cosas, los otros y nosotros mismos, como un estar en la situación”, la desatención es una interrupción de esa intensidad y la distracción, por su parte, se entiende como una “degradación de la apertura”.

Volviendo a los testimonios, hay estudiantes que perciben acerca de sus prácticas que el estado de tensión e inseguridad propio del régimen de alerta se suspendió o aminoró con el pasar de las horas por la prescindencia del teléfono. No es descabellado la diferencia de intensidad de apertura que provocó este “silencio” considerando que el régimen de alerta es el que “gobierna la forma en que los medios de comunicación nos sintonizan con el mundo” (Citton, 2017, p. 40). En los casos de conectividad permanente el celular impone el “estar pendiente” o “vivir en guardia” como ritmo de vida (Touza et al, 2017), ritmo que se interrumpió a través del ejercicio de apagar (o desconectar) el teléfono. Y permitió una oscilación más frecuente entre los ciclos de atención-desatención que de atención-distracción. Por eso, podemos entender que las actividades cotidianas se realizaron “con más concentración” (PM, 23 años, femenino) o bien “presté más atención al realizarlas” (RM, 21 años, femenino). Es decir, que desconectar el celular, habilita otros regímenes de atención, como el de inmersión, y facilita la realización de otras actividades “ordenar mi cuarto a fondo, pasar tiempo con mi perro” (PSR, 21 años, mujer). Por su parte, quienes decidieron

dejar de utilizar una aplicación que, en términos de Nick Srnicek (2018) son principalmente plataformas publicitarias (Instagram, TikTok, Twitter), las sensaciones son similares. Cabe señalar que tanto entre quienes dejaron de utilizar el *smartphone* como entre quienes dejaron un día alguna aplicación, otro síntoma común del vínculo afectivo con los aparatos fue, además de las sensaciones descritas, el “impulso de utilizar el celular” (SA, 22 años, masculino). Finalmente, una cantidad minoritaria de estudiantes sintieron “indiferencia”, “no me afectó tanto” o “me dio igual” al no utilizar el *smartphone*. Sin embargo, es notable, creemos, la validez del ejercicio para la desnaturalización de prácticas cotidianas, no solo por la advertencia generalizada de las sensaciones ambivalentes y colectivas, sino por la dificultad que mencionaron algunos de dejar el teléfono (y por eso decidieron no utilizar una aplicación), pero más aún en la satisfacción que expresaron al volver a encenderlo o desbloquearlo pasadas las 24 horas: “Apenas se hicieron las 12 de la noche corrí desesperadamente a desbloquear el celular y sentí una gratificación inmediata, como si hubiera recuperado una extremidad” (CM, 20 años, masculino). E incluso varios estudiantes consideraron que sería una práctica (dejar el teléfono por un tiempo) que volverían a repetir. En todo caso, la dimensión afectiva de la relación de los estudiantes con su teléfono se hizo evidente.

5.2. Segundo momento: discutiendo colectiva y teóricamente las modulaciones de la atención

Los Ejercicios 3 y 4 llevaron las reflexiones individuales a una instancia de discusión y escritura grupal. Diecinueve grupos (63³ estudiantes en total, con grupos de dos y hasta cuatro integrantes) entregaron el Ejercicio 3 que consistía discutir entre todos los integrantes del grupo las similitudes y diferencias que encontraron respecto de sus propias prácticas con medios digitales. Y luego describir, a través de un informe intermedio, los hallazgos. Lo más importante fue hacer evidente a través de la discusión grupal lo poco “homogéneo” que tienen las prácticas individuales, es decir, marcó las diferencias individuales en cuanto al tiempos de uso. Modificado según tres factores: cuestiones laborales, lugares de residencia y diferencias de edad. Sobre el tiempo de uso del *smartphone*, hay grupos que presentan cierta uniformidad en la cantidad de horas destinadas (grupos 5, 20, 21, 25, 28), pero en otros es marcada la diferencia (grupos 1, 29, 7, 9, 15, 23, 29). Entre las similitudes, los grupos encontraron que la mayor cantidad de tiempo está dedicado a plataformas de redes sociales (grupos 15, 20, 21, 25), que incluye una valoración de “tiempo perdido” (grupo 20, 16, 25, 27, 28). En relación a la frecuencia de uso

atravesada por cuestiones laborales, “Bianca trabaja remoto desde su casa y su celular es una de sus herramientas para trabajar, por lo que siempre tiene que estar atenta” (grupo 1). Incluso en los casos en que les estudiantes trabajaban con el teléfono, admitieron que “este tiempo invertido [en el trabajo] siempre resultó ser menor que el que se le dedicó al entretenimiento” (grupo 4). El lugar de residencia y el contacto con la familia también se torna otro factor que justifica una mayor asiduidad con el *smartphone*, “al vivir lejos de la facultad y pasar mucho tiempo fuera de casa, necesita estar comunicada constantemente con su familia, principalmente por seguridad” (grupo 1), pero también como una limitación para ciertos usos: “al residir en un lugar donde el servicio de conectividad posee varias carencias [es necesario] ocupar el dispositivo móvil con redes, aplicaciones u opciones que no demanden demasiada potencia de internet” (grupo 29).

Entre las sensaciones ambivalentes, una coincidencia entre grupos lo “molesto [de] escuchar las notificaciones”, por eso utilizan distintas estrategias para evitar las interrupciones (como silenciar o poner el vibrador) “pero aun así lo revisamos constantemente” (grupo 20, 21). Otra de las sensaciones comunes entre los grupos es la ambivalencia que vivieron al prescindir del teléfono (o de una aplicación) durante un día entre los nervios, la ansiedad (grupos 4, 9, 16, 21, 23, 24, 27) y la posterior tranquilidad y mayor capacidad de

³ Nótese el desgranamiento de estudiantes: empezamos con 110 y hacia el final cerca de 60.

concentración se encuentran la mayoría de los testimonios (grupos 1, 4, 7, 15, 16, 20, 25, 29, 30).

Todos estos factores van delineando, según la perspectiva de los estudiantes, “la idea de toxicidad” (grupo 9) vinculada al uso del *smartphone*, una relación de “apego” o “dependencia” (grupo 1, 7, 21, 25, 27, 28). Pese a esta visión del problema, también señalan que “no [quieren] eliminar su uso por completo, pero sí bajar radicalmente su consumo” (grupo 4, 7, 21, 27).

Una vez atravesada por el cuerpo la experiencia de vivir un día sin el teléfono y disfrutar de algunas de las sensaciones placenteras y angustiosas, de socializar y discutir colectivamente algunas de las técnicas individuales para combatir el “ritmo de estar pendiente” e incluso de la intención de reducir el tiempo de uso del *smartphone*, los estudiantes se encuentran con los límites que la “toma de conciencia” (grupos 28 y 29) del problema expone: justamente, que no es un problema que sea totalmente posible de abordar por voluntades individuales. Como señala Touza:

No faltan quienes exploran estrategias para escapar de la conexión permanente. Lo que se resiste es el ritmo que imponen los aparatos, las velocidades a las que los cuerpos son llamados a ajustarse. Ardua tarea cuando el objetivo de la ingeniería de la atención es diseñar aparatos que alimenten a las máquinas algorítmicas que

pronostican y proyectan modos de atender individuales y colectivos, mientras que la economía de la atención parte del principio de que la atención es secuencial (se atiende a un objeto a la vez), y por lo tanto escasa. La competencia por esa atención escasa está incorporada en el diseño de los dispositivos. (Touza, 2020, p. 214)

Finalmente, con los Ejercicios 4 y 5 pretendimos que el estudiantado pudiera realizar la tarea más compleja de todas (por eso se realizó durante las últimas tres semanas de cursado): poder realizar un análisis teórico –no ya descriptivo- sobre sus propias prácticas. Es decir, poder discriminar los matices individuales entre los y las integrantes de los grupos, pero inscribiendo la problemática bajo las coordenadas de la gubernamentalidad algorítmica (Rodríguez, 2018), y poder llegar así a planteos colectivos de transformaciones posibles que escapen al individualismo voluntarista y que tengan en cuenta que el diseño de los aparatos apunta al sujeto como “autómata pasional” (Touza, 2020, p. 219). Es decir, que nuestra relación con los dispositivos digitales “no debería implicar un regreso a un estado más primitivo o una actitud ludita; se trata, más bien, de un paso a una mayor autonomía que para ser individual necesita también ser colectiva” (Touza, 2020, p. 220).

En este sentido, recogemos algunos pasajes de las ponencias presentadas por los grupos para dar cuenta de los procesos de reflexión

de sus propias prácticas y, al mismo tiempo, de la apropiación de la teoría. El grupo 23 señala:

Entendemos a los medios, en este caso al *smartphone*, de la manera en que lo hace McLuhan. Es así que consideramos que “el «mensaje» de cualquier medio o tecnología es el cambio de escala, ritmo o patrones que introduce en los asuntos humanos” (McLuhan, 1996, p.30). La forma y la existencia del *smartphone* transforman nuestros parámetros temporales, espaciales y perceptivos; condicionando nuestras maneras de percibir, ser y hacer.

En un sentido similar, pero tomando otros autores de la materia, el grupo 20 se preguntó “¿cómo el *smartphone* modula nuestra atención y nuestro uso del tiempo?”. Y durante la ponencia se responden:

El pasaje de una atención normalizada a una atención distraída, se da por lo que Touza, recuperando a Spinoza, llama aburrimiento. Mientras que el canal de dicho pasaje es la notificación (p. 213). Nos parece pertinente mencionar, cómo mantenemos nuestro teléfono en silencio para no recibir el sonido de las notificaciones, pero aun así decidimos consultarlo a cada rato. El número de “pick-ups”, en todos los casos, supera los 150 y hasta los 200 por día. Esto demuestra cómo consultamos el *smartphone* casi por inercia, aunque no haya nada que lo requiera.

También encontramos elaboraciones menos precisas y pertinentes, que solo alcanzan a apropiarse parcialmente de la perspectiva de la materia. El grupo 29 en su conclusión señala que:

No obstante, salir del sistema no es posible porque incluso estos mecanismos son brindados por los mismos dispositivos. Por lo que reflexionar sobre sus usos y consecuencias es un pilar importante para tomar consciencia: entender cómo nos afectan estos dispositivos nos permite tomar decisiones, estar bien informados o al menos saber cuándo no lo estamos. Los *smartphones*, al igual que muchos otros dispositivos electrónicos, son una parte de nuestras vidas, un apéndice, pero es, en proporciones iguales, un arma de doble filo que limita -o modifica- nuestros procesos cognitivos.

Estas –y otras diferencias que no alcanzan a ser trabajadas en este artículo- dan cuenta de la heterogeneidad de los procesos en cada uno de los estudiantes y también sobre la diferencia de trabajo en la articulación entre sus propias experiencias (individuales y colectivas) y la problematización teórica de esas prácticas en las que está involucrado el *smartphone*. Sin embargo, rescatamos cómo en lo que dura la materia (tres meses) los estudiantes pudieron desnaturalizar y problematizar la dimensión afectiva y colectiva de los procesos de subjetivación propios de la gubernamentalidad algorítmica, más

específicamente en sus dimensiones temporales y de atención.

6. Reflexiones finales

A partir de investigaciones previas, decidimos realizar una propuesta experimental de investigación entre estudiantes de grado de Comunicación Social. Siguiendo las coordenadas teóricas de las tecnologías del yo y el método autoetnográfico, propusimos a través del Trabajo Práctico Final (TPF) una serie de ejercicios individuales y colectivos para poder generar otras prácticas posibles con los medios digitales, que transformen el modo de conducirse de los sujetos en el marco de la gubernamentalidad algorítmica. Los fundamentos que impulsaban a tomar esa decisión eran, por una parte que, en general, no observamos una reflexión previa por parte del estudiantado sobre el uso de los medios digitales (principalmente *smartphones*) y las redes sociales (Instagram, Twitter, WhatsApp, Facebook). Además, encontramos entre estudiantes síntomas relacionados al FOMO (*Fear of Missing Out*) como ansiedad, aceleración del tiempo, estrés y la consecuente búsqueda de momentos de no conectividad. Por último, también relevamos en aquellas investigaciones que existían múltiples estrategias individuales y colectivas para interrumpir el “imperativo de conectividad permanente” (Barboza, 2021).

El Trabajo Práctico Final, con todos sus ejercicios de descentramiento, condujo, a lo

largo del semestre, a una parcial desnaturalización de las prácticas con el *smartphone*. Los estudiantes reconocieron a nivel afectivo las consecuencias de la dimensión ecológica de los medios, es decir, cómo su atención está orientada y condicionada por la atención de las/os otra/os y cómo en el diseño de los dispositivos subyace una visión de la economía y la ingeniería de la atención. Surgió, luego del ejercicio de desconexión, la inquietud entre estudiantes de crear momentos de desconexión como formas de lograr otros modos de atención, que se suman a algunas técnicas para conservar la atención y generar espacios libres de estímulos (como silenciar las notificaciones del teléfono). En otras palabras, procurarse a través de un ejercicio consciente pasar de la lógica de atención-distracción a la atención-desatención para interrumpir (paradójicamente) el régimen de alerta. A través de los ejercicios de descentramiento fue posible poner en evidencia el poder de las tecnologías del yo, es decir, del modo en que un individuo se conduce a sí mismo es el terreno de disputa de la gubernamentalidad algorítmica. Esto es un aporte significativo para los estudiantes, reconocido por sus propias palabras y experiencia. Sin embargo, encontramos que una de las limitaciones de este tipo de investigaciones autoetnográficas es que se reduzcan las tensiones y ambivalencias afectivas alrededor de la regulación de la

atención a un voluntarismo individualista, que no avance sobre planteos colectivos para hackear la modulación de las conductas propia de la gubernamentalidad algorítmica.

Referencias

- Barboza, R. A. (2022). Gubernamentalidad algorítmica y subjetividad. *Textos y Contextos*, 1(24), e3483-e3483.
- Benasayag, A., Barboza, R., Touza, S., López Mallea, J. y Malnis, R. (2018). *Informe final de investigación. Temporalidad y atención: transformaciones en los procesos de enseñanza-aprendizaje en el marco de la virtualización de la UNCuyo*. Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, Universidad Nacional de Cuyo.
- Benasayag, A., Barboza, R., Touza, S., Williams, A., López Mallea, J., Miner, N., Malnis, R. y Scariot, N. (2020). *Informe final de investigación. La crisis de la presencia en el capitalismo cibernético. Una exploración de las prácticas con los nuevos medios por parte de estudiantes de grado de la UNCuyo*. Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, Universidad Nacional de Cuyo.
- Chang, H. (2008). *Autoethnography as Method*. Walnut Creek, CA: Left Coast.
- Citton, I. (2016). *The ecology of attention*. Polity Press.
- Deleuze, G. (2006). Postscriptum sobre las sociedades de control. *Conversaciones 1972-1990*. Valencia: Pre-textos, 278-287.
- Guattari, F. y Rolnik, S. (2013). *Micropolítica. Cartografía del deseo*. Tinta Limón.
- Foucault, M. (2008). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Paidós.
- Foucault, M. (2014). *La hermenéutica del sujeto*. Siglo XXI.
- Foucault, M. (2007). *El nacimiento de la biopolítica. Curso en el Collège de France: 1978-1979*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- McLuhan, M. (1996). *Comprender los medios de comunicación. Las extensiones del ser humano*. Paidós.
- Rodríguez, P. (2018). Gubernamentalidad algorítmica. Sobre las formas de subjetivación en la sociedad de los metadatos. *Revista Barda*, (año 4), 6, Junio, pp. 14-35. Disponible en <http://www.cefc.org.ar/revista/wp-content/uploads/2015/07/barda6-rodriguez.pdf>
- Rouvroy, A. y Berns, T. (2018). Gubernamentalidad algorítmica y perspectivas de emancipación. ¿La disparidad como condición de individuación a través de la relación? *Ecuador Debate*, 104, 123-147. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/15424/1/REXTN-ED104-10-Rouvroy.pdf>
- Srnicek, N. (2018). *Capitalismo de plataformas*. Buenos Aires: Caja Negra.
- Tiqun (2015). *La hipótesis cibernética*. Buenos Aires: Hekht Libros.
- Touza, S. (2020). La corporalidad de la atención y el deseo de dispositivos. Andrés Maximiliano Tello (comp.) *Tecnología, política y algoritmos en América Latina*. Viña del Mar: CENALTES.

Touza, S., Benasayag, A., Barboza, R. (2018). *Informe final de investigación. La crisis de la presencia en el capitalismo cibernético. Una exploración de las prácticas con los nuevos medios por parte de estudiantes de grado de la UNCuyo.* Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, UNCuyo.

Touza, S., Couto, S., & Benasayag, A. (2016). *Informe Final de investigación: Modulaciones de la atención y la distracción: el uso de los medios sociales en las prácticas de investigación, docencia y aprendizaje en la Universidad Nacional de Cuyo.* Informe final, Programa La Cátedra Investiga - Convocatoria 2015, Centro de Investigaciones Científicas, FCPyS, UNCuyo. Versión mimeo.

Turkle, S. (2019). *En defensa de la conversación.* Barcelona: Ático de Libros.

Romina Andrea Barboza

Es Dra. en Ciencias Sociales (UNCuyo), Mg. en Comunicación (FLACSO-Ecuador), Lic. en Comunicación Social (UNCuyo). Se ha desempeñado como investigadora en temas vinculados a medios digitales y subjetividad, como profesora universitaria (grado y posgrado) y como editora de revista académica.



<http://orcid.org/0000-0002-3259-8137>

Correo electrónico: randreabarboza@gmail.com

Anexo

1. Registro semanal cualitativo

(Deberá llenarse con los datos cargados en el registro diario)

1) Datos generales

- Número de registro:
- Apellido
- Nombre
- Número de grupo:
- Edad:
- Género:
- ¿A qué edad tuvo su primer teléfono celular?
- ¿Cada cuánto tiempo renueva el teléfono? ¿Por qué motivos?
- ¿Cuántos modelos ha tenido?
- ¿Qué teléfono celular tiene actualmente?
- ¿Qué funciones o aplicaciones son importantes para elegir un smartphone?, según su punto de vista.
- ¿Qué conexión tiene en el teléfono?
- Elegir
- ¿Alguna vez había utilizado una aplicación para conocer o controlar el tiempo que utiliza su teléfono smartphone? ¿Por qué?

2) Percepción general del tiempo

(Responda a partir de los datos que cargó en el formulario de registro diario)

- ¿Qué días utilizó más tiempo el smartphone? ¿A qué cree que se debe?
- ¿Qué actividades predominan en el uso que tiene del teléfono? ¿A qué cree que se debe?
- ¿Hay alguna/s aplicación/es a la que le dedica más tiempo del que querría? ¿Cuál/es? ¿Por qué?
- ¿Hay alguna/s aplicación/es a la que le dedica menos tiempo del que querría? ¿Cuál/es? ¿Por qué?
- ¿Considera que su smartphone interviene en la organización del tiempo en su vida diaria? Explique cómo.
- En la semana que registró, ¿alguna(s) vez(ces) apagó el teléfono? ¿Cuántas? ¿En qué momentos? ¿Por qué?
- En general y sobre los datos recolectados durante la semana, ¿qué reflexión le merece la cantidad de tiempo que utiliza el teléfono por día según lo registrado por la aplicación?

3) Atención y sensaciones

- En general y durante el día, ¿cómo configura el sonido de su teléfono?
 - Silencio total
 - Silencio grupos de WhatsApp
 - Activo solo llamadas

Activo solo llamadas y notificaciones

Activo solo alarmas

Todos los sonidos activados

Modo avión

Otra

- ¿Por qué utiliza esa configuración?
- Durante la noche, ¿cambia la configuración del smartphone? ¿Por qué?
- Durante el fin de semana, ¿cambia la configuración del smartphone? ¿Por qué?
- Habitualmente, ¿practica la multitarea o multitasking en el teléfono o con más de un dispositivo digital? ¿En qué ocasiones? ¿Por qué?
- ¿Qué actividades paralelas o simultáneas, en las que interviene el uso del teléfono, realiza?
- ¿Hay actividades en las que prefiere no utilizar el smartphone? ¿Por qué?
- ¿Considera que varía su concentración al realizar varias actividades al mismo tiempo? Explique cómo.
- Considera que varía su atención cuando está en presencia de otras/os y utiliza el teléfono? Explique cómo.
- ¿Tiene estrategias de utilización del teléfono celular durante reuniones o juntas grupales? ¿Cuáles? ¿Por qué?
- ¿Tiene estrategias de utilización del teléfono celular durante momentos de soledad? ¿Cuáles? ¿Por qué?
- En general, ¿qué efectos le produce tener el teléfono siempre conectado?

Marque todas las que considere y/o agregue todas las que crea necesario.

Ansiedad

Alivio

Preocupación

Tranquilidad

Estrés

Satisfacción

Angustia

Indiferencia

Otros:

- ¿Por qué? ¿A qué lo atribuye?
- En general, ¿qué efectos le produce NO tener el teléfono conectado?

Marque todas las que considere y/o agregue todas las que crea necesario.

Ansiedad

Alivio

Preocupación

Tranquilidad

Estrés

Satisfacción

Angustia

Indiferencia

Otros:

- ¿Por qué? ¿A qué lo atribuye?

2. Ejercicio 2

1) Datos generales

- Correo electrónico:
- Apellido:
- Número de registro:
- Número de grupo:

2) Sin el teléfono por un día

- ¿Durante cuánto tiempo real pudo prescindir de utilizar el smartphone?
- ¿Qué sensaciones le provocó prescindir del teléfono durante un día?
- ¿Pudo realizar las mismas actividades sin el smartphone? ¿Por qué?
- ¿Cómo llevó a cabo sus actividades sin el smartphone?
- ¿Alguna de su/s actividad/es no la/s pudo realizar sin el smartphone? ¿Cuál/es? ¿Por qué?
- ¿Cómo se sintió al "recuperar" el teléfono?
- Luego de este ejercicio, ¿dejaría de utilizar el smartphone durante un tiempo determinado? ¿Por qué?

3) Sin la aplicación por un día

- ¿Qué aplicación decidió no utilizar durante 24 horas? ¿Por qué?
- ¿Qué sensaciones le provocó prescindir de esa aplicación durante un día?
- ¿Qué hizo con el tiempo que no le dedicó a la aplicación?
- ¿Cómo se sintió con ese cambio?
- ¿Cómo se sintió cuando volvió a utilizar la aplicación?
- Luego de este ejercicio, ¿dejaría de utilizar alguna(s) aplicación(es) durante un tiempo determinado? ¿Por qué?