



NOTA DE INVESTIGACIÓN

Siempre-ON: autocontrol y disponibilidad permanente con el
smartphone. Una nota de investigación foucaultiana

*Always-ON: Self-control and Permanent Availability with the
Smartphone. A Foucauldian Research Note*

Lucía Mendoza Ruiz

lmendoza135@alumno.uned.es

<https://orcid.org/0009-0006-1818-6554>

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), España

Recibido: 27/11/2025

Entregado: 31/12/2025

Resumen. El smartphone se ha convertido en una tecnología cotidiana que media la atención, el tiempo y la sociabilidad. Este trabajo, desde un enfoque foucaultiano, examina cómo prácticas corrientes de autorregulación digital (medirse, imponerse límites, mantener rachas, responder de forma inmediata) configuran microdisciplinas interiorizadas. Se realiza un análisis cualitativo de documentación pública referente a funciones de bienestar digital de los principales sistemas móviles (guías y pantallas de configuración) y a materiales explicativos de aplicaciones de hábitos basadas en rachas. A partir de esta lectura se deriva un esquema categorial con cinco dimensiones —*medirme, limitarme, estar disponible, recompensa/castigo suave y autoexigencia productiva*— que se aplica a viñetas analíticas (casos verosímiles contruidos ad hoc para ejemplificar situaciones de uso cotidianas). Los hallazgos apuntan a la configuración de un régimen de autogobierno mediado por métricas y mecanismos de diseño persuasivo, que introduce tensiones entre autonomía y autoexigencia, y entre autocuidado y autocoerción disciplinaria. Se discuten implicaciones para el bienestar digital, la norma de disponibilidad permanente y el derecho a la desconexión, y se plantea una agenda de investigación orientada a la contrastación empírica de estas hipótesis.

Palabras clave: smartphone, Foucault, autocontrol, disponibilidad permanente, tecnologías del yo, bienestar digital.

Abstract. The smartphone has become an everyday technology mediating attention, time, and sociability. This paper, from a Foucauldian perspective, examines how common practices of digital self-regulation (self-tracking, setting limits, maintaining streaks, responding immediately) constitute internalized microdisciplines. It presents a qualitative analysis of public documentation concerning the digital well-being features of major mobile systems (guides and settings screens) and explanatory materials from streak-based habit apps. From this reading, a categorical scheme is derived with five dimensions—self-measurement, self-limitation, availability, soft reward/punishment, and productive self-pressure—which is applied to analytic vignettes (plausible cases constructed ad hoc to exemplify everyday use situations). The findings point to the configuration of a regime of self-government mediated by metrics and persuasive design mechanisms, introducing tensions between autonomy and self-imposition and between care of the self and control of the self. Implications are discussed for digital well-being, the norm of permanent availability, and the right to disconnect, and a research agenda is proposed aimed at the empirical testing of these hypotheses.

Keywords: smartphone, Foucault, self-control, permanent availability, technologies of the self, digital well-being

INTRODUCCIÓN

En la última década, el smartphone ha consolidado una norma de conectividad permanente que redefine rutinas diarias, expectativas de respuesta y los límites entre el trabajo y la vida personal. Paralelamente, han proliferado funciones de “bienestar digital” (como los informes de uso de pantalla o los temporizadores de aplicaciones) que invitan a los usuarios a medir y corregir su propio uso del dispositivo.

Este trabajo plantea que una parte relevante del control asociado al teléfono es, en realidad, autocontrol: microdisciplinas que el sujeto adopta voluntariamente como técnicas de sí en el sentido foucaultiano. El objetivo es doble: por una parte, describir sistemáticamente estas prácticas cotidianas de autogobierno vinculadas al smartphone; por otra, interpelarlas mediante categorías foucaultianas para iluminar sus implicaciones sociológicas (tensiones entre autonomía y exigencia, y entre cuidado y autocoerción).

Este estudio se presenta como una nota de investigación con énfasis en la clarificación conceptual, la ilustración de un patrón empírico plausible y la propuesta de una agenda de investigación futura.

Contexto sociológico: autocontrol digital en la era del smartphone

La literatura reciente en sociología digital ha descrito la expansión del autoseguimiento digital (por ejemplo, el movimiento Quantified Self) y la gamificación de los hábitos en el contexto de una economía de la atención saturada de estímulos (Lupton, 2016; Sharon y Zandbergen, 2017).

Diversos estudios han señalado que las métricas personales y las “rachas” fomentan regularidad conductual, generando sentimientos de logro o culpa (Sharony Zandbergen, 2017; Lupton, 2016); asimismo, la hiperconectividad eleva la expectativa social de una disponibilidad constante (van Dijck, 2013) y estudios con diarios laborales la vinculan con menor desconexión psicológica y mayor cansancio (Derks et al., 2014).

En resumen, el smartphone no solo facilita la conectividad, sino que introduce nuevas formas de autorregulación digital: los individuos miden su desempeño (minutos en pantalla, pasos diarios, mensajes atendidos, etcétera) e incorporan mecánicas lúdicas y restricciones autoimpuestas para gestionar su conducta en relación con la tecnología.

Estos fenómenos se inscriben en una cultura contemporánea donde estar “siempre conectado” se vuelve la norma, y el autocontrol mediante aplicaciones y configuraciones se presenta como un remedio ante los riesgos de distracción, adicción o bajo rendimiento.

Por ejemplo, Orben (2020) discute evidencia de asociación en que el uso intensivo de redes sociales puede asociarse a malestar emocional en adolescentes, mientras que van Dijck (2013) analiza cómo la cultura digital eleva la expectativa de disponibles constantes. A su vez, Lupton (2016) documenta el auge de intervenciones de “bienestar digital” orientadas a moderar el tiempo de exposición a las pantallas.

En este escenario, resulta pertinente analizar cómo estas prácticas de autocontrol digital se configuran y qué significan en términos sociológicos más amplios.

Marco teórico foucaultiano

Desde la perspectiva de Michel Foucault, es posible interpretar estas prácticas como parte de una red de poder disciplinario que produce cuerpos dóciles mediante vigilancia, examen y normalización (*Vigilar y castigar*, 1975/2003). Su noción de *panoptismo* describe cómo el

sujeto interioriza la mirada vigilante y regula su propia conducta. Más adelante, en sus trabajos sobre las tecnologías del yo, Foucault (1988/1990) analizó prácticas mediante las cuales el individuo se examina y se transforma a sí mismo, como la escritura reflexiva o los ejercicios espirituales. Por su parte, el concepto de *gubernamentalidad* alude a formas de conducción de la conducta a través de la libertad, mediante guías indirectas y dispositivos técnicos más que imposiciones explícitas (*Seguridad, territorio, población*, 1978/2006).

En este marco, el smartphone puede leerse como un ensamblaje contemporáneo de técnicas de sí —medición personal, autoimposición de límites, rituales de disponibilidad, mantenimiento de rachas— que el sujeto adopta con fines de cuidado, pero que implican también procesos de normalización. Así, las prácticas de autocontrol digital constituyen microdisciplinas interiorizadas: pequeños reglamentos que el individuo se aplica a sí mismo, integrando lógicas disciplinarias en su vida cotidiana.

Esta lectura foucaultiana permite iluminar la ambivalencia ética del fenómeno: lo que aparece como autonomía y cuidado de sí puede también funcionar como subordinación a nuevas formas de rendimiento, disponibilidad y optimización constante. Autores como Deleuze (1995) y Ferraris (2017) han extendido esta crítica en el contexto contemporáneo, mostrando cómo las sociedades de control y la servidumbre digital implican una participación activa del sujeto en su propia vigilancia.

METODOLOGÍA

El estudio adopta un diseño cualitativo de análisis documental con orientación teórico-interpretativa, adecuada para clarificar prácticas cotidianas de autocontrol digital asociadas al smartphone y proponer un sistema inicial de categorías analíticas susceptibles de contrastación empírica en trabajos posteriores.

El objetivo metodológico es doble: describir cómo las funciones de bienestar digital y los materiales de aplicaciones con rachas articulan prácticas de autocontrol, sistematizándolas en un sistema categorial operativo; e interpretar ese sistema dentro de un marco foucaultiano, discutiendo las tensiones que emergen (autonomía/autoexigencia; autocuidado/autocoerción) y señalando líneas para su contraste empírico en investigaciones futuras.

El corpus está formado exclusivamente por fuentes públicas: ayuda de usuario, guías y pantallas de configuración de Android/iOS, y materiales explicativos/divulgativos de aplicaciones de hábitos con rachas (por ejemplo, productividad, ejercicio, meditación) que describen su lógica de seguimiento y refuerzo. Con fines expositivos, el texto incorpora viñetas de elaboración propia (escenarios verosímiles) que no forman parte del corpus, no se codifican y no constituyen evidencia.

El procedimiento combinó lectura exploratoria con memos, construcción de un codebook preliminar, codificación temática del corpus —asignando una única categoría por ítem según su función predominante— y síntesis narrativa apoyada en una tabla de categorías. El análisis identifica cinco microdisciplinas: medirme (autoseguimiento y examen de sí), limitarme (fricciones/límites autoimpuestos), estar disponible (norma de accesibilidad y respuesta), recompensa/castigo suave (refuerzos gamificados) y autoexigencia productiva (optimización continua).

Resultados: microdisciplinas de autocontrol identificadas

El análisis del corpus documental permitió organizar las prácticas de autocontrol digital en cinco microdisciplinas. Las categorías no son excluyentes entre sí; no obstante, en cada ítem se asignó una única categoría dominante atendiendo a su función principal. El patrón resultante muestra combinaciones frecuentes entre medición, límite y refuerzo, sobre las que se asienta la norma de disponibilidad en contextos cotidianos.

Tabla 1. Sistema de categorías de autocontrol digital

Categoría	Definición operativa	Indicadores observables	Ejemplo
Medirme	Autoseguimiento y examen de sí mediante métricas personales.	Informes de uso; metas semanales; ajustes de conducta en función de cifras.	Consultar el informe semanal y fijar una reducción de tiempo de pantalla.
Limitarme	Fricciones o reglas autoimpuestas para moderar el uso.	Bloqueo horario de apps; límites diarios; “modo concentración”.	Bloquear redes sociales de 9:00 a 13:00 para trabajar sin distracciones.
Estar disponible	Norma interiorizada de accesibilidad y respuesta rápida.	Revisión constante de alertas; ansiedad por “no estar disponible”.	Responder correos del trabajo durante el fin de semana para “no quedar mal”.
Recompensa/castigo suave	Refuerzos afectivos o gamificados ligados al cumplimiento/incumplimiento.	Rachas, insignias, notificaciones de logro o pérdida de racha.	Perder la racha de 7 días en una app de meditación y reiniciar el contador.
Autoexigencia productiva	Orientación a la optimización continua del rendimiento personal.	Multiplicación de apps de productividad; cuantificación del descanso/ocio.	Monitorizar sueño y lectura para “aprovechar más el tiempo”.

Fuente: Elaboración propia.

DISCUSIÓN

Los resultados permiten leer el smartphone como una tecnología de sí que integra medición, fricción autoimpuesta, refuerzos gamificados y una norma de disponibilidad permanente. El ensamblaje resultante es ambivalente: habilita organización y cuidado de sí, pero también normaliza expectativas de rendimiento y respuesta inmediata. En términos foucaultianos, el ciclo descrito articula disciplinas (examen, autorreglas, pequeños castigos/recompensas) con tecnologías del yo (prácticas reflexivas orientadas a modelar la

conducta), produciendo formas de autogobierno que internalizan criterios de vigilancia y normalización (Foucault, 1975/2003; 1988/1990). Esta lectura dialoga con diagnósticos contemporáneos sobre sociedades de control y servidumbre digital (Deleuze, 1995; Ferraris, 2017) y con la cultura de la conectividad que incrementa la expectativa de respuesta siempre-on (van Dijck, 2013).

Primero, la tensión autonomía vs. autoexigencia. Herramientas de bienestar digital y lógicas de racha pueden facilitar fines valiosos (concentración, descanso), pero al traducirse en métricas e hitos diarios tienden a cristalizar un imperativo de optimización. Esta cuantificación puede desplazar el valor intrínseco de la actividad hacia la propia métrica, con costes subjetivos (Etkin, 2016). Cuando el éxito personal queda indexado a indicadores (tiempo de pantalla, rachas, objetivos “cumplidos”), la autonomía corre el riesgo de reconfigurarse como autoexigencia permanente. El tránsito de “me organizo” a “debo rendir” se vuelve probable allí donde las reglas autoimpuestas dejan de ser revisables y pasan a operar como estándares tácitos de rendimiento.

Segundo, la tensión autocuidado vs. autocoerción disciplinaria. Los dispositivos y apps ofrecen repertorios de cuidado de sí (pausas, límites, silencios), pero estos pueden rigidizarse cuando la métrica sustituye a la evaluación situada de necesidades. En ese punto, la práctica del cuidado se aproxima a una autocoerción: quebrar una racha o desactivar un límite se experimenta como falta moral más que como ajuste razonable. El desplazamiento del juicio ético hacia el contador—y no hacia los fines del usuario—refuerza el bucle disciplinario de examen-sanción. La literatura sobre bienestar y conectividad advierte, además, que los regímenes de conexión intensiva y respuesta inmediata se asocian con malestar en ciertos grupos y etapas vitales, lo que sugiere tomar precauciones normativas y organizacionales (Orben, 2020; van Dijck, 2013).

Tercero, implicaciones relacionales y laborales. La interiorización de la disponibilidad reconfigura normas de cortesía y compromiso en clave de inmediatez, difuminando fronteras entre trabajo y vida. Esta presión por responder de forma inmediata se ha conceptualizado como telepresión (*work telepressure*) (Barber y Santuzzi, 2015). En contextos organizacionales, trasladar la gestión del límite al individuo—vía autocontrol—puede sobrecargar al sujeto con la responsabilidad de “saber desconectar”, un patrón coherente con la literatura sobre *technostress* (Ayyagari, Grover y Purvis, 2011). De ahí el interés de marcos colectivos (p. ej., políticas de derecho a la desconexión, acuerdos de horarios de respuesta) que redistribuyan la carga del control y legitimen la demora como práctica compatible con la cooperación.

En conjunto, las cinco microdisciplinas ofrecen un esquema operativo para describir cómo se ensamblan prácticas de autocontrol digital en la vida cotidiana. Su valor es heurístico y normativo: permite nombrar mecanismos (métrica, fricción, refuerzo, disponibilidad) y delimitar condiciones bajo las cuales el cuidado de sí deviene autoexigencia o autocoerción. A partir de aquí, el contraste empírico debería comprobar cuándo y para quién estas configuraciones promueven bienestar y cuándo refuerzan presiones de rendimiento, incorporando comparaciones por edad, género, ocupación y políticas organizacionales.

Propuesta de investigaciones futuras

Se propone medir y validar el esquema de categorías. Para ello, conviene desarrollar una escala con cinco subdimensiones (medirme, limitarme, estar disponible, recompensa/castigo suave, autoexigencia productiva) y comprobar su fiabilidad y validez. Puede complementarse con diarios breves para captar el contexto y las emociones en situaciones “siempre-on”.

También interesa estudiar la temporalidad del fenómeno. Estudios longitudinales permitirán ver cómo cambian estas prácticas y con qué se relacionan (bienestar, estrés, descanso). En ese marco, pueden probarse mediaciones (por ejemplo, el papel de la autoexigencia) y moderaciones (autoeficacia, apoyo social, edad, género).

Una tercera línea es evaluar intervenciones. Pueden ensayarse cambios en notificaciones, ajustes por defecto de bienestar digital (límites, modos) y políticas organizacionales de derecho a la desconexión. Diseños sencillos ayudarán a estimar efectos en latencia de respuesta, estrés y equilibrio vida-trabajo.

Por último, conviene analizar desigualdades y contextos (grupos sociales, sectores, plataformas y tipos de apps) con métodos mixtos que combinen encuestas con entrevistas/observación breve. En todos los casos, se recomienda un marco ético claro (minimización de datos y especial atención a menores) y prácticas de ciencia abierta para favorecer la replicabilidad.

CONCLUSIONES

El smartphone actúa como tecnología de sí que favorece microdisciplinas de autocontrol y normaliza la disponibilidad permanente. El análisis documental permitió identificar cinco categorías que estructuran este proceso —*medirme, limitarme, estar disponible, recompensa/castigo suave y autoexigencia productiva*— y poner de relieve las tensiones que lo atraviesan: autonomía vs. autoexigencia y autocuidado vs. autocoerción. En conjunto, estas prácticas configuran un régimen de autogobierno mediado por métricas y mecanismos de diseño persuasivo, que puede habilitar organización y cuidado de sí, pero también consolidar expectativas de rendimiento y respuesta inmediata.

En el plano práctico, el ideal de “bienestar digital” requiere traducirse en una ética de cuidado de sí flexible y crítica, donde desconectar y ser indulgente con uno mismo resulten opciones legítimas, y no fallos morales. Al mismo tiempo, la responsabilidad de gestionar la conexión no puede recaer exclusivamente en el individuo: es preciso articular marcos colectivos —por ejemplo, políticas de derecho a la desconexión y acuerdos organizacionales sobre tiempos de respuesta— que redistribuyan la carga del control.

Este trabajo ofrece un esquema operativo para describir el autocontrol digital *siempre-on* y abre un campo de contraste empírico: conviene examinar cuándo y para quién estas configuraciones promueven bienestar y cuándo refuerzan presiones de rendimiento. Dado su carácter de nota de investigación, las conclusiones deben leerse como una clarificación conceptual susceptible de verificación y ajuste en estudios futuros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). Technostress: Technological antecedents and implications. *MIS Quarterly*, 35(4), 831–858. <https://doi.org/10.2307/41409963>
- Barber, L. K., & Santuzzi, A. M. (2015). Please respond ASAP: Workplace telepressure and employee recovery. *Journal of Occupational Health Psychology*, 20(2), 172–189. <https://doi.org/10.1037/a0038278>

- Deleuze, G. (1995). Post-scriptum sobre las sociedades de control. *En Conversaciones* (1985-1995). [Texto original: "Post-scriptum sur les sociétés de contrôle", 1990]
- Derks, D., van Mierlo, H., & Schmitz, E. B. (2014). A diary study on work-related smartphone use, psychological detachment and exhaustion: Examining the role of the perceived segmentation norm. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(1), 74-84. <https://doi.org/10.1037/a0035076>
- Etkin, J. (2016). The hidden cost of personal quantification. *Journal of Consumer Research*, 42(6), 967-984. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucv095>
- Ferraris, M. (2017). *La servidumbre voluntaria digital*. [Ensayo].
- Foucault, M. (2003). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión* (A. Garzón del Camino, Trad.). Siglo XXI. (Obra original publicada en 1975).
- Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Paidós. (Obra original publicada en 1988).
- Foucault, M. (2006). *Seguridad, territorio, población: Curso en el Collège de France (1977-1978)* (M. Senellart, Ed.; H. Pons, Trad.). Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1978).
- Lupton, D. (2016). *The Quantified Self: A Sociology of Self-Tracking*. Polity Press.
- Mazmanian, M., Orlikowski, W. J., & Yates, J. (2013). The autonomy paradox: The implications of mobile email devices for knowledge professionals. *Organization Science*, 24(5), 1337-1357. <https://doi.org/10.1287/orsc.1120.0806>
- Orben, A. (2020). Teenagers, social media use and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(2), 123-125. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30141-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30141-3)
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Sharon, T., & Zandbergen, D. (2017). From data fetishism to quantifying selves: Self-tracking practices and the other values of data. *New Media & Society*, 19(11), 1695-1709. <https://doi.org/10.1177/1461444816636090>
- van Dijck, J. (2013). *The Culture of Connectivity: A Critical History of Social Media*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199970771.001.001>