

Marta Pérez Sánchez

**LA PRESENCIA AUSENTE: UN ESTUDIO FENOMENOLÓGICO SOBRE
SOBREESTIMULACIÓN PERCIBIDA, DESCONEXIÓN SUBJETIVA Y
BIENESTAR PSICOLÓGICO**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Dirigido por Dr. Juan P. Sanabria-Mazo

Grado de Psicología



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2026

ÍNDICE

Resumen	2
1.Introducción.....	4
1.1. Sobreestimulación en las sociedades contemporáneas	4
1.2. Despersonalización, desrealización y desconexión subjetiva: fragmentación de la experiencia.....	6
1.3. El bienestar psicológico en las sociedades contemporáneas.....	9
2. Justificación y relevancia del estudio.....	13
2.1 Objetivos y supuestos.	14
3. Metodología.....	16
3.1 Diseño de estudio	16
3.2. Contexto del estudio.....	18
3.3. Participantes	18
3.4. Procedimiento	19
3.5. Técnicas de recolección de datos	19
3.6. Análisis de datos.....	20
4. Resultados	21
5. Discusión.....	31
6. Conclusiones.....	36
Bibliografía	37
Anexos	40
Anexo 1.	40
<i>Transcripción de entrevistas:.....</i>	<i>40</i>
Anexo 2.	94
<i>Frecuencia de códigos de análisis</i>	<i>94</i>

Resumen

El objetivo de este trabajo de fin de grado fue explorar, desde una perspectiva fenomenológica, cómo se viven la sobreestimulación percibida, la desconexión subjetiva y el bienestar psicológico en población adulta temprana en el marco de la sociedad contemporánea. Se realizó un estudio cualitativo de diseño fenomenológico en el que se entrevistó a cinco mujeres. El análisis de los datos se realizó mediante un análisis temático interpretativo, con el apoyo del programa ATLAS.ti. Las participantes describieron la sobreestimulación como resultado de la acumulación de demandas digitales, laborales y cotidianas, asociada de forma recurrente a experiencias de automatismo, dispersión atencional y menor presencia en la propia vivencia. Esta sobreestimulación y desconexión se vincularon con manifestaciones de malestar psicológico, que algunas participantes intentaron paliar mediante estrategias orientadas a recuperar la atención sobre el cuerpo y el momento presente. También se identificaron repercusiones en la dimensión relacional: las participantes describieron vínculos, en general, marcados por la rapidez y la reemplazabilidad, asociados a la mediación digital en las relaciones. Los resultados sugieren que la sobreestimulación percibida, la desconexión subjetiva y el bienestar psicológico se vinculan de manera compleja y dinámica en la experiencia cotidiana de las participantes.

Palabras clave: sobreestimulación percibida, desconexión subjetiva, bienestar psicológico, sociedades contemporáneas, investigación cualitativa.

Abstract

The aim of this undergraduate thesis was to explore, from a phenomenological perspective, how perceived overstimulation, subjective disconnection, and psychological well-being are experienced in early adulthood populations within the context of contemporary society. A qualitative study with a phenomenological design was conducted, in which five women were interviewed. Data analysis was carried out using interpretative thematic analysis, supported by ATLAS.ti software. Participants described overstimulation as resulting from the accumulation of digital, work-related, and everyday demands, recurrently associated with experiences of

automatism, attentional dispersion, and reduced presence in their own experience. This overstimulation and disconnection were linked to manifestations of psychological distress, which some participants attempted to alleviate through strategies aimed at recovering attention to the body and the present moment. Repercussions in the relational dimension were also identified: participants described bonds generally marked by immediacy and replaceability, associated with the digital mediation of relationships. The findings suggest that perceived overstimulation, subjective disconnection, and psychological well-being are linked in a complex and dynamic way within participants' everyday experience.

Keywords: perceived overstimulation, subjective disconnection, psychological well-being, contemporary societies, qualitative research.

1.Introducción

1.1. Sobreestimulación en las sociedades contemporáneas

El concepto de sobreestimulación se ha abordado desde distintos ámbitos de la psicología y las neurociencias, especialmente en las alteraciones en el procesamiento de estímulos (Weyn et al., 2026), la sobrecarga cognitiva e informativa (Medina & Cervera, 2021) y los efectos derivados de la exposición prolongada a estímulos digitales (Rivera Morales & de Valle Ramírez, 2025).

Desde la Teoría de la Carga Cognitiva (Sweller, 1988), la memoria de trabajo dispone de recursos atencionales limitados. Cuando el volumen de información ambiental —tanto analógica como digital— excede estos límites, se produce una saturación que impide la codificación y el almacenamiento eficaces de los estímulos (Medina & Cervera, 2021). Por su parte, Stanley Milgram (1970) describió cómo la exposición continua a estímulos ambientales intensos, particularmente en contextos urbanos, obliga al individuo a desarrollar mecanismos constantes de filtrado atencional y de adaptación psicológica. A partir de estas aproximaciones, los fenómenos relacionados con la sobreestimulación se entienden como situaciones en las que la cantidad de estímulos supera la capacidad de procesamiento y de regulación psicológica de las personas (Milgram, 1970; Sweller, 1988; Martínez-Soto, 2019).

En el presente trabajo de fin de grado (TFG), no obstante, la sobreestimulación se entendió como un fenómeno contemporáneo más amplio asociado a las características estructurales de las sociedades hiperconectadas actuales. El desarrollo industrial y la expansión de los entornos digitales han transformado la manera en que las personas se relacionan con la información, el tiempo y los estímulos del entorno, así como establecen sus relaciones interpersonales e intrapersonales. Actualmente, la experiencia cotidiana está atravesada por un flujo constante de estímulos, demandas y opciones. La velocidad de los cambios sociales, la acumulación continua de información, la disponibilidad permanente de las personas, la multiplicidad de opciones y la exposición reiterada a novedades, contenidos

y cuerpos convertidos en “objetos de consumo¹” parecen configurar formas de experiencia cotidiana.

Décadas antes de la aparición de las redes sociales contemporáneas, Alvin Toffler (1970) advirtió sobre las consecuencias psicológicas derivadas del exceso de información y de la rapidez del cambio social y tecnológico. En el libro *Future Shock*, este autor planteó que existe un cambio de paradigma en la vida moderna. Este paradigma está dotado de tres rasgos: (1) *transitoriedad*, que se refiere a que las personas cambiarán constantemente de posesiones, hogares, vida social, trabajo e intereses personales; (2) *novedad*, que alude a que las personas se enfrentarán regularmente a tecnologías, experiencias y estructuras familiares nuevas y desconocidas; y (3) *diversidad*, que señala que las personas se enfrentarán a una desconcertante variedad de opciones en sus decisiones de compra, grupos sociales y estilos de vida (Westfahl, 2022).

En relación con estas transformaciones sociales, Hartmut Rosa (2013) desarrolló la “Teoría de la aceleración social”, según la cual la modernidad contemporánea se caracteriza por una modificación progresiva de la relación de los individuos con el tiempo. Este autor planteó, además, que los avances tecnológicos, los cambios sociales y el ritmo vital contemporáneo generan una experiencia marcada por la inmediatez y la adaptación constante, lo que dificulta la estabilidad y la continuidad de la experiencia subjetiva. La aceleración no afectaría únicamente a los sistemas de producción, sino también a la forma en que las personas construyen sentido, elaboran sus vivencias y se relacionan consigo mismas y con el entorno.

En esta misma línea, Byung-Chul Han (2012, 2021) propuso que las sociedades contemporáneas operan según lógicas de rendimiento, autoexigencia y disponibilidad permanente. Según el autor, la desaparición progresiva de espacios de pausa, silencio y contemplación favorecería formas de agotamiento psíquico caracterizadas por la dificultad para sostener la atención, habitar el presente y mantener una relación integrada con la propia experiencia. De este modo, las dinámicas contemporáneas transforman tanto

¹ El concepto de “consumo de personas” se refiere a la tendencia contemporánea a establecer vínculos humanos en dinámicas propias de la lógica consumista, caracterizadas por la inmediatez, la reemplazabilidad y la búsqueda constante de novedad (Bauman, 2003).

los ritmos de vida como la manera en que las personas perciben su propio cuerpo.

1.2. Despersonalización, desrealización y desconexión subjetiva: fragmentación de la experiencia

Históricamente, Pierre Janet fue uno de los principales autores que desarrollaron una teoría psicológica de la disociación. Janet entendía la disociación como una alteración de la capacidad de integrar de manera coherente distintos procesos psicológicos en una experiencia consciente unificada (Van der Hart & Horst, 1989). Para él, la conciencia no constituiría una entidad completamente indivisible, sino que determinados contenidos psicológicos —como los recuerdos, las emociones, las percepciones corporales o las experiencias emocionalmente intensas— podrían quedar parcialmente separados de la conciencia habitual.

La psicología y la psiquiatría definen la disociación como una alteración de la integración normal entre distintos procesos psicológicos (American Psychiatric Association, 2022). El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5-TR, por sus siglas en inglés) conceptualiza la disociación como una discontinuidad o ruptura en la integración habitual de las funciones relacionadas con la conciencia, la memoria, la identidad, la emoción, la percepción, la representación corporal, el control motor y la conducta (American Psychiatric Association, 2022). Según este manual, la disociación no se limita a fenómenos de pérdida de memoria o de multiplicidad identitaria, sino que también incluye alteraciones de la continuidad de la experiencia subjetiva y de la vivencia integrada del *self*.

Los trastornos disociativos recogidos en el DSM-5-TR incluyen principalmente el trastorno de identidad disociativo, la amnesia disociativa y el trastorno de despersonalización/desrealización (American Psychiatric Association, 2022). El trastorno de identidad disociativo² se caracteriza por una alteración de la identidad acompañada de discontinuidades en el sentido del yo y de la agencia. La amnesia disociativa implica dificultades para recordar información autobiográfica relevante, generalmente asociada a acontecimientos

² El trastorno de identidad disociativa se asocia con experiencias abrumadoras, eventos traumáticos y/o abusos ocurridos durante la infancia. Anteriormente, el trastorno de identidad disociativa se conocía como trastorno de personalidad múltiple. (American Psychiatric Association, 2022).

traumáticos o altamente estresantes. Por otro lado, el trastorno de despersonalización/desrealización se relaciona con experiencias persistentes o recurrentes de extrañamiento respecto a uno mismo, el propio cuerpo o el entorno, manteniéndose intacta la capacidad de reconocer la realidad de dichas experiencias (American Psychiatric Association, 2022).

Según el DSM-5-TR, en el criterio A, el trastorno de despersonalización describe sensaciones de “irrealidad, desapego o ser un observador externo con respecto a los propios pensamientos, sentimientos, sensaciones, cuerpo o acciones” (American Psychiatric Association, 2022, p. 344). Sucede que la persona se siente distanciada de su yo y tiene dificultades para percibirse a sí misma. Esto puede incluir la hipoemocionalidad, entendida como la incapacidad de sentir una emoción en el cuerpo. Esta sensación provoca que las personas perciban que los pensamientos no son propios y se desconecten de su cuerpo y de su propiocepción (por ejemplo, que no perciban el hambre, la sed, el dolor u otras sensaciones corporales). Es común que las personas se sientan observadoras de sí mismas, es decir, que vivan una experiencia extracorporal en la que se observan desde fuera, y experimenten sensaciones de automatismo, como si sus acciones, pensamientos o movimientos ocurrieran de manera mecánica o involuntaria. También pueden surgir distorsiones temporales, como la sensación de que el tiempo transcurre demasiado rápido, demasiado lento o de forma extraña, acompañadas de dificultades para experimentar los recuerdos como plenamente propios, vívidos o emocionalmente conectados.

Al contrario, según se define el criterio A2 en el DSM-5-TR, los episodios de desrealización se caracterizan por una sensación de “irrealidad, distanciamiento o extrañeza respecto al mundo, ya se trate de personas, objetos inanimados o de todo el entorno” (American Psychiatric Association, 2022). La persona suele percibir el mundo de forma difusa. Esto se acompaña de percepciones y sensaciones físicas, como cambios en la nitidez visual, modificaciones en la amplitud del campo visual o distorsiones en la percepción de la profundidad, la distancia, el tamaño o la forma de los objetos, alteraciones auditivas subjetivas, mareos y hormigueo. (American Psychiatric Association, 2022).

El criterio B establece que, en la despersonalización y la desrealización, el juicio de realidad permanece intacto. El criterio C establece que los síntomas deben generar malestar psicológico o interferencias o una disminución de la adaptabilidad en las áreas de la vida cotidiana. El criterio D excluye el trastorno por sustancias o la enfermedad médica y el criterio E lo excluye por otros trastornos mentales.

El DSM-5-TR sugiere una relación entre la disociación y los traumas de la infancia. Prevalece como detonante el hecho de haber crecido en entornos familiares marcados por enfermedades mentales graves o por situaciones de elevada vulnerabilidad. Como “desencadenantes proximales” destacan acontecimientos altamente estresantes, como problemas interpersonales, dificultades económicas, estrés laboral intenso, ansiedad, depresión o ataques de pánico, o el consumo de sustancias psicoactivas (American Psychiatric Association, 2022).

Desde modelos dimensionales de la disociación, Eve Bernstein Carlson y Frank W. Putnam plantearon que las experiencias disociativas no se entienden exclusivamente como fenómenos patológicos severos, sino que se distribuyen a lo largo de un continuo que abarca desde manifestaciones cotidianas hasta formas clínicas más complejas (Bernstein & Putnam, 1986). Así, determinadas experiencias de desconexión subjetiva, absorción intensa, sensación de automatismo o alteraciones momentáneas de la percepción de uno mismo y del entorno podrían aparecer también en población no clínica y en ausencia de trauma severo.

El constructo analizado en este TFG es la desconexión subjetiva. No existe una definición operacional del término, pero es una categoría de análisis que se utiliza en este trabajo para agrupar las siguientes experiencias en población que no es necesariamente clínica: en primer lugar, la experiencia en la percepción de sí mismos, manifestada a través de dificultades para dar cuenta de sí mismos, la presencia de hipoemocionalidad o anestesia somática; en segundo lugar, la fragmentación en la atención, que se traduce en una grieta en la capacidad de sostener el foco atencional y habitar el presente (Han, 2012); en tercer lugar, la alteración en la memoria, expresada como una discontinuidad en la integración habitual de los recuerdos y una marcada dificultad para experimentar la memoria autobiográfica como

plenamente propia, vívida o emocionalmente conectada; y, finalmente, la distorsión en la percepción temporal, que altera la continuidad subjetiva mediante la vivencia de días borrosos o ritmos temporales extraños que dificultan la elaboración y asimilación de las vivencias diarias.

1.3. El bienestar psicológico en las sociedades contemporáneas

El estudio del bienestar se ha desarrollado tradicionalmente desde dos grandes perspectivas: la hedónica y la eudaimónica. La perspectiva hedónica se centra principalmente en la experiencia de felicidad, la satisfacción con la vida y el equilibrio entre los afectos positivos y negativos. Por su parte, la perspectiva eudaimónica concibe el bienestar como un proceso más amplio relacionado con el desarrollo de las capacidades personales, la autorrealización y el funcionamiento psicológico positivo (Ryan & Deci, 2001). Desde esta segunda perspectiva, el bienestar no se limita a experimentar placer o emociones positivas, sino que también implica también la posibilidad de desarrollar las propias capacidades y construir una vida percibida como significativa.

Dentro de la perspectiva eudaimónica, Ryff (1989) desarrolló un modelo multidimensional del bienestar psicológico que posteriormente fue contrastado empíricamente por Ryff y Keyes (1995). Así, el bienestar psicológico no se reduce a la felicidad, la satisfacción vital o la ausencia de indicadores de malestar, sino que comprende diferentes dimensiones del funcionamiento psicológico positivo, entre ellas la autoaceptación, las relaciones positivas con los demás, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito vital y el crecimiento personal (Ryff, 1989).

La autoaceptación se refiere al mantenimiento de una actitud positiva hacia uno mismo y a la capacidad de reconocer y aceptar diferentes aspectos de la propia personalidad y de la trayectoria vital. Las relaciones positivas con los demás comprenden la capacidad de establecer vínculos cercanos, satisfactorios y caracterizados por la confianza, la empatía y la reciprocidad. La autonomía se relaciona con la autodeterminación y la capacidad de regular la propia conducta según criterios personales, manteniendo cierta independencia frente a las presiones sociales. Por su parte, el dominio del entorno implica la percepción de competencia para gestionar las

circunstancias de la vida cotidiana y para utilizar o crear contextos acordes con las propias necesidades. Finalmente, el propósito en la vida se refiere a la existencia de objetivos a una sensación de dirección y de significado vital, mientras que el crecimiento personal alude a la percepción de un desarrollo continuo y a una apertura a nuevas experiencias (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Esta concepción multidimensional permite diferenciar el bienestar psicológico de la mera ausencia de síntomas psicopatológicos. Keyes (2002) propuso que la salud y la enfermedad mental no constituyen necesariamente los extremos opuestos de un único continuo. Desde este planteamiento, una persona puede no presentar un trastorno mental y, sin embargo, experimentar bajos niveles de bienestar y de funcionamiento positivo. La presencia de malestar psicológico no permite, por sí misma, determinar la existencia de un trastorno mental. El autor utiliza los conceptos de *flourishing* —floreCIMIENTO— y *languishing* —languideCIMIENTO— para describir distintos niveles de salud mental positiva, destacando que el bienestar comprende tanto la experiencia emocional como el funcionamiento psicológico y social (Keyes, 2002).

Esta distinción resulta especialmente relevante para el presente estudio, desarrollado con población no clínica. El interés por el bienestar psicológico permite atender experiencias de agotamiento, vacío, insatisfacción, dificultades relacionales o pérdida de sentido, sin asumir necesariamente que estas constituyen manifestaciones de un trastorno psicológico. El análisis del bienestar amplía el foco más allá de la sintomatología y permite estudiar cómo las personas valoran su funcionamiento cotidiano, sus relaciones consigo mismas, sus vínculos y el sentido que atribuyen a sus experiencias.

Además de las dimensiones propuestas por Ryff, la literatura psicológica ha señalado la relevancia de la regulación emocional para el bienestar. La regulación emocional comprende los procesos mediante los cuales las personas influyen en las emociones que experimentan, en el momento en que aparecen y en la forma en que son experimentadas y expresadas. Gross y John (2003) encontraron diferencias en el bienestar asociadas al uso habitual de distintas estrategias de regulación emocional: la reevaluación cognitiva se relacionó con indicadores más favorables de bienestar, mientras que la supresión expresiva se asoció negativamente con el bienestar. Estos

resultados sugieren que el bienestar no depende únicamente de la presencia de emociones agradables, sino también de la manera en que las personas reconocen, elaboran y regulan sus experiencias emocionales.

Por otro lado, la autonomía constituye un elemento central en diversos modelos contemporáneos de bienestar. Desde la "Teoría de la autodeterminación", el funcionamiento psicológico óptimo se relaciona con la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y vinculación. La autonomía hace referencia a la experiencia de actuar con voluntad y coherencia respecto a los propios valores; la competencia, a la percepción de eficacia en la interacción con el entorno; y la vinculación, a la experiencia de conexión y pertenencia en las relaciones con los demás (Ryan & Deci, 2001). La satisfacción de estas necesidades proporciona un marco complementario para comprender el bienestar como un fenómeno relacionado con la capacidad de dirigir la propia conducta, de sentirse eficaz y de establecer vínculos significativos.

La dimensión relacional constituye, por tanto, otro componente fundamental del bienestar. Tanto el modelo de Ryff como la "Teoría de la autodeterminación" sitúan la calidad de las relaciones interpersonales entre los elementos centrales del funcionamiento psicológico positivo (Ryff, 1989; Ryan & Deci, 2001). Desde estas perspectivas, el bienestar no puede entenderse exclusivamente como una experiencia individual o interna, sino que también depende de la posibilidad de establecer relaciones caracterizadas por la cercanía, el apoyo, la confianza y la reciprocidad.

A nivel epidemiológico, los indicadores recientes muestran un aumento del malestar psicológico percibido en España. Es necesario señalar que la sintomatología y el bienestar psicológico son constructos relacionados, pero no equivalentes. Por ello, los indicadores de ansiedad, depresión y estrés no permiten medir directamente el bienestar psicológico en el sentido eudaimónico propuesto por Ryff, aunque sí permiten contextualizar las dificultades de salud mental que atraviesa actualmente la población española, especialmente en los grupos de menor edad.

De acuerdo con el VI Informe Mundial de Salud Mental, realizado por Ipsos, el porcentaje de españoles que consideran que sufren algún problema de

salud mental ha aumentado del 26 % al 33 % en un periodo de tres años (Grupo AXA, 2026). El mismo informe señala diferencias relevantes según la edad. La proporción de personas con puntuaciones indicativas de niveles graves o extremos de depresión, ansiedad o estrés, evaluadas mediante la DASS, alcanza el 42 % entre los 18 y los 24 años y el 44 % entre los 25 y los 34 años, frente al 28 % observado en el conjunto de la población española.

El informe también identifica como principales factores percibidos de impacto negativo sobre la salud mental la incertidumbre ante el futuro en un mundo en rápida transformación, señalada por el 52 % de la población española, y la inestabilidad financiera y laboral, mencionada por el 51 % (Grupo AXA, 2026). Estos resultados permiten situar el bienestar psicológico en un contexto social más amplio y sugieren que las experiencias individuales de malestar no pueden comprenderse de forma completamente aislada de las condiciones económicas, laborales y sociales en las que se desarrolla la vida cotidiana.

Esta perspectiva contextual es especialmente relevante en el caso de los adultos tempranos. La transición hacia la vida adulta implica afrontar simultáneamente decisiones relacionadas con la formación, el empleo, la independencia económica, los proyectos vitales y la construcción y transformación de los vínculos interpersonales. En este contexto, dimensiones como la autonomía, el dominio del entorno, el propósito vital y las relaciones positivas adquieren una especial relevancia para comprender el bienestar psicológico, pues se refieren precisamente a la capacidad de orientar la propia vida, gestionar sus circunstancias y establecer relaciones significativas (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

En consecuencia, el bienestar psicológico se entiende en el presente trabajo como un fenómeno multidimensional que comprende la relación de la persona consigo misma, su autonomía, su capacidad percibida para gestionar las demandas de su vida, la existencia de objetivos y sentido vital, la posibilidad de crecimiento y la calidad de sus relaciones interpersonales. Esto permite aproximarse a formas de malestar que no necesariamente alcanzan una intensidad clínica, pero que pueden afectar significativamente el funcionamiento cotidiano y la manera en que las personas experimentan y significan su propia vida.

2. Justificación y relevancia del estudio

Las transformaciones asociadas a las sociedades contemporáneas han configurado contextos cotidianos caracterizados por una elevada exposición a información, estímulos digitales, demandas simultáneas y ritmos de vida acelerados. En este escenario, resulta pertinente examinar de manera integrada los tres constructos centrales del presente estudio: la sobreestimulación percibida, la desconexión subjetiva y el bienestar psicológico. Aunque la sobreestimulación percibida no constituye un constructo unitario ni ampliamente delimitado en la literatura psicológica, diferentes líneas de investigación han abordado por separado fenómenos relacionados con ella. Así, la psicología cognitiva ha estudiado las limitaciones de los recursos de procesamiento ante determinadas demandas cognitivas (Sweller, 1988), mientras que investigaciones recientes han examinado fenómenos más específicos, como la sobrecarga informativa en entornos digitales (Medina & Cervera, 2021) o la experiencia de sobreestimulación sensorial en la vida cotidiana y su asociación con factores contextuales e individuales, como la fatiga y el estado de ánimo (Weyn et al., 2026). Paralelamente, desde perspectivas sociológicas y filosóficas se han analizado la aceleración de los ritmos de vida y las transformaciones en la relación de los individuos con el tiempo y el entorno (Rosa, 2013), así como formas contemporáneas de agotamiento asociadas al rendimiento y a la actividad permanente (Han, 2012, 2021).

Estas aproximaciones muestran que diferentes dimensiones de las condiciones contemporáneas se han estudiado desde marcos conceptuales diferenciados. La literatura revisada ha abordado fenómenos como la sobrecarga cognitiva e informativa (Medina & Cervera, 2021; Sweller, 1988), la sobreestimulación sensorial (Weyn et al., 2026), las experiencias disociativas y el bienestar psicológico desde líneas de investigación que no siempre han dialogado entre sí. En consecuencia, existe menor conocimiento acerca de cómo la sobreestimulación percibida, la desconexión subjetiva y el bienestar psicológico son experimentados, relacionados y significados conjuntamente por las propias personas en el contexto de su vida cotidiana. Esta cuestión resulta relevante en población adulta temprana no clínica, ya

que permite aproximarse a experiencias de saturación, automatismo, ausencia o extrañamiento.

La aportación diferencial del presente estudio reside, en primer lugar, en ampliar el análisis de la sobreestimulación percibida más allá de sus posibles efectos sobre la atención o el procesamiento de la información. Desde una aproximación cualitativa y fenomenológica (Guerrero-Castañeda et al., 2019), se pretendió explorar cómo las experiencias de sobreestimulación eran vividas subjetivamente y qué vinculaciones establecían las propias participantes entre estas vivencias, su bienestar psicológico y las posibles formas de desconexión subjetiva, atendiendo a la percepción de sí mismas, la presencia, la corporalidad, la temporalidad, la relación con el entorno y los vínculos con los demás. En segundo lugar, se estableció un diálogo entre la psicología y las perspectivas sociológicas y filosóficas sobre las sociedades contemporáneas, lo que permitió situar las experiencias subjetivas y el bienestar psicológico en relación con el contexto social en el que tuvieron lugar.

A partir de este planteamiento, la pregunta de investigación central fue la siguiente: ¿cómo experimentan, interpretan y significan los adultos tempranos la relación entre la sobreestimulación percibida, las experiencias de desconexión subjetiva y el bienestar psicológico en su vida cotidiana?

2.1 Objetivos y supuestos.

El objetivo general de este TFG fue comprender, desde una perspectiva fenomenológica, cómo experimentan la sobreestimulación percibida, la desconexión subjetiva y el bienestar psicológico una muestra de adultos tempranos. Asimismo, se buscó ampliar la comprensión psicológica de estas vivencias a partir de las narrativas y de los significados atribuidos por las participantes, explorando cómo las integran y les otorgan sentido en su vida cotidiana.

Los objetivos específicos fueron: (1) comprender cómo las participantes experimentan la desconexión subjetiva en la vivencia de sí mismas y de su corporalidad en el contexto cotidiano; (2) describir la experiencia subjetiva de la sobreestimulación percibida y de la sobrecarga en la vida diaria; (3)

examinar las experiencias relacionadas con la temporalidad y los ritmos de vida contemporáneos; (4) comprender cómo las participantes interpretan y significan las experiencia conjunta de la sobreestimulación percibida y el bienestar psicológico; y (5) identificar las vivencias relacionadas con el entorno físico y la dimensión relacional.

En consonancia con este planteamiento, los supuestos que guiaron el trabajo fueron: (1) que las participantes describirían experiencias de desconexión subjetiva expresadas mediante vivencias de automatismo, extrañamiento respecto a sí mismas, distanciamiento corporal o sensación de ausencia; (2) que las situaciones percibidas como altamente estimulantes se describirían en relación con experiencias de saturación, sobrecarga mental y dificultades atencionales; (3) que los ritmos de vida acelerados se asociarían, en las narrativas de las participantes, con transformaciones en la experiencia subjetiva del tiempo y con dificultades para elaborar o integrar las experiencias cotidianas; (4) que las participantes establecerían, desde sus propias interpretaciones, posibles relaciones entre los momentos de sobreestimulación percibida y las variaciones en su bienestar psicológico, expresadas a través de experiencias emocionales y corporales de malestar, así como de estrategias orientadas a recuperar el equilibrio y la conexión con la propia experiencia; y (5) que las participantes narrarían transformaciones en su experiencia de los vínculos interpersonales relacionadas, desde sus propias narrativas, con la hiperconectividad, la inmediatez y la multiplicidad de interacciones, señalando posibles experiencias de superficialidad, volatilidad o distanciamiento en las relaciones.

Para articular este planteamiento con la recogida y el análisis de los datos, la correspondencia entre los objetivos, los supuestos y las dimensiones exploradas se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1.

Correspondencia entre objetivos específicos, supuestos y dimensiones de análisis

Objetivo específico	Supuesto de investigación	Dimensión de análisis	Indicadores cualitativos básicos
OE1. Comprender cómo las participantes experimentan la desconexión subjetiva	S1. Las participantes describirían experiencias de desconexión subjetiva expresadas mediante vivencias de automatismo,	Desconexión subjetiva: relación con una misma y corporalidad	Sensación de actuar en piloto automático; pérdida de presencia; extrañamiento respecto a una misma; sensación de observarse

en la vivencia de sí mismas y de su corporalidad en el contexto cotidiano.	extrañamiento respecto a sí mismas, distanciamiento corporal o sensación de ausencia.		desde fuera; embotamiento o distancia emocional; desconexión respecto a las sensaciones y necesidades corporales.
OE2. Describir la experiencia subjetiva de la sobreestimulación percibida y de la sobrecarga en la vida diaria.	S2. Las situaciones percibidas como altamente estimulantes se describirían en relación con experiencias de saturación, de sobrecarga mental y de dificultades atencionales.	Sobreestimulación percibida	Exceso de información y de estímulos; multitarea; uso simultáneo de dispositivos; hiperconectividad; dificultad para mantener la atención; saturación mental; bloqueo cognitivo; necesidad de estimulación constante y dificultad para desconectarse.
OE3. Examinar las experiencias relacionadas con la temporalidad y los ritmos de vida contemporáneos.	S3. Los ritmos de vida acelerados se asociarían, en las narrativas de las participantes, con transformaciones en la experiencia subjetiva del tiempo y con dificultades para elaborar o integrar las experiencias cotidianas.	Experiencia temporal y ritmos de vida	Sensación de aceleración; percepción difusa del tiempo; pérdida de la noción temporal; días percibidos como repetitivos; dificultad para recordar o integrar experiencias; incomodidad ante la pausa, el silencio o el aburrimiento.
OE4. Comprender cómo las participantes interpretan y significan la experiencia conjunta de la sobreestimulación percibida y del bienestar psicológico.	S4. Las participantes establecerán, desde sus propias interpretaciones, posibles relaciones entre los momentos de sobreestimulación percibida y las variaciones en su bienestar psicológico, expresadas a través de experiencias emocionales y corporales de malestar, así como de estrategias orientadas a recuperar el equilibrio y la conexión con la propia experiencia.	Experiencia subjetiva de la sobreestimulación y el bienestar psicológico	Relaciones percibidas entre la acumulación de estímulos y el agotamiento; la sobrecarga y la fatiga física, mental o emocional; el uso intensivo de dispositivos y las experiencias de apatía o vacío; las manifestaciones corporales asociadas al malestar; y las estrategias de regulación y de recuperación del equilibrio y del bienestar psicológico.
OE5. Identificar las vivencias relacionadas con el entorno físico y con la dimensión relacional.	S5. Las participantes describirían, desde sus propias narrativas, transformaciones en su experiencia de los vínculos interpersonales relacionadas con la hiperconectividad, la inmediatez y la multiplicidad de interacciones, señalando posibles experiencias de superficialidad, volatilidad o distanciamiento en las relaciones.	Relación con el entorno y dimensión relacional	Transformaciones percibidas en los vínculos interpersonales; volatilidad y superficialidad de las relaciones; inmediatez y sustitución en los vínculos; cantidad frente a la calidad de las interacciones; diferencias entre la comunicación presencial y la mediada por pantallas; dificultades para gestionar múltiples interacciones simultáneas; y percepción de conexión o de distancia respecto a los demás.

Nota. OE = objetivo específico; S = supuesto de investigación.

3. Metodología

3.1 Diseño de estudio

Este estudio se desarrolló mediante una metodología cualitativa, con un diseño fenomenológico y un análisis temático de carácter interpretativo. Se seleccionó este diseño porque permite aproximarse a las experiencias vividas de las participantes y explorar cómo estas son experimentadas, interpretadas y dotadas de significado (QuestionPro, s. f.) (Guerrero-Castañeda et al., 2019) en relación con la desconexión subjetiva, la sobreestimulación y el

bienestar psicológico en el contexto de las dinámicas contemporáneas de hiperconectividad y aceleración social.

El análisis temático permitió identificar, organizar y analizar patrones de significado presentes en las narrativas de las participantes, manteniendo al mismo tiempo la flexibilidad necesaria para atender a la complejidad y diversidad de sus experiencias (QuestionPro, s. f.). Su carácter interpretativo implica que el análisis no se limitó a describir o clasificar los contenidos manifiestos de los discursos, sino que buscó comprender los significados atribuidos por las participantes a sus experiencias y establecer relaciones entre los patrones identificados y el fenómeno estudiado. De este modo, la interpretación se orientó a comprender cómo las participantes experimentaban subjetivamente la sobreestimulación, la desconexión y el bienestar psicológico, así como la posible relación entre estas dimensiones. (Duque & Aristizábal Díaz-Granados, 2019)

El análisis se realizó mediante una combinación de aproximaciones deductivas e inductivas. Por un lado, se partió de categorías iniciales previamente definidas; y, por otro lado, se mantuvo una actitud abierta a la aparición de nuevos temas, significados y patrones emergentes en las narrativas de las participantes.

El estudio y el reporte de los datos se diseñaron siguiendo las directrices establecidas por la lista de verificación de los Criterios Consolidados para la presentación de Informes de Investigación Cualitativa (COREQ; Tong et al., 2007). En cuanto a los aspectos contemplados, se ha especificado el diseño cualitativo y fenomenológico de la investigación, así como el contexto en el que se desarrolló el estudio, incluyendo los entornos urbanos de Tarragona y Barcelona. También, se ha realizado una descripción de la muestra, formada por cinco mujeres de entre 24 y 39 años, incluyendo sus principales características sociodemográficas. Se han detallado las técnicas de recogida de datos, concretamente entrevistas semiestructuradas con una duración aproximada de entre 20 y 40 minutos, realizadas mediante grabación de audio, así como el procedimiento seguido para el análisis de los datos mediante un análisis temático interpretativo asistido por ATLAS.ti, combinando una aproximación deductiva e inductiva.

En relación con la presentación de los resultados, se han incluido citas textuales de las participantes con el objetivo de ejemplificar y contextualizar los temas identificados durante el análisis. Así, se incorporan en los anexos las transcripciones de las entrevistas y las frecuencias de los códigos utilizados durante el proceso de análisis, favoreciendo la transparencia del procedimiento seguido.

No obstante, algunos de los aspectos contemplados por COREQ no han sido recogidos de forma específica en el presente estudio. Entre ellos, se encuentra una descripción más detallada de la estudiante y de su formación, así como una reflexión explícita sobre la posible influencia de la investigadora en el proceso de recogida e interpretación de los datos. No se realizó una prueba piloto previa del guión de entrevista ni se utilizó un diario de campo o un registro sistemático de notas posteriores a las sesiones. Finalmente, no se realizó una devolución de las transcripciones ni de los resultados a las participantes para su validación. Por tanto, aunque el estudio recoge una parte importante de los aspectos recomendados por COREQ, se reconocen estas limitaciones.

3.2. Contexto del estudio

El trabajo de campo y la recogida de datos se llevaron a cabo en la comunidad autónoma de Cataluña, concretamente en las áreas urbanas de la provincia de Tarragona y la ciudad de Barcelona. La consideración del contexto socioambiental resultó relevante para la exploración de las experiencias de las participantes, dado que el estudio se interesa por vivencias situadas en entornos urbanos contemporáneos caracterizados por la presencia cotidiana de tecnologías digitales, flujos continuos de información y nuevas formas de comunicación y de organización de las actividades laborales, académicas y relacionales.

3.3. Participantes

La muestra final estuvo constituida por cinco participantes, todas mujeres ($N = 5$), con edades comprendidas entre los 24 y los 39 años. La selección se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, de acuerdo con los siguientes criterios de inclusión: (1) tener entre 18 y 40 años, coincidiendo aproximadamente con la etapa de "adultez temprana" (20 a 40

años) descrita en la literatura sobre desarrollo humano (Papalia y Martorell, 2017, p.7); (2) residir en un entorno urbano de Cataluña; (3) mostrar disposición voluntaria para participar en el estudio; y (4) firmar el consentimiento informado.

La recogida de datos se desarrolló de manera progresiva mediante entrevistas semiestructuradas, atendiendo a la recurrencia de contenidos y patrones de significado relevantes para los objetivos del estudio. Se utilizó el criterio de saturación (Glaser & Strauss, 1967) ya que en las últimas entrevistas se observó una reiteración de experiencias y temas previamente identificados, por lo que se consideró que el corpus disponible permitía abordar las dimensiones planteadas en la investigación.

Las participantes no se conocían entre sí, a excepción de dos informantes (P3 y P5), que mantenían un vínculo previo de conocimiento mutuo.

3.4. Procedimiento

La captación de participantes se realizó inicialmente a través de contactos cercanos. La herramienta de recogida de datos escogida fue la entrevista semiestructurada. Antes de iniciar la recogida de datos, todos los participantes recibieron información detallada sobre los objetivos, características del estudio; además, se explicó la confidencialidad de los datos y el carácter voluntario de la participación. Una vez recogidos los datos mediante una grabación, se procedió a su transcripción.

3.5. Técnicas de recolección de datos

La recogida de datos se realizó mediante entrevistas semiestructuradas individuales. Se seleccionó este tipo de entrevista porque permite mantener una organización basada en categorías previamente definidas sin perder el carácter flexible de la exploración de las experiencias.

Por un lado, se establecieron cinco categorías iniciales derivadas de los objetivos específicos y del marco teórico de la investigación. Por otro lado, se mantuvo una actitud abierta a la aparición de nuevos temas y significados en las narrativas de los participantes.

Así pues, estas fueron las cinco categorías predefinidas:

1. Relación con uno mismo y con la corporalidad.

2. Sobreestimulación percibida.
3. Experiencia temporal y ritmos de vida.
4. Relación entre sobreestimulación y bienestar
5. Relación con el entorno y la dimensión relacional.

Cada categoría incluyó diferentes preguntas abiertas orientadas a facilitar la reflexión.

Las entrevistas se realizaron de manera presencial y duraron entre 20 y 40 minutos. Todas las participantes contestaron a las preguntas en un espacio íntimo sin la presencia de terceros, salvo la P1 que la realizó en una cafetería donde, en ese momento, no había nadie. Estas se grabaron en audio con los consentimientos pertinentes y posteriormente se transcribieron las entrevistas.

3.6. Análisis de datos

Las entrevistas individuales se grabaron en audio, se transcribieron textualmente y se procesaron íntegramente con el programa de análisis cualitativo ATLAS.ti. Durante este procedimiento, y con el propósito de garantizar la estricta confidencialidad de la información, los nombres de las participantes se reemplazaron por un código de identificación (ver Tabla 2). Los datos textuales se analizaron mediante procedimientos de codificación temática, siguiendo un análisis temático interpretativo de orientación deductiva-inductiva.

En una primera fase deductiva, el material se organizó a partir de cinco dimensiones de análisis predefinidas en correspondencia con los objetivos y los supuestos del estudio. Posteriormente, mediante un proceso inductivo basado en la lectura reiterada y en la comparación de similitudes y diferencias entre las narrativas, se identificaron códigos y subtemas específicos que permitieron desarrollar y matizar las dimensiones iniciales. De manera complementaria, se utilizaron herramientas auxiliares de escrutinio textual para explorar visualmente la recurrencia de determinados términos (véase el Anexo 3 para la distribución de frecuencias de los códigos de análisis), sin considerar la frecuencia como criterio único para interpretar los resultados.

Una vez consolidado el sistema de códigos, se procedió a la fase de organización visual de las categorías y subcategorías de análisis mediante la construcción de redes conceptuales (*networks*) (véase la Figura 1). Para estructurar las redes, se establecieron vínculos con operadores lógicos específicos entre las categorías:

- "ES PARTE DE": utilizado para indicar que un nodo forma parte de una categoría más amplia.
- "ESTÁ ASOCIADO CON" y "PODRÍA ESTAR ASOCIADO": empleados para representar conexiones conceptuales identificados durante el análisis.

A nivel temático, el esquema se articuló en torno a tres grandes redes conceptuales: (1) Sobreestimulación y Bienestar, (2) Sobreestimulación Percibida, (3) Desconexión Subjetiva.

Finalmente, este entramado de redes conceptuales se utilizó como herramienta de apoyo para la organización, la síntesis y la interpretación de los temas identificados en análisis temático interpretativo.

4. Resultados

El análisis de las narrativas de las participantes permitió estructurar sus vivencias en torno a cinco categorías temáticas, definidas inicialmente en correspondencia con los objetivos y supuestos del estudio. Además de la presentación diferenciada de estas categorías, el análisis transversal permitió examinar la relación entre los tres constructos centrales de la investigación: la sobreestimulación percibida, la desconexión subjetiva y el bienestar psicológico.

4.1. Características de la muestra.

La Tabla 2 sintetiza las características sociodemográficas de la muestra. La muestra estuvo compuesta por cinco mujeres, circunstancia derivada del muestreo por conveniencia y no de un criterio de selección basado en el género.

Tabla 2.

Características de las participantes

Código	Edad	Ubicación	Nivel de estudios	Ocupación principal
P1: M26	26	Barcelona (nacida en Barcelona, España)	Estudios superiores	En búsqueda activa de empleo
P2: M24	24	Tarragona (nacida en Zaragoza España)	Estudios universitarios (en curso)	Trabajadora en atención al cliente
P3: M39	39	Tarragona (nacida en Tarragona, España)	Estudios universitarios (en curso)	Trabajadora en atención al cliente
P4: M27	27	Tarragona (Nacida en Tarragona, España)	Licenciatura / grado universitario	Estudiante a tiempo completo (opositora)
P5: M29	29	Tarragona (Nacida en Bogotá, Colombia)	Licenciatura / grado universitario	Trabajadora en sector logística

4.2. Desconexión de una misma y corporalidad

La mayoría de las participantes describió experiencias de desconexión subjetiva caracterizadas por estados de automatismo, una disminución de la conciencia sobre las propias acciones y dificultades para mantenerse mental o emocionalmente presentes en determinadas situaciones. Estas experiencias aparecieron de forma transversal en los discursos, aunque las participantes las atribuyeron a condiciones diversas: la acumulación de tareas, el estrés, la carga emocional previa y la exposición a entornos con múltiples estímulos simultáneos.

Una de las manifestaciones más recurrentes fue la experiencia de actuar de forma automática. Algunas participantes describieron realizar acciones cotidianas sin registrar plenamente su ejecución. Más allá del automatismo, varias participantes relataron experiencias de distancia subjetiva respecto a lo que sucedía a su alrededor; esta vivencia no adquirió un significado uniforme, ya que para algunas apareció vinculada al desbordamiento emocional, para otras a la acumulación progresiva de demandas y, en otros

casos, a la dispersión atencional. Una participante describió esta experiencia como una vivencia angustiante de "estar, pero no estar":

Es una sensación bastante angustiante porque es como el estar, pero no estar [...] cuando estoy en espacios con bastante estímulo de gente, muchas veces estoy físicamente, pero mi mente se va desconectando, porque entro como un poco en colapso [...] o en un bloqueo (P1, 26 años).

Para algunas participantes, la presencia no se limitó a una cuestión atencional, sino que se vinculó también con el grado de comodidad y sintonía consigo mismas; una participante señaló, además, que la ausencia de presencia podía cumplir una función de evasión ante aspectos incómodos de su experiencia personal: "Creo que cuando no estoy presente conmigo es porque hay algo que me incomoda en mi vida y entonces intento evadirme de mí misma" (P3, 39 años)

En cuanto a la corporalidad, la mayoría de las participantes refirió, en términos generales, que conservaban la capacidad de identificar necesidades fisiológicas básicas como el hambre, la sed o el cansancio. No obstante, algunas señalaron que la intensidad de la actividad o la focalización prolongada podía desplazar temporalmente estas señales de la conciencia: "El problema es que a veces estoy muy focalizada en lo que hago y, si no le hago caso al hambre en ese momento, se me suele apagar la alerta del cuerpo" (P4, 27 años).

En conjunto, las narrativas mostraron que la desconexión subjetiva no se presentó como una experiencia única ni estable, sino que se manifestó mediante diferentes formas: pérdida de presencia, automatismo, dispersión atencional y distanciamiento respecto a la propia experiencia. Las participantes situaron estas vivencias en contextos diversos y les atribuyeron significados diferentes, que abarcaron desde la sobrecarga acumulada y el desbordamiento emocional hasta la exposición a múltiples estímulos o, en el caso de una participante, la evitación de experiencias internas incómodas. La corporalidad, por su parte, apareció generalmente conservada, aunque algunas participantes señalaron que determinadas situaciones de elevada

demanda o focalización podían desplazar temporalmente la percepción de las señales corporales.

4.3. Sobreestimulación percibida

La experiencia de sobreestimulación apareció en las narrativas como un fenómeno heterogéneo y acumulativo, asociado a la convergencia de diversas fuentes de demanda. Las participantes no la situaron exclusivamente en el uso de dispositivos digitales, sino también en la acumulación de obligaciones laborales, académicas y sociales, en la exposición a entornos urbanos masificados y en la realización simultánea de múltiples actividades. La sensación de saturación pareció intensificarse cuando estas demandas se sucedían sin espacios suficientes de pausa o de recuperación.

Para algunas participantes, la sobreestimulación se experimentó como una característica transversal de la vida urbana, asociada al ritmo y a la densidad estimular de la ciudad, al transporte público y a la exposición constante a las notificaciones. Una participante describió esta experiencia como la sensación de intentar atender simultáneamente a numerosos estímulos sin llegar a procesarlos plenamente: “es como que lo veo todo y no veo nada [...] intento abarcar tanto que al final no llego a ningún sitio” (P1, 26 años). Para otras, la saturación se relacionó principalmente con la acumulación de demandas de distinta naturaleza —académicas, laborales, personales y sociales— más que con un estímulo aislado: “Me suelo saturar bastante con todas las cosas que tengo que hacer, tanto personalmente, socialmente, académicamente, laboralmente [...] supone una carga como muy alta” (P2, 24 años).

Los flujos de información digital constituyeron otro núcleo recurrente. La mayoría de las participantes describió las pantallas como dispositivos presentes simultáneamente en el trabajo, el estudio, el ocio y las relaciones interpersonales, lo que dificultaba establecer límites claros entre los distintos ámbitos de la vida cotidiana. Las notificaciones, la recepción continua de mensajes, la multiplicidad de contenidos y las plataformas con desplazamiento infinito se identificaron como fuentes específicas de saturación. Sin embargo, las participantes mostraron diferencias en su relación con estos estímulos: mientras algunas describieron una exposición difícil de interrumpir, otras desarrollaron estrategias deliberadas de

regulación, como activar el modo no molestar o reducir el uso de determinadas redes sociales.

La multitarea constituyó otro patrón relevante, aunque no se presentó de la misma manera en todas las participantes. En algunos casos se presentó como una conducta principalmente inconsciente, mientras que en otros se relacionó con la dificultad para mantener el interés en una única actividad: "Como me aburro con una, pues empiezo con otra, con otra, con otra" (P5, 29 años).

En conjunto, las narrativas mostraron que la sobreestimulación percibida adquirió formas diversas y no pudo reducirse exclusivamente a la exposición digital. Las participantes la relacionaron con la acumulación de demandas, la densidad estimular de determinados entornos urbanos, la recepción continua de información y la simultaneidad de actividades. De manera transversal, la dificultad para seleccionar, sostener o distribuir la atención apareció como uno de los elementos centrales en la forma en que las participantes describieron y entendieron la sobreestimulación cotidiana.

4.4. Experiencia temporal y ritmos de vida

La mayoría de las participantes describió una percepción de aceleración del tiempo cotidiano. Describieron los días y las semanas como periodos que transcurrían rápidamente, especialmente cuando se encontraban inmersas en rutinas caracterizadas por la acumulación de tareas, la monotonía o la exposición continua a múltiples demandas. Esta percepción varió en función del ritmo de actividad: durante los periodos de mayor carga, el tiempo se vivió como más automático y acelerado, mientras que los espacios de menor demanda —como las vacaciones— parecieron favorecer, en algunas participantes, una mayor conciencia de su transcurso.

Cada vez más rápido [...] pasamos los días y pasan y pasan y pasan y tenemos la sensación de no hacer nada, o de hacer mucho, pero no hacer nada, y es por la falta de conciencia, para mí (P1, 26 años).

Junto con esta percepción de aceleración, las participantes describieron dificultades para recordar y organizar retrospectivamente las experiencias cotidianas. Estas dificultades se manifestaron especialmente en relación con

acontecimientos ordinarios y repetitivos. En algunos relatos, esta dificultad se vinculó con la acumulación de pensamientos y estímulos; en otros, pareció depender más bien de la intensidad emocional del acontecimiento, de modo que solo las experiencias con una carga emocional marcada permanecían en el recuerdo.

La ausencia de estímulos o de actividad no fue descrita, en general, como una situación de descanso inmediato. La mayoría relató sensaciones iniciales de incomodidad, extrañeza o culpa ante la inactividad, vinculadas a la exigencia de mantenerse productivas: "Digo: algo está mal, algo está mal. Tengo que buscar, algo estoy haciendo mal porque esto no puede ser normal" (P5, 29 años).

Esta incomodidad no apareció, sin embargo, de manera homogénea. Algunas participantes describieron una mayor capacidad para tolerar o buscar voluntariamente espacios de descanso, mientras que otras necesitaron un periodo de adaptación tras etapas de elevada actividad. Así, la pausa adquirió significados diferentes en las narrativas: podía experimentarse como un espacio deseado de recuperación, pero también como una situación inicialmente difícil de sostener cuando se venía de periodos caracterizados por una estimulación o actividad continuadas.

En conjunto, las participantes describieron una experiencia temporal marcada por la rapidez y por una estrecha relación entre la percepción del tiempo y las condiciones de la vida cotidiana. Paralelamente, emergieron dificultades para recuperar acontecimientos cotidianos y una relación ambivalente con la pausa, que podía ser deseada como forma de descanso y, al mismo tiempo, generadora de incomodidad, culpa o necesidad de buscar nuevos estímulos.

4.5. Relación entre sobreestimulación percibida y bienestar psicológico

La mayoría de las participantes estableció de manera recurrente vínculos entre las experiencias de sobreestimulación percibida y las variaciones en su bienestar psicológico. En sus narrativas, la acumulación de demandas, de actividades y de estímulos se relacionó principalmente con experiencias de agotamiento mental y emocional, de saturación, de frustración, de apatía y de sensación de vacío. Sin embargo, la relación descrita no fue homogénea

ni dependió únicamente de la cantidad de estímulos, sino también de su naturaleza, de duración y de su significado para cada participante.

Algunas participantes expresaron esta relación de manera explícita, vinculando el aumento de demandas con una menor presencia durante las actividades y con un agotamiento posterior: "Está súper relacionado. Mientras más estímulos, más malestar" (P1, 26 años).

El entorno digital adquirió características particulares en esta relación. Aunque las pantallas constituyeron una fuente de estimulación compartida por las participantes, las experiencias asociadas a su uso difirieron entre ellas. Una participante describió el consumo prolongado de contenidos mediante *scroll* no tanto en términos de cansancio físico, sino mediante una experiencia posterior de vacío: "Físicamente, más allá de sentirme un poco cansada o pesada, no experimento nada más. En cambio, emocional y mentalmente sí [...] suelo sentirme muy vacía. Me siento muy vacía cuando llevo un rato haciendo *scroll*" (P4, 27 años).

Las repercusiones percibidas de la saturación también adquirieron una dimensión corporal. Las participantes describieron diferentes manifestaciones físicas asociadas a periodos de estrés y sobrecarga, aunque estas variaron considerablemente entre ellas. Entre las experiencias mencionadas se encontraron tensión muscular, molestias gastrointestinales, presión en el pecho, dificultades para respirar con normalidad y movimientos involuntarios.

Las narrativas no se limitaron, sin embargo, a la mera descripción del malestar. Las participantes identificaron diversas estrategias orientadas a reducir la saturación y recuperar una sensación de equilibrio. Entre ellas destacaron la reducción deliberada de estímulos digitales, el descanso, la búsqueda de espacios de menor afluencia y, especialmente, la actividad física y el contacto con entornos naturales: "Para mí volver a mí es volver a hacer ejercicio [...] El móvil, al contrario, te quita las ganas de todo" (P3, 39 años).

En conjunto, las participantes establecieron relaciones entre las experiencias de sobreestimulación percibida y diferentes variaciones en su bienestar psicológico. Estas relaciones se expresaron mediante el agotamiento, la saturación mental, la frustración, la apatía, el vacío y las diferentes manifestaciones corporales de malestar. Al mismo tiempo, las narrativas

mostraron estrategias dirigidas a reducir la exposición a determinados estímulos y recuperar el equilibrio mediante la pausa, la regulación del entorno digital, el movimiento corporal y el contacto con espacios menos demandantes. Así, el bienestar apareció en los discursos no únicamente como ausencia de malestar, sino también vinculado a la posibilidad de recuperar la atención, la capacidad de acción y una mayor conexión con la propia experiencia.

4.6. Relación con el entorno y dimensión relacional

Las narrativas mostraron una percepción compartida de transformación de los vínculos interpersonales en el contexto actual. Las participantes describieron relaciones caracterizadas por una mayor inmediatez, volatilidad y facilidad de sustitución, aunque estas valoraciones adquirieron diferentes matices según sus experiencias. De manera recurrente, la hiperconectividad y la multiplicación de posibilidades de interacción aparecieron vinculadas, en sus discursos, a una tensión entre la facilidad para establecer contacto y la dificultad para construir o mantener vínculos percibidos como profundos y estables.

Algunas participantes expresaron esta transformación mediante una comparación explícita entre las relaciones y las dinámicas de consumo Bauman (2003), percibiendo una menor disposición a sostener los vínculos cuando estos dejaban de responder inmediatamente a las expectativas individuales, describiendo las relaciones como fácilmente sustituibles: "Todo es súper sustituible [...] es como el que se cambia el móvil, ¿no? Cada dos años me cambio mi teléfono porque ya no me funciona" (P1, 26 años). La propia participante estableció una analogía entre el vínculo interpersonal y el consumo de productos, señalando que las relaciones podían ser experimentadas desde una lógica de búsqueda y sustitución continuas.

En estas narrativas, la facilidad para acceder a nuevas interacciones no fue entendida necesariamente como una mayor conexión. Por el contrario, algunas participantes percibieron una tensión entre la cantidad y calidad relacional:

Siento que las relaciones de ahora son más de cantidad que de calidad [...] Siento que la gente queda por tener su agenda llena,

por decir que va a salir con alguien, pero no lo veo como algo a largo plazo (P5, 29 años).

No obstante, la comunicación digital no fue descrita únicamente en términos negativos: varias participantes reconocieron que las interacciones mediadas por pantallas ofrecían ciertas posibilidades de control sobre el ritmo de la comunicación, permitiéndoles gestionar el tiempo de respuesta y elaborar el mensaje antes de enviarlo. Esta posibilidad de regular el intercambio contrastó, sin embargo, con la percepción de una pérdida de espontaneidad en los encuentros presenciales, cuando determinados acontecimientos ya habían sido conocidos a través de las redes sociales.

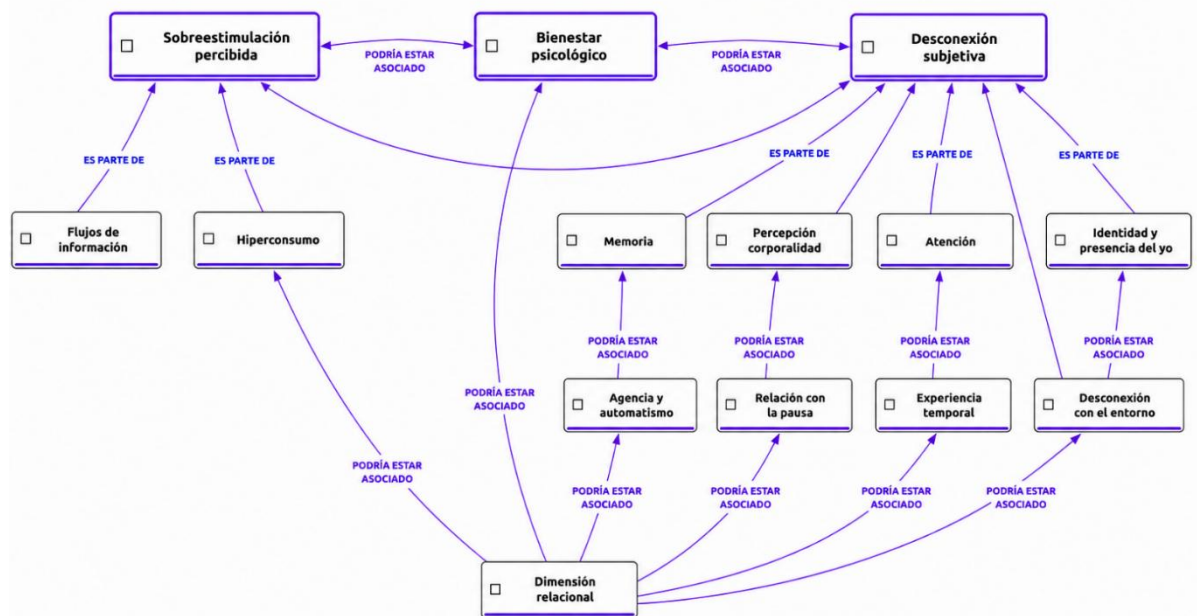
La multiplicidad de interacciones simultáneas constituyó otro elemento relevante. La recepción continua de mensajes y conversaciones paralelas se describió, en algunos casos, como difícil de gestionar atencionalmente: una participante relató dificultades para distribuir la atención entre varias conversaciones a la vez, lo que vinculó con una percepción más amplia de desgaste emocional y psicológico.

En conjunto, las participantes describieron una transformación de la experiencia relacional, caracterizada por la coexistencia de mayores posibilidades de contacto y de una percepción de menor profundidad o estabilidad en determinados vínculos. La hiperconectividad fue entendida de manera ambivalente: facilitó la comunicación y permitió controlar su ritmo, pero también se relacionó, en algunas narrativas, con la multiplicación de interacciones, la fragmentación de la atención y una menor presencia en los encuentros. Asimismo, emergieron discursos críticos sobre la volatilidad, la sustitución y el predominio de la cantidad frente a la calidad de las relaciones, aunque estas experiencias no se manifestaron de forma homogénea entre todas las participantes.

4.7. Relación entre sobreestimulación percibida, desconexión subjetiva y bienestar psicológico

Figura 1

Red de asociaciones entre sobreestimulación percibida, desconexión subjetiva, bienestar psicológico y dimensión relacional



La relación entre los tres constructos (Figura 1) no constituyó una categoría emergente en sí misma, dado que no formaba parte del planteamiento inicial de la investigación. Sin embargo, el análisis permitió identificar patrones específicos en la manera en que las participantes los relacionaron entre sí. Entre estos patrones, destacó la desconexión subjetiva como eje recurrente en las narrativas: las experiencias de saturación y sobrecarga aparecieron vinculadas, en varios relatos, al automatismo, a la dispersión atencional y a una menor conexión con la propia experiencia, mientras que la recuperación del bienestar se asoció a estrategias de reconexión corporal, regulación de los estímulos y recuperación de la capacidad de acción.

Esta relación apareció de forma especialmente explícita en una de las participantes, quien vinculó directamente el incremento de demandas con una menor presencia durante las actividades y con un estado posterior de agotamiento: "Mientras más estímulos, más malestar [...] Mientras más cosas tenga que hacer, peor, menos presencia, con menos presencia las hago [...] Agotada, agotadísima, agotadísima y pienso: ¿qué he hecho hoy?" (P1, 26 años).

No obstante, la relación entre los tres constructos no se interpretó de manera unidireccional por todas las participantes. Una de ellas introdujo una

perspectiva circular, al considerar que su estado psicológico previo influía en su capacidad para gestionar los estímulos y que, a la vez, su forma de reaccionar ante ellos le permitía reconocer su propio estado: “Yo tengo que estar bien emocionalmente o psicológicamente para poder sostener esos estímulos, pero, a la vez, tener esos estímulos me hace ver cómo estoy yo” (P3, 39 años).

Las estrategias de recuperación descritas por las participantes sugirieron otro punto de relación entre los tres constructos: la reducción de estímulos, la pausa, la actividad física y la atención dirigida al cuerpo aparecieron vinculadas tanto a una disminución del malestar como a la recuperación de la presencia y de la capacidad de acción.

En conjunto, el análisis mostró que las participantes establecieron distintas formas de relación entre la sobreestimulación percibida, la desconexión subjetiva y el bienestar psicológico. En algunos relatos, la acumulación de demandas y estímulos se vinculó con la saturación, el agotamiento y una menor presencia; en otros, se destacó el papel del estado emocional previo y de la capacidad de regulación en la forma de experimentar los estímulos. A su vez, las estrategias de recuperación se describieron como formas de reducir el malestar y, en algunos casos, de recuperar la conexión con el cuerpo, la presencia y la capacidad de acción.

5. Discusión

El objetivo general de este estudio fue comprender cómo un grupo de mujeres adultas tempranas experimenta la sobreestimulación percibida, la desconexión subjetiva y el bienestar psicológico en su vida cotidiana. Para alcanzar este propósito, se realizó un estudio cualitativo de carácter fenomenológico, con un análisis interpretativo orientado no solo a describir las experiencias narradas, sino a interpretar los significados que las propias participantes les atribuyen y el modo en que las integran en su vida cotidiana (Guerrero-Castañeda et al., 2019). De manera más específica, se buscó comprender la desconexión subjetiva en relación con la vivencia de una misma y de la corporalidad, describir la experiencia de sobreestimulación percibida, examinar la experiencia temporal y los ritmos de vida, explorar cómo las participantes significan la experiencia conjunta de la

sobreestimulación percibida y el bienestar psicológico, e identificar las transformaciones percibidas en el entorno físico y en la dimensión relacional.

En relación con estos objetivos, los resultados sugieren que las participantes experimentan la sobreestimulación percibida como un fenómeno heterogéneo y acumulativo, que integra simultáneamente demandas digitales, laborales, académicas y urbanas. Asimismo, las narrativas muestran una percepción acelerada del tiempo cotidiano, asociada, en determinados relatos, a una menor presencia subjetiva y a dificultades posteriores para diferenciar o recordar las experiencias vividas. Los resultados también apuntan a que la sobreestimulación percibida se viviría, de forma variable según cada narrativa, con manifestaciones de menor bienestar psicológico —como el agotamiento, la apatía o la sensación de vacío—, mientras que la recuperación del bienestar aparece vinculada a estrategias de reconexión corporal y de regulación de los estímulos. En la dimensión relacional, las participantes describen transformaciones en los vínculos interpersonales caracterizadas por la inmediatez, la volatilidad y la posibilidad de sustitución.

Un primer hallazgo relevante se refiere a la propia experiencia de sobreestimulación percibida. Desde la psicología cognitiva, Sweller (1988) ha señalado las limitaciones de los recursos disponibles para procesar información ante determinadas demandas, mientras que Medina y Cervera (2021) han abordado la sobrecarga informativa vinculada a los entornos digitales. Más recientemente, Weyn et al. (2026) han estudiado la experiencia cotidiana de sobreestimulación. Los resultados de este TFG presentan puntos de convergencia con estas aproximaciones, aunque las narrativas muestran que la experiencia de sobreestimulación percibida puede involucrar simultáneamente distintas fuentes de estimulación y demanda. Las participantes describen la acumulación de tareas, los flujos de información, las notificaciones, la multitarea y determinados entornos urbanos como elementos que pueden coexistir en su experiencia subjetiva.

Esta convergencia de demandas puede comprenderse, a su vez, en relación con algunas de las transformaciones atribuidas a las sociedades contemporáneas. Desde una perspectiva sociológica, Hartmut Rosa (2013) ha analizado la aceleración social como un proceso que transforma los ritmos de vida y la relación de los individuos con el tiempo y el entorno. Por su parte,

Byung-Chul Han (2012, 2021) ha reflexionado sobre la exigencia de rendimiento, la actividad permanente y el agotamiento característicos de las sociedades contemporáneas. Desde esta perspectiva, las narrativas de las participantes permiten plantear para futuros estudios que la sobreestimulación podría no quedar relegada a la sobrecarga de estímulos aislados, sino que podría estar enmarcada en todo un contexto cotidiano actual donde existen múltiples demandas, diferentes fuentes de información al mismo tiempo y posibilidades de conexión. Este diálogo entre la experiencia individual y el contexto social constituye un elemento relevante del trabajo, ya que permite situar las narrativas de las participantes dentro de las condiciones en las que se desarrollan, sin establecer una relación causal directa entre las características de las sociedades contemporáneas y el bienestar psicológico individual, pero atendiendo al modo en que ponen de manifiesto una posible correspondencia.

Las participantes describen una percepción acelerada del transcurso del tiempo, especialmente durante los periodos caracterizados por la acumulación de actividades y demandas. En algunos relatos, esta aceleración aparece acompañada de dificultades para diferenciar o recordar acontecimientos cotidianos y de una sensación retrospectiva de haber realizado numerosas actividades sin haber estado plenamente presentes en ellas. Estos resultados pueden ponerse en diálogo con el planteamiento de Rosa (2013). Las narrativas muestran una tensión semejante entre hacer y experimentar (entendiendo por experimentar vivir presente esas vivencias). Los periodos descritos como más llenos de actividades son, en algunos casos, aquellos que posteriormente aparecen como menos diferenciados y más difíciles de recordar: así, las narrativas sugieren que la acumulación de tareas y estímulos se viviría, en determinadas experiencias, con una menor presencia subjetiva y con mayores dificultades para diferenciar y recordar posteriormente las vivencias cotidianas. La desconexión subjetiva parece articularse, en este sentido, junto con la saturación y con la dificultad para procesar lo que está ocurriendo: las narrativas sugieren que resultaría difícil permanecer en una experiencia para la que no se dispone del tiempo suficiente para atenderla, elaborarla e integrarla en la propia continuidad biográfica.

Este planteamiento puede relacionarse con las concepciones dimensionales de la disociación desarrolladas en el marco teórico del estudio. Desde las formulaciones de Pierre Janet hasta las aproximaciones posteriores al continuo disociativo, se ha planteado que determinadas experiencias de desconexión pueden presentarse con distintos grados de intensidad y no se limitan necesariamente a los cuadros psicopatológicos. No obstante, esta comparación debe realizarse con prudencia. Conviene recordar que este trabajo se centra en cómo un grupo de mujeres experimenta y significa la desconexión subjetiva cotidiana en población no clínica, por lo que no permite identificar las experiencias descritas como síntomas disociativos ni establecer equivalencias con la despersonalización o la desrealización clínicas. En este sentido, los resultados proponen la pertinencia de ampliar el estudio de la sobreestimulación percibida más allá de sus dimensiones estrictamente cognitivas y apuntar a una futura línea de investigación más profunda.

Las participantes no describen el bienestar únicamente como ausencia de malestar, sino también mediante referencias a la capacidad de actuar, a la conexión con el propio cuerpo, a la posibilidad de regular las demandas del entorno y a la calidad de los vínculos. Esta comprensión se vincula estrechamente con el modelo multidimensional de Carol D. Ryff (1989), que define el bienestar psicológico en dimensiones como la autonomía, el dominio del entorno, las relaciones positivas, el propósito vital, el crecimiento personal y la autoaceptación. A su vez, la distinción entre bienestar hedónico y eudaimónico desarrollada por Richard M. Ryan y Edward L. Deci (2001) permite comprender el bienestar más allá de la experiencia inmediata de placer o de la ausencia de emociones negativas, atendiendo también al funcionamiento y desarrollo de la persona: esto se aprecia cuando una de las participantes explica que no es solo estar presente, es estar a gusto. Desde esta perspectiva, resulta significativo que las estrategias de recuperación descritas por las participantes impliquen con frecuencia un movimiento de retorno hacia la propia experiencia. Reducir la exposición a determinados estímulos, silenciar las notificaciones, detener la actividad, caminar, correr, realizar ejercicio físico o dirigir la atención hacia la respiración y las sensaciones corporales se describen como prácticas que las participantes narran como beneficiosas para su bienestar psicológico.

Las narrativas, pues, sugieren que la desconexión subjetiva no se vincularía exclusivamente con la cantidad de estímulos recibidos, sino también con la posibilidad de actuar frente a ellos: la cuestión no reside únicamente en silenciar el ruido o en alejarse de las situaciones que produzcan sobreestimulación, sino en recuperar, una vez reconocida, la capacidad de volver a la propia experiencia y de conectar. Las estrategias de afrontamiento, por tanto, podrían no reducirse únicamente a disminuir el uso de pantallas, sino que también sería interesante considerar aquellas prácticas que favorezcan la reconexión con el cuerpo, la atención y el momento presente. Este matiz —modesto en apariencia— podría resultar relevante para pensar futuras investigaciones sobre el bienestar psicológico en población no clínica sobre el diseño de intervenciones.

La relación con la pausa constituye otro elemento relevante. Algunas participantes describen sentimientos de incomodidad, culpa o extrañeza cuando desaparecen las obligaciones, así como la tendencia a buscar rápidamente una nueva actividad o una fuente de estimulación. Estos resultados pueden ponerse en diálogo con los planteamientos de Han (2012, 2021) acerca de la actividad permanente y de la interiorización de la exigencia de rendimiento. Así, el silencio podría constituir un espacio necesario, aunque no suficiente por sí mismo, para habitar el presente, funcionando como una posible forma de resistencia frente a la aceleración y la estimulación constante: un espacio para encontrarse con el propio cuerpo, con aquello que incomoda, con los propios pensamientos y con la propia identidad.

El concepto de "consumo de personas" señalado en el marco teórico de este estudio, vinculado a la noción de relaciones líquidas propuesta por Zygmunt Bauman (2003), coincide con la utilización de ciertas expresiones que han utilizado las participantes: estas son la sustitución, la rapidez y la reemplazabilidad. Desde esta perspectiva, cabe preguntarse si la aceleración y la sucesión de vínculos pueden dificultar también su elaboración e integración en la propia narrativa biográfica: del mismo modo que la acumulación de actividades no implica necesariamente una mayor experiencia de lo vivido, la multiplicación de contactos tampoco parece garantizar según las experiencias de las participantes, una mayor profundidad de los vínculos.

Con las limitaciones propias de un estudio exploratorio con una muestra reducida, este TFG aporta una primera aproximación cualitativa a un fenómeno que, hasta ahora, la literatura ha tendido a estudiar de forma fragmentada —la sobreestimulación aislada del momento sociohistórico, la desconexión subjetiva y el bienestar psicológico—. Su principal contribución no es demostrar una relación causal entre estos constructos, algo que un diseño cualitativo de este alcance no puede ni pretende hacer, sino ofrecer una comprensión de cómo estas cinco mujeres experimentan y significan la sobreestimulación percibida, la desconexión subjetiva y el bienestar psicológico en su vida cotidiana.

6. Conclusiones

El trabajo permitió comprender, desde una perspectiva fenomenológica, cómo un grupo de población adulta temprana no clínica experimentó la sobreestimulación percibida, la desconexión subjetiva y el bienestar psicológico en su vida cotidiana. Las participantes describieron la sobreestimulación percibida como una experiencia heterogénea, presente en la vida digital, en la laboral, en la académica y en urbana. La desconexión subjetiva se significó de distintas formas —automatismo, dispersión atencional, distanciamiento respecto a la propia experiencia—, sin que ello implique identificar manifestaciones subclínicas o mecanismos psicopatológicos. Las narrativas de las participantes permiten plantear que el bienestar psicológico no se significó solo como ausencia de malestar, sino también como la capacidad de actuar, de conectar con el propio cuerpo y de sostener vínculos significativos.

Asimismo, se observó una concordancia general entre los planteamientos de la literatura revisada y los relatos de las participantes, especialmente respecto a la sobreestimulación, la dispersión atencional, la desconexión subjetiva y su relación con el bienestar psicológico.

Finalmente, entre las principales limitaciones se encuentran el reducido tamaño de la muestra y su composición exclusivamente femenina, así como el carácter contextual del estudio. Futuras investigaciones podrían ampliar la diversidad de participantes y profundizar en cómo estas experiencias varían según diferentes contextos y condiciones de vida.

Bibliografía

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Association Publishing.
- Bauman, Z. (2003). *Amor líquido: Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de Cultura Económica.
- Bernstein, E. M., & Putnam, F. W. (1986). Development, reliability, and validity of a dissociation scale. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 174(12), 727–735. <https://doi.org/10.1097/00005053-198612000-00004>
- Duque, H., & Aristizábal Díaz-Granados, E. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo. Una guía metodológica para su uso en la investigación cualitativa en psicología. *Pensando Psicología*, 15(25), 1–24. <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/es/article/view/2956>
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Aldine.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Guerrero-Castañeda, R. F., Menezes, T. M. O., & Ojeda-Vargas, M. G. (2019). Características de la investigación cualitativa fenomenológica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(1), 201–229. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000100010
- Grupo AXA. (2026, 30 de junio). El 33 % de los españoles cree que tiene un problema de salud mental, siete puntos más que en 2024. AXA España. <https://www.axa.es/es/web/axa/-/vi-informe-salud-mental-grupo-axa>
- Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Han, B.-C. (2021). *La sociedad paliativa*. Herder.

- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Martínez-Soto, J. (2019). La ciudad: una visión desde la psicología ambiental. <https://www.redalyc.org/journal/401/40158875004/html/>
- Medina, L. E. P., & Cervera, F. J. Á. (2021). Síndrome de la sobrecarga informativa: una revisión bibliográfica. *Revista de Neurología*, 73(12), 421. <https://doi.org/10.33588/rn.7312.2021113>
- Milgram, S. (1970). The experience of living in cities. *Science*, 167(3924), 1461–1468.
<https://www.science.org/doi/10.1126/science.167.3924.1461>
- Papalia, D. E., y Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- QuestionPro. (s.f.). *Análisis temático: qué es y cómo realizarlo*. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/analisis-tematico/>
- Rivera Morales, M. T., & de Valle Ramírez, M. (2025). Impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental: Un estudio cuantitativo en jóvenes adultos. *Políticas Sociales Sectoriales*, 3(3), 287–300. <https://doi.org/10.29105/pss3.3-184>
- Rosa, H. (2013). *Social acceleration: A new theory of modernity*. Columbia University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal Of Personality And Social*

Psychology, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285.
- Toffler, A. (1970). *Future shock*. Random House
- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349–357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>
- Van der Hart, O., & Horst, R. (1989). *The dissociation theory of Pierre Janet*. *Journal of Traumatic Stress*, 2(4), 397–412. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jts.2490020405>
- Westfahl, G. (2022). Future Shock by Alvin Toffler. EBSCO Research Starters. <https://www.ebsco.com/research-starters/literature-and-writing/future-shock-alvin-toffler>
- Weyn, S., Greven, C. U., Schmidt, S. J., & Gillebert, C. R. (2026). Sensory processing sensitivity and overstimulation in daily life: an experience sampling method study. *Scientific Reports*, 16(1), 2015. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-31629-3>

Anexos

Anexo 1.

Transcripción de entrevistas:

Transcripción 1

Entrevistadora

¿Cómo sientes tu nivel de conciencia o atención en tus actividades cotidianas?

Participante 1

Pues siento como que muchas veces voy en automático y hago cosas que luego no me acuerdo si las he hecho o no. Entonces, tengo como que volver a, por ejemplo, no me acuerdo si he cerrado la puerta con llave o no y esto me pasa bastante. O voy a espacios y pienso: qué hago aquí y no recuerdo por qué he ido. Entonces siento como que de alguna forma no soy consciente del todo de lo que estoy haciendo, sino que hay una parte de mí que actúa y no lo pienso. O sea, muchas veces no pienso qué estoy haciendo.

Entrevistadora

Y cuando realizas tus tareas diarias, ¿cómo describirías la sensación de control o de elección sobre tus pensamientos? Acciones ya hemos hablado de que muchas veces sientes que vas en automático.

Participante 1

Pues muchas veces siento como que de alguna forma puedo entrar en bucle bastante fácil. Y eso quizás es porque tengo, o sea, siento que tengo una tendencia de pensamiento, que es como lo que conozco de alguna forma, lo que suelo pensar. Muchas veces, si no estoy atenta, entro en bucle y me llevan por delante de alguna forma. No sé si es esta la pregunta.

Entrevistadora

Sí.

Participante 1

Claro, en cuanto a mis tareas diarias, bueno, es un poco lo mismo de antes. O sea, siento que me falta. O sea, me cuesta ser consciente de mi ritmo de vida, que es como el ritmo de vida que te exige la vida. ¿Sabes?

Entrevistadora

¿Vale, consideras que la vida te exige?

Participante 1

Considero que la vida va muy rápido y esa rapidez me hace muchas veces entrar en automático y no ser consciente del todo de lo que estoy haciendo o cómo lo estoy haciendo o desde dónde. Entonces, claro, sí que es verdad que yo como que suelo pararme mucho o intento pararme a pensar en todo esto por el trabajo personal que he hecho y tal, pero siento que es muy fácil perderse en los automáticos y en la inconsciencia de los actos.

Entrevistadora

¿Vale, cómo experimentas las situaciones en las que estás presente físicamente, pero con cierta distancia mental o emocional respecto a lo que ocurre?

Participante 1

Pues es una sensación bastante angustiante porque es como el estar, pero, o sea, estar, pero no estar.

Entrevistadora

¿Quieres ponernos un ejemplo en el que a veces estás presente físicamente en un lugar, pero no estás conectada?

Participante 1

Por ejemplo, a mí me cuestan mucho las interacciones sociales y cuando estoy en espacios donde hay bastante estímulo de gente, muchas veces estoy físicamente, pero mi mente se va desconectando, pero porque entro como un poco en colapso, por decirlo de alguna forma o en un poco de bloqueo, y el no saber estar o no saber sostener depende de qué situación hace que mi mente se vaya. Yo creo que es un poco modo de cómo se dice esto, defensa o sí de protección, sabes, de esto es demasiado incómodo. No quiero estar aquí físicamente sí, porque estoy ahí, pero mi mente decide irse. Y a veces me pasa, me pasa sobre todo esto cuando estoy muy desbordada y en situaciones sociales.

Entrevistadora

¿Y qué sueles sentir? ¿Dónde lo sientes, por ejemplo?

Participante 1

En el pecho es como, o sea, es una parte de mucha ansiedad, por eso de ahí viene como el no quiero sostener, no, sí, no quiero sostener tanta ansiedad. Entonces como que mi mente dice hasta luego, ¿sabes? Y de repente es como un disocie de

decir estoy, pero no estoy, y una especie de empanamiento que al final es no querer estar.

Entrevistadora

¿Y te suele pasar a menudo o notas que a lo mejor es en una época en la que estás más estresada por otros motivos?

Participante 1

No me pasa siempre, sobre todo cuando hay más tensión. O sea, influye mucho el cómo estoy yo en cuanto a lo que soy capaz de sostener o no.

Entrevistadora

Es interesante porque hablas de sostener, ¿no? Es como, al final, procesar también.

Participante 1

Sí.

Entrevistadora

Y en una jornada habitual, ¿con qué frecuencia o de qué manera percibes las necesidades físicas básicas de tu cuerpo? como el hambre, el cansancio, la sed o tus reacciones emocionales.

Participante 1

Jornada habitual, o sea, en mi día a día dices, ¿no?

Entrevistadora

Sí, cuando a lo mejor has estado en tu rutina.

Participante 1

Pues, por ejemplo, es curioso porque me pasa mucho que a lo mejor no siento nada de hambre, que yo con el hambre también tengo un tema, pero es llegar a mi casa y de repente sentir un hambre atroz que muchas veces no es real. O sea, puedo tener hambre, pero no es ese hambre. Pero bueno, en cuanto a necesidades básicas, sí que creo que soy bastante consciente a nivel general. Tiendo más a anularlas. Bueno, creo que es normal, pero bueno, sí que creo que en plan me doy cuenta cuando tengo pipí.

Entrevistadora

¿Y si tienes sed también?

Participante 1

Sí, bueno, es que bebo bastante agua, entonces. Vale, creo que sí.

Entrevistadora

¿Qué significa para ti sentirte presente en tu cuerpo o en una situación? Si te es más fácil explicarlo con un ejemplo, también puedes.

Participante 1

Para mí, sentirme presente es que eso sería como la definición, o sea, es ser consciente de cómo estoy a todos los niveles, a nivel emocional, a nivel de pensamiento y a nivel de cuerpo. O sea, al final creo que todo, o sea, somos un todo, ¿no? Entonces todo da información de una misma cosa. El pensamiento puede estar condicionado por el ego, pero por ejemplo ahí es cuando hay que ir al cuerpo, o bueno, pensamiento/herida también. Entonces el cuerpo muchas veces también nos dice cosas que es bastante difícil porque nos solemos quedar en la mente y es como tener conciencia de todo esto a la vez, ¿sabes? Eso es estar presente. Es como conciencia pura de cómo estoy y de mí y de mi entorno también. Al final también es importante. Presencia es consciencia.

Entrevistadora

Vale. Bueno, ya nos has hablado un poquito de la sobreestimulación que has sentido en algunos momentos, pero bueno, quiero entrar más en profundidad. ¿Cómo describirías tu experiencia diaria en relación con la cantidad de información, mensajes, tareas, demandas que te llegan a lo largo del día?

Participante 1

Pues mira, la verdad que un poco con lo que decía antes, del ritmo de vida. O sea, yo cuando, o sea, yo una de las cosas que más me gusta hacer en la vida es irme a la montaña, porque es un momento en el que no pasa absolutamente nada, salvo escuchar pajaritos y el río, el agua del río fluir. Porque creo que estamos, o sea, vivimos en una sobreestimulación constante, sobre todo, o sea, aquí en la ciudad, en grandes ciudades, en Barcelona es horroroso. También el tema del teléfono, no nos damos cuenta de lo perjudicial que puede llegar a ser estar recibiendo todo el rato notificaciones, vibración. O sea, al final es como que no descansamos nunca y esto nos quita esa conciencia de nosotras porque nos lleva como a una realidad paralela, virtual, que no es real. No sé, creo que vivimos demasiado, demasiado, demasiado estimulados: pero en cuanto a todo, nos pasamos la vida también, por ejemplo, escuchando música y ruido y gente, y no nos paramos a escuchar el silencio, que también dice muchas cosas. Es como que rellenamos absolutamente

todo porque estamos acostumbradas a un ritmo de vida muy así. Y bueno, es un poco, no sé, idealizo la vida de pueblo porque creo que el ritmo es mucho más lento y se nota, se nota. Yo que estuve viviendo un tiempo en cerca de Toledo cuando volví aquí noté que es horroroso.

Entrevistadora

Y, en concreto, ¿qué situaciones de tu vida diaria asocias con una mayor sensación de saturación o sobrecarga? ¿Qué es lo que más dirías: esto me satura demasiado?

Participante 1

El metro, por ejemplo, yo la verdad es que estoy acostumbrada a coger el metro, cojo el metro cada día, vivo en el metro casi, pero no deja de ser una situación en la que pienso "Dios mío", sobre todo cuando hay mucha gente.

Entrevistadora

¿Y por qué? ¿Por el ruido, por el olor, por el poco espacio vital que tienes?

Participante 1

Mucho por el ruido y mucho por la gente. Situaciones, por ejemplo, ir a Barcelona ahora que viene el verano, horroroso, experiencia que no recomendaría. El coche, por ejemplo, ahora que estoy empezando a conducir, también. Es como que se automatiza y se vive diferente, pero yo ahora lo estoy viviendo como, o sea, es estímulo puro y duro todo el rato y tienes que tener 80 ojos y al final es como lo veo todo y no veo nada, ¿sabes? O sea, intento abarcar tanto que al final no llego a ningún sitio y esto es como al final un poco todo.

Entrevistadora

¿Y qué papel tienen las pantallas, redes sociales, notificaciones o la multitarea de todas estas en tu experiencia cotidiana? ¿O crees que lo controlas bastante bien, lo gestionas bastante bien?

Participante 1

Pues creo que antes lo llevaba mucho mejor, al final, o sea, yo estuve una temporada sin redes sociales, estuve una temporada sin ni siquiera tener teléfono o smartphone, tenía un teléfono solo para llamar, y yo en ese momento era muchísimo más consciente de todo lo que sucedía a mi alrededor. Creo que la música también hace mucho, o sea, antes no escuchaba música porque no tenía sitio, o sea, no tenía móvil para escuchar música y estaba pues pendiente de otras cosas. Yo iba en el metro y estaba y veía a la gente que iba en el metro, que iba a mi lado, la gente que pasaba por mi lado, la gente: era consciente de lo que pasaba a

mi alrededor. Ahora no, ahora yo me pongo música, tengo tendencia a aislarme de la vida y me gusta en parte. Pero siento que también me estoy perdiendo muchas cosas por ir así como los burros, ¿sabes? Solo miro por dónde piso y da gracias, pero influye, influye mucho. O sea, es como que te aíslas de alguna forma. El teléfono aísla, aísla y sobrecarga también. Bueno, es que es un tema muy amplio, o sea, te hace creer que estás en una realidad que no. O sea, te sientes como mucho más conectada, pero al final es al contrario, no vives nada la realidad que estás viviendo, sino que vives otra realidad que no existe tampoco. No sé.

Entrevistadora

Sí, es que eso te iba a decir, porque ahora tenemos muchas más posibilidades de conocer a gente, pero a la vez conocer de qué forma y en qué forma. Cada vez cuesta más a lo mejor hacer un acercamiento en persona, no estamos tan acostumbrados porque ya tenemos la red social o lo que hacemos directamente es me das tu teléfono y eso es lo único que hablamos. Claro, es el gran paso que das como de acto de valentía al acercarte a alguien para luego seguir intercambiando, en realidad, por teléfono.

Participante 1

Sí, o sea, se ha perdido muchísimo el tema de la presencia, que para mí es súper importante porque al final, por mucho que quieras, por una red social no vas a conocer a una persona porque cambiamos muchísimo de cómo somos por WhatsApp o por Instagram o por donde sea, a cómo somos en realidad. Aparte también detrás de una pantalla es muy fácil esconderse y esconder y crearte una personalidad que no, que igual no eres tú. O sea, es como que tú decides lo que mostrar y lo que no. Y es esto, ¿no? O sea, ¿qué hay de real en esto? O sea, entre poco y nada.

Entrevistadora

Vale, bueno, si tuvieras que describir cómo percibes el paso del tiempo en tu rutina, ¿cómo dirías que transcurren tus días o tus semanas?

Participante 1

Cada vez más rápido, yo creo que es porque me estoy haciendo mayor. Pero sí que es verdad que, ostras, antes lo pensaba, estamos a mes 6, hace nada, fue fin de año y ya ha pasado medio año. Del 2025 al 2026. Pero no, no, el tiempo pasa muy rápido y yo creo que al final también es por esta falta de conciencia, muchas veces. O sea, pasamos los días y pasan y pasan y pasan y tenemos la sensación de no hacer nada, o de hacer mucho, pero no hacer nada y es por la falta de conciencia, para mí.

Entrevistadora

Relacionándolo con lo que has dicho, ¿cómo describirías tu capacidad para recordar o asimilar las vivencias que tienes al final de la semana?

Participante 1

Fatal, fatal, fatal, fatal. Tengo muy mala memoria. Se me olvidan mucho las cosas, se me olvidan cosas importantes también, que me da mucha rabia. No es por falta de interés. Porque de verdad me interesa, no sabría exactamente decir por qué. Igual porque tengo muchas cosas en la cabeza o porque estoy pensando muchas cosas a la vez, o porque tengo muchos estímulos en ese mismo momento y como que intento retener, pero al final no retengo nada, un poco lo que decía antes de querer abarcarlo todo y no llegar a nada. No lo sé, pero sí que es verdad que lo noto muchísimo, que me cuesta mucho retener. Me cuesta mucho retener hasta el punto de pensar, ¿qué comí ayer? Y no acordarme, ¿sabes? O tener que pensarlo mucho. Totalmente.

Entrevistadora

¿Qué experimentas o qué pasa por tu mente cuando te encuentras en situaciones donde no hay estímulos o tareas pendientes o cuando estás en completo silencio?

Participante 1

El no hacer nada me cuesta. O sea, me encanta y me cuesta a la vez. Porque siento que de alguna forma, o sea, cuesta permitirse no hacer nada por la sensación de tener que ser productiva todo el rato y al final más estímulo o más cosas. Que hagas más cosas no significa que seas más productivo. De hecho, al revés, de hecho, mientras más cosas hagas, más cansado vayas, menos atención pongas, peor te van a salir las cosas, por lo cual menos productiva vas a ser. O sea, esto que entramos en un sistema de producción capitalista, que no voy a hablar de esto, pero sí que cuesta y sí que creo que es algo que deberíamos de hacer un rato al día, ni que sea que es un rato de meditación. Por ejemplo, yo antes meditaba que es un rato de no es no hacer nada, porque la meditación no es no hacer nada, simplemente es parar y ser consciente. Creo que es súper importante, silencio, o sea, transitar el silencio, en el silencio pasan cosas, no estamos acostumbradas al silencio, entonces es como que incomoda mucho ese silencio, pero creo que es súper necesario ¿por qué tengo que estar todo el rato rellenando silencios, ¿para qué? ¿para no escucharme a mí? ¿sabes? No sé.

Entrevistadora

Vale. Bueno, creo que este bloque sí que lo hemos abordado bastante, la verdad. Pero, ¿cómo describirías la relación entre la sobrecarga de estímulos y tu bienestar psicológico? ¿Tiene que ver?

Participante 1

Está súper relacionado. Mientras más estímulos, más malestar.

Entrevistadora

Sí, sí, sí, menos bienestar, digamos, ¿no?

Participante 1

Sí. O sea, Como que creo que tendemos a pensar que mientras más cosas haga, mientras más ocupada esté, me voy a sentir mejor y realmente es esconder el polvo debajo de la alfombra porque no es real. Es simplemente entrar en una rueda. O sea, estamos en una rueda ya desde bien chiquitos de que se nos exige y exige y exige y ¡no pares y no pares y no pares! Y realmente el bienestar no está ahí, por eso cada vez vamos a peor.

Entrevistadora

¿Qué diferencias notas en días que, a lo mejor, no tienes tantas cosas que hacer y estás más relajada a otros días que tienes muchas cosas que hacer, ya sea pues tareas o responsabilidades como ver a gente?.

Participante 1

Sobre todo el estado de conciencia en el que habito el día. Mientras más cosas tenga que hacer, más modo máquina me pongo para poder llegar a todo y es entrar en automático, ser funcional. Funciona, funciona, funciona, funciona porque hay que llegar, funciona porque tienes que hacer esto, tienes que hacer lo otro y al final como que mucha conciencia se apaga, se pierde por el camino, porque claro, o sea, es al final es limitado y somos humanos y no podemos llegar a todo y está bien, o sea, no pasa nada. Y es, sobre todo el cómo hago las cosas, mientras más cosas tenga que hacer, peor, menos presencia, con menos presencia las hago.

Entrevistadora

¿Y cómo llegas al final del día?

Participante 1

Agotada, agotadísima, agotadísima y pienso, ¿qué he hecho hoy? O sea, es esto ¿no? El hecho de decir "Buah, he hecho tantas cosas que no recuerdo ninguna". Ninguna. ¿Sabes?

Entrevistadora

Ya. Y cuando decides desconectar, ¿cómo lo haces? ¿Te resulta fácil?

Participante 1

¿Desconectar de qué?

Entrevistadora

Pues de lo que sea. De las pantallas, del ritmo del día, de la rutina, de las responsabilidades.

Participante 1

Claro, ¿qué es desconectar? O sea, yo por ejemplo, ahora lo que intento hacer es desconectar de la pantalla, pues leo. Me gusta leer, me gusta. Por ejemplo, el deporte de alguna forma. O sea, no es desconectar de la vida, es como hacer cosas que me conecten conmigo para mí.

Entrevistadora

Que te ayuden a mirar estados de tu cuerpo. Para ti desconectar es conectar contigo.

Participante 1

Sí, exacto. Sí. Por ejemplo, para mí la naturaleza, la montaña, me desconecta, pero me conecta. Me conecta conmigo, me reconecta, por decirlo de alguna forma. No es fácil, no me resulta fácil, la verdad. Pero creo que está eso es difícil, que es necesario.

Entrevistadora

Y, por ejemplo, el teléfono que está siempre encendido, ¿consigues desconectar de eso?

Participante 1

Cuesta. Cuesta. Cuesta mucho. O sea, hay muchas veces que entro al Instagram y me pongo a scrollear y pienso "¿Qué hago?" Si es que ni siquiera veo cosas. Es simplemente la acción. Entonces, no entiendo, ¿sabes? No veo nada, Pero lo hago, no. Entonces sí que creo que el teléfono es complicado. Hay un punto de adictivo en el teléfono y claro, también el teléfono te hace evadirte muchísimo. O sea, es como necesito disociar un rato de la realidad y entras en el teléfono que piensas, bueno, no sirve, o sea, no sirve de nada, pero bueno, sí que cuesta, cuesta.

Entrevistadora

¿Y qué señales corporales suelen aparecer o desaparecer cuando atraviesas de momentos de mucha demanda?

Participante 1

Me tiembla el ojo.

Entrevistadora

Interesante.

Participante 1

Cuando estoy muy, muy, muy saturada tengo un tic en el ojo. Siento mucha ansiedad, siento mucha apatía, siento incluso ganas de llorar, estoy muy triste, me cuesta mucho Cosas cotidianas me cuesta existir. Bueno, entro un poco en un poco de pozo. Se me hace un poco cuesta arriba también.

Entrevistadora

¿Y con cuánta frecuencia te pasa esto?

Participante 1

Más de lo que me gustaría. No sabría decirte exactamente cada 2 veces a la semana, no lo sé. Depende del contexto que esté viviendo y todo esto. Pero más de lo que me gustaría, más de lo que me gustaría porque al final a la vida le da igual cómo esté yo. Y al final es aprender a encontrar el equilibrio entre vivir fuera, vivir dentro, vivir consciente, saber cuándo entrar en automático, que no me parece que sea algo malo, pero sí vivir en automático constante, sí, porque no hay nada de conciencia detrás. ¿Entonces es un poco esto, el aprender a vivir?

Entrevistadora

Totalmente. Vale. ¿Cómo describirías la manera en que percibes el mundo exterior, los espacios por los que te mueves y los objetos que te rodean en tu día a día? ¿Cómo describir la?

Participante 1

¿Manera en que percibes el mundo exterior? No entiendo la pregunta.

Entrevistadora

Bueno, yo creo que esto lo podemos relacionar directamente con la percepción que tienes de que el mundo se mueve rápido. Es decir, ¿sientes que es algo, lo ves en ti o lo ves también en los demás?

Participante 1

Lo veo en los demás también. Yo vivo con mi madre y con mi abuela y yo veo a mi madre y las dos somos un pollo sin cabeza. Es que si una entra en la cocina y la otra sale y las dos estamos en plan: ¿Qué hago aquí? Y estar así, tener el móvil en la mano y ¿Dónde está mi móvil? ¿Dónde está mi móvil? Esto pasa un montón. Creo que en general.

Entrevistadora

O sea, es algo que ves en otras personas. ¿Y cómo sientes que es el ritmo, la duración o la estabilidad de las relaciones y conexiones que estableces con las personas en tu cotidianidad actual?

Participante 1

Temazo, temazo. Me cuesta mucho. Me está costando mucho y es algo en lo que estoy poniendo bastante hincapié en cuidar la cotidianidad y la cercanía con la gente, con las relaciones en general, precisamente porque la vida va tan rápido que al final poco margen te queda para poder conciliar ciertos espacios de autocuidado y donde también entraría el autocuidado y la relación con los demás. No sé, al final hoy leí una noticia que decía que antes la gente se reunía para vivir situaciones, ¿no? Y ahora la gente se reúne para contar esas situaciones y creo que esto marca muchísimo la diferencia. Yo no quiero quedar para tomar un café y ponernos al día, yo quiero vivir ese día a día. De alguna forma y creo que cada vez es mucho más complicado. ¿Era esto?

Entrevistadora

Sí, está bien, está bien lo que tú consideres. Y en relación a este tema, ¿cómo sientes que es el ritmo, la duración o la estabilidad de las relaciones y conexiones que establecen?

Participante 1

Igual. O sea, creo que hay poca conciencia. Creo que la gente no suele pensar tanto en depende de qué, pero sí que generalmente hay como relaciones muy volátiles. O sea, creo que la vida, el mundo, la sociedad tiende a cada vez a: no aguantamos nada. Es como todo súper sustituible, o sea, aquí no se me está viendo, entonces voy a otro sitio con otra gente, con otro tal y no se lucha o no hay como ese sentimiento de decir... no sé, es como, o sea, el como quien se cambia el móvil, ¿no? cada 2 años me cambio mi teléfono porque ya no me funciona, pues lo mismo. No hay como eso de ese reparar, la reparación. Yo me estoy yendo por las ramas.

Entrevistadora

No, no, es justamente eso lo que yo quería saber.

Entrevistadora

Bueno, te quería preguntar si ¿crees que es algo que siempre ha sucedido?

Participante 1

Bueno, a ver, partimos de que antiguamente, por ejemplo, el divorcio estaba super mal visto, por lo tanto, tenías que aguantar sí o sí a un mal marido. Pero hemos ido de un extremo al otro. O sea, ahora no se aguanta absolutamente nada y es como: si no es contigo, hay, por ejemplo, el Tinder, donde “hay tantos peces en el mar”, hay tantas imágenes y likes que poder dar. Al final es como un mercado y no hay nada. Hay mucho miedo a la intimidad y a la vulnerabilidad y a verte y a dejarse ver. Pero porque también hay mucho miedo a que cuando la gente te vea así, se vayan. No sé.

Entrevistadora

¿O sea que a nivel de profundidad crees que se pierden las relaciones actuales?

Participante 1

Sí. A nivel de profundidad, a nivel de tiempos, o sea, hoy es muy común escuchar: estamos juntas y ahora ya no estamos juntas y lo hemos dejado y no sé qué. O sea, es como que tampoco estoy a favor de tener que aguantar absolutamente todo ni nada de esto, pero sí que es como muy fácil decir me voy y se va y ya.

Entrevistadora

Sí, lo entiendo. ¿Y a qué crees que se debe este cambio de forma de relacionarse?

Participante 1

A que vivimos en un mundo en el que todo es tan fácil, o sea, todo es súper fácil de sustituir, pero ya no solo a nivel de personas, a nivel de productos. Entonces, claro, si hay, si yo tengo una lavadora y la lavadora cada 2 años la tengo que cambiar y yo aprendo que al final es esto porque ya no vale la pena arreglarlo, pues porque voy a estar perdiendo, perdiendo entre muchas comillas, porque para mí no es perder el tiempo, pero porque voy a estar invirtiendo x en algo que pues tengo 10 más donde elegir, ¿no? Al final todo es un lo que he dicho antes, es como un mercado, ¿no? De yo voy a comprarme una camiseta y tengo 10 camisetas que elegir y si esta no es, pues me irá a la otra y si no tal.

Entrevistadora

O sea, ¿crees que se está extrapolando la visión del producto, por ejemplo, de la venta de producto en forma masiva, en forma consumista, con las relaciones.

Participante 1

Sí, creo que las relaciones ahora mismo son otro tipo de producto. Y de consumo. Sí.

Entrevistadora

Pues. ¡C'est fini! ¡Gracias!

Transcripción 2.

Entrevistadora

Buenas.

Participante 2

Hola.

Entrevistadora

¿Cómo sientes tu nivel de conciencia o atención en tus actividades cotidianas?

Participante 2

Pues más o menos depende un poco del día y de las cosas que tenga que hacer en el día. En un día tranquilo, más o menos, sí que presto atención y puedo estar muy consciente, pero si me pasa algo emocionalmente o si tengo muchas tareas que hacer, pues sí que siento el nivel de conciencia bastante bajito.

Entrevistadora

¿Y qué es para ti un día tranquilo? ¿Por ejemplo?

Participante 2

Un día tranquilo sería un día libre en el trabajo, donde poder estar en casita, poder estar leyendo un libro y estar conmigo misma o con alguien a quien quiero. Así tranquila, un día como así en casa o de ir a la playa o algo así tranquilo.

Entrevistadora

¿Y un día con muchas tareas?

Participante 2

Pues podría ser un día en una jornada laboral con un horario partido, por ejemplo, y tener que ir a lo mejor después a una comida familiar o tener que hacer un trabajo de la universidad como muchas cosas en un día sin parar.

Entrevistadora

Cuando realizas tus tareas diarias, ¿cómo describirías la sensación de control o de elección sobre tus propios pensamientos?

Participante 2

Pues cuando realizo una tarea del día a día, sí que, ay, espera. Es que no entiendo bien esta pregunta, no llego a comprender a lo que se refiere con el control en esta pregunta.

Entrevistadora

Básicamente se refiere a si te sientes en automático o si sientes que tienes control de ti, de tus acciones.

Participante 2

Sí, yo creo que iría un poco en la línea de la otra pregunta, ¿no? Como que sí que me siento en automático cuando tengo muchas tareas que realizar en un día muy estresante, pero de normal, si no es un día con tanta tanta sobreestimulación, sí que me veo como con el control de la situación, tanto de los pensamientos como de las cosas que hago y que hacen los demás.

Entrevistadora

Vale. ¿Cómo experimentas las situaciones en las que estás presente físicamente, pero con cierta distancia mental o emocional respecto a lo que ocurre?

Participante 2

Claro, si estoy presente físicamente pero con una distancia, sí que lo sentiré como un día en el que tengo como muchas tareas que hacer o estoy simplemente pensando en otra cosa, sobre todo si me pasa algo a nivel emocional, a lo mejor siento que no puedo estar tan presente.

Entrevistadora

¿Y en qué situaciones es más fácil que se den estas experiencias de desconexión o de distancia?

Participante 2

Yo diría que cuando estoy triste o ha habido como una carga emocional como muy alta o ha habido como varias interacciones sociales, por ejemplo, muy seguidas en la semana, con una carga también de trabajo o de estudios también como muy alta. Yo siento que allí no puedo estar presente ni física ni mentalmente.

Entrevistadora

Vale. O sea que no es tanto en qué situación te pasa eso, sino que es más lo que lo desencadena.

Participante 2

Claro, sí, yo diría que sí. En ese momento pues no lo puedo tomar como un hecho aislado, sino como que ya es como la consecuencia, ¿sabes? Como ya que me he sobrecargado demasiado durante la semana, entonces hay momentos en el que no puedes como tirar más, aunque parece que estás allí, pero en el fondo necesitas un descanso, ¿sabes?

Entrevistadora

En una jornada habitual, ¿con qué frecuencia o de qué manera percibes las necesidades físicas básicas de tu cuerpo, como el hambre, el cansancio, la sed o incluso reacciones emocionales?

Participante 2

Bueno, yo creo que no suelo tener como mucho problema para detectar lo que son las necesidades fisiológicas como las que mencionas, la verdad que sí es un día así muy estresante, sí que pues suelo tener como más hambre o después al ya parar en casa o de camino de vuelta a casa en el autobús, pues sí que siento como el cansancio mucho dentro de mí, ¿no? En un día así muy estresante en el momento, pues no tanto, pero sí después cuando ya decido parar. Y respecto a las reacciones emocionales. Pues bueno, también depende un poco de lo que haya pasado en ese día. Si llevo encadenando muchos días de diferentes cosas, puedo reaccionar emocionalmente de una manera que no reaccionaría si no hubieran pasado esas cosas como que me he sobrecargado emocionalmente tanto que una mínima cosa puede acabar desencadenando en una reacción que no tendría de normal.

Entrevistadora

O sea, por ejemplo, si estás trabajando, notas bien que tienes sed.

Participante 2

Sí, eso es sin problema.

Entrevistadora

¿Y qué significa para ti sentirte presente en tu cuerpo o en una situación?

Participante 2

Yo diría que sentirme como que estoy consciente en ese momento, ¿no? O sea, si estoy, si estoy yo sola, pues que no estoy pensando en otras cosas mientras estoy haciendo esta actividad. O si estoy con gente en una quedada social, por ejemplo, que estoy en la conversación en la que está la gente, ¿no? Y por ejemplo, en una situación cualquiera con más gente, pero que no es una conversación, una cafetería, por ejemplo, pues sí que sería como que estoy por lo que tengo que estar, por lo que tengo que hacer, ¿no? Que no se te va como la cabeza a otro sitio.

Entrevistadora

¿Cómo describirías tu experiencia diaria en relación a la cantidad de información, mensajes, tareas o demandas que te llegan a lo largo del día?

Participante 2

La verdad que me suelo saturar bastante con la cantidad de información que nos llega diariamente por varios lados. Diría que me pasa más durante el curso que en verano, pero sí que me suelo saturar bastante con todas las cosas que tengo que hacer tanto personalmente, socialmente, académicamente, laboralmente en general como que supone una carga como muy alta, creo que se demanda como mucho de las personas últimamente y que tengas que estar siempre con la energía arriba creo como que es muy difícil.

Entrevistadora

¿Y qué situaciones de tu vida diaria más concretas, si te apetece explicar, asocias con una mayor sensación de saturación o sobrecarga.

Participante 2

Por ejemplo, si estoy en época de exámenes, eso lo siento como una sobrecarga como muy grande. O, por ejemplo, yo trabajo cara al público, pues también cuando hay como mucha gente y no paran de venir siento como que tengo como mucha, mucha saturación o mucha sobrecarga. También socialmente, en una semana en la que yo que sé, a lo mejor tengo una comida familiar, he tenido después una reunión y luego una quedada con algunas amigas y a lo mejor en casa, pues también hablando mucho. Una semana en la que no he tenido tiempo para mí, para tener mi propio espacio, diría que ahí estoy como muy muy saturada, más emocionalmente.

Entrevistadora

¿Y qué papel tienen las pantallas, redes sociales, notificaciones o la multitarea en tu experiencia cotidiana en esto?

Participante 2

Yo diría como que es bastante importante. Las pantallas hoy en día es como que siento que las utilizamos realmente para muchas cosas. Ya sea para buscar información sobre algo, para tiempo de ocio, para algo más académico, ¿no? Entonces como que siento que es un papel realmente importante y que hay que saber gestionarlo, como que eso depende ya de cada uno. Las pantallas las tienes ahí, las notificaciones, pues se debe saber cómo gestionarlas. Por ejemplo, poder poner el móvil en no molestar es algo que me funciona bastante. Y tema de redes sociales, pues no tener, no solo tener las notificaciones desactivadas para no sobrecargar como esa cantidad de información de cosas que al final no considero como tan importante, sino como que realmente si pasa algo importante, al final te podrán llamar por teléfono y poder dedicarle ese tiempo a las pantallas cuando realmente yo pues quiero darme un descanso o realmente me apetece.

Entrevistadora

¿Tú crees que tú haces multitarea?

Participante 2

Depende, yo creo que cuando estoy muy saturada sí que acabo haciendo como multitarea. A veces me cuesta como mucho hacer como cosas, pero hay veces como que cuando empiezo y hago una cosa y una segunda cosa, luego como que no puedo parar. Se me van acumulando cosas, pero que al final me las impongo un poco yo, ¿no? como que me sale como solo a lo mejor estar en casa y ponerme a hacer la comida y después me pongo a hacer como muchas cosas que a lo mejor no tenía ni siquiera planeadas en mi cabeza para ese día.

Entrevistadora

Pero tú en un momento dado haces varias cosas, es decir, por ejemplo cocinar, ver una serie y yo que sé, hablar con X persona.

Participante 2

Sí, yo creo que eso es de manera como más inconsciente ¿no? Obviamente en un mundo idílico, con todo el tiempo del mundo y tal, como que lo mejor sería no hacerlo, pero sí que a veces sí que acabas ahí, no un poco, sobre todo eso, pues viendo una serie mientras estás con el teléfono al lado y a lo mejor hablando con alguien y estás esperando a que se acabe de hacer la comida y a la vez pues pendiente a lo mejor de una lavadora, ¿sabes? O de cualquier cosa así, como que

al final creo que es más inconsciente que consciente pero sí acabo haciendo esas cosas.

Entrevistadora

¿Crees que te afecta hacer varias cosas a la vez?

Participante 2

Ahora que lo pienso, sí, yo creo que lo que consigue es no tener una atención plena en ninguna de las actividades que estoy realizando. Como en ese caso, por ejemplo, concreto, no estaría prestando atención ni siquiera a esa conversación con esa persona, ni tampoco a la serie, ni tampoco estaría disfrutando del momento de cocinar que me gusta. ¿Sabes? Entonces yo creo que sí que afecta. Sí, cuando ya eres consciente, como que afecta. En ese momento, cuando es inconsciente, no, porque no te afecta mucho.

Entrevistadora

Vale, si tuvieras que describir cómo percibes el paso del tiempo en tu rutina, ¿cómo dirías que transcurren tus días o tus semanas?

Participante 2

Yo diría que depende de la sobreestimulación de la semana, de todas las cosas que tengo que hacer por y depende mucho de la época del año. Verano, por ejemplo, que solamente tengo que trabajar la mitad del día, tengo días libres, puedo descansar o hacer actividades que realmente me gustan. Ahí sí que percibo el paso del tiempo de una manera normal, como que realmente estoy disfrutando de los días y no siento como que el tiempo pasa. En un momento de mucha saturación, mucha sobreestimulación durante el curso, por ejemplo, sí que es como que suelo hacer como muchas más cosas a la vez y a la vez no puedo disfrutar de las cosas que me gustan como de hobbies y cosas así. Ahí sí que siento que el paso del tiempo va más automático, como que pasa como mucho más rápido el tiempo porque lo estás rellenando con muchas tareas, pero luego al final del día tampoco has tenido un tiempo para ti. Entonces, cuando es verano o estás de vacaciones, sí que puedes ser más consciente del paso del tiempo, pero si no pasa como muy rápido, ¿no? O si estás muy mal, claro, te pasa muy lento también en ese en ese sentido. Pero si es por sobrecarga, de tareas y así, yo creo que cuando estás sobrecargado, pues suele pasar bastante rápido para mí.

Entrevistadora

¿Cómo describirías tu capacidad para recordar o asimilar las vivencias que tienes al final de la semana?

Participante 2

Yo creo que depende mucho de la emoción, de las vivencias. Creo que recordamos sobre todo las que tienen como una emoción ya sea positiva o negativa en nosotros, entonces a lo mejor habrá semanas que tampoco tendré la capacidad para recordar demasiadas vivencias porque a lo mejor he seguido pues más la rutina y no pasa nada en específico y habrá otras semanas que sí que podré recordar mejor. Hay veces que, incluso, que sean emociones negativas Me acuerdo en el día pero después cuando pasa una semana o dos o un mes, a lo mejor no me acuerdo con tantos detalles como pensaba que me iba a poder acordar.

Entrevistadora

¿Y qué experimentas o qué pasa por tu mente cuando te encuentras en situaciones donde no hay estímulos ni tareas o cuando estás en silencio?

Participante 2

Creo que experimento como una sensación extraña, sobre todo si vengo de una temporada en la que hay como mucha sobreestimulación, como que es pasar de un extremo al otro, ¿sabes? Entonces eso es como que, por ejemplo, una semana que he tenido muchas cosas hasta el viernes por la tarde, o sea, a lo mejor el viernes por la noche me voy a sentir extraña de no estar haciendo nada, pero luego al día siguiente, el sábado, ya que podré descansar más, allí sí que siento mucha paz de realmente no sentirme culpable por estar descansando. Cuando tienes como muchas tareas te sientes un poco culpable por descansar o por hacer algo que te gusta, por eso necesito como un poco de transición diría yo. Cuando ha pasado pues un día más, pues ya puedo estar como tranquila, puedo estar en paz y poder disfrutar de las cosas que me apetece realizar.

Entrevistadora

Entonces, ¿cómo describirías la relación entre la sobrecarga de estímulos y tu bienestar psicológico?

Participante 2

Yo creo que el hecho de estar sobrecargada de muchas cosas afecta bastante al bienestar psicológico que yo llevo. Porque al final te cargas una cosa y otra y otra y otra y al final te acaba afectando mucho emocionalmente. Al final, cuando tú estás en equilibrio y puedes disfrutar de las cosas, tu bienestar psicológico también aumenta. Pero cuando estás sobrecargado no puedes estar pensando en muchas cosas. Yo pienso sobre todo que, pues a lo mejor que estoy muy cansada, muy

fatigada, tanto físicamente como emocionalmente, porque siento que no se da ese equilibrio. Entonces sí que la vería como una relación negativa, en ese sentido.

Entrevistadora

¿Y tú personalmente, cómo experimentas esos momentos en los que sientes que el volumen de actividades o estímulos a tu alrededor es muy elevado?

Participante 2

Cuando hay tantas, tantas, tantas tareas, sobre todo me saturó mucho. Parece que no llegue el fin de esa sobrecarga y de todas esas cosas que tengo que hacer. Mentalmente me sobrecarga y me satura mucho y cuando acaban esas cosas, por ejemplo, en un día en el que he tenido que hacer muchas cosas y estoy libre a las 7 de la tarde, como que en ese momento me siento completamente destrozada, muy derruida de haber hecho tantas cosas y haber estado con una energía tan alta durante tantas horas y de repente el poder descansar. Entonces es como que me afecta mucho el estar sobreestimulada con muchas cosas, ¿no? El sentir que no puedes, que no puedes parar cuando quieres me afecta mucho mentalmente.

Entrevistadora

¿Y qué pensamientos te vienen a la cabeza, por ejemplo, cuando estás así tan sobrecargada?

Participante 2

Me vienen pensamientos, por ejemplo, de si es del trabajo, de querer dejar el trabajo a veces, no, o de pensar que no voy a ser capaz de llegar a todo. Luego, cuando estoy tranquila, lo puedo racionalizar y no pensar así, pero en ese momento más de crisis, sí que lo veo como que no voy a ser capaz de llegar a todo, como que no me va a salir bien ese proceso. Sobre todo como pensamientos intrusivos, pensamientos así negativos y son como muchas cosas. O pensar de necesito descansar sabiendo que no puedo descansar y luego al final eso tiene una sensación bastante desagradable porque quieres una cosa que no puedes tener en ese momento ¿sabes?

Entrevistadora

¿Y en el cuerpo dónde lo sientes?

Participante 2

En el cuerpo diría como que siento bastante ansiedad ¿no? e incluso pues un poco de presión en el pecho a veces por la ansiedad de toda esa sobrecarga. Me siento como más cansada físicamente, a lo mejor en las piernas de necesitar como más

estar tranquila, ¿sabes? De poder descansar más y como un poco eso de aturdimiento, de necesitar un poco parar y estás como en tensión todo el cuerpo.

Entrevistadora

Vale, y bueno, ¿cómo describirías la manera en que percibes el mundo exterior, los espacios por los que te mueves y los objetos que te rodean en tu día a día? Es decir, por ejemplo si estás muy estimulada ¿cómo percibes el mundo exterior?

Participante

Lo vería como un mundo como más amenazante como que me siento como yo más vulnerable y todo lo demás también entonces cuando estoy sobreestimulada, al final tampoco tengo como muchas ganas de hacer nada, entonces el mundo exterior pues tampoco me parece como tan motivador en ese sentido.

Entrevistadora

Pierdes interés, digamos.

Participante 2

Sí, yo diría que pierdo bastante el interés cuando estoy tan sobreestimulada con tantas cosas como que no puedo disfrutar, entonces tampoco me gusta hacer cosas si no las disfruto.

Entrevistadora

¿Sientes que te cuesta conectar con el exterior cuando estás así?

Participante 2

Sí, me cuesta bastante conectar tanto con las personas exteriormente como con el mundo exterior en general. Cuesta disfrutar de la naturaleza, si estoy paseando, si estoy muy sobreestimulada o disfrutar de una buena conversación con alguien a quien quiero ¿no? Como que me cuesta como mucho disfrutar también de mis hobbies o incluso de poder estar presente viendo una película ¿sabes? Tranquila en mi casa o leyendo un libro. Me cuesta mucho disfrutar y estar atenta.

Entrevistadora

¿Y por qué crees que eso pasa?

Participante 2

Porque al final como que tengo otras cosas en la cabeza, estoy como tan tan sobrecargada y pensando en lo que tengo que hacer después o lo que tengo que

hacer al día siguiente, que no me permito estar tranquila, es como que estoy un poco alerta.

Entrevistadora

¿Anticipando?

Participante 2

Sí, anticipando bastante las cosas que tengo que realizar. Eso después, al día siguiente o en la semana, entonces anticipo cómo me voy a sentir. A lo mejor me agobia pensando no voy a tener tiempo para descansar o para poder estar tranquila y eso si me agobia no poder descansar o, por ejemplo, tener que madrugar me carga mucho.

Entrevistadora

Vale, ¿cómo sientes que es el ritmo, la duración o la estabilidad de las relaciones y conexiones que estableces con las personas en tu cotidianidad actual?

Participante 2

Bueno, yo creo que con las nuevas tecnologías y todo esto ha cambiado bastante la cosa, ya no ves tanto a las personas, pero en mi caso sí que siento que puedo cuidar el vínculo con las personas que quiero, que viven cerca mío. Las que viven lejos es mucho más complicado y sí que dependes de esas pantallas, pero sí que me gusta cuidar. A pesar de estar en un mundo como tan automático para muchas personas, como tan volátil y así, yo me gusta como conservar ese vínculo y cuidarlo, como el ritmo es frenético y a veces es también muy rápido en general porque vamos todos locos de un lado a otro. Pero sí que me gusta como que se vea esa estabilidad y esa calma con las personas, las relaciones de cualquier tipo son muy importantes.

Entrevistadora

¿Y en tu exterior cómo ves que es el ritmo, la duración o la estabilidad de las relaciones? O sea en la gente, no en ti.

Participante 2

Yo creo que dependería un poquito de cada persona ¿no? Pero sí que veo como eso, la gente como muy sobrecargada, muy sobresaturada con las cosas, entonces como que a la gente le cuesta más encontrar un tiempo de calidad con los demás. También creo que tengo bastante suerte de que en general mi círculo más cercano, a pesar de todo esto que hablamos, pues sí que nos dedicamos tiempo de calidad

con mi familia, con mi pareja, mis amigos más cercanos, pero hay veces que es más complicado. Y yo creo que eso va en ambas direcciones.

Entrevistadora

Te quería preguntar si crees que esto ha cambiado en relación al pasado ¿Crees que las personas antes conectaban mejor? No mejor sino que duraban más las relaciones o las amistades.

Participante 2

Yo creo como que en general, o sea, no pensando solo en mi experiencia, sino como que en general del mundo sí que creo que antes duraban mucho más, duraban mucho más las cosas o se construían como más poco a poco, ¿sabes? Entonces el vínculo estaba como más firme, más seguro, y creo que eso ahora como que se ha perdido un poco por querer como todo muy rápido, como que la gente quiere relaciones rápidas en general y tampoco se plantean si realmente están conectando con esa persona o no, sino que a lo mejor les lleva más el miedo. Entonces eso siento que sí, que sí que ha cambiado bastante, como que yo creo que antes las cosas eran bastante distintas. Hace bastantes años siento que últimamente que cada vez más gente se mueve en entornos más rápidos, como cosas más volátiles, ¿no? No duran mucho y sobre todo es porque si ven como un mínimo problema siento que ya la gente ya se va a otro lugar, Como que también la gente, creo yo, que antes sabía más estar sola y ahora actualmente siento que hay un problema de no saber estar solo, no sólo como en relaciones románticas, me refiero en general, ¿sabes? De no saber estar solo o saber qué hacer con ese tiempo a solas. Creo que es un problema muy actual que yo creo que antes no se tenía tanto.

Entrevistadora

O sea, al final como de no saber estar en silencio, ¿no? Que es lo que hablábamos antes.

Participante 2

Sí, yo creo que es una cosa súper importante de plantearte: qué son las cosas que te gustan hacer y si realmente hay una persona que siente que a lo mejor no le gusta hacer nada. Yo creo que es importante plantearse qué cosas podrías aprender, ¿sabes? Al final, pues hay mucha gente joven que siente que no le gusta hacer nada más allá de salir de fiesta o tomarse algo con sus amigos o así. Yo creo como que hay muchos planes y muchas cosas que se puede hacer. En soledad, que obviamente en compañía también se disfruta mucho el tiempo, lógicamente, pero sí que siento como que la gente no sabe estar eso, en silencio. A lo mejor pues ya

se agobia a lo de tener un día entero para ti, cuando realmente pues es un lujo poder tener un día y disfrutando de descansar. Creo que a la gente le cuesta porque como estamos tan sobreestimulados todo el rato a la gente le cuesta estar de un extremo a otro.

Entrevistadora

Pues bueno, pues muchas gracias.

Participante 2

Gracias a ti, Marta.

Entrevistador

De nada.

Transcripción 3

Entrevistadora

Entrevista número 3. ¿Cómo sientes tu nivel de conciencia o atención en tus actividades cotidianas?

Participante 3

Bueno, actualmente la siento bastante presente, en, digamos, trabajo para poner conciencia en lo que hago, o sea, para mantener la atención en lo que estoy haciendo, porque es muy fácil que estés haciendo algo y la cabeza la tienes en otro sitio también. Eso también suele pasar, pero intento tener esa atención en las cosas que estoy haciendo, sobre todo, no sé, pues si hablamos, por ejemplo, tareas de casa o relaciones con personas, pues las tareas de casa son lo de menos, ¿no? Pero cuando estás relacionándote con otras personas, ahí donde tengo que trabajar mucho para estar concentrada, cuando la otra persona está hablando porque mi cabeza se me va, se me va a otros sitios.

Entrevistadora

Vale, o sea, bueno, la siguiente pregunta era, cuando realizas tus tareas diarias, ¿cómo describes la sensación de control o de elección sobre tus propios pensamientos? Dices que lo trabajas, ¿no?

Participante 3

Sí, o sea, si hablamos de tareas diarias, para mí como que me lleva a cosas rutinarias, ¿no?

Entrevistadora

Trabajo, universidad, lo que haces día a día.

Participante 3

Claro, o sea, yo lo que pienso es así como, por ejemplo, tareas en casa o el trabajo, que son cosas bastante mecánicas. Entonces, cuando son situaciones que la actividad requiere una acción mecánica, pues puedo estar haciendo la acción mecánica y mi cabeza puede estar en otro lado. O sea, puedo no tener la atención en lo que estoy haciendo y es justamente lo que te digo. Pues intento tener esa atención en lo que estoy haciendo. Muchas veces lo logro poniéndome música y eso me hace estar presente en la actividad que estoy haciendo. Pero después, si es algo que requiere más esfuerzo, ya sea mental o emocional, ahí requiere más esfuerzo también esa atención. Por ejemplo, en la universidad me cuesta, depende de qué asignatura, mantener esa atención. No solo la atención, sino también esa conciencia sobre los pensamientos, sobre las emociones que me surgen. Depende si me gusta o no la teoría, si me engancha. Mucho depende del grado de interés que me cause la actividad.

Entrevistadora

¿Y por qué trabajas el estar presente? Es una pregunta un poco compleja, pero ¿por qué?

Participante 3

Porque trabajo estar presente... porque me he perdido muchas veces. O sea, me he perdido en mi vida a mí misma. Entonces, a tal punto de dejarme llevar tanto por personas, por opiniones, por puntos de vista, por un poco ir un poco con la corriente, intentar no destacar, intentar pues encajar, pues terminas perdiendo esa atención ¿no? porque al final te dejas llevar por una cosa o por otra. Entonces para mí el trabajar la atención es no perderme. No perderme, sí.

Entrevistadora

¿Cómo experimentas aquellas situaciones en las que estás presente pero con cierta distancia mental o emocional respecto a lo que ocurre? Es decir, cuando estás en un lugar pero no estás presente. ¿Cómo lo sientes?

Participante 3

Como si no estuviese. ¿Como lo siento luego? ¿Cómo me juzgo yo por no haber estado presente en esa situación?

Entrevistadora

Como tú quieras.

Participante 3.

A mí, por ejemplo, me han pasado situaciones en las que disocio, o sea que estoy, pero no estoy, pero no a propósito, es como hay momentos en que a uno la cabeza se le va para otro lado pero porque la situación no requiere esa atención pero cuando me pasa o sea cuando me ha pasado ¿puedes repetirme la pregunta?

Entrevistadora

¿Cómo experimentas las situaciones en las que estás presente físicamente pero con cierta distancia mental o emocional?

Participante 3

Vale, cuando le he puesto, digamos, la atención a esto que tú mencionas de cómo lo experimento, hay momentos en los que he estado, por ejemplo, en una relación con alguien, tal vez con una persona relativamente nueva en mi vida, que quiero conseguir su aprobación, o sea, lo relaciono con las relaciones con las personas ese disociar. En esos momentos es donde pongo atención, porque ahí hay algo de esa situación que me ha llevado a que mi cabeza se vaya para otro lado, que salga yo de esa situación. Estaba en la conversación y ya no estoy en la conversación por algo que ha dicho esa persona que ha activado algo en mí, que me ha hecho desconectar. Vale, y eso como lo vivo, pues con un poco de ansiedad, porque quiero entender qué es lo que me, o sea, me hace plantearme qué es lo que ha sucedido para que yo esté desconectando.

Entrevistadora

Vale, o sea, justo la siguiente pregunta era, ¿qué situaciones sueles asociar con esas experiencias de desconexión?

Participante 3

Vale, y entonces esas situaciones así que tengo como observadas, que han sido normalmente en situaciones en las que yo no estoy en mi centro, que estoy tratando de alguna u otra manera de conseguir la aprobación o de que me vean de cierta manera o dar una cierta imagen. Entonces es como, justamente, creo que el salir de mi centro es lo que me lleva a tener más situaciones en las que desconecto, porque no estoy siendo tal vez como sincera. ¿Cómo sería sincera

conmigo misma? Si no estoy poniendo esa atención, no tengo esa presencia en mí. No sé si es muy enredado, si se entiende.

Entrevistadora

En una jornada habitual o en tu cotidianidad, ¿con qué frecuencia o de qué manera percibes las necesidades básicas de tu cuerpo, como el hambre, el cansancio, la sed?

Participante 3

Pues eso lo tengo bastante alineado. O sea, de hecho, cuanto más me lo trabajo, digamos, esto ya es lo de menos. Si miro atrás en el tiempo, cuando realmente no me ponía atención, pues podía estar comiendo y estar llena y seguir comiendo. O pues eso, normalmente no me pasaba con la sensación de hambre, pero sí lo contrario. Y entonces hoy en día, pues creo que es algo que llevo con mucha conciencia, que lo tengo muy presente. Si tengo hambre, si tengo sed, si tengo sueño, si tengo algún dolor, alguna cosa, como que creo que es bastante equilibrado.

Entrevistadora

¿Y qué significa para ti sentirte presente en tu cuerpo o en una situación? Estar en ti, vaya.

Participante 3

Para mí significa pues como no traicionarme. Es como he sido una persona que se pierde con las otras personas. Yo cuando me pierdo el no estar en mí, el no estar presente va muy asociado a cómo me relaciono con las otras personas. Entonces para mí estar presente es no perderme. Yo no sé si te he contestado a la pregunta ¿Me la puedes repetir por favor?

Entrevistadora

¿Qué significa para ti sentirte presente en tu cuerpo?

Participante 3

Sí, una cosa, creo que te he contestado a la pregunta, pero también una cosa es como sentirte presente y a gusto contigo, ¿no? Creo que cuando no estoy presente conmigo es porque hay algo que me está incomodando en mi vida y entonces intento evadirme de mí misma. Entonces ahí me observo y veo que me estoy evadiendo y entonces observo y empiezo a ver qué es lo que está pasando en mi vida que me está haciendo evadirme. Y a veces, pues eso, te has desilusionado con algo y no te das cuenta y entras como en un desánimo y, entonces, desconectas de

ese equilibrio en ti. Algo se empieza a desequilibrar, tienes menos ganas de, yo que sé, de levantarte, de hacer lo que sea, o estás viviendo situaciones sin estar realmente presente. Ahí es cuando me empiezo a dar cuenta de eso, digo, vale, hay algo que me está haciendo evitarme a mí misma.

Entrevistadora

¿Cómo describirías tu experiencia diaria en relación a la cantidad de información, mensajes, demandas que te llegan a lo largo del día?

Participante 3

Que también es algo que claro, es muy curioso que esta entrevista hace 5 años atrás... o sea, yo me he trabajado mucho en estos 5 años y trabajo justamente esto. Los estímulos que recibía en su momento eran demasiados y no sabía cómo gestionarlos. Hoy en día he aprendido a gestionarlos, por ejemplo, hay mucha información que nos llega través del móvil. O sea, estamos en una situación, viviendo una situación, ya sea con alguien o solo, y el móvil es como otra o 1000 otras situaciones en un pequeño espacio. Y entonces, como a mí, cuando hay muchos estímulos, me puede ser abrumador, pues he aprendido a poner pausa a esos estímulos: a decir, ahora no, ahora no tengo la energía para contestar este mensaje, ahora no tengo que solucionar esta situación en este momento. O sea, he aprendido a poner pausa a esos momentos en que los estímulos son abrumadores.

Entrevistadora

Y a lo mejor en situaciones en las que no estás tan presente o en tu centro, es más fácil que te sobresatures porque no puedes poner esos límites.

Participante 3

Sí, sí, y de hecho afecta a que me aleje más. Suelen ser situaciones en las que no estoy en mi centro y me aparto más del mundo; me meto, por así decirlo, en mi cueva. Mientras tanto, los mensajes o la vida siguen pasando, ¿no? Y tú estás en tu espacio de "no quiero nada más en este momento", apartándote de todos los estímulos. Cuanto más entran esos estímulos, más te metes en esa cueva. No sé si se entiende.

Entrevistadora

Sí. ¿Y qué situaciones de tu vida diaria asocias con una mayor sensación de saturación o sobrecarga?

Participante 3

Aparte del trabajo —porque tengo un empleo donde hay muchos estímulos—, el salir a la calle. A veces, cuando vas con música, te puedes aislar un poco del mundo, ¿no? Pero otras veces también me gusta ir por la calle sin música y estar presente en todo lo que está pasando alrededor, y saber gestionar cómo me afectan esos estímulos para lograr bajarlos. Sin embargo, en ocasiones voy con música por la calle justamente para cuidarme de toda esa sobrecarga.

Entrevistadora

Entiendo. Entonces, bueno, ya hemos hablado un poquito del móvil, pero me gustaría saber más concretamente qué papel tienen las pantallas, las redes sociales y la multitarea en tu experiencia diaria.

Participante 3

Bueno, pues muy acorde con lo que hemos estado hablando de estar o no en mi centro. Cuando hay situaciones muy abrumadoras en mi vida, suelo coger el móvil mucho más, ya sea para mirar Instagram y scrollear o ponerme series. Es como ver una serie compulsivamente: ves un capítulo detrás de otro, detrás de otro, y es difícil salir de ahí. Entonces, respecto a la pregunta de cómo vivo los estímulos del móvil...

Entrevistadora

¿Qué papel tienen en tu vida la multitarea, las pantallas?

Participante 3

Pues, justamente, cuando me veo cogiendo más el móvil —ya sea para hacer *scroll* o ver series, que es como me suelo evadir de mí misma—, ahí es cuando digo: "Oye, aquí está pasando algo". No me siento culpable al respecto; me observo e intento entender por qué, ya que sé que ese no es el estado en el que me gusta estar. Yo intento utilizar el móvil como una herramienta, ya sea para poner música, para leer o para informarme de lo que está pasando en el mundo a través de las noticias. Pero hay una línea muy fina entre usar el móvil de manera adictiva y utilizarlo como una herramienta. Por eso, cuando veo que me estoy pasando a ese comportamiento adictivo, digo: "Vale, hay algo en mi vida que me está haciendo ruido y no lo estoy viendo". El hecho de coger el móvil, para mí, es como una señal de que hay algo más pasando.

Entrevistadora

Vale, entiendo. Si tuvieras que describir cómo percibes el paso del tiempo en tu rutina, ¿cómo dirías que transcurren tus días o tus semanas?

Participante 3

Pues la respuesta rápida creo que sería "rápido". Siento que tengo muchas cosas por hacer y no siempre hay tiempo para ello, por lo que los días pasan volando. Aunque intento tener presencia en el día a día y en todo lo que hago, son tantas cosas que tal vez por eso me parece que el tiempo pasa así, volando. Sí, normalmente esa es mi sensación.

Entrevistadora

¿Cómo describirías tu capacidad para recordar o asimilar vivencias al final de la semana? Es decir, si recuerdas fácilmente lo que te ha pasado o no del todo.

Participante 3

Bueno, depende de lo que me haya pasado; es decir, de lo "rico" de las experiencias que haya tenido. Si es algo más rutinario, pues... a ver, si tengo que hacer memoria de lo que comí el lunes, creo que puedo hacerlo. Tampoco varía mucho mi comida, así que puedo acordarme de ella. Pero, en general, creo que al transcurrir una semana recuerdo bastante bien lo que he hecho cada día.

Entrevistadora

¿Qué experimentas o qué pasa por tu mente cuando te encuentras en situaciones donde no hay estímulos, tareas pendientes o cuando estás en silencio?

Participante 3

"Siempre hay algo por hacer" o "seguro que me estoy dejando algo en el camino". También pienso: "Esto no puede ser, no puedo estar tan tranquila".

Entrevistadora

Eso es lo que piensas.

Participante 3

Esa es la primera reacción, sí. Después ya reviso a ver qué tengo pendiente y, si veo que no hay nada, es como: "Bueno, pues ya está, está todo hecho". Si tengo un par de días hasta tener que empezar con otra tarea, me permito estar tranquila, ya sea sin hacer nada, viendo una serie, yéndome a la playa o haciendo lo que sea que no requiera una actividad constante.

Entrevistadora

¿Te sientes cómoda en el silencio?

Participante 3

Sí, cada vez más.

Entrevistadora

Qué bien.

Participante 3

Cada vez más. Es lo que te decía antes: por ejemplo, hay momentos en los que intento no ir por la calle escuchando música —que me gusta mucho porque, al final, estás como en tu mundo—, sino estar presente. Aunque haya estímulos, el no estar metido en tu propia burbuja es también una manera de estar cómoda con esos silencios. Para mí, el silencio no es simplemente estar en un espacio sin ruidos, sino también no buscar estímulos; simplemente estar con los que hay y sentirse cómoda en eso.

Entrevistadora

Tiene mucho sentido. ¿Cómo describirías la relación entre la sobrecarga de estímulos y tu bienestar psicológico?

Participante 3

Creo que, al final, todo depende de la capacidad que yo tenga de gestionar esos estímulos. Está muy relacionado, pero para mí es como preguntar qué viene antes: ¿el huevo o la gallina? Yo tengo que estar bien emocional o psicológicamente para poder sostener esos estímulos, pero, a la vez, tener esos estímulos me hace ver cómo estoy yo. No te puedes evaluar a ti misma de forma aislada, sin los estímulos de las personas, de las situaciones o del móvil. Es lo que te digo: cuando me pongo con el móvil a hacer *scroll*, me observo y digo: "Vale, estoy mucho tiempo con el teléfono". Me lo permito, obviamente, puedo estar hasta tarde con él, pero me observo y me pregunto qué está pasando en mí que me hace evitar la rutina que a mí me gusta, como no mirar el móvil un par de horas antes de dormir. Siento que hay algo en mí que no se está respetando a sí misma... pero no sé si estoy respondiendo a la pregunta.

Entrevistadora

¿Tú crees que tenemos una capacidad limitada de procesar estímulos?

Participante 3

Creo que está relacionada con cómo te encuentres tú; es decir, cómo estés emocionalmente y cómo estés de preparada para recibir esos estímulos. Yo creo que sí, que nuestra energía es limitada. Tienes una energía concreta y, por tanto, donde pones tu atención es donde va a ir tu energía.

Entrevistadora

O sea, tú apuestas por una atención más activa y entonces decidir qué entra o qué sale de tu vida, por así decirlo.

Participante 3

Exactamente. Al sitio donde yo pongo la atención es donde yo decido si eso entra o no a mi vida. Si hay un estímulo... no sé ahora cómo poner un ejemplo, pero si sé que ir a sitios con mucha gente que conozco me va a quitar energía porque voy a estar prestándoles atención, pues voy a limitar mis accesos. Voy a decidir muy bien a qué espacios con mucha gente voy o no voy.

Entrevistadora

¿Crees que actualmente hay más estímulos que antaño?

Participante 3

Sí, totalmente. Para mí, las pantallas, las redes sociales y todo esto en antaño no estaban, y te hacían vivir las relaciones de otra manera.

Entrevistadora

O Netflix, ¿no? O la cantidad de productos que hay en relación a que no basta con tener un vestido, sino que hay que tener muchos. Claro, hay más producto en general, más opciones para decidir.

Participante 3

¿Y la pregunta era?

Entrevistadora

Si creías que había más estímulos que antaño.

Participante 3

Yo creo que sí, muchísimos más. Creo que dentro del móvil tenemos una gran herramienta y un gran enemigo a la vez, porque tantos estímulos sí que pueden ser abrumadores y nuestra capacidad de gestionarlos no está totalmente bajo nuestro control. No nos damos cuenta de los mecanismos adictivos que funcionan en este aparato, y no solo en las redes sociales, sino en las aplicaciones que te puedes bajar para aprender un idioma, para ver una serie o para lo que sea.

Creo que no somos lo suficientemente conscientes de cómo funciona nuestro cerebro a nivel básico o reptiliano; de cómo reaccionan nuestros circuitos neurales

cuando ves un montón de información o estás viendo la vida de una persona a través de la pantalla. Para nuestro cerebro, cuando ves una serie, es como si estuvieses viviendo esa situación real. Así de abrumador puede ser. Te puedes ver tres capítulos de una serie y es un montón de información. Imagínate si en esa serie ha habido asesinatos o violencia; todo eso son estímulos que le estás dando a tu cerebro y que antaño no recibías a través de un móvil. Antes, para presenciar una situación de violencia, tenías que vivir en un lugar donde ocurrieran ese tipo de cosas para verlo a diario. No digo que todas las series sean así, pero hoy en día, con solo coger tu móvil, puedes recibir los estímulos que quieras del estilo que sea, aunque eso no entre naturalmente en tu vida.

Entrevistadora

Ya, antes el chisme era el de la carnicera, ahora es el de la influencer.

Participante 3

Y que puedes tirarte horas, mientras que a la carnicera la veías quince minutos o igual estabas media hora hablando con ella. Pero ahora, desde tu sofá, puedes enterarte de la vida de todas tus amigas sin que ellas te lo cuenten. Eso creo que es algo que ha cambiado en cómo nos relacionamos, porque antes tú no observabas la vida de tus amigos a menos que te la contasen, y hoy en día con el móvil lo puedes mirar en cualquier momento.

Entrevistadora

Y cuando decides o necesitas desconectarte de las pantallas y del ritmo del día. ¿Cómo lo haces? ¿Te resulta fácil?

Participante 3

La verdad es que, más que fácil... no, no resulta fácil. De hecho, para mí el dilema es: "¿Cómo hago eso?". Pues manteniendo los hábitos que sé que me mantienen activa y fuera de ese estado adictivo. Para mí, al final, coger el móvil es alimentar la adicción; es como abrir la puerta a los comportamientos adictivos, porque utilizar el teléfono puede volverse adictivo en muy poco tiempo, ya sea para hacer *scroll* o para ver una serie. Entonces, ¿cómo salgo de ahí? Pues haciendo ejercicio. Pero no me refiero a hacer ejercicio justo en el momento en que voy a coger el móvil, sino a mantener una rutina constante. Eso me hace estar mucho más activa, mucho más presente y tener más energía para tomar acciones físicas. A diferencia de cuando coges el móvil, que estás sentado y no estás en movimiento, el ejercicio te activa, te mueve y te da una energía mental, como ganas de hacer cosas. El móvil,

al contrario, te quita las ganas de todo. Por eso, para mí, hacer ejercicio te devuelve las ganas de actuar.

Entrevistadora

O sea, te vas como al cuerpo, a sentir el cuerpo, a estar en ti.

Participante 3

¡Vaya, totalmente! Para mí volver a mí es volver a hacer ejercicio. Es como una ayuda. Cuando dejo de hacer ejercicio, tengo más tendencia a caer en estas situaciones de coger el móvil y entrar en comportamientos adictivos, como los llamo yo.

Entrevistadora

¿Y qué señales corporales suelen aparecer o desaparecer cuando atraviesas momentos de mucha demanda o estimulación? Es decir, ¿qué sientes físicamente cuando estás con muchas cosas que hacer o con muchos estímulos, ya sean ruidos o de otro tipo?

Participante 3

Yo siento como una carga en el pecho, y para mí la manera de aliviarlo es a través de la respiración. Es como si te faltara el aire. Cuando hay muchos estímulos y te das cuenta —porque a veces no te das cuenta—, te paras. Yo trabajo en atención al cliente, un empleo en el que recibo muchísimos estímulos de muchas personas. Al final, recibes impactos sobre el estado emocional de los demás; sin que te digan mucho, simplemente con el intercambio de lo que sea que estéis hablando sobre el producto, la interacción ya viene cargada con las emociones que esa persona trae. Antes hemos estado hablando de los estímulos del móvil y ahora te he cambiado el tema al estímulo de las personas, pero es que son sensaciones diferentes. Yo haría esa diferenciación entre recibir estímulos de la gente en un entorno muy *crowded* (como muy masificado) y recibir estímulos a través de una pantalla. Para mí, los estímulos de las personas los gestiono a través de la respiración. En cambio, con los estímulos del móvil la gestión es distinta porque me siento diferente: me siento más deprimida. Con el móvil no es que tengas ganas de parar esos estímulos, sino al revés; quieres seguir metida en ello. Son dos sensaciones opuestas.

Entrevistadora

Sí, porque en una estás sola y en la otra estás visible realmente.

Participante 3

Claro. En la que estás visible, estás en contacto con la gente y percibes sus sensaciones. Uno percibe no solo lo que se habla, sino también todo lo que no está dicho; todo el lenguaje no verbal se capta. Y para mí, gestionar eso es a través de la respiración. Ahora bien, los estímulos del móvil me provocan una sensación de inmovilidad, como de peso en el cuerpo. El cuerpo te pesa y no quieres salir de ahí. Por eso, la forma de gestionarlo para mí es dándole actividad al cuerpo: moverse.

Entrevistadora

¿Por qué crees que no quieres salir de ahí? O sea, ¿qué crees que lo causa? ¿Por qué crees que eso llega a ser así?

Participante 3

Yo creo —y tampoco es que tenga grandes conocimientos sobre cómo afecta el uso del móvil al cerebro— que esto activa los mecanismos de recompensa. Creo que tiene que ver con algo que los neurocientíficos deben explicar mejor, pero yo me voy a lo biológico: somos seres cazadores y nuestro estado natural es estar en búsqueda. Por eso nuestro cerebro genera dopamina cuando buscamos algo. Sin embargo, el estar en búsqueda antes de que existieran los móviles implicaba un estado de movimiento y de acción física. En cambio, con las pantallas solo tienes que mover un dedo para permanecer en ese estado de búsqueda. Creo que eso es lo que pasa: en el móvil, con solo un dedo, se activan esos circuitos de recompensa. Solo con estar viendo una historia, mi cerebro ya ha encontrado algo que le gusta, recibe la dopamina, vuelvo a hacer *scroll* y venga, otra vez dopamina. Entonces, ¿cómo voy a salir de ahí si mi cerebro está recibiendo lo que quiere, en el estado en el que le gusta estar? La clave está en ponerle conciencia a ello y preguntarse: "Vale, esto que estoy haciendo, ¿es positivo para mí, para mi crecimiento o para mi evolución? ¿Realmente esta dopamina que me está dando mi cerebro sirve para que consiga o haga algo, o simplemente mi propia dopamina está actuando como una droga que se activa con este scroleo?".

Entrevistadora

Entiendo, vale. ¿Cómo sientes que es el ritmo, la duración o la estabilidad de las relaciones y conexiones que estableces con las personas en tu cotidianidad actual?

Participante 3

Mi cotidianidad actual... Pues depende de la relación que tenga con las personas. Es compleja la pregunta, ¿puedes repetirla?

Entrevistadora

¿Cómo sientes que es el ritmo, la duración o la estabilidad de las relaciones y conexiones que estableces con las personas en tu cotidianidad?

Participante 3

Siento que, al final, el ritmo lo marco yo. El ritmo, la duración y la estabilidad dependen de eso. Cuando pones atención realmente a lo que entra y a las personas que dejas pasar a tu vida, a lo que tú das y a dónde pones tu energía, terminas alimentando relaciones que son recíprocas. El ritmo se lo marcan tú y la otra persona. Todo consiste en poner conciencia en lo que es bueno para ti, en la atención que les prestas a los demás, en lo que esa relación significa, y en lo que das y recibes. Para mí, ese es el ritmo que busco. Cuando me salgo de ahí, siento que no me estoy respetando. Cuando los compromisos empiezan a ser agobiantes y pienso: *"Uf, he quedado con tal y con cual, y no sé qué hacer con esto"*, significa que algo está pasando en mí; que no estoy en mi centro porque no estoy gestionando bien cómo me relaciono. No gestiono bien el tiempo que necesito para mí misma para poder estar bien y relacionarme con tranquilidad, sino que lo hago desde la ansiedad o la obligación. Si me respeto a mí misma, las relaciones van a estar equilibradas. Si hago las cosas por obligación o por quedar bien, terminaré agobiada, con ansiedad, abrumada y, al final, aislándome otra vez en la cueva sin ver a nadie. La salud mental es muy delicada; depende de nosotros mismos, de conocernos y de respetarnos.

Entrevistadora

¿Y en relación a los demás, es decir, cómo percibes qué es el ritmo, la duración o la estabilidad de las relaciones y conexiones que establecen las personas? ¿Qué es lo que ves?

Participante 3

Pues ahí va a hablar mi parte más... no sé. Veo que hay mucho "quedar bien"; o sea, que a veces las personas... Bueno, no sé, la verdad es que no entiendo del todo la pregunta. Espera.

Entrevistadora

Me refiero a cómo sientes que es el ritmo o la estabilidad de las conexiones que ves en la sociedad. ¿Duran mucho? ¿Las ves estables? ¿Por qué se relaciona la gente? ¿Crees que se separan de forma fácil y rápida? Es decir, cómo percibes ese ritmo de conocerse en la actualidad.

Participante 3

Ah, vale. Creo que ese es un melón bastante amplio. Hoy en día, en las relaciones tenemos que meter a las redes sociales, porque han hecho que todo sea más rápido e instantáneo, permitiéndote conocer a alguien que ni siquiera está en tu misma ciudad o barrio. Pero, a la vez, esa falta de conexión que da el estar en persona hace que los vínculos sean un poco más superficiales y menos duraderos. Por ejemplo, si nos fijamos en las parejas, creo que hoy se empieza y se termina con una facilidad pasmosa. Muy poca gente tiene relaciones estables que duren. Si miramos atrás, las relaciones de nuestros abuelos o de nuestros padres estaban establecidas con raíces. Hoy en día siento que se entra en los vínculos muy rápido, sin conocer realmente a las personas, buscando más la satisfacción de impulsos inmediatos que una profundidad o un intercambio real. No nos damos el tiempo de conocernos.

Entrevistadora

Bueno, ¿cómo describirías tu capacidad para profundizar emocionalmente con los demás en un entorno donde la comunicación suele ser tan rápida y constante?

Participante 3

Siento que es más difícil profundizar, o mejor dicho, es difícil encontrar los momentos. No es que sea difícil conectar en sí, porque hay personas con las que realmente lo haces y profundizas, lo que pasa es que es más difícil conocer a esas personas porque ya no hay tantos espacios compartidos. Antes, por ejemplo, cuando salía de fiesta, conocía gente, pero creo que esas conexiones eran mucho más vacías. La vida me enseñó que esas uniones rápidas se pierden rápido. He aprendido que no es tan fácil encontrar una conexión verdadera y mantener una relación que sea coherente contigo misma. Pero bueno, no es imposible. Yo he conocido y sigo conociendo a personas con las que conecto y con las que puedo estar horas hablando; no creo que eso se haya perdido del todo. Simplemente creo que las maneras de conocernos han cambiado. El hábito de empezar una conversación con un extraño en persona ya no es tan común; ahora es más habitual iniciarla en un entorno virtual.

Entrevistadora

Y ligándola a lo último que has dicho, ¿cómo experimentas la paradoja de interactuar con mucha gente a través de las redes sociales en comparación con el contacto físico o cara a cara? ¿Qué sensaciones te produce esa diferencia?

Participante 3

Bueno, En el pasado, me producía la sensación de estar viviendo una realidad distorsionada, de mantener relaciones donde al final no había ninguna conexión real; estar viendo la vida de personas en las redes sociales y luego, en el cara a cara, no tener un vínculo verdadero. Por eso, actualmente he quitado todas esas relaciones vacías de mi vida, porque para mí eran "paja". Es un relleno que me quita espacio para mí misma y para dárselo a las personas que realmente valoran mi tiempo y mi energía. Muchas de las conversaciones en redes sociales se limitan a comentar lo que estás viendo de la vida del otro; no estás conectando con la persona, sino con lo que hace.

Entrevistadora

Pues bueno, muchas gracias, Rosana.

Participante 3

Un placer, haber podido responder bien a las preguntas.

Transcripción 4

Entrevistadora

¿Cómo sientes tu nivel de conciencia o atención en tus actividades cotidianas?

Participante 4

¿Con conciencia te refieres a estar presente? Pues yo lo siento en que solo estoy pensando en esa cosa. O sea, estoy como focalizada en lo que estoy haciendo, tanto física como emocional como mentalmente.

Entrevistadora

Vale, ¿y normalmente lo consigues?

Participante 4

Sí, en general sí.

Entrevistadora

Qué bien. Cuando realizas esas tareas diarias, ¿cómo describirías la sensación de control o de elección sobre tus pensamientos y acciones?

Participante 4

La sensación de control y elección....

Entrevistadora

Sí, De control sobre tus pensamientos, sobre tus acciones.

Participante 4

Pues no sé si va a responder a tu pregunta, pero me viene a la mente que, normalmente, si me siento en paz con lo que estoy haciendo, es porque va conmigo. Entonces siento que la situación está controlada, por así decirlo, o que yo he escogido eso. Sí, sí.

Entrevistadora

¿Y cómo experimentas o cómo te sientes en las situaciones en las que estás presente físicamente, pero como con cierta distancia mental o emocional respecto a lo que ocurre? Es decir, estar a lo mejor con un grupo físicamente, pero pues distraída.

Participante 4

Quizá, incluso en alguna situación en la que no esté cómoda, podría llegar a sentirme disociada, porque estás físicamente pero no estás ahí mentalmente. En cambio, estando bien emocionalmente, la sensación sería de estar distraída o sobreestimulada. Si estás en un sitio donde hay mucho ruido, mucho movimiento o mucha gente hablando, no es la distracción en sí lo que no te deja estar ahí, sino la sobreestimulación de tantas cosas.

Entrevistadora

¿Vale? ¿Y qué situaciones o contextos sueles asociar con esas experiencias de desconexión o distancia subjetiva?

Participante 4

Pues curiosamente —porque lo has mencionado antes—, cuando estoy con grupos grandes de personas me cuesta bastante el poder estar presente. Se suelen dar muchas conversaciones a la vez y me cuesta gestionarlo porque a veces quiero estar en todas; si he quedado con esa gente es porque quiero saber de la vida de todas esas personas. Al final, como intentes estar en todos los sitios, en realidad no estás en ningún lado.

Entrevistadora

Y en una jornada habitual, con qué frecuencia o de qué manera percibes las necesidades físicas básicas de tu cuerpo como el hambre, el cansancio, la sed o tus reacciones emocionales?

Participante 4

A ver, la sed te diré que creo que a día de hoy es una de las sensaciones que tengo más apagadas, por así decirlo. Como la mayor parte del tiempo estoy sentada en la mesa de trabajo y ahí siempre tengo agua, inconscientemente ya voy buscando el vaso. No llego nunca a tener sensación de sed, precisamente porque el agua está ahí disponible. En cuanto al hambre, normalmente lo siento cuando me rugen las tripas o con un poquito de dolor. El problema es que a veces estoy muy focalizada en lo que hago y, si no le hago caso al hambre en ese momento, se me suele apagar la alerta del cuerpo. Si no la noto de inmediato, ya se me olvida porque estoy metida en otra cosa. Ay, no me acuerdo ahora de qué más necesidades me habías preguntado.

Entrevistadora

Bueno, está bien.

Participante 4

¿Sí? Sí, sí. Vale, ya está.

Entrevistadora

¿Qué significa para ti sentirte presente en tu cuerpo o en una situación? Creo que lo has respondido bastante antes, pero.

Participante 4

Para mí es estar centrada en lo que está sucediendo en ese momento e intentar identificar el estímulo importante. A veces puedes estar centrada en una situación donde hay muchas cosas a la vez, pero si consigues enfocarte en lo que realmente importa en ese instante, entras como en un *flow*. Te evades por completo de todo lo demás.

Entrevistadora

Vale. ¿Cómo describirías tu experiencia diaria en relación con la cantidad de información, mensajes, tareas o demandas que te llegan a lo largo del día?

Participante 4

De normal, si no hago nada al respecto, me suelo sentir muy sobreestimulada, la verdad. Como me pasa eso, durante el día suelo tener el teléfono en silencio. Normalmente tengo también la pantalla del ordenador con el brillo bajo, o incluso con la luz amarilla en vez de la blanca. En casa, por la noche, utilizo luz roja porque me molesta muchísimo la luz blanca a esas horas. Siento que voy muy sobreestimulada, pero le voy poniendo remedios.

Entrevistadora

Vale. ¿Y qué situaciones de tu vida diaria asocias con una mayor sensación de saturación o sobrecarga?

Participante 4

Del día a día, quizá las veces que me da por entrar en redes sociales. O bueno, no necesariamente en redes sociales; otra de las cosas que me satura son ese tipo de webs donde te empiezan a aparecer un montón de anuncios o en las que puedes hacer *scroll* infinito dentro de la página. Ahí es donde me siento bastante saturada.

Entrevistadora

Vale, justamente la siguiente pregunta era: ¿qué papel tienen las pantallas y las redes sociales, notificaciones o la multitarea en tu experiencia cotidiana?

Participante 4

Pues básicamente bastante nula, la verdad. Como es algo que ya viví intensamente en su momento, hubo un punto en el que decidí que no quería que me afectase así cada día. Entonces, por ejemplo, ya no tengo Instagram en el móvil, ni tampoco lo que se lleva ahora: TikTok, Snapchat y todo eso; no tengo nada de eso instalado. Si quiero hacer algo en alguna de esas redes, me la descargo, hago lo que tenga que hacer y ya está. A veces es casi inevitable pasar un rato perdiendo el tiempo. Te das cuenta sin querer y, cuando llevo un rato y me empiezo a sentir mal por tanta sobreestimulación, digo: "Uf, otra vez lo mismo", y me la vuelvo a desinstalar. Sí, funciona así.

Entrevistadora

Si tuvieras que describir cómo percibes el paso del tiempo en tu rutina, ¿cómo dirías que transcurren tus días o tus semanas?

Participante 4

El paso del tiempo lo vivo por bloques, por así decirlo, y ahora mismo me va muy relacionado con el estudio. Cuando estoy estudiando, la percepción del tiempo realmente se distorsiona. A ver cómo lo digo... Quizá si estoy estudiando algo que se me está haciendo denso, la percepción del tiempo para mí va a ser lenta; pero, a la vez, cuando mire la hora será como: "Uf, ya han pasado tres horas", aunque para mí la sensación haya sido de veinte minutos. El tiempo se me va en bloques según la actividad que esté haciendo en ese momento, porque además no tiendo a mirar el reloj cada dos por tres; si lo hiciera, sería para pegarme un tiro. Por ejemplo, si me pongo a hacer un simulacro de examen, sé a qué hora empiezo, pero el

tiempo se me va en bloque porque pasan cuatro horas y media hasta que lo termino. Sin embargo, no tengo la sensación de pesadez de decir: "Bueno, he estado cuatro horas y media aquí metida, ¡vaya, cuánto dura esto, qué pesado!". Como estoy tan centrada, no tengo esa sensación de pesadez.

Entrevistadora

¿Y cómo describirías tu capacidad para recordar o asimilar las vivencias que tienes al final de la semana para recordar vivencias?

Participante 4

Creo que, en sí, recordar vivencias es algo que en general me cuesta. A mí me resulta mucho más fácil recordar las sensaciones que he tenido con una persona o realizando una actividad; eso sí me es más sencillo y normalmente no siento que tenga dificultades ahí. Puede ocurrir en alguna ocasión aislada, pero no es la norma.

Entrevistadora

¿Y qué experimentas o qué pasa por tu mente cuando te encuentras en situaciones donde no hay estímulos, tareas pendientes o cuando estás en silencio?

Participante 4

Pues incomodidad, la verdad. Supongo que, por un lado, estamos malacostumbrados a tener siempre algo que hacer, pero, por otro lado, yo soy una persona que mentalmente siempre tiene la sensación de que hay alguna tarea pendiente. Cuando no tengo nada que hacer me resulta muy incómodo y tiendo a buscar algo rápidamente. Aun así, si llevo un tiempo haciendo una actividad y siento que necesito descansar, si yo elijo conscientemente ese descanso, no me siento mal.

Entrevistadora

Vale, eso está bien, está bastante bien. ¿Y cómo describirías la relación entre la sobrecarga de estímulos y tu bienestar psicológico?

Participante 4

Pues casi que proporcional. Normalmente en mi día a día me suelo sentir bien, en general, pero tengo muy asociado que en cuanto estoy sobreestimulada, me empiezo a sentir mal. Y cuanto más tiempo paso expuesta a esa sobreestimulación, más cansada me siento.

Entrevistadora

Y esta sobreestimulación hemos dicho que normalmente era o es por redes sociales, es lo que más te lo causa. ¿Hay más situaciones que puedan provocarte esto?

Participante 4

A ver... sobreestimulación... Se me viene a la cabeza otra situación que quizá no sea sobreestimulación pura, pero sí sobrecarga: cuando discutes con alguien. Lo relaciono con eso porque, después de una discusión, me siento muy cansada. Sí, exacto.

Entrevistadora

Bueno, ¿cómo experimentas mentalmente esos momentos en los que sientes que el volumen de actividades o estímulos a tu alrededor es muy elevado? Mentalmente y físicamente, ¿qué síntomas?

Participante 4

Físicamente, más allá de sentirme un poco cansada o pesada, no experimento nada más. En cambio, emocional y mentalmente sí. Por un lado, muchas veces tengo la sensación de estar perdiendo el tiempo. Luego, y esto me pasa muchísimo con Instagram —porque dentro de lo poco que lo uso, es la única red que miro—, me suelo sentir muy vacía. Me siento muy vacía cuando llevo un rato haciendo *scroll* o haciendo algo que no era lo que yo quería hacer originalmente. Al final acabo mal conmigo misma en general, sintiendo que no he respetado mis propios tiempos. Creo que sería eso.

Entrevistadora

Vale, o sea que ya no es solo la sobrecarga o sobreestimulación que recibes en el momento, sino que además la conciencia que tienes tú de eso hace que luego te sientas mal.

Participante 4

Sí, porque es como que además yo sé que esto me afecta. Y al ser consciente, y aún así, entre comillas, ceder a esa exposición, es como que me hace sentir mal conmigo misma.

Entrevistadora

Vale, y cuando decides o necesitas desconectarte de las pantallas y del ritmo de día, ¿cómo lo haces? ¿Te resulta fácil?

Participante 4

Pues mira, hoy en día sí, me resulta bastante fácil, pero tengo que decir que llevo quizá unos seis años luchando, por decirlo de alguna manera metafórica, contra eso. Antes me costaba muchísimo. Era casi como una necesidad constante de estar sobreestimulada; me costaba un montón la sensación de enfocarme en una sola actividad, como querer simplemente cocinar o hacer ejercicio. En cambio, ahora hay muchas veces en las que me apetece hacer una sola cosa y me resulta fácil lograrlo.

Si me enfrento a una estimulación muy fuerte en la que, a nivel dopaminérgico, sientes que se te va el control, ahí sí me cuesta más decir que no. Puedo pasarme mucho rato sintiéndome muy cansada y pensando internamente: "*Uy, tengo que dejar esto ya*". Al final lo consigo, pero me cuesta; no tanto como antes, pero sí me cuesta. Sin embargo, si no está esa estimulación externa presente, seguir mi día a día con normalidad ya no me resulta difícil.

Entrevistadora

¿Vale? ¿Cómo sientes qué es el ritmo, la duración o la estabilidad de las relaciones y conexiones que estableces con las personas en tu cotidianidad actual?

Participante 4

No sé, es que quizá es una cosa como muy relativa con cada persona con la que te vinculas, ¿sabes? Habrá personas que muy fácilmente tendrás feeling y podrás conversar de cualquier cosa y tal, y habrá personas que aunque te caigan bien, quizá te cuesta mucho más tener esa sensación de feeling.

Entrevistadora

Vale, o sea, En tu caso, depende un poco de la persona.

Participante 4

Aún así, independientemente de eso, en cuanto a las relaciones en general soy estable. Una vez que construyo una amistad —que obviamente, como cualquier relación, va a tener sus altibajos—, si no hay ningún conflicto grave, considero que tanto mi pareja, mis amistades o los conocidos con los que me llevo bien se mantienen de forma estable en mi vida.

Entrevistadora

¿Y en los demás? ¿Cómo sientes que es el ritmo, la duración o la estabilidad en las relaciones y conexiones que establecen?

Participante 4

Pues no sé, también te diría que depende de la persona. Creo que hay gente que busca mucho el "ahora", eso sí. Pero creo que eso ya viene muy influido por cómo nos estamos educando como sociedad.

Entrevistadora

¿Cómo?

Participante 4

Pues que ahora quizá no se da tanto valor al esfuerzo, sino más al placer, al divertirse ahora y mañana ya se verá. A nivel social se está perdiendo el valor de esforzarse por tener un buen trabajo, por sacar unos estudios o por mantener una buena relación. Siento que eso se está perdiendo y, de algún modo, afecta totalmente a la manera en que te vinculas con los demás.

Entrevistadora

¿Y cómo describirías tu capacidad para profundizar emocionalmente con los demás en un entorno donde la comunicación suele ser rápida y constante?

Participante 4

En esos casos me pasan dos cosas: o suelo ser muy rápida procesando, o, en los momentos en los que estoy cansada o no estoy tan atenta a la situación, pierdo mucho el hilo. A veces me pasa que llego a casa y digo: "*Ostras, han dicho tal cosa, ¡qué fuerte!*", ¿sabes? Si estoy atenta lo pillo todo, pero en cuanto pierdo un poquito el hilo, me cuesta bastante enterarme.

Entrevistadora

¿Y cómo experimentas la paradoja de interactuar con mucha gente a través de las redes sociales? Bueno, supongo que tú no tanto porque no las utilizas mucho en comparación con el contacto físico cara a cara. Puedes hablar de ti o de cómo lo concibes en general.

Participante 4

A nivel personal te diría que, en el pasado, cuando tenía más vínculos online, a veces sí me resultaba más fácil entablar una relación o una conversación con alguien a través de la pantalla que en persona. Al final, en persona todo tiene que fluir en el mismo momento. En cambio, cuando estás hablando con alguien a través de un móvil tienes más capacidad de pensar lo que vas a decir e incluso de redactarlo. Ahora en WhatsApp, por ejemplo, puedes editar lo que envías. Puedes cambiar de opinión sin que la otra persona se haya dado cuenta, por así decirlo. Eso ayuda a que sea un proceso más fácil para quien está elaborando el mensaje.

Entrevistadora

Totalmente, creo que sí.

Transcripción 5

Entrevistadora

Entrevista 5 ¿Cómo sientes tu nivel de conciencia o atención en tus actividades cotidianas?

Participante 5

¿Mi nivel de conciencia y atención? Atención poca, la verdad, porque me distraigo con bastantes estímulos. Y a conciencia, pocas también. Me cuesta mucho entrar en el momento; pero, eso sí, si hago una tarea específica y corta, ahí sí logro poner mi atención y mi conciencia. Si la tarea ya es muy larga, me voy.

Entrevistadora

Entiendo. Cuando realizas tus tareas diarias, ¿cómo describirías la sensación de control o de elección sobre tus pensamientos y acciones?

Participante 5

Claro, es que como voy tan distraída... De tus pensamientos no tienes un control. Soy de las personas que empieza una tarea, pero después arranca otra sin terminar la anterior; voy de a poco a poco y me cuesta concluir. Así que siento poco control.

Entrevistadora

¿Y cómo experimentas o cómo te sientes en las situaciones en las que estás presente físicamente en un lugar, pero con cierta distancia mental o emocional respecto a lo que ocurre?

Participante 5

Frustrada. Me siento frustrada porque me gustaría ponerle la atención y la conciencia que se requiere, pero como hay tantos estímulos o tantos pensamientos y no tengo el control sobre ello, pues me siento frustrada porque me cuesta volver.

Entrevistadora

¿Qué situaciones, estados o contextos sueles asociar con esas experiencias de desconexión o distancia subjetiva?

Participante 5

Digamos que cuando estoy con mi grupo de amigas hablando, por ejemplo, en una plaza. Como hay muchos estímulos ahí, me pierdo; se me va toda la atención y me concentro en las cosas que van pasando a mi alrededor o en otras conversaciones. Esas son situaciones que me pasan en mi diario vivir.

Además, me aburro muy fácil y pierdo el interés rápido en una tarea, por eso empiezo a hacer otra y otra. Si algo me genera mucha dificultad, lo dejo y empiezo por lo fácil.

Entrevistadora

¿Por qué crees que te pasa eso?

Participante 5

Porque en mi día a día no tengo una motivación al cien por cien. En cambio, cuando estoy con mis amigas sí que hay una motivación porque me interesa mucho estar con ellas y hablarles, pero me distraigo igual de fácil y por eso me frustró. A lo mejor pierdo el interés muy rápido en el hilo de la conversación y, aunque me importe lo que dicen, me llama más la atención la conversación de al lado, ya sea por el tono de voz, por un olor, un color o cualquier otro estímulo.

Entrevistadora

En una jornada habitual, ¿con qué frecuencia o de qué manera percibes las necesidades físicas básicas de tu cuerpo, como el hambre, el cansancio, la sed?

Participante 5

No, esas sí las percibo rápido; soy muy inmediata. Por ejemplo, si tengo la boca seca, de inmediato voy por agua. Con el hambre, en cuanto siento un vacío en el estómago, como.

Entrevistadora

Vale, eso sí, ¿qué significa para ti sentirte presente en tu cuerpo o en una situación?

Participante 5

En una situación, prestar atención a lo que se tiene que hacer o con la persona con la que estoy que me está hablando: tener ahí mi atención, mi tiempo, mi conciencia ahí. ¿Pero cómo era la pregunta?

Entrevistadora

¿Qué significa para ti sentirte presente en tu cuerpo o en una situación?

Participante 5

También significa ir procesando la información, ¿sabes? Porque una cosa es que yo esté física y visualmente contigo mientras me hablas, y otra muy distinta es procesar la información y concientizarme de lo que me estás diciendo. Ahí es cuando me cuesta un poco, pero ahí es donde tendría que estar.

Entrevistadora

Vale. ¿Cómo describirías tu experiencia diaria en relación con la cantidad de información, mensajes, tareas o demandas que te llegan a lo largo del día?

Participante 5

No, otra vez.

Entrevistadora

Yo también me distraje. ¿Cómo describirías tu experiencia diaria en relación con la cantidad de información, mensajes, tareas o demandas que te llegan a lo largo del día?

Participante 5

¿Cómo describiría mi atención?

Entrevistadora

Tu experiencia diaria en relación con la cantidad de información, mensajes, tareas o demandas.

Participante 5

Poca, fatal. No más así, mira, me distraigo súper fácil.

Entrevistadora

¿Te ha pasado siempre?

Participante 5

No, desde que emigré. Desde que emigré, porque siento que tengo que estar alerta a todos los estímulos, como modo supervivencia.

Entrevistadora

Entiendo. ¿Y qué situaciones de tu vida diaria asocias con una mayor sensación de saturación o sobrecarga?

Participante 5

Es que me siento así 24/7.

Entrevistadora

Te sientes saturada las 24 horas?

Participante 5

Porque en el trabajo siempre hay algo nuevo. siempre toca estar como hipervigilante a lo que vaya a pasar. Entonces es un proceso nuevo, todo es nuevo y cuando siento que estoy tranquila digo algo estoy haciendo mal.

Entrevistadora

¿Y qué papel tienen las pantallas, redes sociales, notificaciones o la multitarea en tu experiencia cotidiana?

Participante 5

Un montón, porque yo siento que esos estímulos son también los que me dispersan la atención. Por ejemplo, estoy hablando contigo y suena mi celular, o estoy trabajando y suena mi celular, ¿sí ves? Entonces ahí ya empiezo a pensar: *¿quién estará hablando?, ¿dejaron un mensaje?, ¿tenía que responderme alguien?*, y ahí se me va todo. Hoy en día no termino una tarea por estar pensando en quién me habló. Así que sí, las pantallas afectan mucho.

Entrevistadora

¿Y la multitarea? ¿Sueles hacer multitarea, estar haciendo varias cosas a la vez?

Participante 5

Sí, claro. Sí, porque como me aburro con una, pues empiezo con otra, con otra, con otra, con otra y en el trabajo es igual.

Entrevistadora

Si tuvieras que describir cómo percibes el paso del tiempo en tu rutina, ¿cómo dirías que transcurren tus días o tus semanas?

Participante 5

¿Cómo diría? Wow no lo sé.

Entrevistadora

Rápido, lento...

Participante 5

Desde la monotonía, rápido. Se te pasan los días volando. Por la mañana el tiempo se me va súper rápido y en el trabajo igual. Al final, me siento agobiada todos los

días porque siento que no hago nada productivo por la mañana cuando debería hacerlo, pero aun así me siento cansada.

Entrevistadora

Claro. ¿Y cómo describirías tu capacidad para recordar o asimilar las vivencias que tienes al final de la semana?

Participante 5

Uff, mi memoria falla un poco, pero he notado que cuando tengo una emoción muy fuerte durante la semana —sea positiva o negativa—, eso es lo que recuerdo al final. Si no experimento alguna emoción intensa, pasa a ser simplemente una situación más de la cotidianidad y se me olvida.

Entrevistadora

¿Y qué experimentas o qué pasa por tu mente cuando te encuentras en situaciones donde no hay estímulos ni tareas pendientes o cuando estás en silencio?

Participante 5

Digo, algo está mal, algo está mal. Tengo que buscar, algo estoy haciendo mal porque en esto no puede ser normal.

Entrevistadora

Vale. Bueno, creo que ya lo hemos comentado un poco, ¿no? Pero, ¿cómo describirías la relación entre la sobrecarga de estímulos y tu bienestar psicológico?

Participante 5

¿Cómo lo describiría?

Entrevistadora

Sí, ¿cómo crees que es la relación entre la sobrecarga de estímulos y tu bienestar psicológico?

Participante 5

Mal, muy mal. Fatal. Si no me siento frustrada, me siento agotada; psicológicamente es fatal.

Entrevistadora

Bueno, te iba a preguntar que cómo experimentas mentalmente esos momentos en los que sientes que el volumen de actividades o estímulos a tu alrededor es muy elevado.

Participante 5

Pues mal.

Entrevistadora

¿Dónde lo sientes? En el cuerpo.

Participante 5

Lo somatizo mucho en la parte del cuello, de la espalda y un poco en el estómago. Siento cómo se me pone duro el estómago porque es mucho estrés. Lo relaciono directamente con la sobrecarga.

Entrevistadora

¿Y lo relacionas con el estrés?

Participante 5

Lo relaciono con la sobrecarga.

Entrevistadora

Y cuando decides o necesitas desconectarte de las pantallas y del ritmo del día, ¿cómo lo haces? ¿Te resulta fácil?

Participante 5

Lo hago saliendo a correr, a caminar. Ese es como el momento en que me puedo desconectar de todo, porque ya mi atención se va a enfocar en la respiración y en el dolor de mis piernas o de mis pies para poder llegar a la meta que quiero. Entonces ahí me libero de todo esto de las pantallas y de los estímulos, porque ahí sí me concentro más en mi cuerpo.

Entrevistadora

O sea, es como un volver a las sensaciones físicas de tu cuerpo. Pasando a las relaciones humanas, ¿cómo sientes que es el ritmo, la duración o la estabilidad de las conexiones que estableces con las personas en tu cotidianidad actual?

Participante 5

Pues muy bien, porque son pocas, pero es de tiempo de calidad y son estables en el tiempo.

Entrevistadora

Y en los demás, ¿qué es lo que percibes? ¿Cómo sientes que es el ritmo, la duración o la estabilidad de las relaciones y conexiones que establecen las personas en su cotidianidad?

Participante 5

De los demás hacia los demás.

Entrevistadora

No, hacia los otros. Lo que ves actualmente en las relaciones de pareja, de amistad.

Participante 5

Espontáneo. Yo lo percibo más como tener un estímulo instantáneo. Y ya está.

Entrevistadora

O sea, como inmediatez.

Participante 5

Sí.

Entrevistadora

Buscar la inmediatez.

Participante 5

Inmediatez. Todo muy a corto plazo. No hay como una estabilidad a largo plazo, no la veo así. Siento que la gente queda por tener su agenda llena, por decir que va a salir con alguien pero no lo veo como algo a largo plazo.

Entrevistadora

¿Crees que la gente ha intentado hacer eso contigo?

Participante 5

No, no, porque tengo pocas amistades y de mis pocas amistades nos brindamos un tiempo de calidad.

Entrevistadora

Has escogido bien, digamos. ¿Y cómo describirías tu capacidad para profundizar emocionalmente con los demás en un entorno donde la comunicación suele ser tan rápida y constante?

Participante 5

Tan rápida y constante.

Entrevistadora

Sí, ¿cómo describirías?

Participante 5

¿Me lo repites otra vez.

Entrevistadora

¿Cómo describirías tu capacidad para profundizar emocionalmente con los demás en un evento?

Participante 5

Me cuesta mucho emocionalmente, me cuesta mucho cuando es tan inmediato el vínculo, tan inmediata la conversación, tan inmediato el momento, me cuesta mucho. Soy una persona que le cuesta establecer un contacto inmediato, me cuesta mucho.

Entrevistadora

¿Qué es para ti establecer un contacto inmediato?

Participante 5

Como por ejemplo hablarle a un desconocido y generar una conversación que a lo largo del tiempo pueda perdurar me cuesta mucho. Primero tengo que conocer a la persona para así generar el vínculo emocional y ahí sí poder profundizar.

Entrevistadora

¿Y cómo experimentas la paradoja de interactuar con mucha gente a través de las redes sociales en comparación con el contacto físico o cara a cara? ¿Qué diferencias ves?

Participante 5

Claro, por redes sociales es más fácil interactuar con la persona porque vas a tu propio tiempo y a tu propio ritmo, y la otra persona también. Cuando estás en el cara a cara, tienes que dar una respuesta y una pregunta inmediata para ir socializando e intercambiando. En el chat, en cambio, lo vas haciendo a tu tiempo; vas evaluando si la respuesta te gusta o no te gusta y, mediante eso, vas generando más conversación. Y si no te gusta, pues ya está.

Entrevistadora

Y respecto al hecho de estar hablando con varias personas a la vez... Porque, claro, en persona no se puede hacer eso, pero muchas veces estamos por WhatsApp manteniendo varias conversaciones simultáneas. ¿Cómo gestionas eso?

Participante 5

No puedo, realmente no puedo. O si lo hago, los dejo en visto y me quedo con la conversación que robe más mi atención; por ejemplo, si tú me estás contando algo más importante que mi otra amiga, me quedo contigo y ahí es donde se clava mi atención. Pero si ambas conversaciones me generan el mismo interés, no logro mantenerme. Me cuesta mucho porque, como voy saltando de aquí para allá, al final acabo dejando a muchas personas en visto.

Entrevistadora

Claro. ¿Crees que esto es beneficioso?

Participante 5

No. No porque hago sentir mal a las otras personas y yo me siento frustrada también.

Entrevistadora

Pero a nivel de sistema de cómo se ha incorporado todo esto en nuestra sociedad. ¿Qué opinas?

Participante 5

Me parece que estamos, que todos esos estímulos, todas esas pantallas, nos están generando un desgaste emocional, psicológico y nos dificulta tener un vínculo emocional. Porque a veces preferimos estar por chat y no en persona.

Entrevistadora

De hecho, cada vez hay más personas que se sienten solas por eso mismo.

Participante 5

Sí, totalmente. Y también por eso veo que las relaciones actuales se construyen desde la inmediatez. Cuando quedas con un amigo en persona, le vas a contar algo que ese amigo ya vio previamente en tus redes sociales. Por eso siento que las relaciones de ahora son más de cantidad que de calidad.

Entrevistadora

Entiendo. Pues ya está. Muchas gracias.

Anexo 2.

Tabla 3.

Frecuencia de códigos de análisis.

Código de análisis	Frecuencia absoluta (Citas)	Porcentaje (%)
Sobreestimulación percibida	41	17,2%
Dimensión relacional	25	10,5%
Desconexión subjetiva	24	10,1%
Flujos de información digital	23	9,7%
Sobreestimulación y bienestar	23	9,7%
Identidad y presencia del yo	19	8,0%
Atención	16	6,7%
Percepción de la corporalidad	15	6,3%
Agencia y automatismo	14	5,9%
Relación con la pausa	12	5,0%
Desconexión con el entorno	7	2,9%
Experiencia temporal	7	2,9%
Hiperconsumo	6	2,5%
Memoria	6	2,5%
Total de citas codificadas	238	100%

Nota. Datos obtenidos a partir de la matriz de código-documento generada con el software ATLAS.ti (v.23).