

# TRÁILER CONCEPTUAL

## LA DESCONEXIÓN DIGITAL COMO RECONFIGURACIÓN DE LA MEDIACIÓN: UN ANÁLISIS POSFENOMENOLÓGICO

LIZARDO VARGAS-BIANCHI

<https://orcid.org/0000-0002-9027-7673>

[lvargas@ulima.edu.pe](mailto:lvargas@ulima.edu.pe)

Universidad de Lima, Perú

Recibido: 20 de abril del 2026 / Aceptado: 21 de abril del 2026

doi: <https://doi.org/10.26439/contratexto2026.n45.8797>

**RESUMEN.** Este tráiler conceptual analiza la desconexión digital a través de una lente posfenomenológica, con el propósito de ampliar el ángulo de discusión sobre los estudios de desconexión y sobre la relación de las personas con los medios. El uso de las redes sociales a menudo transita de un desplazamiento consciente a uno inconsciente, pasando de un consumo de contenido atento y comprometido a interacciones automáticas de baja atención que incitan a los usuarios a desconectarse de modo intencional. Si bien los análisis empíricos describen las experiencias y decisiones involucradas en la desconexión, no explican las relaciones subyacentes entre los individuos y los medios digitales que dan forma a este fenómeno. Para abordar esta brecha, el análisis se apoya en la posfenomenología, que conceptualiza las tecnologías como mediadoras de la creación de sentido sobre la experiencia. A partir de este marco, el estudio examina cómo los cambios en la mediación persona-medio digital configuran las prácticas de desconexión. Las observaciones del desplazamiento atento al inconsciente (*mindless scrolling*) en las redes sociales fundamentan el argumento teórico de que la desconexión es una reconfiguración de la mediación posfenomenológica: la *app* pasa de ser transparente a opaca a medida que la mediación resulta insatisfactoria. La ruptura de la transparencia sirve como un marcador fenomenológico de este cambio, pero no es su causa. Por lo tanto, la desconexión se enmarca como una reconfiguración en la relación persona-medio que persiste durante los periodos de no-uso. Al utilizar relatos cualitativos como casos ilustrativos para el análisis posfenomenológico, el tráiler avanza en la comprensión de la desconexión digital como un proceso dinámico y relacional en el consumo de medios contemporáneo.

**PALABRAS CLAVE:** desconexión digital / posfenomenología / mediación tecnológica / medios digitales / desplazamiento inconsciente / *mindless scrolling*

## DIGITAL DISCONNECTION AS A RECONFIGURATION OF MEDIATION: A POSTPHENOMENOLOGICAL ANALYSIS

**ABSTRACT.** This conceptual trailer examines digital disconnection through a postphenomenological lens, with the aim of broadening the scope of discussion on disconnection studies and people's relationships with the media. Social media use often shifts from conscious to unconscious engagement, moving from attentive and engaged content consumption to automatic, low-attention interactions that prompt users to intentionally disconnect from the content. While empirical analyses describe the experiences and decisions involved in disconnection, they do not explain the underlying relationships between individuals and digital media that shape this phenomenon. To address this gap, the analysis draws on post-phenomenology, which conceptualizes technologies as mediators of meaning-making in experience. Within this framework, this study examines how changes in person-digital medium mediation shape disconnection practices. Observations of mindless scrolling on social media support the theoretical argument that disconnection is a reconfiguration of post-phenomenological mediation: the app shifts from being transparent to opaque as mediation becomes unsatisfactory. The breakdown of transparency serves as a phenomenological marker of this change, but it is not its cause. Therefore, disconnection is framed as a reconfiguration of the person-media relationship that persists during periods of non-use. By using qualitative narratives as illustrative cases for post-phenomenological analysis, the trailer advances our understanding of digital disconnection as a dynamic and relational process in contemporary media consumption.

**KEYWORDS:** Digital disconnection / postphenomenology / technological mediation / digital media / unconscious scrolling / mindless scrolling

## A DESCONEXÃO DIGITAL COMO RECONFIGURAÇÃO DA MEDIAÇÃO: UMA ANÁLISE PÓS-FENOMENOLÓGICA

**RESUMO:** Este trailer conceitual analisa a desconexão digital por meio de uma lente pós-fenomenológica, com o objetivo de ampliar o escopo da discussão sobre os estudos da desconexão e sobre a relação das pessoas com os meios de comunicação. O uso das redes sociais frequentemente passa de uma rolagem consciente para uma rolagem inconsciente, deslocando-se de um consumo de conteúdo atento e engajado para interações automáticas de baixa atenção, que levam os usuários a se desconectarem de modo intencional. Embora as análises empíricas descrevam as experiências e decisões envolvidas na desconexão, elas não explicam as relações subjacentes entre os indivíduos e os meios digitais que configuram esse fenômeno. Para enfrentar essa lacuna, a

análise recorre à pós-fenomenologia, que concebe as tecnologias como mediadoras da produção de sentido sobre a experiência. A partir desse marco, o estudo examina como as mudanças na mediação pessoa-meio digital configuram as práticas de desconexão. As observações da passagem da rolagem atenta à inconsciente (mindless scrolling) nas redes sociais sustentam o argumento teórico de que a desconexão é uma reconfiguração da mediação pós-fenomenológica: o aplicativo deixa de ser transparente e se torna opaco à medida que a mediação se revela insatisfatória. A ruptura da transparência funciona como um marcador fenomenológico dessa mudança, mas não como sua causa. Portanto, a desconexão é compreendida como uma reconfiguração da relação pessoa-meio, que persiste durante os períodos de não uso. Ao utilizar relatos qualitativos como casos ilustrativos para a análise pós-fenomenológica, o trailer contribui para a compreensão da desconexão digital como um processo dinâmico e relacional no consumo contemporâneo de mídia.

PALAVRAS-CHAVE: desconexão digital / pós-fenomenologia / mediação tecnológica / mídias digitais / rolagem inconsciente / mindless scrolling

## INTRODUCCIÓN

Nos encontramos inmersos en un estado continuo de conectividad digital que se experimenta como una realidad cotidiana, en la cual las tecnologías de la comunicación se integran con facilidad en nuestras rutinas, al estar diseñadas con el propósito de lograr una interacción sin fricciones (Susser, 2017). Esta es la experiencia de muchas personas alrededor del mundo, quienes, a pesar de variar en sus posibilidades de acceso y en la intensidad de su interactividad con los medios y plataformas, encuentran múltiples puntos de contacto digital en sus vidas. Durante ese discurrir en el continuo tecnológico aparecen oportunidades en las que, deliberadamente, optamos por desconectarnos de los medios digitales, como formas de relación con la tecnología que se ajustan a las necesidades individuales.

La desconexión digital se ha constituido como un campo de conocimiento propio (Ross et al., 2024), vinculado con los estudios sobre el relacionamiento y conducta de las personas con los medios digitales. La desconexión no es el abandono de tecnología (Nassen et al., 2023; Ross et al., 2024), sino la distancia que la persona establece ante un medio digital, y que se encuentra moderada por las interferencias y los beneficios que percibe en esa relación (Vargas-Bianchi et al., 2026). Las prácticas de desconexión varían en intensidad y duración, desde lo efímero (como silenciar las notificaciones en el teléfono móvil mientras se atiende una actividad) hasta lo definitivo (como desinstalar aplicaciones que dejaron de ser percibidas como útiles o dejar de seguir alguna cuenta de determinada red social para evitar incomodidades).

Los estudios empíricos han analizado diferentes dimensiones de la comunicación donde incide la desconexión, y sobre sus dimensiones metodológicas y epistemológicas (Ross et al., 2024). Si bien esos trabajos aclaran las motivaciones y dinámicas del fenómeno, también revelan su complejidad, por lo cual resulta necesario profundizar en el vínculo fenomenológico que los individuos establecen con los medios digitales para ampliar la comprensión de la desconexión digital intencional.

La posfenomenología, desarrollada por Ihde (1995, 2009), es una filosofía de la tecnología que reflexiona sobre el modo en que las tecnologías participan en la vida de las personas y en su comprensión del mundo. La mediación, un concepto central de su propuesta, explica cómo las tecnologías funcionan como configuradores activos de las relaciones entre el ser humano y el mundo, y consecuentemente en sus experiencias y conductas.

Si bien algunos trabajos se han ocupado de los medios digitales desde la posfenomenología, no han llegado a examinar la desconexión digital deliberada. Este tráiler conceptual da un paso para abordar la brecha, explorando la desconexión a través de la mediación posfenomenológica. Se plantea que el deseo de desconectarse surge ante un cambio en el rol de mediación con la tecnología. El análisis desde esta filosofía de

la tecnología perfila componentes y puntos de articulación de la desconexión, y ofrece una base teórica para futuras indagaciones sobre el fenómeno desde la relación de la persona con los medios digitales.

Este análisis se fundamenta en datos cualitativos de proyectos más amplios sobre las prácticas de desconexión digital entre jóvenes. En ese trabajo, el desplazamiento inconsciente (*mindless scrolling*) entre contenidos en el teléfono móvil apareció en los relatos de los participantes de *focus groups* y entrevistas, lo que motivó una indagación posfenomenológica sobre los procesos de mediación subyacentes en esas experiencias.

### **Sobre la desconexión digital**

La literatura coincide en que la desconexión digital no es un estado binario uso-abandono, sino que existe un espectro de prácticas a través de las cuales los usuarios regulan la conectividad en todos sus puntos de contacto con las tecnologías de la comunicación, lo que abarca desde interrupciones efímeras hasta el abandono permanente de los dispositivos. A modo de ejemplo, las estrategias de desconexión incluyen la desinstalación de aplicaciones, tácticas parciales como desactivar notificaciones, fijar horarios para ver redes sociales, o dejar de seguir temas y cuentas de otros usuarios. Estas prácticas se caracterizan por la agencia individual a lo largo del tiempo, en ciclos dentro del continuo de conectividad, motivadas por el bienestar y las circunstancias personales (Vargas-Bianchi et al., 2026).

### **La posfenomenología en la filosofía de la tecnología**

La posfenomenología se construye sobre la fenomenología, el pragmatismo y los estudios empíricos de la tecnología. Se trata de una corriente dentro de la filosofía de la tecnología, introducida por Don Ihde (2009), posteriormente avanzada por otros autores (Verbeek, 2015). Plantea que las tecnologías, digitales o de otro tipo, comparten una vinculación ontológica con los humanos y, por lo tanto, median y coconstituyen la experiencia, moldeando nuestra relación con la realidad, en lugar de ser instrumentos neutrales (Rosenberger & Verbeek, 2015). Por ejemplo, desde el equipo de resonancia magnética que provee información de una forma particular al médico, hasta funciones específicas en las aplicaciones de mensajería como WhatsApp que empleamos para comunicarnos, las tecnologías participan en el modo en que experimentamos y damos sentido a la realidad. La posfenomenología articula sus propios elementos conceptuales de mediación, multiestabilidad y transparencia-opacidad, para desarrollar sus argumentos.

### **Mediación**

La mediación posfenomenológica se refiere al carácter relacional de la persona con la tecnología, donde esta última no es un mero objeto pasivo, sino un coconstituidor de nuestra experiencia del mundo.

En la fenomenología clásica, la intencionalidad se entiende como la dirección de la conciencia hacia un objeto (no solo pensamos, sino que pensamos en algo que se plantea como persona-mundo). En la posfenomenología, Ihde sostiene que esa direccionalidad atraviesa un prisma tecnológico que la transforma (que se plantea como persona-tecnología-mundo). Sobre esa lógica, la relación con las tecnologías media las percepciones, experiencias y conductas, y participa en el modo en que la persona está presente en el mundo y cómo el mundo puede estar presente en ella (Verbeek, 2015). Por ejemplo, un aplicativo de salud en el teléfono móvil —que mide el ritmo cardíaco, los pasos dados, la temperatura y la cantidad de agua bebida— coconstituye lo que su usuario comprende por salud, propiciando conductas saludables consecuentes con esa comprensión (Aydin, 2018).

Las mediaciones involucran una estructura de amplificación y reducción: algunos aspectos de la realidad se destacan, mientras otros se debilitan (Verbeek, 2005, 2011). Ejemplos de ello son los lentes que usamos, que corrigen la visión, pero limitan la percepción a través de un cristal, o una aplicación digital de fotografía que incrementa la calidad visual y destaca elementos a elección del usuario, pero reduce la posibilidad de atender a detalles menos fotogénicos de la misma realidad fotografiada.

En la mediación también incide el hecho de que las tecnologías pueden contener guiones (*scripts*) que invitan o inhiben ciertos comportamientos, pero sin determinarlos, como las conductas en el ejemplo del aplicativo de salud. Por ejemplo, los algoritmos de las redes sociales manifiestan sus guiones cuando orientan prácticas o las desincentivan, al privilegiar contenidos breves para consumo rápido, a través del diseño de *scroll* infinito, para una entrega constante de microcontenidos de interacción superficial, al tiempo que reducen la posibilidad de discusiones extensas o de la lectura detenida de textos largos (Verbeek, 2005).

### **Multiestabilidad**

Estudiar una experiencia mediada implica analizar qué elementos se modifican, cuáles permanecen, qué aspectos se transforman, cuáles se fracturan y cuáles quedan relegados en la relación entre el ser humano y la tecnología (Van Den Eede et al., 2017). Ihde (2009) define la multiestabilidad como la coexistencia de múltiples interpretaciones y usos de la misma tecnología que se configuran por los significados que los usuarios le asignan a esa tecnología. De esta manera, un teléfono móvil puede funcionar como teléfono, agenda, despertador, consola de videojuegos, plataforma de *streaming*; o una publicación de Instagram puede servir de entretenimiento a unos mientras funciona como material educativo para otros usuarios, incluso a la misma persona en circunstancias diferentes.

Las tecnologías reciben la estabilidad únicamente durante el uso que les otorga la persona, al ser interpretadas y empleadas como artefactos-en-función-de...

(*artifacts-in-order-to...*) (Verbeek, 2005). De este modo, una tecnología adquiere identidad en un marco de uso específico, definido tanto por sus características técnicas como por las interpretaciones atribuidas; esa condición también dependerá de factores como contexto particular de uso o del trasfondo cultural del usuario.

En el caso de los medios digitales, la multiestabilidad se manifiesta sobre todo en el plano del contenido, pues permite desplegar textos, imágenes, mapas, fotografías, películas y otros formatos. No se trata de una multiestabilidad inscrita en el dispositivo, sino de una que opera en un nivel hermenéutico. Dicho de otro modo, en las tecnologías digitales la multiestabilidad se vincula principalmente con los contenidos textuales más que con el artefacto tecnológico (Wellner, 2017). Desde esa perspectiva, un teléfono móvil puede ser interpretado fundamentalmente como una pantalla con acceso a internet.

### **Transparencia y opacidad**

La transparencia se define como un estado en el que la tecnología se retira de la percepción consciente de la persona, volviéndose funcionalmente invisible durante el uso, lo que permite al usuario enfocarse en la tarea en lugar de en la herramienta mediadora misma. Esta experiencia cambia hacia la opacidad cuando la tecnología se vuelve prominente a la percepción de su usuario, bloqueando la atención de la tarea y revelando la presencia de la tecnología (Van Den Eede et al., 2017). Por ejemplo, la lentitud en la carga de una página web: mientras funciona, los usuarios se enfocan en el contenido de la pantalla (transparencia), pero cuando ocurre una falla, la tecnología se tematiza, dirigiendo la atención a la computadora y poniendo en primer plano los elementos de interacción (teclado, ratón, íconos y botones) (opacidad). El usuario se vuelve consciente de su condición de usuario, mientras la computadora se revela a través de las limitaciones de su interfaz, incapaz de mediar de manera efectiva en la experiencia (Rosenberger, 2009).

### **Un caso de desconexión y tesis sobre la mediación posfenomenológica**

Esta indagación sobre la desconexión digital desde la posfenomenología surge de datos de estudios previos con usuarios de la generación Z. Entre sus experiencias compartidas en grupos focales, aparecía la de pasar de un estado de consumo gratificante del *feed* de redes sociales, como Instagram o TikTok, a la experiencia de quedarse pegado que originaba incomodidad y motivaba su desconexión de esas plataformas.

A partir de sus relatos, se propone un caso de desplazamiento inconsciente (*mindless scrolling*) en TikTok. Este consiste en deslizar contenido de forma automática, incluso cuando la gratificación disminuye. La persona continúa conectada por hábito o inercia, pese a tomar conciencia de que la actividad resulta insatisfactoria o excesiva. El caso se organiza en dos etapas:

- **Etapa 1:** El usuario está atento y comprometido con el contenido, encuentra gratificación y entretenimiento. TikTok media la experiencia que se configura como de distracción, operando como una tecnología para pasar el tiempo.
- **Etapa 2:** La experiencia cambia a una de desplazamiento inconsciente. El usuario permanece conectado, deslizando el contenido por inercia, sin disfrute ni atención comprometida. Reconoce la actividad como improductiva, lo cual motiva su decisión de desconectar.

Sobre este caso cabe examinar qué ocurre en la mediación en el tránsito del desplazamiento inconsciente al consciente, y qué aspecto de lo que ahí ocurre da lugar a las condiciones para la desconexión de TikTok.

La tesis propuesta es que el desplazamiento inconsciente en TikTok se configura como una transformación en la mediación tecnológica, en la cual la relación entre usuario y aplicación pierde su valor gratificante y se vuelve insatisfactoria. La desconexión emerge como una reconfiguración de dicha relación.

En la primera etapa, en que se coconstituye una experiencia de gratificación, el dispositivo opera de manera transparente. En el tránsito hacia el desplazamiento inconsciente, la relación de mediación se modifica. En esta segunda etapa, el uso se torna inercial e insatisfactorio, sostenido por el *scroll* infinito como un guion que incentiva la continuidad, pese a la disminución del retorno hedónico. La aplicación se hace manifiesta, se hace opaca.

La desconexión no puede explicarse como un efecto directo del paso de la transparencia a la opacidad del artefacto. En la segunda etapa, la interfaz se vuelve manifiesta y aparece como objeto de atención, pero esta opacidad no constituye la causa del corte, sino su correlato fenomenológico. Lo que ocurre es una reconfiguración de la relación de mediación: el usuario deja de estar absorbido en la dinámica del uso y modifica su implicación intencional. En este desplazamiento, la tecnología recupera densidad como objeto y se tematiza, en paralelo al surgimiento de un distanciamiento reflexivo desde el cual el sujeto puede interpretar críticamente su propia conducta. La opacidad es una manifestación del cambio en la mediación entre usuario y dispositivo que reorienta la atención y abre condiciones para la decisión de desconectar.

El paso de la transparencia a la opacidad en el *mindless scrolling* puede entenderse a la luz de las reflexiones de Van Den Eede et al. (2017). Los medios digitales se diseñan para ser transparentes, con interfaces que se retiran de la vista y reducen la fricción en el uso. Esta transparencia invisibiliza procesos internos como la recopilación de datos, el funcionamiento algorítmico, el tiempo efectivo consumido, lo cual facilita la instauración de hábitos automáticos. El *mindless scrolling* prospera en ese entorno: al no existir retroalimentación que advierta la pérdida de valor del contenido, el usuario continúa deslizando de manera acrítica hasta que el malestar revela la opacidad del artefacto que media en la experiencia.

## Consideraciones finales

El caso planteado muestra que la transparencia puede tornarse opacidad cuando la tecnología ya no sostiene una relación significativa en la experiencia del usuario. Es posible argumentar que el tránsito de la transparencia a la opacidad sirve como marcador fenomenológico de que la mediación ha pasado a ser insatisfactoria, más que la causa de la desconexión. No obstante, no toda transición de transparencia a opacidad conduce a una decisión de desconectar. Por ejemplo, la opacidad producida por una mala conexión de internet no necesariamente altera la utilidad percibida del contenido en TikTok ni motiva la interrupción del uso.

El análisis del caso permite comprender que la práctica de desconexión no equivale a una ausencia de mediación, sino a su reconfiguración. La relación persona-tecnología no se interrumpe al detener el uso de la red social; por el contrario, la desconexión es significativa precisamente porque estuvo precedida por una experiencia de mediación gratificante que sostuvo la interacción con esa tecnología. Desde esta perspectiva, la desconexión puede entenderse como otra configuración de la mediación, inscrita en un continuo donde la tecnología estructura el modo en que el sujeto da sentido y se vincula con su entorno.

**Declaración de conflicto de interés:** Este texto fue elaborado por invitación para la sección tráiler conceptual. El autor se desempeña como editor adjunto de *Contratexto*, aunque no participó en las decisiones editoriales relacionadas con este tráiler conceptual.

## REFERENCIAS

- Aydin, C. (2018). From camera obscura to fMRI: How brain imaging technologies mediate free will. En J. Aagaard, J. Kyrre Berg Friis, J. Sorenson, O. Tafdrup & C. Hasse (Eds.), *Postphenomenological methodologies: New ways in mediating technohuman relationships* (pp. 103-121). Lexington Books.
- Ihde, D. (1995). *Postphenomenology: Essays in the postmodern context*. Northwestern University Press.
- Ihde, D. (2009). *Postphenomenology and technoscience. The Peking University lectures*. Suny Press.
- Nassen, L. M., Vandebosch, H., Poels, K., & Karsay, K. (2023). Opt-out, abstain, unplug. A systematic review of the voluntary digital disconnection literature. *Telematics and Informatics*, 81, 101980. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101980>
- Rosenberger, R. (2009). The sudden experience of the computer. *AI & Society*, 24(2), 173-180. <https://doi.org/10.1007/s00146-009-0190-9>

- Rosenberger, R., & Verbeek, P. P. (2015). A field guide to postphenomenology. In R. Rosenberger and P. P. Verbeek (Eds.), *Postphenomenological investigations: Essays on human-technology relations* (pp. 9-41). Lexington Books.
- Ross, M. Q., Gilbert, A., Klingelhofer, J., Matassi, M., Nassen, L. M., Van Bruyssel, S., Verlinden, A., & Parry, D. A. (2024). Mapping a pluralistic continuum of approaches to digital disconnection. *Media, Culture & Society*, 46(4), 851-862. <https://doi.org/10.1177/01634437241228785>
- Susser, D. (2017). Transparent media and the development of digital habits. En Y. Van Den Eede, S. O'Neal Irwin & G. Wellner (Eds.), *Postphenomenology and Media: Essays on Human-Media-World Relations* (pp. 27-44). Lexington Books.
- Van den Eede, Y., Irwin, S. O., & Wellner, G. (2017). Introduction: "What media do". En Y. Van den Eede, S. O'Neal Irwin, & G. Wellner (Eds.), *Postphenomenology and Media: Essays on Human-Media-World Relations* (pp. xvii-xxxii). Lexington Books.
- Vargas-Bianchi, L., León, L., & Mateus, J.-C. (2026). Regulando la distancia digital: interferencias y bienestar anticipado en la desconexión entre jóvenes. *Palabra Clave*, 4(28), e2845. <https://doi.org/10.5294/pacla.2025.28.4.5>
- Verbeek, P. P. (2005). *What things do: Philosophical reflections on technology, agency, and design*. Penn State Press.
- Verbeek, P. P. (2011). *Moralizing technology: Understanding and designing the morality of things*. University of Chicago Press.
- Verbeek, P. P. (2015). Beyond interaction: A short introduction to mediation theory. *Interactions*, 22(3), 26-31. <https://doi.org/10.1145/2751314>
- Wellner, G. (2017). I-media-world: The algorithmic shift from hermeneutic relations to writing relations. En Y. Van Den Eede, S. O'Neal Irwin & G. Wellner (Eds.), *Postphenomenology and Media: Essays on Human-Media-World Relation* (pp. 207-227). Lexington Books.