

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE ARTE Y DISEÑO**



Perspectivas del Tecnoestrés: Expresiones Visuales desde  
el dibujo

Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Arte con  
mención en Pintura que presenta:

***Alfredo Farje Rengifo***

Asesor:

***Diego Orihuela Ibañez***

Lima, 2025


### Informe de Similitud

Yo, Diego Orihuela Ibañez, docente de la Facultad de Arte y Diseño de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor(a) de la tesis titulada: *Perspectivas del Tecnoestrés: Expresiones Visuales desde el dibujo* del autor Alfredo Farje Rengifo dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **5%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el **20/08/2025**.
- He revisado con detalle dicho reporte y la Tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha:

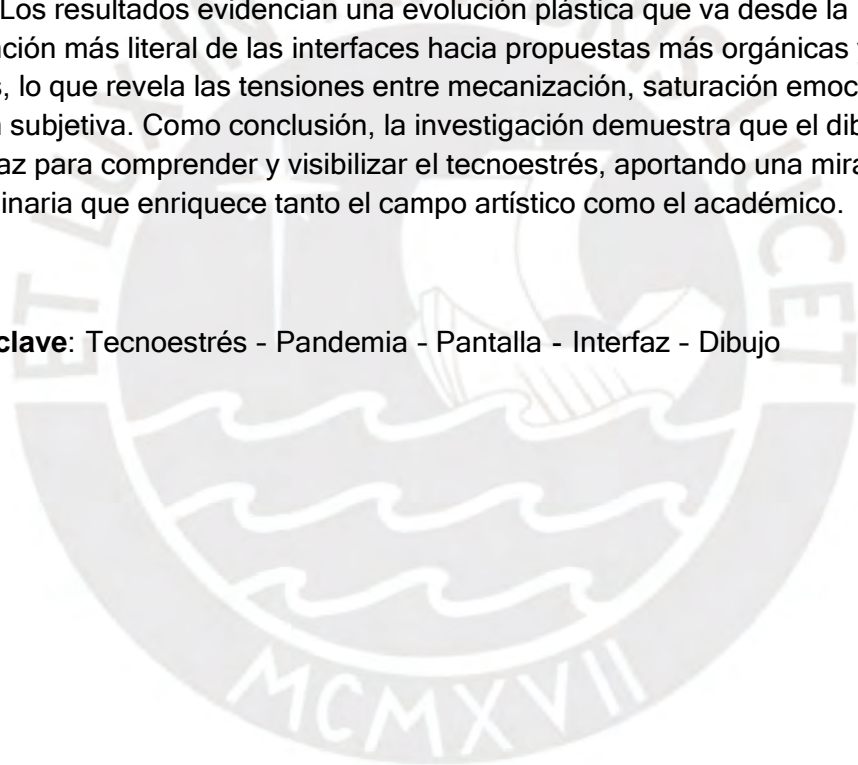
Lima 20 de agosto del 2025

Apellidos y nombres del asesor: <u>Orihuela Ibañez, Diego</u>	
DNI: 45847359	Firma 
ORCID: 0000-0001-6200-8073	

## RESUMEN

Esta investigación se justifica en la necesidad de abordar el tecnoestrés, fenómeno contemporáneo en expansión, desde un enfoque diferente al de la psicología o la gestión empresarial, explorando cómo las artes plásticas, y en particular el dibujo, pueden convertirse en un medio para visibilizarlo y cuestionarlo. El objetivo principal consiste en demostrar que el tecnoestrés puede representarse de manera efectiva a través del dibujo, gracias a su versatilidad, inmediatez y capacidad expresiva, planteando como hipótesis que este lenguaje visual permite transmitir emociones y estados mentales asociados al estrés tecnológico de una manera directa y sensible. El marco teórico se sustenta en aportes de la psicología, la psiquiatría y otros enfoques en torno al tecnoestrés, junto con perspectivas del arte contemporáneo que problematizan la relación entre tecnología, trabajo y subjetividad. Metodológicamente, se desarrolla mediante un proceso de producción artística basado en el registro de anotaciones de campo y en la realización de una serie de dibujos en diversos soportes y técnicas, organizados en cuatro categorías: anotaciones, interfaces, híbridos e interiores. Los resultados evidencian una evolución plástica que va desde la representación más literal de las interfaces hacia propuestas más orgánicas y expresivas, lo que revela las tensiones entre mecanización, saturación emocional y resistencia subjetiva. Como conclusión, la investigación demuestra que el dibujo es un medio eficaz para comprender y visibilizar el tecnoestrés, aportando una mirada interdisciplinaria que enriquece tanto el campo artístico como el académico.

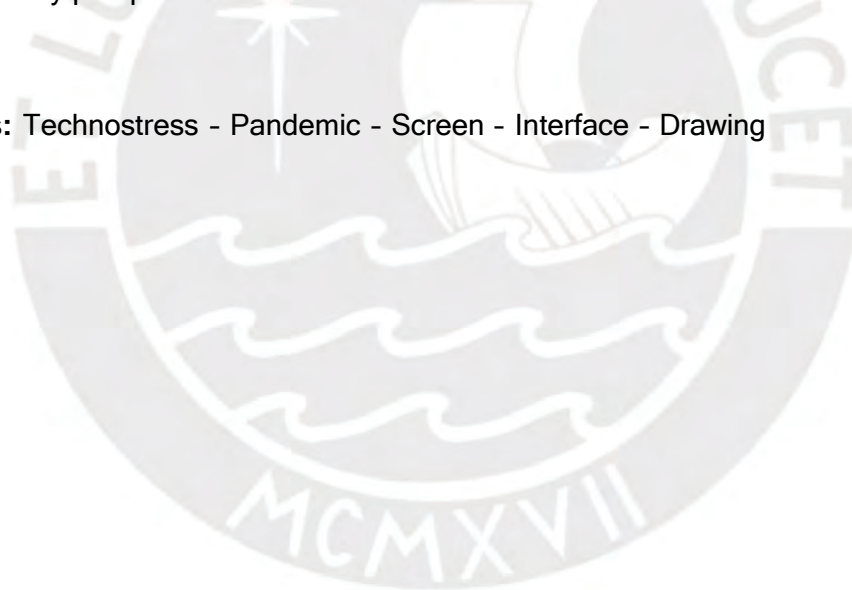
**Palabras clave:** Tecnoestrés - Pandemia - Pantalla - Interfaz - Dibujo



## **ABSTRACT**

This research is justified by the need to address technostress, a contemporary and expanding phenomenon, from an approach different from psychology or business management, exploring how visual arts, and particularly drawing, can become a medium to make it visible and to critically examine it. The main objective is to demonstrate that technostress can be effectively represented through drawing, thanks to its versatility, immediacy, and expressive capacity, proposing the hypothesis that this visual language allows for the direct and sensitive transmission of emotions and mental states associated with technological stress. The theoretical framework is grounded in contributions from psychology, psychiatry, and other approaches to technostress, alongside perspectives from contemporary art that problematize the relationship between technology, work, and subjectivity. Methodologically, the study develops through an artistic production process based on field notes and the creation of a series of drawings in various media and techniques, organized into four categories: annotations, interfaces, hybrids, and interiors. The results show an artistic evolution ranging from the most literal representation of interfaces to more organic and expressive proposals, revealing tensions between mechanization, emotional saturation, and subjective resistance. In conclusion, the research demonstrates that drawing is an effective medium for understanding and making technostress visible, offering an interdisciplinary perspective that enriches both the artistic and academic fields.

**Keywords:** Technostress - Pandemic - Screen - Interface - Drawing



## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>Introducción</b>	1
<b>1. CAPÍTULO 1: Entre pantallas y tensión: El tecnoestrés en la era digital</b>	5
1.1. Definición y evolución del tecnoestrés	5
1.1.1. Evolución y transformaciones del tecnoestrés a lo largo del tiempo	5
1.1.2. La importancia de la gestión del tecnoestrés	7
1.2. El impacto de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) en la vida diaria	10
1.2.1. La situación de las TIC en los entornos laborales	10
1.2.2. Relaciones interpersonales en el contexto de la pandemia y las TIC	12
1.3. La pandemia de Covid-19 y el aumento del trabajo remoto: un escenario propicio para el tecnoestrés	14
1.3.1. La llegada de la pandemia a Perú y la salud mental en el país	14
1.3.2. Perú en el contexto mundial	15
<b>2. CAPÍTULO 2: Tecnoestrés y el arte: Entre la ansiedad y la creación artística</b>	17
2.1. Representar aspectos invisibles: el dibujo como medio para representar el tecnoestrés	17
2.1.1. La visión de Kandinsky y el lenguaje del dibujo	19
2.1.2. Los colores y el tecnoestrés: estados emocionales en el dibujo	22
2.1.3. Formas y composiciones: visualizando la alienación digital	24
2.1.4. Aplicación de los conceptos de Kandinsky en la representación del tecnoestrés	28
2.2. El dibujo como diario visual: paralelos con la obra gráfica de Otto Dix y el registro visual de interfaces en el call center (2017-2018)	32
2.3. La persistencia del estrés: Otto Dix y las representaciones artísticas del tecnoestrés actual	34
2.4. Laurie Lipton como referencia artística para representar el tecnoestrés	40
<b>3. CAPÍTULO 3: Cuerpo de obra y análisis visual del tecnoestrés</b>	47
3.1. Anotaciones de campo: dibujar las interfaces en el call center	47
3.2. Cuerpo de obra - Clasificación por categorías	50
3.2.1. Interfaces visuales	50
3.2.2. Híbridos: entre lo orgánico y lo digital	59
3.2.3. Interiores: entre lo físico y lo mental	65
3.3. Montaje	77
3.3.1. Primeras ideas de montaje	77
3.3.2. Bocetos y esquemas preliminares	77
3.3.3. Ensayos de montaje en el taller	86
3.3.4. Propuesta final de montaje	87
<b>4. CAPÍTULO 4: Conclusiones</b>	89
4.1. Conclusión general	90

4.2. Recomendaciones finales	90
<b>Referencias bibliográficas</b>	91
Bibliografía primaria	91
Bibliografía secundaria	92



## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Kandinsky, W. (1913). *Composition VII*.

Figura 2. *Vector interfaz de aplicación móvil azul y amarillo: Red social UI*

Figura 3. : Twombly, C. (1963). *Nine Discourses on Commodus, VIII*

Figura 4. Farje,A. (2024). *Síntesis formal de la figura 2 y 3*. Digital.

Figura 5. *Servidores con cables enredados y desordenados*. Imagen que simboliza el caos y el estrés asociados con la complejidad tecnológica y la falta de organización en entornos digitales. Recuperado de [https://www.freepik.es/imagen-ia-premium/servidores-cables-enredados-desordenados\\_176416957.htm](https://www.freepik.es/imagen-ia-premium/servidores-cables-enredados-desordenados_176416957.htm)

Figura 6. *Servidores con cables enredados y desordenados*. Imagen que simboliza el caos y el estrés asociados con la complejidad tecnológica y la falta de organización en entornos digitales. Recuperado de [https://www.freepik.es/imagen-ia-premium/servidores-cables-enredados-desordenados\\_176416957.htm](https://www.freepik.es/imagen-ia-premium/servidores-cables-enredados-desordenados_176416957.htm).

Figura 7. *Blood of My Blood* (2021), fotografía de Laura Brink (Australia). Imagen ganadora del concurso de la International Association of Professional Birth Photographers (IAPBP). La sangre, en este caso, representa simbólicamente la vida y el nacimiento. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/mamas-y-papas/bebes/20220311/8116650/fotografias-espectaculares-parto-mmn.html#foto-14>.

Figura 8. *Metallica*. (1983). *Kill 'Em All* (Portada de disco). Megaforce Records. La portada utiliza el color rojo, representando la sangre, para evocar asociaciones con la muerte, el crimen o el desequilibrio mental, elementos que refuerzan la temática agresiva del álbum.

Figura 9. *Hamas lanza una ofensiva a gran escala contra Israel en un ataque sorpresa*. *BBC Mundo*. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/articles/c3g2wk0gdpyo>.

Figura 10. Farje,A.(2024). *Síntesis formal de la figura 9*. Digital.

Figura 11. *Imagen relacionada con el bombardeo en Gaza, tomada durante la cobertura del hospital en el artículo de AP News*. Fuente: AP News, disponible en <https://apnews.com/article/noticias-1c09b87e84ef55b649b50b94d0d2ba2b> , accedido el 8 de enero de 2025.

Figura 12. Farje,A.(2024). *Síntesis formal de la figura 9*. Digital.

Figura 13. Bacon, Francis. *Tres estudios para una crucifixión*. 1962. Museo de Arte Moderno de Nueva York, Nueva York, EE. UU.

Figura 14. Farje, A.(2024). *Síntesis formal de la figura 11*. Digital.

Figura 15. Farje, A.(2024). *Síntesis formal de la figura 11 y 13*. Digital.

Figura 16. Farje, A.(2024). *Sin título*. Técnica mixta.

Figura 17. Farje, A.(2024). *Sin título*. Técnica mixta.

Figura 18. *Interfaz de la aplicación de Facebook, diseño minimalista*. La imagen ilustra un ejemplo de diseño limpio y funcional en redes sociales, relevante para analizar la interacción tecnológica y su impacto en la experiencia del usuario. Recuperado de [https://www.freepik.es/vector-gratis/interfaz-aplicacion-facebook-diseno-minimalista\\_2401928.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/interfaz-aplicacion-facebook-diseno-minimalista_2401928.htm)

Figura 19. *Captura de pantalla de un video publicado en la cuenta de Instagram del diario La República (Perú)*. La imagen aborda declaraciones de Nicolás Maduro sobre su permanencia en el poder, pese a las acusaciones de fraude electoral señaladas por dicho medio. Recuperado de [https://www.instagram.com/larepublica\\_pe/](https://www.instagram.com/larepublica_pe/)

Figura 20. Farje,A.(2023). *Sin título*. Técnica mixta.

Figura 21. Farje,A.(2023). *Sin título*. Técnica mixta.

Figura 22. *Interfaz de Spotify*. Recuperado de <https://imgur.com/zkAqO1b>.

Figura 23. *Captura de pantalla de una conversación en WhatsApp*. Recuperado de mi dispositivo móvil.

Figura 24. *Capturas de pantalla de la interfaz del programa Genesys, utilizada en el centro de trabajo Atento<sup>1</sup>*. Esta herramienta es empleada como parte del proceso de atención al cliente, entre otras cosas para recibir y registrar las llamadas.

Figura 25. *Bocetos realizados como interpretación visual de las interfaces observadas en el entorno laboral*. Técnica mixta. Dimensiones: A4. (2017-2018)

Figura 26. Otto Dix, *Muertos delante de la trinchera de Tahúrre (grabado 85)*. Serie La guerra, grabados y aguafuertes, 1924.

Figura 27. Farje,A.(2024). *Sin título*. Técnica mixta.

Figura 28. Otto Dix, *Herido (batalla otoñal de 1916, Bapaume) (grabado 41)*. Serie La guerra, grabados y aguafuertes, 1924.

Figura 29. Farje,A.(2024). *Sin título*. Técnica mixta.

Figura 30. *Interfaz de la aplicación de Facebook*. Recuperado de [https://www.freepik.es/vector-gratis/interfaz-aplicacion-facebook-diseno-minimalista\\_2401920.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/interfaz-aplicacion-facebook-diseno-minimalista_2401920.htm).

Figura 31. Farje,A.(2024). *Sin título*. Técnica mixta.

Figura 32. *Nueva interfaz de usuario de Spotify en desktop para Windows y macOS*. La imagen muestra una evolución en el diseño visual de la plataforma de streaming. Recuperado de [https://www.reddit.com/r/truespotify/comments/1375hkm/new\\_spotify\\_desktop\\_ui\\_on\\_both\\_windows\\_and\\_macos/?tl=es-es](https://www.reddit.com/r/truespotify/comments/1375hkm/new_spotify_desktop_ui_on_both_windows_and_macos/?tl=es-es).

---



Figura 55. Farje, A. (2025). Híbrido N°2. Dibujo sobre papel.

Figura 56. Farje, A. (2024). Híbrido N°3. Dibujo sobre papel.

Figura 57. Farje, A. (2024). Híbrido N°4. Dibujo sobre papel.

Figura 58. Farje, A. (2024). Híbrido N°5. Dibujo sobre papel.

Figura 59. Farje, A. (2024). Híbrido N°6. Dibujo sobre papel.

Figura 60. Farje, A. (2024). Interior N°1. Dibujo sobre papel.

Figura 61. Farje, A. (2024). Interior N°2. Dibujo sobre papel.

Figura 62. Farje, A. (2024). Interior N°3. Dibujo sobre papel.

Figura 63. Farje, A. (2024). Interior N°4. Dibujo sobre papel.

Figura 64. Farje, A. (2024). Interior N°5. Dibujo sobre papel.

Figura 65. Farje, A. (2024). Interior N°6. Dibujo sobre papel.

Figura 66. Farje, A. (2024). Interior N°7. Dibujo sobre papel.

Figura 67. Farje, A. (2024). Interior N°8. Dibujo sobre papel.

Figura 68. Farje, A. (2024). Interior N°9. Dibujo sobre papel.

Figura 69. Farje, A. (2024). Interior N°10. Dibujo sobre papel.

Figura 70. Farje, A. (2024). Interior N°11. Dibujo sobre papel.

Figura 71. Farje, A. (2025). *Registro del montaje*. Serie de imágenes que muestran el proceso de planificación espacial de la instalación, con propuestas sobre la ubicación de los dibujos y objetos en las paredes, el techo y el espacio central. Enlace al documento:

[https://docs.google.com/presentation/d/1ZI3uQwtjrugJUcjzjObaMLG8t1Sc5\\_zxkIDDljHFS4/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/presentation/d/1ZI3uQwtjrugJUcjzjObaMLG8t1Sc5_zxkIDDljHFS4/edit?usp=sharing)

Figura 72. Farje, A.(2025). Capturas de pantalla de diversas interfaces digitales recolectadas durante el proceso de investigación.

Figura 73. Farje, A.(2025). Impresiones en gran formato de capturas de pantalla utilizadas durante el proceso artístico. Fotografías tomadas por el autor durante el proceso de impresión.

Figura 74. Farje, A. (2025). Serie de imágenes de desechos electrónicos, tales como, teclados, componentes de computadoras y otros artefactos obsoletos. Este grupo de fotografías complementa visualmente la reflexión sobre el agotamiento por el uso intensivo de tecnologías en contextos laborales. Fotografías tomadas por el autor.

Figura 75. Farje, A.(2025).Conjunto de imágenes que incluyen bocetos realizados por el asesor de tesis, en los que se proponen posibles formas de disposición de los dibujos en las paredes. También se presentan fotografías de una laptop construida con

cartón y una cama simulada con cubos de madera. Estos elementos permitieron explorar cómo trasladar físicamente al espacio las ideas de los dibujos.

Figura 76. Farje, A.(2025). Serie de dibujos realizados como primeros bocetos del espacio expositivo deseado para la tesis. Estas imágenes no representan con exactitud el espacio asignado finalmente, ya que fueron concebidas desde la imaginación como un ejercicio visual inicial.

Figura 77. Farje, A.(2025). Serie de dibujos realizados como primeros bocetos del espacio expositivo deseado para la tesis. Estas imágenes no representan con exactitud el espacio asignado finalmente, ya que fueron concebidas desde la imaginación como un ejercicio visual inicial.

Figura 78. Farje, A.(2025). Serie de dibujos realizados como primeros bocetos del espacio expositivo deseado para la tesis. Estas imágenes no representan con exactitud el espacio asignado finalmente, ya que fueron concebidas desde la imaginación como un ejercicio visual inicial.

Figura 79. Farje, A.(2025). *Registro del montaje*. Serie de imágenes de desechos electrónicos, tales como, teclados, componentes de computadoras y otros artefactos obsoletos. Este grupo de fotografías complementa visualmente la reflexión sobre el agotamiento por el uso intensivo de tecnologías en contextos laborales. Fotografías tomadas por el autor.

Figura 80. Figura 80: Farje, A.(2025). *Piezas del montaje*. Cada una de las piezas corresponde a cada categoría empleada para organizar los dibujos. Las categorías son: Anotaciones de campo, interfases, híbridos e interiores.

Figura 81. Farje, A.(2025). *Piezas del montaje ubicadas en una simulación del espacio del auditorio de la facultad de arte y diseño*. En estas 2 imágenes se muestran las 4 piezas, dos por cada pared, ubicada en una esquina del auditorio de la facultad de arte y diseño.

Figura 82. Farje, A.(2025). *Plano del auditorio de la facultad de arte y diseño*. En esta imagen se señala con línea roja las 2 paredes a utilizar para colocar las 4 piezas de la investigación.

## Introducción

El tema de la tesis es el Tecnoestrés y su representación visual desde el dibujo. La motivación para esta investigación comenzó antes de la pandemia, en los diversos trabajos que tuve por cerca de 2 años (agosto de 2017 – enero de 2019) en centros de atención al cliente para empresas como Movistar y Claro donde ya percibía una sensación estresante vinculada con lo visual. Los operadores teníamos que estar frente a una pantalla por casi 8 horas seguidas recibiendo llamadas de clientes de todo tipo y muchas veces con estados de ánimo alterados haciendo todo tipo de reclamos y/o consultas. Empecé a dibujar en sketchbooks tratando de representar lo que sentía en esos momentos y poco a poco fui llegando a la idea de adaptar lo que veía en las pantallas con mis propias vivencias en el centro de trabajo. Con la llegada de la pandemia el tema empezó a tomar forma, tanto en la parte conceptual como en la obra artística.

El tecnoestrés, desde diversas fuentes consultadas, se entiende como un estado psicológico negativo, causado básicamente por el uso de los dispositivos electrónicos, en relación a las demandas y los recursos que se tengan para responder a ellas, ya sea en el trabajo u otras actividades de la vida diaria. Este tipo de estrés, se relaciona con la valoración que cada quien le da a los dispositivos electrónicos y a las propias capacidades para poder manejarlos de forma óptima en diversos ámbitos de la vida. Los conceptos tecnoestrés y pandemia se relacionan directamente, ya que la pandemia nos obligó al trabajo remoto el cual nos mostró, en diferentes niveles, la capacidad de adaptación de acuerdo al manejo de las TIC que cada quien tuvo antes de que la pandemia empezara.

Considero que es importante estudiar el Tecnoestrés desde distintos campos del conocimiento por tratarse de un fenómeno muy contemporáneo y muy vigente en nuestra vida diaria la cual se ha visto drásticamente transformada en distintos aspectos por el uso de diversos dispositivos electrónicos, sobre todo desde el inicio de la pandemia. Es importante porque los estudios sobre Tecnoestrés son relativamente recientes y la inmensa mayoría de estos provienen de la psicología o la psiquiatría, sin generar intersecciones con otros campos del conocimiento, lo cual podría incrementar las perspectivas de estudio de éste fenómeno. Las preguntas de investigación son las siguientes: ¿Es posible representar el tecnoestrés mediante el dibujo artístico? ¿De qué modos se puede llegar a ese objetivo? ¿De qué modo las interfaces de las pantallas pueden servir como material para la realización de los dibujos? ¿De qué forma elementos como íconos, notificaciones, y ventanas emergentes pueden ser integrados en las obras artísticas? ¿Cómo puede utilizarse la experiencia del aumento del uso de la tecnología a partir de la pandemia y vincularla al Tecnoestrés y su representación visual?

En cuanto a los objetivos, la tesis plantea representar, mediante el dibujo, el impacto del Tecnoestrés en la vida de las personas a partir del contexto de la pandemia. Se buscará llegar a tal objetivo a través de dos procesos: 1. Analizar, desde el punto de vista formal, las diversas interfases que se encuentran en nuestro contacto con las pantallas de los dispositivos electrónicos de uso cotidiano (PC, laptops, celulares,

etc.). Vale la pena decir que este análisis tomará en cuenta aspectos como la composición, la relación de colores, luces y sombras, etc. Y 2. Realizar un análisis crítico del tecnoestrés y su representación visual en el dibujo, con el objetivo de ofrecer un pequeño aporte que pueda ser útil en otras disciplinas, más allá de los ámbitos artísticos.

Para esta investigación me he guiado de la siguiente hipótesis abierta para poder desarrollar la investigación: Las artes plásticas, en éste caso el dibujo, pueden realizar un aporte al conocimiento sobre el Tecnoestrés más allá de los circuitos establecidos, ya que el Tecnoestrés tiene un campo de investigación principalmente psicológico. Investigar el tecnoestrés desde las artes visuales, en éste caso desde el dibujo, puede complementar y enriquecer los enfoques psicológicos existentes sobre el tema. Considero importante abordar el tema desde múltiples disciplinas para obtener una comprensión más completa. Las investigaciones sobre el tecnoestrés, según lo que he podido revisar, se han enfocado más en aspectos psicológicos, lo cual es entendible. El dibujo, si bien no es el único medio, nos puede servir para representar emociones y sensaciones diversas de nuestra interioridad o de una colectividad más allá de la expresión verbal. Analizando los aspectos formales como el tipo de trazo, la elección de colores, las relaciones de luces y sombras, la elección y distribución de elementos dentro del espacio, etc., nos pueden ayudar a entender cómo se vive el tecnoestrés. Por ello la importancia de explorar nuevas formas de comunicación y expresión en relación con este fenómeno contemporáneo.

El primer capítulo de la investigación presenta un marco teórico y un contexto sobre el tecnoestrés y sus características principales. Se parte de la definición de este concepto como un malestar psicológico y físico derivado del uso persistente, constante y abusivo de las tecnologías digitales. Asimismo, se analizan sus principales manifestaciones (como la ansiedad tecnológica, la fatiga informativa o la resistencia a la tecnología), así como la manera en que han evolucionado desde la expansión de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y su incorporación en los entornos laborales y cotidianos, tanto virtuales como presenciales. Además, se examina el aumento del tecnoestrés a partir de la pandemia de la COVID-19. La emergencia sanitaria global obligó a utilizar de forma intensiva diversas plataformas digitales, ya fuera por motivos laborales o para mantener el contacto con familiares y amigos, lo que intensificó el impacto de las TIC en la vida diaria. Este capítulo permite comprender cómo se configura el tecnoestrés en contextos contemporáneos y ofrece una base conceptual para abordarlo desde las artes visuales, en particular desde el dibujo, entendiendo las formas en que este malestar puede ser observado, interpretado y representado.

El segundo capítulo se centra en el vínculo entre el arte y el tecnoestrés, explorando cómo las artes plásticas, y en particular el dibujo, pueden servir como una vía para reflexionar y problematizar este fenómeno contemporáneo. Se presenta una revisión de referentes artísticos que han trabajado en torno a la tecnología, como Laurie Lipton, cuya obra se caracteriza por una mirada crítica y expresiva, así como Otto Dix, quien, aunque no abordó directamente el tecnoestrés, sí plasmó con fuerza el registro in situ de experiencias agobiantes y dramáticas, como las vividas durante la Primera Guerra Mundial, en la que fue soldado. Este recorrido incluye tanto artistas históricos como

contemporáneos, cuyas producciones permiten establecer un diálogo con la experiencia del tecnoestrés, sirviendo como base para el desarrollo del propio cuerpo de obra. De igual manera, se reflexiona sobre el dibujo como un lenguaje especialmente efectivo para representar este fenómeno dentro del proyecto. Se enfatiza su capacidad para dar cuenta de lo inmediato, lo fragmentario y lo subjetivo, elementos esenciales en la representación de estados de saturación mental y malestar corporal. El capítulo también justifica la elección de materiales como parte de una estrategia que potencia la expresión del tecnoestrés, en diálogo con el contexto de producción de los dibujos iniciales, realizados en un call center. Dichos materiales serán posteriormente resignificados en la práctica artística, reforzando su dimensión crítica. De este modo, el arte se plantea no sólo como un medio de expresión personal, sino también como una herramienta para evidenciar, analizar y transformar experiencias vinculadas con el uso excesivo y problemático de la tecnología.

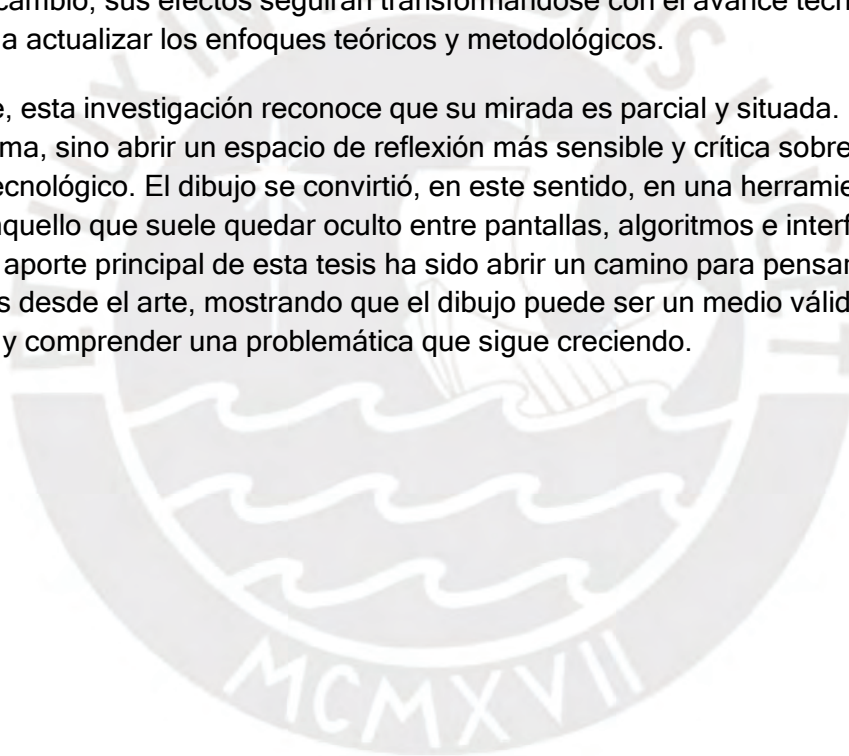
El tercer capítulo desarrolla el trabajo de campo y la construcción del cuerpo de obra, centrado en el dibujo como herramienta de observación, expresión y análisis de las experiencias vinculadas al tecnoestrés. A partir de situaciones vividas en entornos laborales, especialmente en un call center, se utilizó el dibujo para registrar e interpretar sensaciones de aburrimiento, sobrecarga, fatiga y desconexión emocional. Los dibujos se organizaron en cuatro categorías: apuntes de campo, interfaces, híbridos e interiores. Esta clasificación responde a diferentes niveles de representación y elaboración simbólica. Los apuntes de campo se mantienen cercanos al registro inmediato de las interfaces como documento in situ. Las interfaces exploran el impacto visual de las pantallas y entornos digitales sobre el sujeto, mientras que los híbridos proponen un tránsito hacia formas más orgánicas, con cuerpos desbordados, trazos alejados de la ortogonalidad inicial y un uso más libre del color, evocando lo tecnológico y lo corporal en transformación. Finalmente, los interiores configuran escenarios saturados que transmiten encierro, ansiedad, fragmentación y angustia, alejándose cada vez más de la experiencia inicial para abrir paso a una elaboración plástica autónoma. Durante el proceso también se tomaron decisiones relacionadas con la disposición espacial y el montaje final. Se consideraron propuestas como la creación de un espacio cerrado intervenido con impresiones de interfaces, ensamblajes de chatarra tecnológica y materiales cotidianos. No obstante, se optó por una presentación más sencilla y didáctica, que muestra directamente los dibujos divididos en las cuatro categorías, permitiendo observar con claridad la evolución plástica y simbólica de la obra a lo largo del tiempo.

Esta investigación buscó acercarse al tecnoestrés desde el arte, usando el dibujo como una forma de análisis simbólico y emocional. A diferencia de los estudios tradicionales, que suelen centrarse en la psicología o la gestión empresarial, este trabajo se ubica en un cruce entre experiencia personal, producción artística y reflexión crítica sobre el impacto de las tecnologías en la vida cotidiana. Desde esa mirada, el proyecto permitió mostrar el malestar que generan los entornos digitales, no solo en lo laboral, sino también en lo sensorial, lo espacial y lo afectivo. Uno de los principales aportes de esta tesis fue proponer una lectura visual del tecnoestrés mediante un conjunto de dibujos hechos durante y después de la experiencia laboral en un call center. Este cuerpo de obra permitió trabajar ideas como saturación, desconexión emocional, vigilancia y fragmentación perceptiva. Más que ilustrar el

concepto de tecnoestrés, los dibujos buscan abrir preguntas sobre sus manifestaciones y mostrar cómo la tecnología transforma nuestra relación con el cuerpo, el tiempo y el espacio.

Sin embargo, también existen limitaciones. El formato de los dibujos pudo haber sido más diverso si se hubiera contado con más tiempo y espacio. Además, hubiera sido interesante experimentar con soportes propios del entorno laboral, como cuadernos, post-its, documentos de oficina o memorándums, materiales que conectan más directamente con el contexto donde surge el tecnoestrés. Otra posibilidad no explorada, pero que queda abierta para el futuro, es trabajar directamente sobre las interfaces digitales en su formato original mediante dibujo digital, manteniendo la inmediatez del entorno tecnológico. En cuanto a la parte teórica, se encontró una amplia bibliografía sobre el tecnoestrés en psicología y estudios laborales, sobre todo en inglés después de la pandemia. Sin embargo, en español existe poca producción que lo aborde desde perspectivas interdisciplinarias o desde las artes visuales, lo que dificulta el diálogo con referentes locales o regionales. Además, al ser un fenómeno en constante cambio, sus efectos seguirán transformándose con el avance tecnológico, lo que obliga a actualizar los enfoques teóricos y metodológicos.

Finalmente, esta investigación reconoce que su mirada es parcial y situada. No busca cerrar el tema, sino abrir un espacio de reflexión más sensible y crítica sobre el malestar tecnológico. El dibujo se convirtió, en este sentido, en una herramienta para visibilizar aquello que suele quedar oculto entre pantallas, algoritmos e interfaces. En síntesis, el aporte principal de esta tesis ha sido abrir un camino para pensar el tecnoestrés desde el arte, mostrando que el dibujo puede ser un medio válido para cuestionar y comprender una problemática que sigue creciendo.



## **1. CAPÍTULO 1: Entre pantallas y tensión: El tecnoestrés en la era digital**

### **1. 1. Definición y evolución del tecnoestrés**

El concepto de *tecnoestrés*, introducido por primera vez por el psiquiatra Craig Brod en 1984, ha adquirido relevancia en simultáneo con la expansión del uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), ya que se han expandido y diversificado en la vida diaria de las personas y en el ámbito laboral. Brod definió el tecnoestrés como una "enfermedad de adaptación" que surge como una incapacidad de poder interactuar con la tecnología de manera saludable. Desde entonces, el término se ha ido enriqueciendo y las investigaciones sobre el tema han resaltado tanto los aspectos psicológicos como fisiológicos que este fenómeno puede generar.

En su primera definición, Brod subrayaba que el tecnoestrés no se limitaba al uso intensivo de la tecnología. También incluye un miedo o aversión hacia ella. Con la creciente y vertiginosa adopción de los dispositivos tecnológicos desde hace más de una década, el concepto de tecnoestrés se ha ido complejizando y abarcando nuevas dimensiones como tecno ansiedad (ansiedad por el uso de la tecnología), la tecnofobia (miedo o resistencia a utilizar tecnología). Este fenómeno no se manifiesta de manera uniforme, depende de la persona, por lo que algunos experimentan el tecnoestrés con aversión y miedo, mientras otros a partir del uso adictivo de dispositivos móviles. En ambos casos se generan malestares mentales y físicos.

#### **1.1.1 Evolución y transformaciones del tecnoestrés a lo largo del tiempo**

Durante los primeros años el tecnoestrés estuvo vinculado a los entornos laborales, básicamente introducción de computadoras, lo que obliga a los empleados a adaptarse a nuevas formas de trabajo y comunicación. Las preocupaciones más recurrentes eran la de la rapidez de los avances tecnológicos y la capacidad individual de poder acomodarse rápidamente a las exigencias del trabajo. Todo ello tenía que ver con dificultades del personal para adaptarse a los nuevos dispositivos, la lentitud de las máquinas y una sensación de pérdida de tiempo y de control sobre las propias acciones dentro del trabajo (Arce, Cuervo, Orviz & Fernández, 2017). El uso de las TIC se ha ido masificando hasta ser ubicuas, han invadido todos los ámbitos de la vida, desde los vinculados al trabajo como al hogar.

Desde los años ochenta, el tecnoestrés ha evolucionado significativamente, tanto en sus causas como en sus efectos, debido al vertiginoso desarrollo tecnológico. Durante la década de los noventa, los psicólogos Michelle Weil y Larry Rosen profundizaron en el estudio del tecnoestrés, ampliando la definición propuesta por Brod. En su libro "Tecnoestrés: Cómo superar la tensión generada por el uso de computadoras, teléfonos y dispositivos electrónicos" (1997), Weil y Rosen explicaron que el tecnoestrés no solo afectaba a aquellos que rechazaban la tecnología (tecnófobos), sino también a quienes la utilizaban de forma excesiva (tecnófilos o tecnoadictos). De acuerdo con estos autores, tanto la resistencia a usar las TIC como la sobreexposición a ellas podrían generar efectos negativos sobre la salud mental, tales como ansiedad, dificultades para concentrarse y trastornos del sueño, debido al constante estado de alerta que produce el uso intensivo de dispositivos electrónicos.

Este enfoque permitió una mayor comprensión de los efectos adversos que el uso de la tecnología acarrea. Weil y Rosen nos dicen que, si bien los tecnófobos y los tecnoadictos se encuentran al parecer en orillas opuestas, cuando se habla de los síntomas se encuentran varias similitudes entre ambos. Los tecnófobos, al verse involuntariamente expuestos a los dispositivos electrónicos, pueden experimentar ansiedad. Mientras que los tecnoadictos, al saberse incapaces de desconectarse del mundo digital, experimentan agotamiento físico y mental, que a largo plazo puede deteriorar la calidad de vida. Esto quiere decir que, independientemente de si eres una suerte de adicto a los dispositivos electrónicos o en su defecto sientes rechazo hacia ellos, la ansiedad y el estrés es algo que ambas posturas comparten.

En la década de 2000, el uso masivo de internet, la masificación de los dispositivos móviles y un elevado nivel de conectividad global han incrementado a su vez la presencia de tecnoestrés en la población mundial. La constante accesibilidad a los correos electrónicos, mensajes de texto, redes sociales, etc ha llegado a difuminar los límites entre el trabajo y la vida personal, o entre las redes sociales y el contacto presencial. Todo ello incrementó el nivel de estrés entre los usuarios. La necesidad de estar siempre disponibles y conectados ha degenerado en una sobrecarga mental por perder los límites entre el retorno laboral y el hogar lo que afecta tanto a la productividad laboral de una persona como a su bienestar general.

En ese contexto, se ha estudiado también los factores que pueden agravar o morigerar el tecnoestrés en las personas. Por ejemplo, el papel de la autoeficacia tecnológica es fundamental para desarrollar niveles de tecnoestrés. Autoeficacia tecnológica quiere decir la propia confianza en manejar o aprender a manejar los dispositivos electrónicos. Si uno tiene niveles de autoeficacia bajos, sentirá mayores niveles de ansiedad, frustración, enojo etc. En cambio, quienes tienen un nivel de autoeficacia elevado, se sienten con mayor capacidad de lidiar con la tecnología y sus cambios constantes, pudiendo manejar mejor la presión al estar conectados permanentemente si fuera necesario hacerlo.

### **1.1.2 Impactos del tecnoestrés en la salud mental y física**

El tecnoestrés, además de generar malestares psicológicos en quienes lo tienen, también produce malestares en la salud física. Diversos estudios apuntan a que el uso excesivo de lo tecnológico durante largos periodos de tiempo produce malestares somáticos como dolores de cabeza, fatiga visual y problemas musculares, así como también consecuencias más graves como la hipertensión y el insomnio. La tecnología en la comunicación digital y su absoluta inmersión en la vida humana, el estar permanentemente conectados a dispositivos tecnológicos puede que haya aumentado una sensación de alerta permanente en las personas, produciendo agotamiento físico y mental. Desde lo psicológico, el tecnoestrés se suele presentar dentro de un marco de trastornos emocionales, ansiedad, depresión y el síndrome de “burnout”.

Nadal y Salanova (2012) hacen mención a los aportes de los psicólogos Rosen y Weil (1998) en su libro “Tecnoestrés”, en el cual se habla de la sobreexposición digital, que puede provocar un nivel muy elevado de saturación informativa, ya que el común de las personas no está capacitado para recibir, procesar y gestionar el alto nivel de información que se recibe a nivel auditivo, táctil y visual. Todo ello puede desembocar

en problemas mentales más profundos, debido al agotamiento emocional en casos serios de tecnoestrés. Los trabajadores con tecnoestrés suelen presentar desmotivación en cuanto al trabajo se refiere. A su vez esto deriva en un desempeño menos óptimo o en casos más graves el abandono de las funciones laborales.

La incapacidad de desconectarse plenamente de las tecnologías es otro factor que agrava el tecnoestrés. Nuestra sociedad está caracterizada por la hiperconectividad, lo que provoca que la gente esté demasiado pendiente de las notificaciones de sus correos electrónicos y así atender casos fuera de la jornada laboral. A este fenómeno se le conoce como *tecnoinvasion*, que afecta seriamente la vida personal y familiar de los individuos, reduciendo el tiempo de verdadero ocio y descanso.

### 1.1.3 La importancia de la gestión del tecnoestrés

Dado que el tecnoestrés es una consecuencia directa del uso de las TIC, es necesario que las organizaciones y los individuos tomen cartas en el asunto. Por ejemplo, las empresas pueden implementar políticas que limiten el uso de dispositivos electrónicos fuera del horario de trabajo, fomentando una cultura de equilibrio entre la vida personal y profesional. Se requiere también mayor capacitación y apoyo técnico sobre todo para quienes estén menos familiarizados con el uso de las tecnologías comunes. De esa forma se eleva el nivel de autoeficacia respecto al uso de las TICs y con ello el rendimiento del personal laborante.

En el caso peruano, según Vinatea y Toyama (s.f.) en su artículo: "El ABC del derecho a la desconexión digital":

Los trabajadores fiscalizados tienen derecho a desconectarse desde el término de su jornada hasta el inicio de la siguiente (al menos 16 horas). Por su parte, los no fiscalizados, de dirección y de servicios intermitentes tienen, por lo menos, derecho a desconectarse 12 horas continuas en un período de 24 horas. (Vinatea & Toyama, s.f.)

En teoría, el empleado no tiene la obligación de responder a cualquier mensaje del trabajo en ese rango de hora (12 o 16 horas) a menos que haya un acuerdo previo entre empleado y empleador o alguna situación excepcional:

Solamente ante un hecho fortuito o fuerza mayor que ponga en peligro inminente a las personas, los bienes del centro de trabajo o a la continuidad de la actividad productiva de la empresa, es posible exigir el trabajo en tiempo de desconexión. En el resto de los casos, el trabajador puede negarse a cumplir el trabajo exigido sin ser sancionado. (Vinatea & Toyama, s.f.)

El incumplimiento de dichas normas recibe multas por parte de la SUNAFIL y demandas en el poder judicial. Sin embargo, esa norma no suele ser respetada del todo y de alguna manera es una conducta normalizada en el país. Según *Noticias Jurídicas* (2023) se nos informa que desde el 1 de enero del 2017 entró en vigor en Francia el derecho de desconexión digital del trabajador con la empresa que lo ha contratado "a fin de asegurar el respeto del tiempo de descanso y de vacaciones, así como de su vida personal y familiar. A falta de acuerdo, el empleador, previa audiencia del comité de empresa o, en su defecto, de los delegados de personal, elaborará una

política de actuación al respecto” (Noticias Jurídicas, 2023). Incluso se menciona la implementación de sistemas tecnológicos que limiten o impidan el acceso a los dispositivos tecnológicos por parte de los trabajadores. No obstante, la normativa es un poco ambigua en tanto a qué dispositivos son los que tendrían que regularse para el bienestar del trabajador. Se menciona también que es imprescindible que el empleador llegue a una serie de acuerdos con los empleados y no que se tomen decisiones unilaterales. Lo que sí es claro es que esta ley se aplica a todas las empresas, independientemente de qué empresa sea. Quien impulsó esta medida fue el diputado socialista Benoit Hamon quien dijo que “Los empleados salen físicamente de la oficina, pero no dejan de trabajar. Quedan amarrados por una especie de correa electrónica, como si fueran perros. Los mensajes de texto, los emails y demás invaden la vida de los trabajadores”.

Según Monroy (s.f.) países como Bélgica han implementado una ley para evitar la conexión digital fuera del horario de trabajo “para los empleados públicos y en empresas de más de 20 empleados” (Monroy, sf). En países como España, esta ley fue aprobada el 2018 y abarca todo tipo de empresas, no importa la cantidad de personas que trabajan ahí. “Este derecho incluye no contestar correos electrónicos, llamadas, WhatsApp, videollamadas o cualquier otro tipo de comunicación digital fuera del horario de trabajo. Es también, por lo tanto, el derecho de los trabajadores a apagar o no chequear estos dispositivos una vez terminada la jornada laboral” (Monroy, sf). Así como se han aprobado estas leyes, también se han implementado medidas para que estas se respeten. No obstante, aún no hay una norma de sanciones específica para quien contravenga el derecho de desconexión digital, aunque sí se puede hacer en caso la ley no se respete de forma reiterativa.

Como mencionan González-Menéndez et al. (2019), el uso permanente de las TIC en el trabajo puede ocasionar trastornos visuales y oculares, trastornos musculoesqueléticos y trastornos psicosociales. En cuanto a estos últimos, la investigación nos dice lo siguiente respecto a las nuevas tecnologías en el trabajo y su relación con el rendimiento del trabajador:

Las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías han elevado las expectativas de compromiso de los trabajadores con sus organizaciones, pues se ha demostrado que los trabajadores móviles trabajan más horas y extienden su horario de trabajo, incluso a los fines de semana. Se establece una peligrosa relación entre el tiempo de conexión y el compromiso o rendimiento del trabajador, lo que puede derivar en la necesidad de mantener una hiperconectividad y disponibilidades permanentes. Esto puede transformar ventajas como la autonomía y la flexibilidad en desventajas como el aislamiento o generación de conflictos entre la vida laboral y personal. (González-Menéndez et al., 2019)

También mencionan la falta de apoyo social que experimentan las personas que trabajan en su domicilio, ya que, según esta investigación, experimentan muchas veces sensación de soledad y la falta de compañía, agentes amortiguadores del estrés. ¿Qué recomendaciones se dan a nivel individual desde la psicología? Según el MIT Sloan Review (2020) en cuanto a las medidas preventivas, se recomiendan 6 acciones a tomar para morigerar los efectos de la sobrecarga tecnológica

1. Establece límites claros: Una de las principales causas del tecnoestrés es la sensación de estar siempre disponible fuera de las horas de trabajo. Por tal motivo, es necesario establecer límites para responder mensajes por whatsapp, correos electrónicos, etc. Estas medidas ayudarán a tener una mejor calidad de sueño, así como también una mejora en las relaciones personales y a fin de cuentas, en el rendimiento laboral.

2. Practica la desconexión digital: Si bien puede ser difícil practicar la desconexión digital en un mundo hiperconectado, es necesario hacerlo si no queremos padecer los efectos del tecnoestrés. Actividades sencillas como salir a caminar al aire libre, algún parque, por ejemplo, leer, practicar técnicas de respiración o simplemente estar sentado en un sillón cada cierto tiempo sin hacer nada, pueden ayudar a sentirse mejor y menos abrumado con todo lo que implica la interacción con medios digitales.

3. Optimiza tu entorno digital: Otra fuente importante de tecnoestrés es tener un entorno digital desorganizado. Los innumerables correos electrónicos, páginas web, archivos Word Excel, aplicaciones etc. pueden ser muy abrumadores si no están adecuadamente organizados. El tomarte un tiempo para borrar correos innecesarios, agrupar los correos y archivos varios según sus características e importancia, entre otras cosas, ayudan significativamente a que el estrés tecnológico además de ser más eficiente y rápido en cuanto a ciertas acciones laborales.

4. Desarrolla habilidades digitales: Otra causa prevalente para la aparición del tecnoestrés, tiene que ver con la sensación de incapacidad para manejar las nuevas tecnologías que, además, se actualizan constantemente. En ese caso, confrontarlas es una buena medida para reducir poco a poco la sensación de incapacidad y el tecnoestrés. Realizar cursos en línea o simplemente tomarte un tiempo libre para aprender nuevos programas mediante tutoriales en YouTube, ayudarían considerablemente a incrementar la confianza en uno mismo para con el manejo de las TIC.

5. Practica el mindfulness digital: La atención plena o mindfulness también puede ser aplicado al manejo de las TIC, es decir a tener plena conciencia de lo que estás haciendo en el momento, es decir, el ser consciente de por qué los utilizamos y cómo lo hacemos. El mindfulness digital nos puede ayudar a reflexionar si necesitamos revisar permanentemente las redes sociales y evitar, en algunos casos, el uso compulsivo de las TIC.

6. Busca apoyo profesional si es necesario: Si la relación con la tecnología se ha convertido realmente en un problema, la ayuda profesional es una buena opción, ya que podría ayudar a la persona a identificar patrones de conducta nocivos que potencian el estrés con el manejo de las TIC, y por ende tener una relación más sana con la tecnología.

Desde mi experiencia laboral en diversos centros de trabajo con diversas características (como centros educativos y centros de atención al cliente de

empresas telefónicas), puedo afirmar que, si bien las medidas recomendadas desde la psicología resultan útiles, en la práctica no se aplican de manera íntegra. Esto se evidencia claramente en los centros de atención al cliente, donde predomina la informalidad y la presión por parte de los jefes de área para impulsar la venta de planes o productos específicos, dejando en segundo plano la solución de los numerosos problemas y quejas de los clientes que buscan resolver sus casos. Este tema lo abordaremos de manera más amplia en el siguiente subcapítulo.

## **1.2 Impacto de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) en la vida diaria.**

### **1.2.1 La situación de las TIC en los entornos laborales.**

En el ámbito empresarial, es indudable que la tecnología ha traído múltiples ventajas y beneficios, tales como facilitar los procesos productivos, optimizar el uso del tiempo y los métodos de trabajo, y reducir costes, lo que finalmente es un aumento general de la productividad. En algunos casos y dependiendo de la realidad del país o región, la tecnología ha cambiado por completo el entorno laboral, eliminando o reduciendo significativamente las tareas rutinarias o muy mecanizadas.

Sin embargo, como ya se ha dicho en el subcapítulo anterior, en lugares como los call centers en Lima, las condiciones de trabajo pueden provocar que el manejo de las TIC sea más bien perjudicial. La tecnología no ha ayudado suficientemente a las mejoras en las condiciones de trabajo. Siendo las ventas quizás lo único importante en trabajos como los call centers de empresas telefónicas, hay una propensión muy grande a las estafas por parte de los mismos operarios ya que, dependiendo del puesto, se recibe una presión muy fuerte del jefe inmediato (por lo general para incrementar las ventas, para no extender demasiado la llamada sin importar si hay fallas en el sistema y atender la mayor cantidad de clientes, (potenciales compradores) todos controlados por el área de calidad, produciendo así una cadena de dependencia y presión desde el cargo más alto hacia abajo.

Durante las horas de trabajo, el teleoperador tiene más de 4 o 5 aplicativos abiertos para manejar la llamada de un cliente, el cual llama para saber la razón del aumento en su recibo, las fallas en su internet, el deseo de adquirir un plan nuevo o eliminar el que tiene, etc. Hay todo un protocolo de atención que está sumamente ajustado a saber manejar los programas de forma óptima y los teleoperadores están siendo monitoreados de forma constante para asegurarse de seguir el protocolo correcto y el manejo adecuado de las herramientas que dispone la empresa. Todo ello, sin duda, puede ser un gatillador importante para el desarrollo de estrés vinculado al uso de las TIC. Cabe mencionar que las capacitaciones que los futuros trabajadores de los call centers suelen ser deficientes por lo general, tanto por la poca preparación de los formadores como por la precariedad de los recursos para enseñar a manejar todos los programas que se utilizarán en el trabajo.

En centros educativos, me parece que la presión tecnológica es menor, pero en ciertas épocas del año puede llegar a ser fuerte, como en tiempos de cierre de notas o eventos particulares donde se requiere con más beligerancia el trabajo colaborativo y donde abundan los archivos word, excel, canvas, herramientas de gamificación, presentaciones con diapositivas, aulas virtuales, entre otros. Sin embargo, me parece que el respeto por las horas de descanso y desconexión está más presente que en los call centers, sin que llegue a ser algo resuelto. Las TICs también generan una descentralización de las organizaciones, logrando así que las tareas dentro del trabajo sean más colaborativas e independientes. Sin embargo, no sucede así siempre y en diversas ocasiones se habla de la tecnología como un elemento que provoca efectos adversos. Según Czaja, citado por Zornoza, Prieto y Solanes (1997), las tecnologías pueden generar reducción de empleo, obsolescencia de las habilidades en el trabajo, frustración, estrés, etc. Los psicólogos Rosen y Weil, en su libro "Tecnoestrés" (1998), nos dicen que la creciente necesidad y dependencia a las TICs afectan la calidad de vida de las personas, al experimentar una sobrecarga mental, lo que puede derivar a no dormir adecuadamente, dificultades para pensar con claridad, recordar información, etc. Entre los factores que incrementan el tecnoestrés se encuentra la ansiedad, una actitud negativa hacia las TIC y una sensación de baja eficacia para su uso.

Es importante señalar que la tecnología en sí misma es neutra, no es positiva o negativa, sino que hay otros factores alrededor de la interacción con las TIC que influyen en lo que sentimos al momento de utilizar elementos tecnológicos. En el trabajo, por ejemplo, puede incrementarse el nivel de tecnoestrés si existen demandas laborales que requieran de recursos humanos o tecnológicos y éstos no sean suficientes, y como ya se ha mencionado anteriormente, la seguridad frente al reto de manejar permanentemente dispositivos electrónicos puede ser un factor muy importante para definir niveles de tecnoestrés, así como las experiencias previas. Un estudio de Richard A. Hudiburg (1995), realizado con 1200 estudiantes universitarios identificó información sobre los malestares y frustraciones asociados al uso tecnológico:

- La lentitud del software (61%).
- La baja velocidad de los equipos (60%).
- Fallos en el sistema (54%).
- Pérdida de datos (46%).
- Errores de programación (45%).
- Mensajes no deseados (44%).
- Dificultades para comprender las interfaces de usuario (44%).

El concepto de autoeficacia, basado en la teoría social cognitiva, es crucial para entender el impacto de las TIC en la vida diaria. La autoeficacia juega un papel importante a la hora de actuar frente a situaciones retadoras. Tendemos a evitar aquellas actividades que consideramos complicadas al punto de exceder nuestras capacidades, pero actuamos con más confianza y esmero frente a tareas más sencillas. Como se dijo previamente, la autoeficacia no sólo afecta al rendimiento, también lo hace con el bienestar emocional llegando a síntomas de burnout, depresión, ansiedad y desamparo.

Algunos modelos sobre el burn out como el de Cherniss (1980, 1993) y Leiter (1992) sugieren que todo parte de una crisis de autoeficacia, en la cual se sienten totalmente incompetentes y frustrados frente al manejo de nuevas y más sofisticadas tecnologías. Este sentimiento de incompetencia puede repercutir en otros aspectos de la vida, como el familiar. Cuando la implementación de las TIC aumenta los recursos y brinda mayor autonomía, apoyo social dentro de la organización y un aumento en las competencias laborales, estos terminan siendo motivadores, ya que incrementa el entusiasmo y produce un cambio de actitud. De esta forma se tienen experiencias de trabajo más satisfactorias con trabajadores más comprometidos.

En épocas como la actual, hiper conectada y con mucha dependencia de los dispositivos móviles, el manejo de la información y el conocimiento son considerados herramientas de poder. Este contexto es bastante idóneo para que se genere tecnoestrés, sobre todo para quienes no son nativos digitales y han tenido que adaptarse a los vertiginosos cambios tecnológicos desde hace más de una década, con ciertos niveles de ansiedad y frustración que en la pandemia fueron más evidentes. La penetración de las TIC en todos los ámbitos de la vida ha conllevado a una sobrecarga tecnológica, y en muchos casos ha diluido los límites entre el trabajo y la vida personal. Los trabajadores tienen que adaptarse constantemente a los cambios tecnológicos, capacitarse permanentemente para no quedar relegados.

Finalmente, se han identificado varios inhibidores del tecnoestrés, es decir factores que pueden reducir la tensión causada en algunas personas frente a los dispositivos electrónicos en el trabajo. Por ejemplo, la provisión de apoyo técnico adecuado, la participación activa de los trabajadores a la hora de hacer cambios tecnológicos a nivel institucional y que involucran a todo el personal trabajador. También se puede lograr mediante campañas internas o estatales, un fomento de una cultura organizacional, dándole mucha importancia al aprendizaje continuo y la adaptación al cambio.

### **1.2.2 Relaciones interpersonales en el contexto de la pandemia y las TIC.**

Como se ha abordado en las secciones anteriores, las TIC ejercen un impacto directo en la salud mental de las personas. El 15 de marzo de 2020, en Perú, se inició un confinamiento obligatorio a nivel nacional, lo que incrementó tanto la dependencia de las TIC como las dificultades relacionadas con su uso entre los usuarios. En este subcapítulo, se desarrollará un aspecto aún poco explorado: cómo las TIC afectarán las relaciones interpersonales en el contexto del aislamiento impuesto por la pandemia.

Según el filósofo peruano Victor Krebs en una entrevista virtual publicada el 12 de enero del 2021, el confinamiento obligatorio “nos arrojó a la virtualidad” y nuestras relaciones humanas, significativas o no, se vieron afectadas por ello. El hecho de tener que aprender de forma abrupta diversos programas de videollamadas o de otro tipo (sobre todo para personas de avanzada edad o simplemente que no estaban familiarizadas con las TIC) se convirtió en un problema a resolver e inevitablemente muchos tuvieron que adaptarse.

La lejanía física obligatoria con nuestros seres queridos fue algo que marcó notablemente la pandemia. No solo se trató de una disposición de los gobiernos, también significó el resguardo extremo por nosotros mismos y por nuestros cohabitantes. Las noticias que recibimos constantemente desde celulares, laptops o televisores sobre el colapso de los hospitales, familiares o conocidos fallecidos, fake news sobre la pandemia, movimientos antivacunas, crisis políticas, etc, afectan nuestra paz mental. El trabajo remoto pasó a convertirse en la nueva normalidad laboral y la separación entre hogar y trabajo se diluyó por mucho tiempo, afectando las dinámicas dentro del espacio físico de la casa. Es en ese contexto que las TIC se convirtieron en objetos omnipresentes que quizás, así como las mascarillas, los protectores faciales, los guantes etc, cobraron visualmente un valor especial dadas las circunstancias. Las relaciones de pareja se encuentran dentro de todo este enmarañado de circunstancias, viéndose beneficiadas o perjudicadas, dependiendo de factores particulares.

Según Rodríguez Salazar y Rodríguez Morales (2020) en la pandemia las parejas más afectadas, fueron las parejas jóvenes, con poco tiempo en la relación o parejas a distancia. Presumiblemente por no tener vínculos afectivos suficientemente sólidos. Los mismos autores mencionan que se ha comprobado que el encierro permanente ha afianzado las conversaciones en los casos que el confinamiento resultó en cierta forma positivo, ya que permitió recuperar tiempo en las relaciones. A su vez, los dispositivos móviles han permitido la interacción con personas fuera del hogar, consiguiendo a veces intervenir en las relaciones de pareja. El encierro prolongado nos ha llevado a una suerte de “suspensión” de la aceleración de la vida actual, concepto abordado por el filósofo coreano Byung Chul-Han, el cual nos habla de retomar la capacidad de contemplación para apreciar la densidad de la vida y el paso del tiempo (2015).

El estado de aislamiento nos ha llevado a una suspensión de la libertad de tránsito, un valor fundamental relegado no por un enemigo totalmente perceptible, sino por el miedo, el cual bloquea nuestra capacidad de acción. El mundo de repente se convirtió en un lugar extraño, desprovisto de tu familiaridad, y acciones reconfortantes como un apretón de manos, un abrazo o un beso, se tornaron en fuentes de peligro (Illouz, 2020). Las relaciones de pareja son más visibles ahora, mostrando un ámbito donde se comparten emociones, pensamientos, se gestionan las finanzas del hogar, se brindan distintos cuidados, etc. En ese contexto, se dan muestras de sentimientos positivos como el amor y la empatía, como también se dan tensiones y conflictos. Las dinámicas de pareja no sufrieron cambios drásticos, sino que se intensificaron, por lo cual se pudieron ver situaciones de entendimiento, diálogo y demás aspectos constructivos, así como también situaciones de tensiones que desembocaron en violencia u otro tipo de conflictos.

El confinamiento no solo afectó la actividad económica, sino que también generó sentimientos de vulnerabilidad e incertidumbre, tanto entre quienes comparten vivienda o los que no viven juntos. La casa se convirtió en un refugio ante el peligro exterior y la cercanía con las personas que convivieron con nosotros nos brindó protección frente a la amenaza que significó la pandemia. La manera en que las

familias manejaron esas dinámicas e interacciones repercutieron en hacer de la convivencia algo llevadero y agradable o una experiencia crítica.

Cada situación de la pareja presenta desafíos distintos. Las parejas han tenido que adaptarse a vivir juntas las 24 horas del día, reduciendo o suprimiendo por completo los espacios privados. La disminución en las interacciones con otros perjudicó a las parejas en muchos casos, ya que las necesidades afectivas estaban volcadas en una persona, con la que convives o un grupo de pocas personas en un espacio cerrado. A continuación, se profundizará en las condiciones excepcionales que trajo la pandemia y los efectos devastadores que se han presentado en la salud ligados con las TIC.

### **1.3 La pandemia de COVID-19 y el aumento del trabajo remoto: un escenario propicio para el tecnoestrés.**

#### **1.3.1 La llegada de la pandemia a Perú y la salud mental en el país**

La pandemia del COVID-19 tuvo un impacto devastador en Perú, que se vio afectado por la tasa de mortalidad más elevada del mundo (BBC News Mundo, 2020). Las consecuencias de esta crisis sanitaria se han visto seriamente reflejadas en problemas de salud mental, fenómeno observado en varios países. Las estimaciones epidemiológicas sostienen que en Perú ha habido un incremento del 30% de casos de trastornos mentales relacionados a la ansiedad y la depresión (Rivera Feijoo, 2023). Lo que ha puesto en evidencia la fragilidad del sistema de salud peruano, que ya presentaba serios problemas antes de la pandemia. Todo esto ha llevado en algunos casos a discapacitar a las personas, al menos por un tiempo.

La llegada del COVID-19 a Perú, según fuentes oficiales, fue el 6 de marzo de 2020, revelando no sólo fallas en el sistema de salud, sino también en la democracia y moral de los peruanos y peruanas. Para el 2022 se registraron 220.000 fallecidos y el impacto de esto se vio en la salud pública y la economía de la sociedad. El 2019, antes de la pandemia, se estimaba que 1 de cada 8 personas en el mundo padecía de algún trastorno mental al año, siendo la ansiedad y la depresión los más prevalentes (Rivera Feijoo, 2023). Sin embargo, en el 2020 hubo un incremento considerable de trastornos mentales a causa de la pandemia (Instituto de Sanimetría y Evaluación Sanitaria, 2022). La Organización Mundial de la Salud (OMS) reportó un aumento del 26% en trastornos de ansiedad y del 28% en trastornos depresivos severos en solo un año (OMS, 2022).

La Revista *Iberoamericana de Bioética* (2023) nos brinda un caso que ejemplifica de forma acertada los trastornos mentales en pandemia. Kurt Q, un empleado de RENIEC empezó a experimentar síntomas vinculados a la ansiedad por lo que solicitó asistencia psiquiátrica en línea durante la pandemia. A medida que las muertes aumentaban rápidamente a nivel nacional, Kurt empezó a sentir ansiedad moderada constante y dificultades para dormir. Sus reacciones neurovegetativas se tornaron incontrolables. Tenía crisis de ansiedad varias veces al día que se manifestaban con diaforesis, palpitaciones y dificultad para respirar. Después de dos meses de

tratamiento, los síntomas disminuyeron considerablemente, lo que le luego le permitió identificar en sí mismo síntomas de Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) que manifestados desde la adolescencia. El tratamiento con antidepresivos y tranquilizantes le ayudó a retomar el control de su vida. Lo que podría demostrar que el tratamiento adecuado puede tener efectos positivos. En cuanto a las enfermedades con una base biológica hereditaria, no se observaron aumentos significativos, ya que trastornos como la esquizofrenia, el TOC, el trastorno bipolar, entre otros, tienen una base biológica interna más que ambiental externa. Por otro lado, los movimientos anti vacunas, las aglomeraciones ilegales en las calles o domicilios y una incredulidad ante las normas de seguridad e higiene contribuyeron a la propagación del virus en Perú (Rivera Feijoo, 2023).

En Perú la situación era bastante crítica, con gente muriendo por falta de oxígeno y de atención médica. En los hospitales, los cuerpos de los fallecidos permanecían varios días ahí antes de ser cremados. Esta situación sobrepasó al sistema de salud pública ya bastante precario desde antes de la pandemia. Los informes de la OMS y otras organizaciones sostienen que hubo un aumento de 26% y 28% de ansiedad y depresión respectivamente (Saavedra et al., 2022). La prevalencia de trastornos mentales a los 12 meses se estimó en un 19,6%, con los episodios depresivos y los trastornos de ansiedad generalizada como los más comunes (Saavedra et al., 2022). En Perú, al igual que en muchos países en desarrollo, la atención a los afectados fue insuficiente. En la Universidad Nacional Mayor de San Marcos se desarrolló un Centro de Atención Comunitaria dependiente del Ministerio de Salud, quienes atendían casos de afecciones mentales leves o moderadas. Durante el primer semestre de la pandemia, los estudiantes reportaron la pérdida de seres queridos y problemas económicos, lo que contribuyó a la aparición y aumento de casos de estrés postraumático.

### **1.3.2 Perú en el contexto mundial**

Globalmente, entre enero de 2020 y diciembre de 2021, las cifras de mortalidad por COVID-19 superaron las estimaciones oficiales. Se reportaron 14.83 millones de muertes adicionales, sumándose a las 5.42 millones notificadas por la OMS. Esto indica que la letalidad de la pandemia podría haber alcanzado entre 20,25 y 23 millones de personas (Msemburi et al., 2022). La OMS ha subrayado que la salud mental se encuentra en crisis, con riesgos de problemas graves a nivel mundial. Los humanos son por naturaleza, seres sociales y el aislamiento involuntario agravó la salud mental de forma general. El miedo al contagio, la pérdida de seres queridos y la inseguridad económica han contribuido al deterioro mental de la población, por la carga abrumadora que significó la situación vivida en esos tiempos.

Por otro lado, las fake news, la desinformación en diversos medios, los debates sobre la utilidad y la efectividad de la vacuna, entre otros temas, generaron estrés y ansiedad en la población. La OMS, advirtió sobre la dificultad para contrarrestar esta fuerte corriente de desinformación, que se disemina a través de las redes sociales. El pánico colectivo se tradujo en trastornos de ansiedad, de crisis de pánico, agorafobia y fobia

social. Las personas con problemas para acceder a tratamientos buenos y eficaces pueden padecer este mal por años hasta volverse crónico. En el ámbito global, la depresión se posiciona como la tercera enfermedad más prevalente con proyecciones a ser la primera causa de discapacidad para el 2030. (Malhi y Mann, 2018).

La depresión también es un asunto de dinero, ya que no sólo se trata de la compra e ingesta de medicamentos, sino también de un cambio en el estilo de vida, lo cual en muchos casos atraviesa un tema económico. No todos tienen los recursos ni la holgura económica para arriesgarse a ciertos cambios de vida. La prevalencia de depresión en la vida oscila entre el 12% y la prevalencia anual se encuentra entre el 4,9% y el 10,7%. La comorbilidad entre la ansiedad y la depresión es alta, así como entre el alcoholismo y la depresión, lo cual puede ser el inicio de una futura demencia. La COVID-19 se dio en medio de una crisis climática, desorganización demográfica, desigualdades abismales en el mundo, pérdida de la biodiversidad y problemas sociales y políticos permanentes entre otras cosas, todas interrelacionadas, lo que repercute directamente en la salud mental de la gente. En Perú, la falta de recursos materiales y la ausencia de un programa nacional en casos de crisis sanitarias, han profundizado la precariedad social.

El Perú se convirtió en el país con mayor letalidad por COVID-19 en el mundo, lo que revela fallas en el sistema de salud y en respuesta a la pandemia. El impacto en la salud mental ha sido severo, generando miedo, ansiedad y depresión en la población de forma prolongada de tal modo que estos trastornos han experimentado un aumento en cerca del 30% en comparación con la pre pandemia. A nivel global, la desigualdad ha llevado a que grupos humanos desfavorecidos no tengan una adecuada atención. Perú no ha sido la excepción. La falta de atención a los casos moderados y graves de depresión y ansiedad, tiene largamente repercusiones en la productividad individual y la economía nacional. La pobreza se ha convertido en un factor que contribuye a otros riesgos y aunque la pandemia ha terminado, es crucial controlar la enfermedad de manera efectiva para evitar que se convierta en endémica.

Si bien el presente capítulo ha tenido como propósito principal revisar las fuentes teóricas y antecedentes conceptuales sobre el tecnoestrés, este abordaje bibliográfico no constituye una postura pasiva frente al tema. Por el contrario, la recopilación y análisis de información permiten establecer el marco desde el cual se desarrolla una investigación artística que toma posición a través de la práctica del dibujo. En este sentido, la comprensión de los diversos enfoques sobre el tecnoestrés posibilita identificar los puntos de tensión entre la teoría y la experiencia vivida, que serán profundizados en los capítulos posteriores.

El posicionamiento del investigador se hace visible en la dimensión práctica del proyecto, especialmente en el trabajo de campo realizado durante la experiencia laboral en un call center, donde el dibujo se emplea como herramienta de observación y reflexión crítica. Este procedimiento no busca ilustrar las teorías revisadas, sino cuestionarlas y reinterpretarlas desde la vivencia personal del entorno tecnológico y laboral contemporáneo. De esta manera, el dibujo se convierte en un medio de conocimiento que traduce la experiencia del tecnoestrés en un lenguaje visual,

estableciendo un puente entre la revisión conceptual del primer capítulo y la producción artística que se desarrolla en los siguientes apartados.

## **2. CAPÍTULO 2: Tecnoestrés y el arte: Entre la ansiedad y la creación artística**

### **2.1 Representar aspectos no invisibles: el dibujo como medio para representar el tecnoestrés**

El tecnoestrés, como fenómeno psicológico y social vinculado al uso excesivo de la tecnología, se puede presentar a menudo como una experiencia subjetiva, cargada de mucha tensión y ansiedad. A diferencia de otros factores de estrés visibles en el cuerpo, en el caso del tecnoestrés, se puede manifestar mediante síntomas y características que no siempre son fáciles de notar a simple vista: sobrecarga mental, fatiga digital, y una desconexión física y emocional en las personas afectadas. La cualidad "invisible" de algunos síntomas del tecnoestrés puede convertir su representación en un desafío complejo para un artista visual, especialmente al intentar abordarla mediante medios puramente visuales.

Este capítulo se enfocará en cómo representar los aspectos no visibles del tecnoestrés, para lo que se utilizará el enfoque espiritual y abstracto de Kandinsky que, en lugar de buscar la representación de la apariencia física de los objetos, busca reflejar su esencia emocional y espiritual. Este enfoque brinda un panorama más claro para entender cómo el dibujo puede utilizarse para representar estados emocionales y mentales, como el tecnoestrés.

El libro "De lo espiritual en el arte" de Wassily Kandinsky, ofrece una base teórica que va más allá de la época en que este libro fue escrito y que sirve para abordar la representación visual del tecnoestrés. Aunque su publicación data de 1911, los principios sobre el uso del color, la forma y la composición, que sirven como herramientas para representar estados de ánimo o emociones diversas, siguen siendo pertinentes bajo ciertas circunstancias y ofrecen una base significativa para abordar fenómenos contemporáneos desde lo visual. Estos principios sirven para traducir visualmente las tensiones psicológicas y emocionales propias del tecnoestrés. El hincapié que hace el autor en el impacto emocional del color, así como en la fuerza expresiva de las formas abstractas, nos proporciona herramientas prácticas y conceptuales para dicho fin. Igualmente, el carácter didáctico del libro permite que el contenido de este sea accesible incluso para quienes no tienen conocimientos profundos de artes visuales. Esto lo convierte en un recurso valioso para justificar ciertas decisiones a nivel visual que se puedan tomar dentro del trabajo de investigación. En ese sentido, la obra de Kandinsky no sólo motiva la creación artística, sino que actúa como un nexo entre las necesidades específicas de un tema contemporáneo como el tecnoestrés con principios que, hasta cierto punto, podrían considerarse universales.

Soy consciente de las distancias de espacio y tiempo que implica el hecho de utilizar el libro de Kandinsky como parte del estudio de un fenómeno de mucha actualidad. Sin embargo, el libro de este artista me permite comprender y explicar ciertos

fundamentos del lenguaje visual que, pese al paso del tiempo, pueden considerarse vigentes hasta hoy, además de evidenciar las posibilidades expresivas del arte para abordar emociones complejas y abstractas, como es el caso del tecnoestrés contemporáneo. El enfoque de Kandinsky, centrado en relación entre aspectos espirituales y estéticos, nos aporta herramientas para analizar cómo ciertos elementos formales del arte pueden comunicar estados emocionales y psíquicos de cualquier índole, más allá de los contextos específicos. De este modo, se logra conectar la propuesta teórica y artística de Kandinsky con el objetivo de este capítulo: representar mediante el dibujo el malestar psicológico y emocional que produce la interacción constante con la tecnología, buscando una repercusión a nivel emocional que trascienda épocas y contextos.



Figura 1: Kandinsky, W. (1913). *Composition VII* [Óleo sobre lienzo]. State Tretyakov Gallery, Moscú, Rusia.

Kandinsky define al arte como un medio para transmitir verdades internas, aspectos emocionales profundos, lejos de la mera representación visual de las cosas. Esto lo consigue mediante la transmisión de vibraciones emocionales que impactan al espectador, más allá de lo visible y tangible:

Todo objeto, sin excepción, ya sea creado por la naturaleza o por la mano del hombre, es un ente con vida propia que inevitablemente emite algún sentido. El ser humano está constantemente expuesto a estas irradiaciones psicológicas, cuyos efectos pueden permanecer en el subconsciente o pasar a la conciencia. El hombre puede evitarlos encerrándose en sí mismo. La naturaleza, es decir,

la circunstancia exterior siempre cambiante del hombre, produce una vibración constante de las cuerdas del piano (alma) por medio de las teclas (objetos). Estos efectos, que a veces pueden parecerse caóticos, constan de tres elementos: el efecto cromático del objeto, el de su forma y el del objeto mismo, independientemente de la forma y el color. (Kandinsky, 1911)

En el caso del dibujo, éste se convierte en un canal para transmitir esa “vibración emocional” que puede originar el tecnoestrés en las personas. El color, la línea y la composición no solo sirven para representar objetos, sino también para la expresión de diversos estados mentales. En el caso del tecnoestrés, los medios visuales pueden emplearse para comunicar la sobrecarga, la ansiedad, y la alienación que lo caracterizan, logrando así que el espectador empatice con el fenómeno visual. Si bien el tecnoestrés surge de la sobreexposición a la tecnología, su naturaleza abstracta y a menudo invisible se manifiesta a través de sensaciones difusas como la ansiedad, el agotamiento y la alienación. Es precisamente el dibujo, en su capacidad para captar lo intangible mediante formas y trazos, un medio factible para registrar y visualizar estos aspectos.

### **2.1.1 La visión de Kandinsky y el lenguaje del dibujo**

Kandinsky sostiene que el artista no debe limitarse a buscar la mera representación de las cosas, sino que debe expresar lo que él llama la “necesidad interior”, la cual menciona de forma constante en el libro. Es una suerte de “voz interna” que conecta al artista con su tiempo y consigo mismo. De este modo, el dibujo amplía sus posibilidades y puede convertirse en un medio autónomo para expresar ideas y emociones más allá de la representación puramente figurativa:

El artista, cuyo objetivo no es la imitación de la naturaleza, aunque sea artística, sino que lo que pretende es expresar su mundo interior, ve con envidia cómo hoy este objetivo se alcanza naturalmente y sin dificultad en la música, el arte más abstracto. Es lógico que se vuelva hacia ella e intente encontrar medios expresivos paralelos en su arte. Este es el origen, en la pintura actual, de la búsqueda del ritmo y la construcción matemática y abstracta, del valor dado a la repetición del color y a la dinamización de éste, etc. (Kandinsky, 1911)

El tecnoestrés, entendido como una respuesta negativa a la presión constante del uso de la tecnología, puede representarse partiendo de la idea de trazos rígidos, simétricos (representación del mundo tecnológico haciendo hincapié en la forma de las diferentes interfaces que se pueden encontrar en la web), frente a la representación de formas menos estructuradas, de trazo más distendido, irregular y aleatorio (representación de lo orgánico frente a lo tecnológico) como podemos ver en las siguientes imágenes:



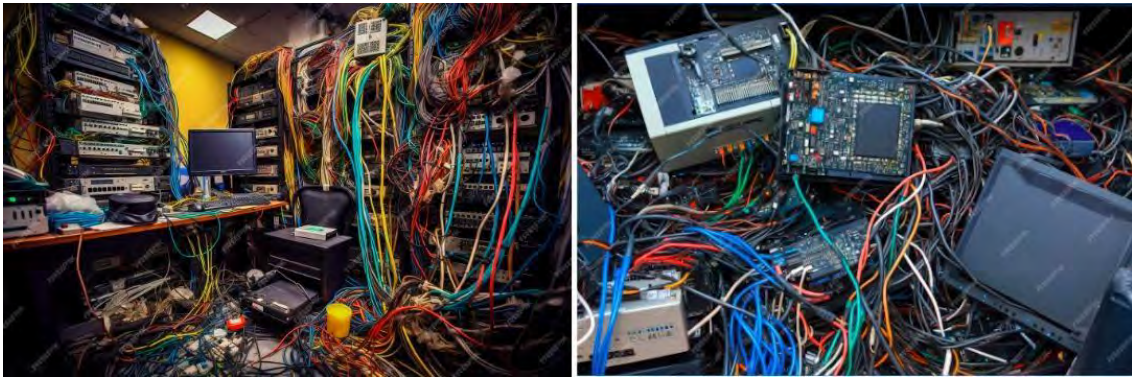


Figura 5. *Servidores con cables enredados y desordenados*. Imagen que simboliza el caos y el estrés asociados con la complejidad tecnológica y la falta de organización en entornos digitales. Recuperado de [https://www.freepik.es/imagen-ia-premium/servidores-cables-enredados-desordenados\\_176416957.htm](https://www.freepik.es/imagen-ia-premium/servidores-cables-enredados-desordenados_176416957.htm).

Figura 6: *Servidores con cables enredados y desordenados*. Imagen que simboliza el caos y el estrés asociados con la complejidad tecnológica y la falta de organización en entornos digitales. Recuperado de [https://www.freepik.es/imagen-ia-premium/servidores-cables-enredados-desordenados\\_176416957.htm](https://www.freepik.es/imagen-ia-premium/servidores-cables-enredados-desordenados_176416957.htm).

El dibujo es un medio expresivo, directo y versátil, que le permite al artista representar emociones y experiencias, en éste caso, representar la tensión y la ansiedad que genera el tecnoestrés. Kandinsky destaca la importancia y el potencial de toda forma y color para comunicar cosas; cada trazo puede representar distintos niveles de calma o angustia. Cada color puede reflejar emociones complejas y el trabajo compositivo total le da unidad a todo el conjunto de elementos con el fin de generar atmósferas, en éste caso sería una atmósfera de sobrecarga y tensión:

La forma, aun cuando sea completamente abstracta y se reduzca a una forma geométrica, posee en sí misma su sonido interno, es un ente espiritual con propiedades identificables a ella. Un triángulo (sin que importe que sea agudo, llano o isósceles) es uno de esos entes con su propio aroma espiritual. Al relacionarse con otras formas, este aroma cambia y adquiere matices consonantes, pero, en el fondo, permanece invariable, así como el olor de la rosa nunca podrá confundirse con el de la violeta. Igual sucede con el círculo, el cuadrado y las demás formas (24). Es decir, como en el caso del color, hay una sustancia subjetiva en una envoltura objetiva. La relación entre forma y color se evidencia así claramente [...] Todo objeto, sin excepción, ya sea creado por la naturaleza o por la mano del hombre, es un ente con vida propia que inevitablemente emite algún sentido. El ser humano está constantemente expuesto a estas irradiaciones psicológicas, cuyos efectos pueden permanecer en el subconsciente o pasar a la conciencia. El hombre puede evitarlos encerrándose en sí mismo. La naturaleza, es decir, la circunstancia exterior siempre cambiante del hombre, produce una vibración constante de las cuerdas del piano (alma) por medio de las teclas (objetos). Estos efectos, que a veces pueden parecernos caóticos, constan de tres elementos: el efecto cromático del objeto, el de su forma y el del objeto mismo, independientemente

de la forma y el color. Si ahora ponemos en lugar de la naturaleza al artista dominando estos tres elementos, llegaremos a la conclusión de que también en este caso es determinante el factor de adecuación. La elección del elemento consonante en la armonía de las formas, por lo tanto, debe basarse únicamente en el principio del contacto adecuado con el alma humana. Entonces la elección del objeto también se rige por el principio de la necesidad interior. (Kandinsky, 1911)

Desde el dibujo, el impacto visual de las pantallas, el exceso de información y el ritmo frenético de la vida digital puede representarse mediante la saturación visual, el desorden, la fragmentación. En este sentido, el tecnoestrés, que en gran medida es un fenómeno psicológico más que físico, puede representarse mediante un dibujo que emplee el contraste, la saturación, y la repetición de elementos visuales para evocar sentimientos de presión y desconexión. La elección de materiales de oficina para dibujar (plumones, resaltadores, corrector líquido, etc), combinada con líneas caóticas, entrecortadas, formas rígidas o fragmentadas, podría sugerir la sensación de distanciamiento o alienación dentro de entornos laborales donde la tecnología está muy presente. Por otro lado, líneas caóticas y superpuestas pueden representar el estado de ansiedad y fatiga que el tecnoestrés genera. Así, cada trazo y cada color se convierte en una metáfora visual de las emociones provocadas por la tecnología.

### 2.1.2 Los colores y el tecnoestrés: estados emocionales en el dibujo

El color posee una carga simbólica y emocional profunda que se complementa con las características del uso de la línea en el dibujo. La diferenciación entre los colores fríos, cálidos y colores neutros, así como sus propiedades de movimiento y profundidad, ofrece herramientas visuales para quien necesite expresarse de alguna manera u otra mediante formas plásticas, en este caso, para representar el tecnoestrés.

- **Amarillo:** Según Kandinsky, el amarillo es un color activo, capaz de transmitir energía y estridencia, pero puede estar asociado a un carácter enfermizo si este color pierde su equilibrio. En el caso del tecnoestrés, el uso de este color puede llegar a representar la sensación de alerta y presión constante generado por las notificaciones constantes y demandas digitales.
- **Azul y verde:** Según Kandinsky, el azul puede representar calma y profundidad espiritual, pero en su forma más oscura puede adquirir una solemnidad distante y melancólica. En el caso del tecnoestrés, el azul puede utilizarse para representar el aislamiento y la desconexión con el mundo real que puede provocar el tecnoestrés. El color verde lo define como el color del equilibrio y la pasividad. En relación con el tecnoestrés, el verde podría representar una sensación de inercia o estancamiento, aquella que surge tras periodos prolongados de inactividad física frente a una pantalla.
- **El negro y el blanco:** mientras que el negro simboliza la nada, el fin y el silencio definitivo, el blanco representa la pausa llena de posibilidades. En un dibujo que representa el tecnoestrés, el negro puede actuar como un símbolo de agotamiento extremo, mientras que el blanco podría sugerir un momento de desconexión o de silencio necesario.

Cabe mencionar que esta clasificación de los colores, está relacionada muchas veces con fenómenos naturales. Por ejemplo, a los colores cálidos se les asocia con elementos de la naturaleza similares cromáticamente (rojo, amarillo o naranja con el sol o el fuego). A partir de dicha relación se genera una forma nueva de comunicar cosas mediante elementos plásticos, ya que tanto los colores como los fenómenos naturales se pueden vincular a efectos emocionales en el espectador. El color rojo a menudo se le relaciona con la sangre y ésta a su vez con la vitalidad (el nacimiento de una persona) pero también con la muerte, el crimen y el dolor:

Al estar el alma inseparablemente unida al cuerpo, es posible que una conmoción psíquica provoque otra correspondiente por asociación. Por ejemplo, el color rojo puede provocar una vibración anímica parecida a la del fuego, con el que se le asocia comúnmente. El rojo cálido quizá sea excitante, hasta el punto de que puede ser doloroso, por su parecido con la sangre. El color, en este caso, recuerda a otro agente físico que produce un efecto psíquico doloroso. (Kandinsky, 1911)

Para ejemplificar mejor esta idea con imágenes más contemporáneas, se ha utilizado la fotografía de Laura Brink, titulada *Blood of My Blood (2021)* (fig.7), imagen ganadora del concurso de la International Association of Professional Birth Photographers (IAPBP) y la portada del primer disco oficial de la banda Metallica titulado *Kill 'Em All* de 1983 (fig.8). El color rojo, en sus diversas manifestaciones, puede jugar un papel crucial en la transmisión de significados. En la fotografía de Laura Brink, *Blood of My Blood (2021)*, el rojo se asocia con la sangre, y ésta con la vida, con el nacimiento de un nuevo ser y tratándose de la imagen de un parto, refuerza mucho la idea de conexión humana y el afecto entre una madre y un bebé. Conexión humana y afecto, dos términos que de alguna forma están vinculados al deseo de vivir. La fotografía, al capturar el momento del parto, refleja mucha vitalidad, mucha fuerza. Quizás subyace algo de violencia en ella por la naturaleza del parto, pero no es una violencia dirigida hacia la muerte o la agresión, sino hacia la renovación y la continuación del ciclo de vida.

Por otro lado, la portada del álbum *Kill 'Em All* de Metallica (1983), emplea el rojo con una connotación distinta, orientando la imagen hacia la muerte, la destrucción, la agresión, la alteración emocional, el caos y no hacia un sentido de creación como en el caso de la primera imagen, complementando todo con el tono disruptivo del álbum. El uso del rojo, tanto en la ilustración del martillo como en la tipografía de la palabra *Metallica* con extremos afilados y pronunciados, le da una sensación de dinamismo, peligro y contundencia. Esto refuerza la agresividad y energía que caracterizaba la música de Metallica en sus primeros años. En suma, el uso del rojo resalta las emociones intensas de un mundo descontrolado.



Figura 7: *Blood of My Blood* (2021), fotografía de Laura Brink (Australia). Imagen ganadora del concurso de la International Association of Professional Birth Photographers (IAPBP). La sangre, en este caso, representa simbólicamente la vida y el nacimiento. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/mamas-y-papas/bebes/20220311/8116650/fotografias-espectaculares-parto-mmnn.html#foto-14>.

Figura 8: *Metallica*. (1983). *Kill 'Em All* (Portada de disco). Megaforce Records. La portada utiliza el color rojo, representando la sangre, para evocar asociaciones con la muerte, el crimen o el desequilibrio mental, elementos que refuerzan la temática agresiva del álbum.

### 2.1.3 Formas y composiciones: visualizando la alienación digital

Las formas rígidas y más geométricas pueden insinuar la frialdad que pueden evocar las interfaces de los entornos virtuales mientras las formas más orgánicas pueden representar a la humanidad intentando resistirse o adaptarse a la nueva normalidad tecnológica en la vida diaria, o que lo convierte en una situación ciertamente conflictiva. En el dibujo del tecnoestrés, la combinación en un espacio bidimensional de estos elementos que pueden parecer tan contradictorios en apariencia (formas orgánicas y formas geométricas), convierte al espacio (formato de la obra) en algo representativo de las contradicciones de la era digital: orden y caos, conexión y aislamiento, movimiento y estancamiento. Esta contradicción permite al dibujo no solo representar el fenómeno del tecnoestrés, sino también cuestionarlo y deconstruirlo.

Por ejemplo, podemos ver imágenes de noticias catastróficas, como las de los numerosos hospitales en Gaza durante los tiempos de los bombardeos perpetrados por el ejército israelí después del 7 de octubre del 2023; cuando el grupo militante palestino Hamas lanzó una ofensiva a gran escala contra Israel. Si todo ello lo vemos dentro del marco puramente visual del internet, en este caso de una página web como

la de la BBC, veremos imágenes dramáticas dentro de una composición de interfaces ortogonales con una marcada discreción y sobriedad en el color.

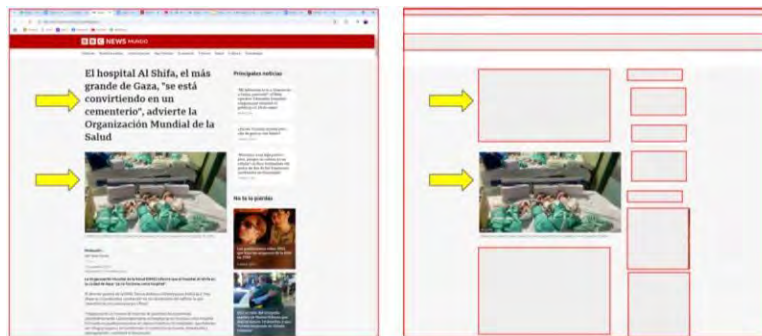


Figura 9: *Hamas lanza una ofensiva a gran escala contra Israel en un ataque sorpresa. BBC Mundo.* Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/articles/c3g2wk0gdpqo>.

Figura 10: Farje,A.(2024). *Síntesis formal de la figura 9.* Digital.

Si se analiza la interfaz de alguna página web con noticias como las ya mencionadas, despojándola de sus funciones comunicativas y del concepto que tengamos de ellas, se podría interpretar la imagen de la pantalla de una página web, como el encuentro /conflicto /diálogo de lo orgánico con lo inorgánico, de lo digital con la carne humana.

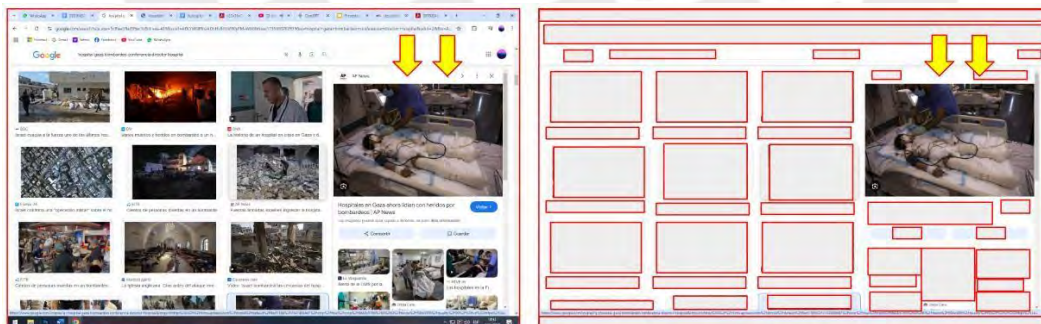


Figura 11: *Imagen relacionada con el bombardeo en Gaza, tomada durante la cobertura del hospital en el artículo de AP News.* Fuente: AP News, disponible en <https://apnews.com/article/noticias-1c09b87e84ef55b649b50b94d0d2ba2b> , accedido el 8 de enero de 2025.

Figura 12: Farje,A.(2024). *Síntesis formal de la figura 9.* Digital.



Figura 13: Bacon, Francis. *Tres estudios para una crucifixión*. 1962. Museo de Arte Moderno de Nueva York, Nueva York, EE. UU.

Para poder comprender mejor esta contraposición entre las formas más sintéticas propias de las interfases del internet y formas más viscerales, se puede analizar el tríptico de Francis Bacon titulado *Tres estudios para una crucifixión* (1962). Francisco Soriano, en su video titulado “Francis Bacon. El olor a sangre humana no se me quita de los ojos”, publicado el 8 de junio del 2018, dice lo siguiente respecto a los personajes de la obra de Bacon, personajes que se ubican casi siempre en los primeros planos:

El estilo de Francis Bacon se considera de una figuración expresionista, aunque algunos la han definido como una “figuración idiosincrásica” que se caracteriza por la deformación, por la exageración, la manipulación de la forma hasta llevarla a estructuras casi irreales, no lo suficientes para ser consideradas surrealistas según los surrealistas contemporáneos a Francis Bacon, pero sí lo suficiente para crear un estilo que él definió como una “figuración quirúrgica”, es decir, abrir las formas para ir más allá de la apariencia y desgarrar, adentrarnos en aquello que habitaba dentro de éstas formas reconocibles en la naturaleza. (Soriano, 2018)

En cuanto al espacio donde se ubican estas presencias deformadas y retorcidas, Soriano dice lo siguiente:

La mayoría de las grandes obras de Bacon, a diferencia de sus retratos, manejaban volúmenes creados a partir de la estructura de figuras geométricas que flotaban dentro de la bidimensionalidad de la pintura, haciendo profundidad y creando esta sensación de escenarios donde las escenas se daban lugar...En la obra de Bacon vamos a encontrar que conviven tanto diagonales como horizontales, en búsqueda de una mayor introspección del público, al mismo tiempo que provoca la sensación de tridimensionalidad, dado que las figuras principales suelen estar arrojadas hacia adelante, recurso que también

vamos a observar en un pintor muy cercano a éste autor que es Lucian Freud, con una técnica muy distinta y una búsqueda que habla sobre las cualidades de la piel, mientras que en Bacon se busca explorar la sensación de absorción, de movimiento y de brutalidad, de masificación de elementos arrojados hacia adelante buscando escapar del lienzo. (Soriano, 2018)

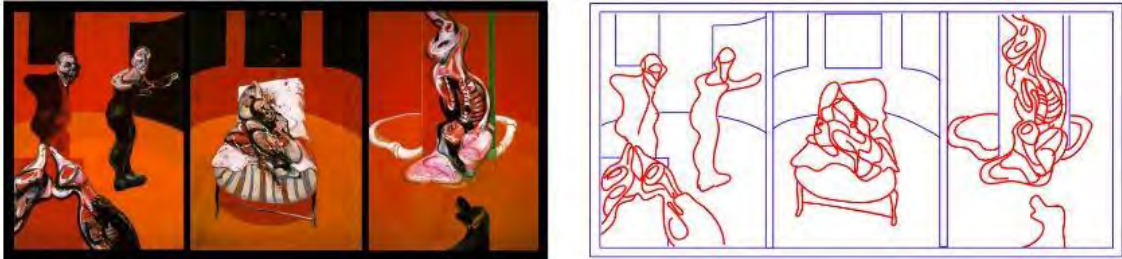


Figura 14: Farje, A.(2024). *Síntesis formal de la figura 11*. Digital.

En el par de imágenes mostradas, se puede observar el tríptico de Bacon (izquierda) y una síntesis de las formas separadas en colores rojo y azul (derecha). Esto se hizo con el fin de comprender mejor la diferencia de las formas del primer plano con el fondo, que es como una suerte de escenario bastante simplificado en forma y color. De manera análoga, se puede realizar una comparación entre la estructura compositiva de la interfaz de la figura 10 con el análisis formal del tríptico de Bacon (fig. 15). En ambos casos hay un contraste entre formas más geométricas y monocromáticas frente al contenido que interactúa con esas formas, quizás más emparentado a lo que Bacon presentaba en sus pinturas.

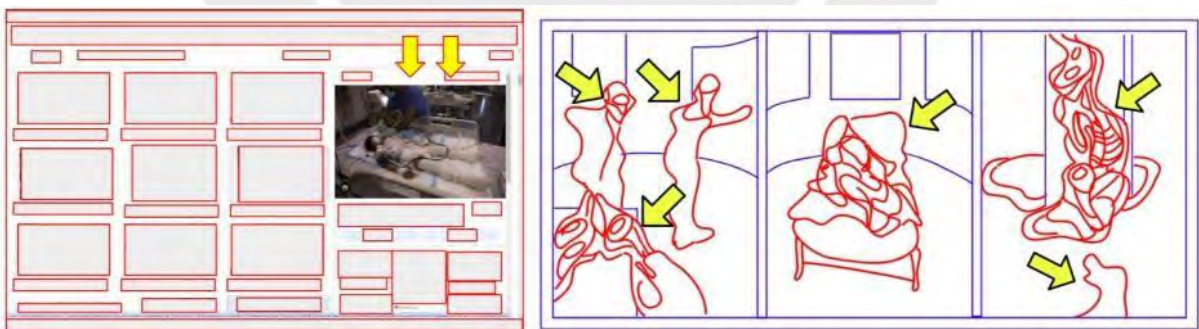


Figura 15: Farje, A.(2024). *Síntesis formal de la figura 11 y 13*. Digital.

#### 2.1.4. Aplicación de los conceptos de Kandinsky en la representación del tecnoestrés

Antes que nada, cabe mencionar que, en cuanto al tema de la tesis y el registro visual necesario para su realización, la motivación para este proyecto comenzó, de alguna manera, antes de la pandemia, en los diversos trabajos que tuve por cerca de un año y medio (2017-2018) en centros de atención al cliente para empresas como Movistar<sup>2</sup> Claro<sup>3</sup>, donde ya se percibía una sensación estresante vinculada con lo visual. En el apartado 2.2 se profundizará en ello.

En los años 2023-24 se realizó una serie de dibujos con la intención de reflejar el estado emocional que provoca el tecnoestrés. En lugar de representaciones literales de dispositivos o interfaces tecnológicas, los dibujos buscan captar la “vibración” emocional del tecnoestrés mediante el uso de formas abstractas y líneas que evoquen sensaciones de ansiedad, saturación, y fatiga digital. Esta abstracción permite que el espectador se enfoque en la esencia emocional de la obra, en lugar de su representación concreta, creando así una conexión con la experiencia de alienación y sobrecarga que muchas personas experimentan. Si bien es cierto que la abstracción es lo estructural en los dibujos, dentro de los mismos se insinúan elementos similares a la figura humana, sólo que distorsionadas e irregulares, resaltando ciertas partes de los personajes inmersos en el dibujo con el fin de reforzar la idea del estrés y la tecnología yendo de la mano.



Figura 16: Farje, A.(2024). *Sin título*. Técnica mixta.

Figura 17: Farje, A.(2024). *Sin título*. Técnica mixta.

---

<sup>2</sup> Movistar es una empresa multinacional de telecomunicaciones que opera en España y en varios países de Hispanoamérica. Ofrece servicios de telefonía móvil, televisión por cable e internet.

<sup>3</sup> Claro es la filial peruana de la compañía mexicana de telecomunicaciones Claro. Está registrada como América Móvil Perú SAC. Es la segunda empresa más grande entre las cuatro empresas de telefonía celular en el país y forma parte del Grupo América Móvil.



Figura 18. *Interfaz de la aplicación de Facebook, diseño minimalista.* La imagen ilustra un ejemplo de diseño limpio y funcional en redes sociales, relevante para analizar la interacción tecnológica y su impacto en la experiencia del usuario. Recuperado de [https://www.freepik.es/vector-gratis/interfaz-aplicacion-facebook-diseno-minimalista\\_2401928.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/interfaz-aplicacion-facebook-diseno-minimalista_2401928.htm).

Figura 19. *Captura de pantalla de un video publicado en la cuenta de Instagram del diario La República (Perú).* La imagen aborda declaraciones de Nicolás Maduro sobre su permanencia en el poder, pese a las acusaciones de fraude electoral señaladas por dicho medio. Recuperado de [https://www.instagram.com/larepublica\\_pe/](https://www.instagram.com/larepublica_pe/)

La experiencia durante la pandemia de COVID-19, un periodo en el cual la tecnología se convirtió en el medio principal de conexión social y laboral, fue clave para definir y concebir esta relación entre el dibujo y el tecnoestrés. Los dibujos realizados en cartulina, con técnicas libres y espontáneas, funcionaron como representación de las emociones y tensiones derivadas de la interacción constante con las pantallas desde los tiempos del call center hasta la actualidad, pasando por la pandemia. Estas piezas, caracterizadas por un dibujo expresionista semi figurativo, buscan, en algunos casos, capturar no sólo las sensaciones de agobio, sino también las superficies visuales y las variantes lumínicas de las interfaces digitales. La exploración de la pantalla como una suerte de pintura abstracta permite abstraer los elementos formales de las páginas web, tales como colores, formas, luces y sombras, para traducirlos en composiciones visuales que evocan tanto la fascinación y dependencia (tecno adicción) como el agotamiento que estas generan. Cabe resaltar que los dibujos mostrados en este documento, no son el resultado o la última parte del camino para representar el tecnoestrés, más bien se ha considerado adecuado que estos sean parte del proceso de exploración para la realización del trabajo final, que vendría a ser una instalación de la cual presentaré dibujos previos en el siguiente capítulo.



Figura 20: Farje,A.(2023). *Sin título*. Técnica mixta.

Figura 21: Farje,A.(2024). *Sin título*. Técnica mixta.

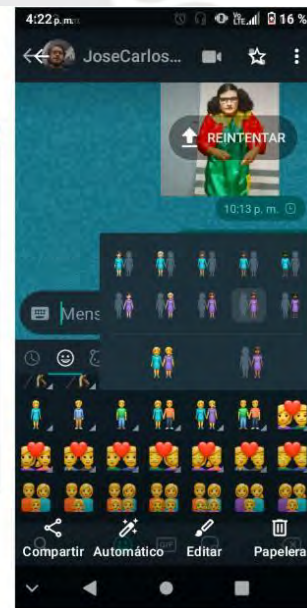
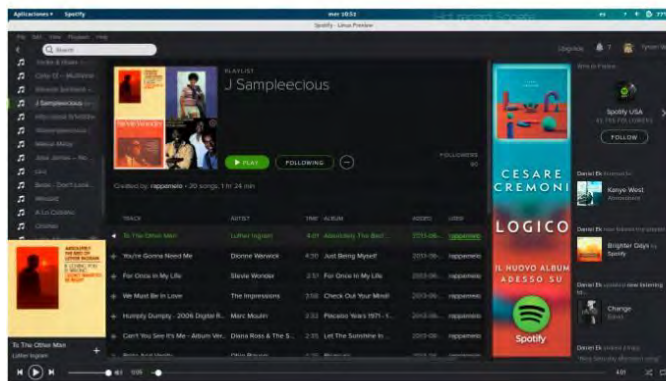


Figura 22. *Interfaz de Spotify*. Recuperado de <https://imgur.com/zkAqO1b>.

Figura 23. *Captura de pantalla de una conversación en WhatsApp*. Recuperado de mi dispositivo móvil.

En el caso de las figuras 20 y 21, estas fueron hechas durante el año 2023-24 en tiempos de mi actual trabajo de profesor de arte, así como varios de los dibujos que iré mostrando más adelante de acuerdo al año de creación mencionado previamente. Así

como en el caso del *call center* años atrás, la tecnología informática en el colegio también estuvo muy presente, con diferencias propias de la naturaleza de ambos trabajos. La intensidad del estrés tecnológico en el colegio también alcanza un grado considerable, pero es más esporádico (al menos en lo concerniente a la presentación de documentos), ya que el trabajo de un profesor de arte se hace patente durante la interacción con el alumnado y menos con el contacto interminable de un operador de Movistar frente a una pantalla.

El estrés laboral y tecnológico proviene de los tiempos en los que el docente, dentro del ritmo acelerado que implica la enseñanza escolar, tiene que presentar una serie de documentos que van desde evaluaciones diagnósticas, sesiones de clase, sesiones de tutoría, planificaciones anuales, informes técnicos pedagógicos (ITP) y otros documentos de cierre de bimestre, semestre o año escolar, los cuales, por lo general, se piden con mucha anticipación, que en algunos casos puede parecer irracional, considerando el tiempo que un docente tiene para todo lo que hay que hacer. Por otro lado, la necesidad de estar siempre pendiente del whatsapp produce también un estado de alerta constante, ya que frecuentemente los coordinadores o coordinadoras de área, solicitan nuevos documentos, o nos informan de ciertas eventualidades que se dan durante la jornada laboral: ausencias repentinas de docentes quienes tenemos que reemplazar, lo que implica reorganizar la distribución del alumnado en poco tiempo y modificar algunas clases, mensajes de parte del área de recursos humanos por motivos diversos, recordatorios constantes de que la fecha de entrega de algún documento está cerca, etc. También hay que decir que este tipo de mensajes pueden llegar a nuestros dispositivos a cualquier hora, más allá del tiempo de trabajo diario.

En el caso de las figuras 20 y 21, fueron hechas recordando las interfaces de páginas o aplicativos que se utilizan en el trabajo como el whatsapp u otras que no necesariamente están vinculadas de forma directa al entorno laboral. Por lo general, se iniciaron de forma abstracta, haciendo líneas y garabatos aleatoriamente para encontrarle un sentido y una dirección sobre la marcha. En la figura 20, los personajes tienen un posicionamiento en el primer plano mucho más evidente que en la figura 21, donde el personaje se mezcla un poco con las interfaces dentro de un formato vertical, más parecido al whatsapp. Las imágenes están dibujadas con lapicero y corrector líquido sobre cartulina A3, jugando con la idea de utilizar materiales de oficina y no acrílicos u óleos, lienzos, etc, que poca relación tienen con el tema de la tesis. Se podría decir que en ambos casos, básicamente se han representado personajes deformados, torcidos, etc interactuando con una representación distorsionada de las interfaces digitales.

## **2.2 El dibujo como diario visual: Paralelos con la obra gráfica de Otto Dix y el registro visual de las interfaces de las computadoras dentro del call center durante el período 2017-2018.**

Como adelanté en el apartado 2.1.4, la motivación para este proyecto comenzó, en el periodo 2017-18 en centros de atención al cliente para empresas como Movistar y Claro, donde ya se percibía un estrés visual muy fuerte, ligado a la omnipresencia de las pantallas de las PCs en las que tuvimos que trabajar. Los operadores teníamos que estar frente a una pantalla por casi 8 horas seguidas, recibiendo llamadas de clientes de todo tipo y muchas veces con estados de ánimo muy irritados, haciendo todo tipo de reclamos y/o consultas, donde podíamos ser ofendidos e insultados de diversas maneras. Frente a ello, teníamos que responder de una forma desproporcionadamente cordial (considerando el contexto) para no recibir algún tipo de sanción o llamada de atención por parte de nuestros jefes. Además, fuimos monitoreados todo el tiempo. Las llamadas recibidas son evaluadas de forma permanente, puesto que debíamos seguir protocolos de atención muy estrictos e inmodificables, y el mínimo error podía ser motivo de una reprimenda por parte de los supervisores de área, e incluso podían convertirse en amenazas de despido. También es necesario mencionar que nuestra permanencia en el trabajo iba más allá de una correcta atención al cliente, y de buscar la solución al problema o consulta que este pueda tener, debido a que se le da una excesiva importancia a la venta de servicios y productos que la empresa en cuestión ofrece. Asimismo, además de depender de la puntuación que el cliente te colocaba en las encuestas, estábamos obligados a vender lo que fuera posible a todo tipo de clientes, aun así fueran irrespetuosos y prepotentes. En caso de no cumplir con todo ello, nuestra continuidad laboral siempre se encontraba en riesgo.

Es así que durante ese período 2017-18, en medio de las llamadas (siempre y cuando las circunstancias lo permitían), realicé bocetos rápidos de las interfaces que se utilizaban dentro del centro de labores (fig. 25). Posteriormente, gracias a la colaboración de algunos trabajadores del call center, accedí a plataformas más actualizadas, que cumplen la misma función (fig. 24). En un inicio, los dibujos fueron hechos con fines ajenos a un proyecto de tesis. Era una cuestión puramente expresiva del estrés que se puede sentir en ciertos momentos. Posteriormente estos dibujos tuvieron una orientación más investigativa y extendieron la indagación visual a entornos virtuales más cotidianos, como páginas web de diverso tipo, redes sociales, etc.

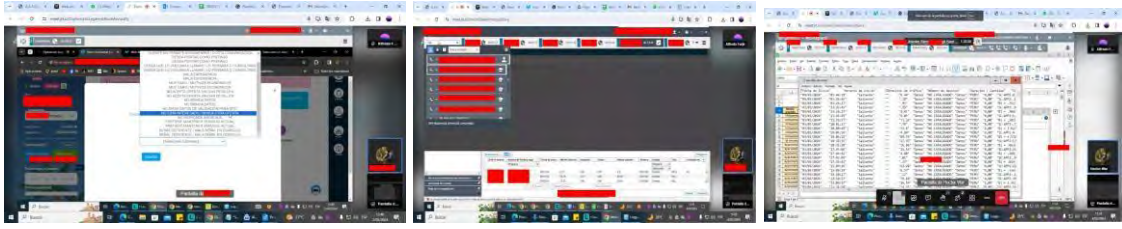


Figura 24: Capturas de pantalla de la interfaz del programa Genesys, utilizada en el centro de trabajo Atento<sup>4</sup>. Esta herramienta es empleada como parte del proceso de atención al cliente, entre otras cosas para recibir y registrar las llamadas.

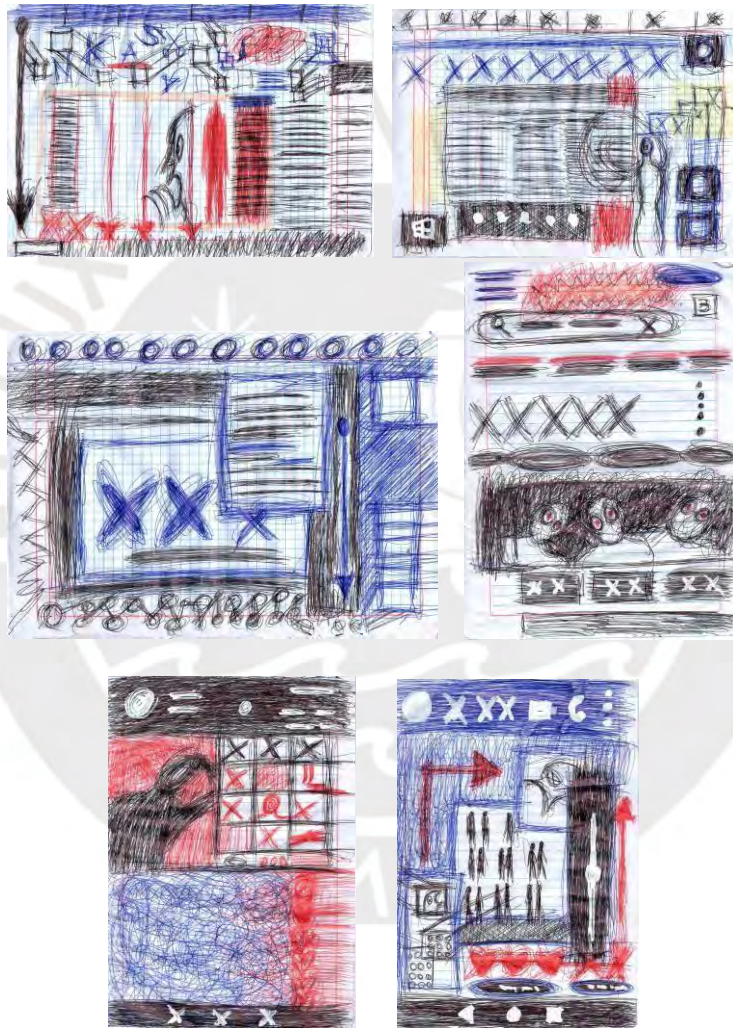


Figura 25. Bocetos realizados como interpretación visual de las interfaces observadas en el entorno laboral. Técnica mixta. Dimensiones: A4. (2017-2018)

<sup>4</sup> Atento es una compañía de servicios de relación con clientes y tercerización de procesos de negocio (CRM/BPO) incluyendo servicios de atención al cliente, gestión de ventas, cobros, *back office* y soporte técnico.

### 2.3 La persistencia del estrés: Otto Dix y las representaciones artísticas del tecnoestrés actual.

El nexa que se busca entre la experiencia del tecnoestrés en un *call center* y en espacios más habituales con el trabajo de Otto Dix (1891-1969) tiene que ver con lo que éste artista hizo durante y después de la Primera Guerra Mundial (1914-1918), por el hecho de que plasmó en grabados y dibujos la realidad devastadora del conflicto armado. Estas obras, que fluctúan entre lo figurativo y lo expresionista, no sólo documentan la crudeza de la guerra, sino que también revelan su impacto psicológico y emocional. En este sentido, el dibujo se convierte en un medio para transformar la experiencia subjetiva en un lenguaje visual que va más allá de lo anecdótico y alcanza dimensiones universales. Según Báez Macías (2000), en su investigación *Otto Dix: Serie gráfica sobre la guerra*, se examinan las representaciones de la violencia en el contexto de la guerra a través de la obra de Dix.

Los años de la guerra fueron una gran experiencia en la vida de Dix, los más impactantes. De su etapa cubo-futurista y orfista, intensa y alucinante, son los guaches, óleos y aguafuertes en los que plasmó sus primeras impresiones del conflicto. Pero el artista estaba sediento de realismo y quería vivir la guerra como una experiencia absoluta. Por eso derivó hacia la nueva objetividad, Dix no repudió la guerra. Su crítica se dirigió más bien contra la hipócrita burguesía que creó las condiciones para desencadenar y luego lloriqueó ante su brutalidad. Sus guaches, pintados entre 1914 y 1918, son de una enorme belleza plástica, pero a partir de su regreso a Dresde se hizo más reflexivo y taciturno, agresivo y descarnado. Quiso vivir la guerra como una experiencia absoluta y plena, y la vivió. Tenía sed de realismo y de conocimiento de la vida y del hombre, quería verlo todo y experimentarlo todo, solamente en las situaciones extremas que impone la guerra lo logró penetrando hasta las profundidades del alma humana, pues es la guerra la única que revela al hombre en toda su grandeza y en toda su infamia. Decía: “la guerra hay que verla también como un fenómeno natural... por eso me apunté como voluntario. (Báez Macías, 2000)

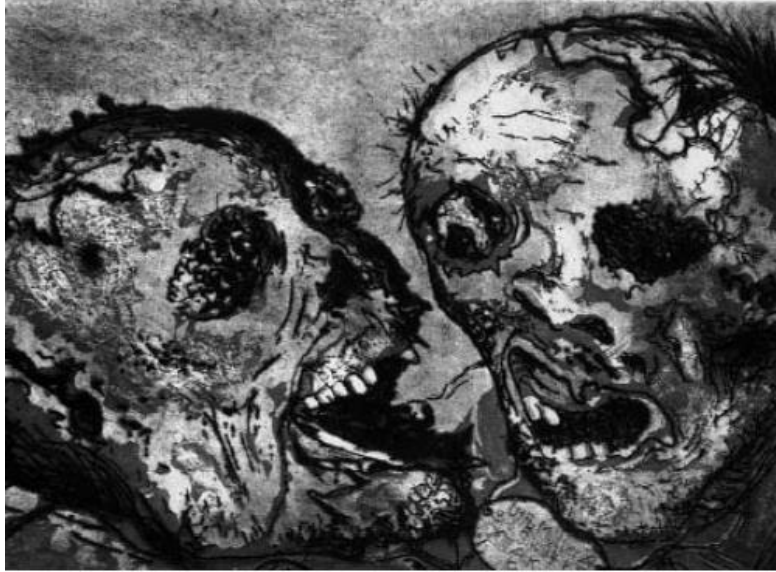


Figura 26: Otto Dix, *Muertos delante de la trinchera de Tahúrre* (grabado 85). Serie *La guerra*, grabados y aguafuertes, 1924.

Figura 27: Farje, A. (2024). *Sin título*. Técnica mixta.



Figura 28: Otto Dix, *Herido (batalla otoñal de 1916, Bapaume)* (grabado 41). Serie La guerra, grabados y aguafuertes, 1924.

Figura 29: Farje, A. (2024). *Sin título*. Técnica mixta.

El proyecto de registro visual del tecnoestrés encuentra puntos de convergencia con esta línea de trabajo. Aunque el contexto de esta investigación está marcado por la vida contemporánea y la constante interacción con tecnologías digitales y no con un conflicto armado, con Otto Dix se puede compartir la intención de convertir el dibujo en un espacio de reflexión y catarsis. De la Nuez Santana (2015), en su investigación titulada Primera Guerra Mundial y sus efectos en el mundo artístico, recoge algunas palabras del mismo Otto Dix, explicando por qué se ofreció como voluntario para ir a la guerra:

La guerra fue algo horrible, pero también tuvo algo tremendamente impresionante. No quería perdérmela a ningún precio. Hay que haber visto a los seres humanos en este estado desatado para entender qué es realmente la naturaleza humana [...] Necesito experimentar por mí mismo todas las profundidades de la vida; por eso salgo y por eso me ofrecí como voluntario. (Matthias Eberle, 1985, 22)

En este caso los dibujos se trabajaron de manera espontánea y aleatoria, permitiendo que la exploración libre del gesto y la forma de lugar a un lenguaje expresivo propio. Estas piezas, con su tendencia hacia el expresionismo semi figurativo, canalizan las tensiones, ansiedades y fragmentaciones que surgen del constante uso de dispositivos y plataformas digitales. Una de las estrategias que he adoptado para este proyecto es la abstracción de las interfaces de las páginas web. Este ejercicio implica mirar más allá de la función utilitaria de las pantallas para percibir las composiciones visuales cargadas de colores, formas, luces y sombras. De este modo, la pantalla deja de ser un espacio funcional y se transforma en un objeto pictórico que invita a la interpretación y la resignificación. Este enfoque dialoga con el trabajo de Otto Dix en tanto que ambos procesos buscan reconstruir visualmente un mundo que se percibe como fracturado o alienante.

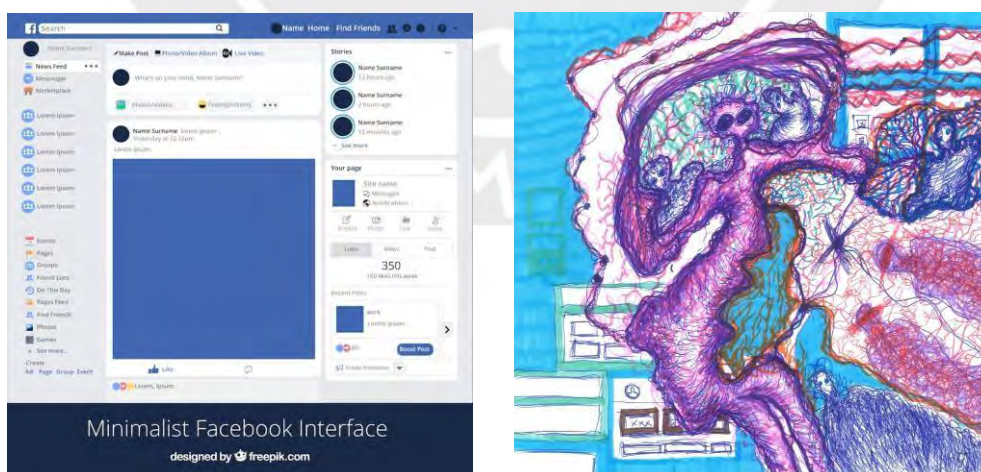


Figura 30: *Interfaz de la aplicación de Facebook*. Recuperado de <https://www.freepik.es/vector-gratis/interfaz-aplicacion-facebook-diseno-minimalista-2401920.htm>.

Figura 31: Farje,A.(2024). *Sin título*. Técnica mixta.

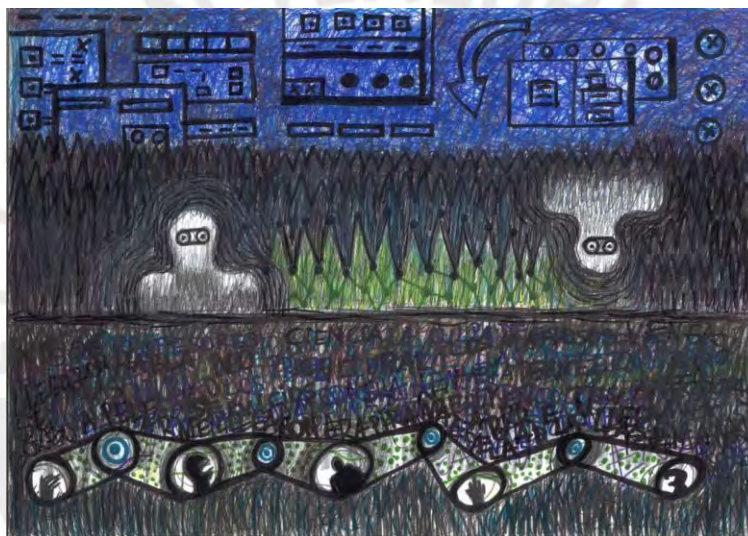
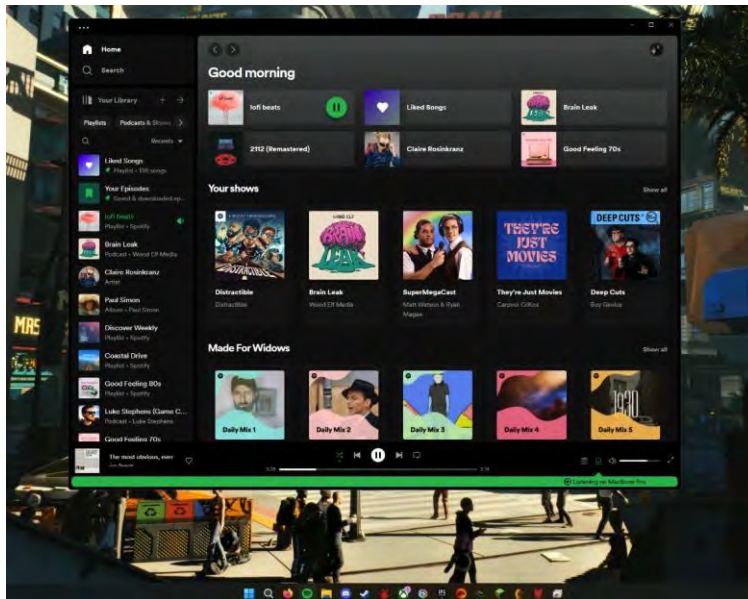


Figura 32. Nueva interfaz de usuario de Spotify en desktop para Windows y macOS. La imagen muestra una evolución en el diseño visual de la plataforma de streaming. Recuperado de [https://www.reddit.com/r/truespotify/comments/1375hkm/new\\_spotify\\_desktop\\_ui\\_on\\_both\\_windows\\_and\\_macos/?tl=es-es](https://www.reddit.com/r/truespotify/comments/1375hkm/new_spotify_desktop_ui_on_both_windows_and_macos/?tl=es-es).

Figura 33: Farje, A. (2024). Sin título. Técnica mixta.

Así como los grabados de Dix representan cuerpos fragmentados, paisajes devastados y una estética de la ruina, mis dibujos buscan capturar una sensación de desintegración que surge de la sobrecarga tecnológica. En lugar de trincheras y escombros, en mi obra aparecen estructuras reminiscentes de códigos, ventanas flotantes y patrones lumínicos que evocan el entorno digital. El uso de recursos expresionistas me permite enfatizar lo emocional por encima de lo representativo, creando imágenes que no buscan ilustrar el tecnoestrés, sino traducirlo en términos visuales.



Figura 34: Otto Dix, *Trinchera desbaratada* (grabado 44). Serie La guerra, grabados y aguafuertes, 1924.

Figura 35: Farje,A.(2024). *Sin título*. Técnica mixta.



Figura 36: Otto Dix, *Trinchera abandonada cerca de Neuville* (grabado 46). Serie La guerra, grabados y aguafuertes, 1924.

Figura 37: Farje,A.(2024). *Sin título*. Técnica mixta.

En definitiva, el dibujo como diario visual representa un espacio de encuentro entre lo personal y lo colectivo, lo íntimo y lo universal. Al igual que Otto Dix utilizó el dibujo para confrontar los horrores de la guerra, mi trabajo busca dar forma al malestar que emerge del tecnoestrés, ofreciendo una mirada crítica y poética sobre las tensiones de nuestro tiempo. Este proceso de traducción visual no solo me permite reflexionar sobre mi experiencia, sino también invitar al espectador a reconsiderar su relación con las tecnologías que moldean nuestra existencia.

#### 2.4 Laurie Lipton como referencia artística para representar el tecnoestrés

Laurie Lipton (1953) es una artista plástica estadounidense, conocida por sus dibujos hechos a lápiz. Lipton, según las fuentes consultadas, ha sido aficionada a la ciencia ficción desde niña. Perteneció a una generación estadounidense en plena Guerra Fría que creció con un miedo latente a un posible ataque nuclear proveniente de fuerzas militares extranjeras del bloque soviético. Ambos elementos, su afición a la ciencia ficción y su crianza en tiempos de la Guerra Fría, pueden haber repercutido en sus dibujos años después. Lipton aborda en sus obras diversos temas. Por ejemplo, en su serie "Day of the Dead" (2004-2011), explora el concepto de la muerte; mientras que en "Weapons of Mass Delusions" (2006-2013), examina las guerras del siglo XX y XXI en relación con el papel de los medios de comunicación. Sin embargo, los temas más vinculados al tecnoestrés se encuentran en sus últimas series: "Techno Rococo" (2013-2021), "Post Truth" (2014-2022) y "May You Live in Interesting Times" (2022-2023).

En "Techno Rococo", se observan espacios sobrecargados de cables y objetos alusivos a las redes sociales, como emojis y pantallas de dispositivos, que pueden evocar situaciones de mucho estrés. También se representa la fusión del ser humano con la tecnología, mostrando cómo esta repercute en la conducta humana, generando adicción, angustia, depresión y estrés. Obras como "Feed" (2021) o "Alone in a Room Socializing" (2018) ejemplifican esta temática.



Figura 38: Lipton, L. (2021). *Feed* [Dibujo]. Recuperado de <https://www.laurielipton.com/techno-rococo/>

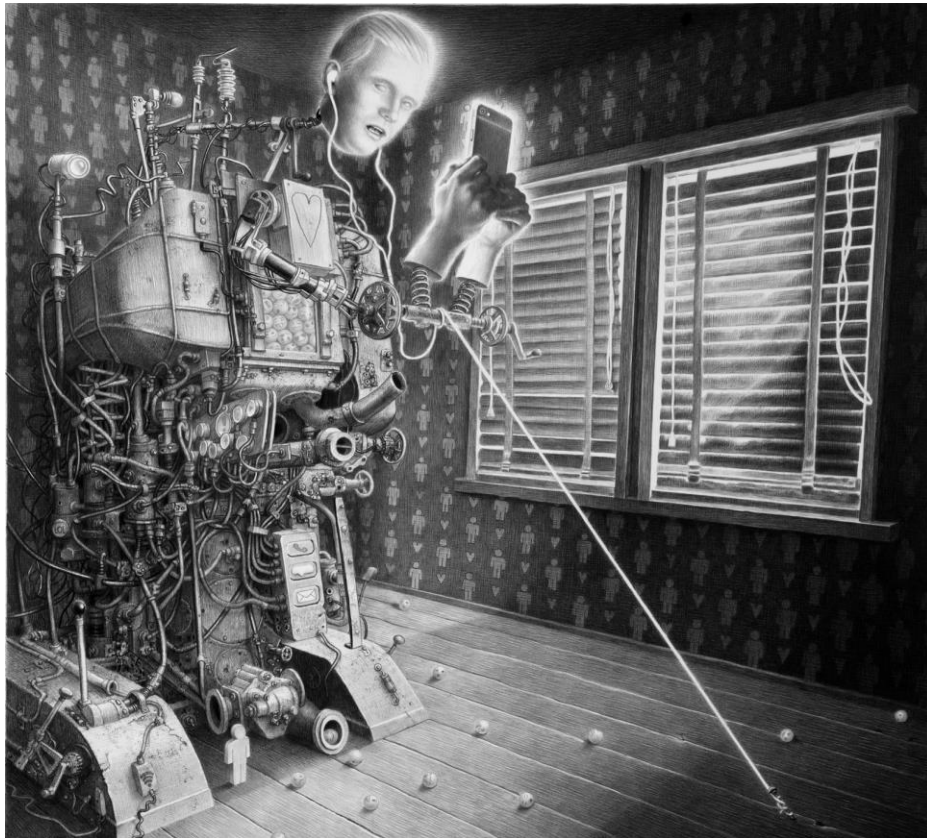


Figura 39: Lipton, L. (2018). *Alone in a room, socializing* [Dibujo]. Recuperado de <https://www.laurielipton.com/techno-rococo/>

Los rostros, tanto de sonrisas exageradas como de rostros casi robotizados, adormecidos, cual zombis, pueden simbolizar los desequilibrios mentales que la tecnología, si bien no necesariamente los origina, puede activarlos. Los cuerpos casi desnudos y de cabeza, enredados en cables o la anulación del mismo cuerpo ocupando su lugar y funciones una máquina, pueden dar muestra de la relación de la tecnología con el estrés, y el estrés puede manifestarse de diversas maneras generando angustia, depresión, etc. Lipton trabaja de manera precisa el modelado de las formas con lápiz, creando dibujos saturados de elementos y detallados, lo cual puede ser la razón por la que los entornos distópicos que dibuja no presentan un claroscuro muy riguroso. Es decir, prioriza el modelado de la forma y subordina en cierta medida al claroscuro. Sus obras son bastante uniformes y no muestran una dirección de la luz muy definida.

En "Post Truth", el aspecto técnico se mantiene. Sin embargo, el enfoque de sus dibujos fue hacia los medios de comunicación dentro de las redes sociales y su papel en épocas de polarización, ¡como se muestra en la obra "America! America!" (2022). Otro ejemplo es "Mouthpiece" (2017), que presenta un ambiente sobrecargado de tuberías, cables y conexiones, simbolizando la descarga de emociones negativas en la virtualidad. El centro de la imagen tiene una pantalla con una boca, presumiblemente descolocada por la rabia, acompañada por una pantalla más chica con una boca apretando los dientes. Ambos elementos representan una situación de tensión, lo cual

va de la mano con un entorno lleno de elementos alusivos a la virtualidad y que pueden generar agobio y estrés si los tenemos siempre con nosotros.



Figura 40: Lipton, L. (2022) *"America! America!"* [Dibujo]. Recuperado de <https://www.laurielipton.com/post-truth/>

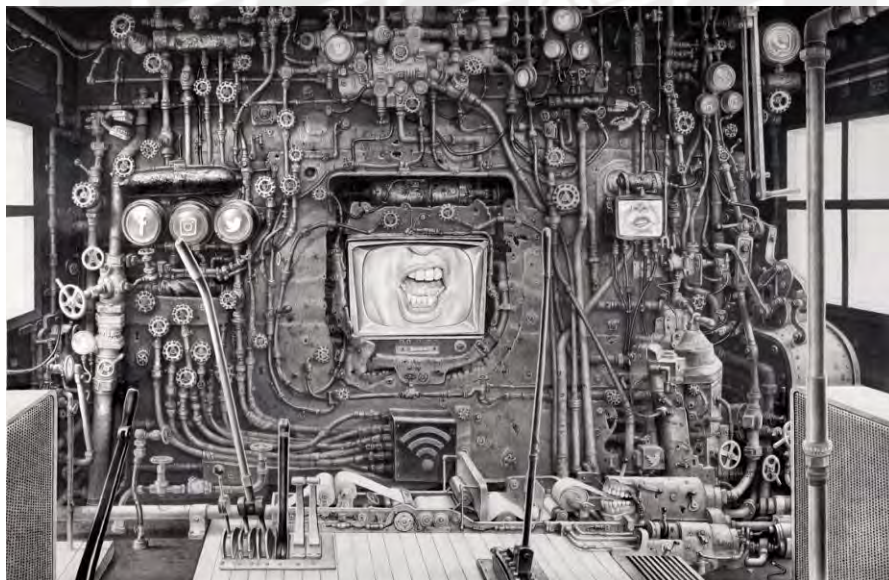


Figura 41: Lipton, L. (2017) *"Mouthpiece"* [Dibujo]. Recuperado de <https://www.laurielipton.com/post-truth/>

La serie "May You Live in Interesting Times" se basa en la pandemia, representando elementos recurrentes de esa época, como interiores de hospitales, centros comerciales, el uso de mascarillas, etc., así como nuestras interacciones sociales en el encierro. En esta serie, algunos cuadros empiezan a tener fondos casi vacíos, reemplazando los entornos recargados de años atrás por ambientes más simples representativos de la cuarentena. Por ejemplo, obras como "Empty" (2021) muestran supermercados casi vacíos. En "Packaging" (2021), Lipton retrata un supermercado lleno de productos comestibles, lo que contrasta con los fondos recargados con cableados de sus obras anteriores. En resumen, se centra más en elementos representativos del encierro. Los supermercados vacíos nos pueden retrotraer a las primeras épocas de pandemia, cuando había un desconocimiento generalizado del virus y la gente iba a comprar productos de uso doméstico vaciando las secciones de compra, producto de la desesperación y el miedo a un futuro muy incierto. La incertidumbre laboral de todo ese tiempo, el miedo a enfermarse, el miedo al contacto con cualquier ser humano, etc., fueron experiencias bastante comunes. Todo ello acrecentó el estrés en la población, habiendo gente más y menos apta para hacer frente a cambios tan abruptos como los de la llamada nueva normalidad.

La adaptación tecnológica fue quizás el cambio más representativo a nivel visual. En relación con la interacción humana y la tecnología durante la pandemia, la obra "You're on Mute" (2021) representa una reunión mediante una video llamada grupal. Cada pantalla muestra a personas con expresiones de angustia, tedio y otras sensaciones desagradables asociadas al encierro, el miedo y la opresión.



Figura 42: Lipton, L. (2021) "Empty" [Dibujo]. Recuperado de <https://www.laurielipton.com/may-you-live-in-interesting-times/>



Figura 43: Lipton, L. (2020) *“Meeting”* [Dibujo]. Recuperado de <https://www.laurielipton.com/may-you-live-in-interesting-times/>



Figura 44: Lipton, L. (2021) *“Packaging”* [Dibujo]. Recuperado de <https://www.laurielipton.com/may-you-live-in-interesting-times/>



Figura 45: Lipton, L. (2021) "You're on mute!!" [Dibujo]. Recuperado de <https://www.laurielipton.com/may-you-live-in-interesting-times/>

El capítulo trata de mostrar cómo el dibujo puede ser un medio expresivo eficaz para representar el tecnoestrés. A través de la creación de imágenes, el arte, y en este caso, el dibujo, ofrece una forma de capturar y procesar las emociones y tensiones derivadas de la interacción con diversos entornos donde la tecnología puede estar presente, en mayor o menor medida. La capacidad del dibujo para plasmar aspectos subjetivos, emociones intensas, sensaciones de fragmentación, alienación, etc., lo convierte en una herramienta para plasmar el malestar constante que se produce en la interacción permanente con dispositivos digitales y plataformas tecnológicas. Dado el caso, el dibujo no solo es una herramienta de registro para temas como el tecnoestrés, sino que puede ayudar a que las personas reflexionemos sobre nuestra interacción con la tecnología.

Una de las cuestiones centrales a tratar en este capítulo, ha sido la exploración de la contradicción entre lo tecnológico y lo orgánico, dos elementos que se ha buscado evocar tanto en los dibujos como en las diversas síntesis digitales que se han realizado a lo largo de esta etapa del trabajo. Las interfaces frías, neutrales y de estructura muy marcada de las tecnologías digitales, interactúan con las formas orgánicas, irregulares y de tendencia más emocional de la figura humana, sobre todo. Esta contraposición refleja cómo la tecnología, en su naturaleza rígida, neutral, distante y controlada, puede generar una sensación de ruptura, de fragmentación emocional en la experiencia humana, cuyo resultado es un malestar general que se ha tratado de representar visualmente. La diferenciación entre la rigidez de los dispositivos con la pretendida fluidez de lo humano, se convierte en una metáfora visual de desconexión con uno mismo que puede provocar el estrés digital.

El trabajo de Otto Dix y Laurie Lipton se ha tomado como referente para indagar en cómo el dibujo puede tratar experiencias extremas y malestares profundos. Aunque Dix se centró en los horrores de la guerra y Lipton, desde su perspectiva, en los efectos del tecnoestrés, ambos comparten la idea de representar aspectos invisibles y perturbadores de la vida humana, más allá de la época y de cómo cada persona puede sentir lo vivido. En ambas obras, tanto Dix como Lipton recurren a la fragmentación, la distorsión y la sobrecarga de elementos visuales para simbolizar las tensiones internas que se suscitan en diversos contextos sociales y políticos, lo que establece un paralelo con la representación del tecnoestrés en la vida actual. El dibujo, en su función de diario visual, permite a la persona que se expresa mediante herramientas visuales como el dibujo, confrontar sus circunstancias y procesar sus experiencias a nivel emocional. Esto es importante para traducir el tecnoestrés en imágenes que no solo tengan que ver con el hacedor de la obra y sus vivencias, sino para abrir espacios para reflexionar colectivamente. El dibujo se convierte en una herramienta de catarsis, donde los trazos, el gesto, la forma etc., se utilizan para canalizar y quizás aplacar las tensiones provocadas dentro del mundo digital. De alguna forma, el dibujo se convierte en un medio de resistencia frente a la sobrecarga tecnológica y de reconexión con uno mismo.

La constante interacción con la tecnología genera una presión emocional y psicológica que puede ser muy fuerte, si no se maneja de forma adecuada. Puede llevar a la saturación, al agotamiento mental y a males como el síndrome burn out. En ese contexto, el dibujo emerge como una forma de “escape”, un medio para procesar y dar forma a las emociones complicadas, engorrosas que surgen en algunos frente al contacto con lo digital. A través del dibujo, el individuo puede encontrar un medio para liberar la ansiedad, la fragmentación y la despersonalización producidas por el tecnoestrés, ampliando las herramientas personales para poder lidiar de forma más saludable con la tecnología. Esto no quiere decir que el dibujo se utilice como un medio de escape de la realidad tecnológica, sino más bien como un medio para poder interpretarla visualmente desde un lugar con mayor conciencia y reflexión.

Finalmente, el tecnoestrés no solo genera un malestar psicológico y físico, también produce una desvinculación con uno mismo y con los demás. Eso se puede observar con mucha frecuencia en entornos escolares, por ejemplo, donde los chicos y las chicas tienen una enorme dificultad para dejar de lado sus dispositivos móviles, produciendo en muchos casos una suerte de resignación por parte del cuerpo docente, frente a esa ineludible realidad. El dibujo permite un espacio de expresión personal, de reconexión con lo humano, recordando la importancia de los procesos emocionales, la importancia de reflexionar, de ser auténticos y auténticas en un mundo fuertemente influenciado por lo digital, por la preocupación constante frente a posible aprobación o desaprobación virtual de muchas o pocas personas en espacios virtuales donde nuestro ser se convierte en una especie de personaje, de avatar, representado de forma visual, escrita o audiovisual, mas no presencial. Al reconfigurar la tecnología a través del arte, se nos brinda la oportunidad de recuperar la capacidad de experimentar el mundo que nos rodea de una forma más profunda y significativa.

### **3. Cuerpo de obra y análisis visual del tecnoestrés**

#### **3.1. Anotaciones de campo: Dibujar las interfaces en el call center**

Dentro del cuerpo de la obra, la categoría de “Anotaciones de campo” se diferencia de las otras tres (interfaces, híbridos e interiores), ya que estas últimas fueron realizadas fuera del entorno laboral del call center, a partir del recuerdo de aquella experiencia y de las interacciones posteriores con dispositivos tecnológicos y circunstancias diversas. En cambio, las anotaciones de campo surgieron directamente en el contexto laboral, registrando de manera inmediata y directa la vivencia cotidiana frente a las pantallas y las dinámicas propias de ese espacio de trabajo.

La idea de dibujar las interfaces surgió de una práctica que me ha acompañado durante años: llevar cuadernos y papeles para dibujar en casi cualquier situación, desde el ámbito más cotidiano y funcional hasta el artístico y personal. Dibujar ha sido, para mí, tanto una herramienta expresiva como una forma de canalizar el estrés, enfocarme o simplemente registrar lo que vivo. El interés por lo digital, especialmente desde un enfoque estético, también ha estado presente en mi trabajo desde mis años en la universidad. Me atraía la composición visual de las pantallas, sus colores sobrios, sus formas rígidas, incluso en sus aspectos más banales. Sin embargo, no había desarrollado una línea temática clara hasta que las experiencias laborales (en particular en el call center Atento) comenzaron a conectar estas ideas con un malestar específico: el tecnoestrés. Atento, como se ha mencionado, es una empresa internacional de servicios tercerizados de atención al cliente, con sedes en varios países de Latinoamérica, incluido Perú.

Trabajé ahí durante ocho horas diarias frente a una pantalla (con un día de descanso que era rotativo) en medio de procesos repetitivos, alta exigencia y supervisión constante. Fue en ese contexto que decidí explorar visualmente las interfaces, ya no solo como un interés formal, sino como un reflejo del estrés al que estaba sometido. Empecé a notar que los colores, la ortogonalidad, la cantidad de íconos, letras y símbolos, los cronómetros y los sistemas de control generaban una sensación de vigilancia y amenaza. La repetición incesante de formas y funciones parecía imponer una lógica implacable. Además, la conciencia de estar siendo monitoreado por supervisores (a través de sus propias pantallas) intensifica la sensación de encierro. Las formas ortogonales de las interfaces se volvieron, para mí, símbolos de una estructura autoritaria y asfixiante. Esta rigidez formal no me resultaba neutra, sino violenta, porque estaba cargada de significado en el contexto específico del trabajo precario y alienante. Las emociones negativas que experimenté no surgieron únicamente del diseño de las plataformas, sino también del entorno corrupto y deshumanizante en el que se utilizaban. Fui testigo de malas prácticas, estafas a clientes y una cultura organizacional que promovía la deslealtad y el aprovechamiento. Las interfaces, entonces, se convirtieron en algo más allá de estructuras visuales funcionales, también fueron máscaras que encubren un sistema laboral profundamente injusto (al menos para mí). Cabe mencionar que el estrés tecnológico en este entorno no se limitaba a los programas corporativos. También estaban presentes otras plataformas digitales como WhatsApp o Instagram, que los trabajadores utilizamos de manera alternada. Estas redes sociales, aunque podían ser espacios de ocio en algunos momentos, formaban parte de un entramado digital que alimentaba el mismo ciclo de sobrecarga, vigilancia y dispersión.

En cuanto a los materiales, los primeros dibujos fueron hechos sobre hojas bond, papel cuadriculado, cuadernos de uso común o cualquier soporte disponible. Utilicé lapiceros, resaltadores y corrector líquido (liquid paper), todos materiales accesibles y adecuados para un entorno laboral donde el uso de óleos o acrílicos hubiera sido inviable. Posteriormente, y fuera del entorno laboral, empleé sketchbooks o cartulinas, pero tratando de no perder la línea estética ni la inmediatez que caracteriza los primeros registros.

Los dibujos fueron realizados durante el horario de trabajo. Eran anotaciones rápidas, hechas en simultáneo con la atención al cliente. Por lo tanto, el trazo es agitado, a veces caótico, y el contenido muchas veces repetitivo. La ortogonalidad está presente en todos los dibujos, como estructura. Sobre ella, se superponen símbolos recurrentes: X, flechas, círculos, íconos de cámara, lupa, volumen, puntos en vertical, etc. También aparecen personajes imaginarios, distorsionados, con ojos desorbitados, cuerpos fragmentados, figuras incompletas o a contraluz que en algunos casos parecen gritar desde una pantalla. El garabato, como elemento compositivo, aparece también como signo de saturación emocional.

La intención de estas anotaciones se puede resumir en cuatro aspectos:

1. Documentar visualmente la experiencia laboral y emocional.
2. Procesar y manejar el estrés desde una práctica íntima y expresiva.
3. Analizar estéticamente las estructuras digitales, como si fueran imágenes abstractas.
4. Explorar artísticamente el fenómeno del tecnoestrés.

Estas imágenes, hechas en condiciones de presión, vigiladas por cronómetros y supervisores, buscan capturar visualmente no solo las formas de las interfaces, sino el estado emocional al que éstas nos someten. Las poleas, los engranajes y las líneas entrelazadas que aparecen en algunos dibujos podrían aludir a una maquinaria invisible pero omnipresente. Con esta serie de dibujos comprendí que éstos pueden ser una vía legítima para abordar temas profundamente sociales, como la precariedad laboral o la alienación en contextos digitales. Mis dibujos no solo expresan una interioridad emocional, sino que dan cuenta de estructuras visuales y simbólicas que reflejan el malestar cotidiano en los entornos laborales actuales. Identifiqué tres elementos como signos visuales del tecnoestrés:

- La repetición como forma violenta: reflejo de tareas mecánicas y opresivas.
- La ortogonalidad rígida: un encorsetamiento visual que evoca una lógica autoritaria.
- La saturación caótica: representada por garabatos, líneas agitadas y acumulación.

En varios casos, incluso el papel dañado por la presión del trazo da cuenta del estrés vivido. Los materiales sin pretensiones estéticas tradicionales, se volvieron una elección consciente, coherente con el tema tratado. La fragmentación (especialmente de figuras humanas) es quizás el signo más fuerte de estos dibujos. Fragmentos que aluden a la ruptura del cuerpo, del tiempo personal y del equilibrio emocional en el contexto del tecnoestrés. Esta etapa del trabajo de campo fue esencial para comprender, desde una práctica artística directa, cómo el cuerpo reacciona ante la lógica digital del trabajo contemporáneo.

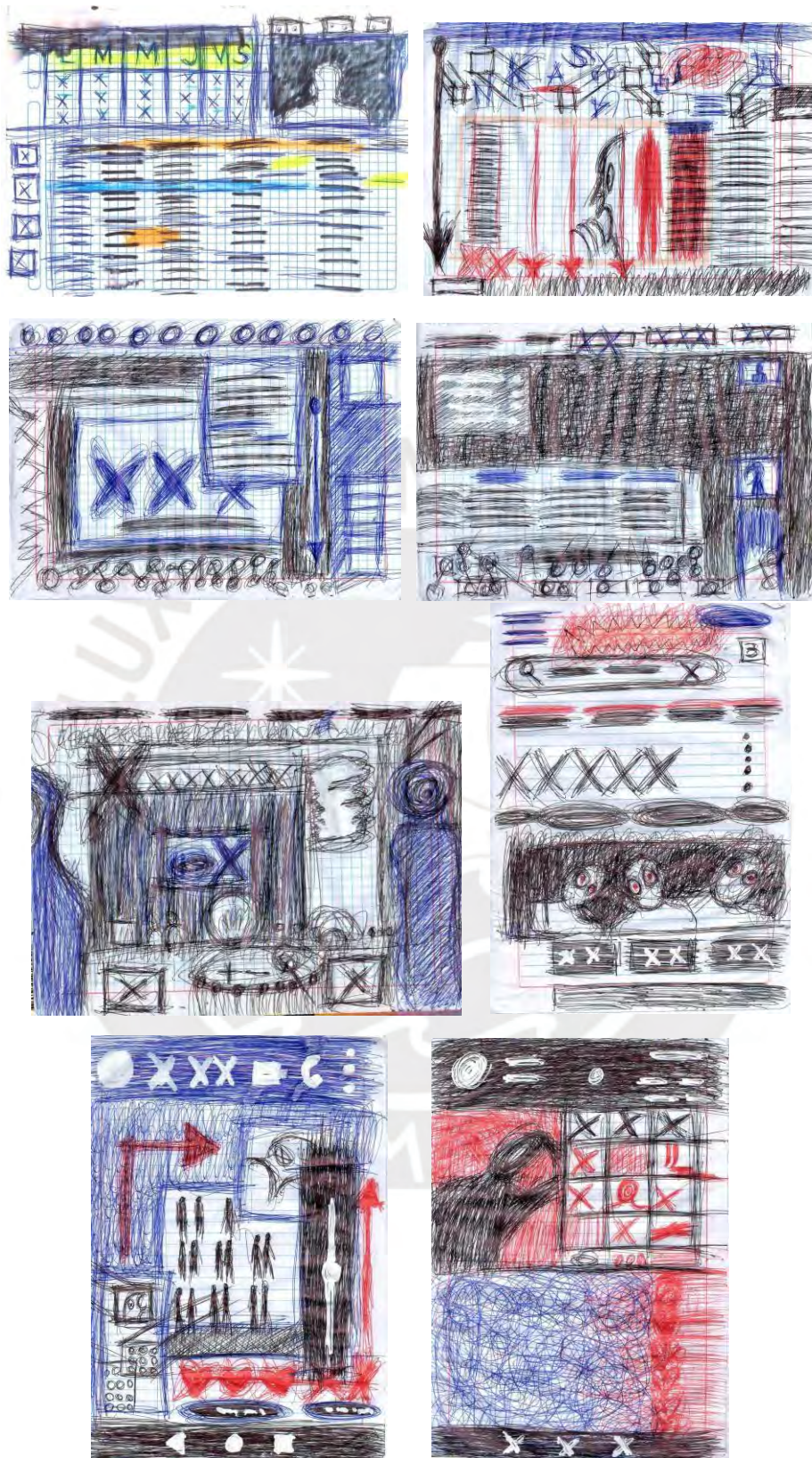


Figura 46: Farje, A. (2017). Selección de parte del registro en dibujo in situ de la experiencia tecno estresante. Dibujo en técnicas varias sobre papel.

## 3.2. Cuerpo de obra - Clasificación por categorías

Esta sección se ha clasificado en 3 categorías de dibujos:

- **Interfaces visuales:** Son dibujos basados directamente en pantallas, cuadros de diálogo, iconos, software.
- **Híbridos: entre lo orgánico y lo digital:** Una mezcla de elementos humanos y tecnológicos.
- **Interiores: entre lo físico y lo mental:** Dibujos más subjetivos, viscerales o ligados a emociones internas, incluso corporales.

Cabe señalar que los límites entre categorías no son completamente definidos; es posible identificar características similares en todos los dibujos, independientemente de la intención con la que fueron realizados o del momento en que fueron creados. Esta particularidad incluso se extiende a los dibujos del trabajo de campo. La selección de las obras no se basó únicamente en criterios estéticos considerados por el autor de la tesis, sino también en su idoneidad para establecer una clasificación coherente.

La numeración asignada a los dibujos en este capítulo responde únicamente a una necesidad práctica: facilitar su lectura y referencia. No implica ningún orden jerárquico ni cronológico.

### 3.2.1. Interfaces visuales

Estos dibujos, después de los trabajos de campo, son los que se acercan más a la intención de representar las interfaces de las páginas web, la diferencia está en que fueron trabajados con más precisión y no en pleno trabajo donde tenía que hacer los dibujos de trabajo de campo con rapidez ya que las interfaces tenían que obligatoriamente y por necesidad del mismo trabajo ser intercambiadas constantemente, o por la misma necesidad de escuchar al cliente que, como dije antes muchas veces estaba exasperado por algún problema con su línea telefónica o su servicio de internet o cualquier otro.

En estos dibujos, los seleccionados para esta sección, hay una aproximación mayor al color, ya que en los de trabajo de campo, el color era básicamente con lapiceros y marcadores rojo, azul, negro, que son los que mayormente encuentras en cualquier librería, o lo que pudiera encontrar por ahí, en cambio en estos, también uso lapiceros y hay dibujos más enfocados en gradaciones, claroscuro, manejo de luces y sombras y un mayor modelado de la forma mediante el trazo, debido a que no son dibujos hechos durante la jornada de trabajo en el call center. También hay formas que sugieren figuras humanas que se entrelazan. El trazo sigue siendo agitado, intenso, ansioso si se quiere, pero hay un mayor control del tiempo y eso también se ve reflejado en el tipo de dibujos. En resumen, son como una versión un poco más precisa de los dibujos de trabajo de campo.

Mi intención al hacerlos fue representar visualmente, a manera de fragmentos de interfases, ventanas de internet y las capturas de pantalla que he ido recogiendo a través de los meses, una sensación de vértigo, de no tener tiempo para nada, de angustia, de velocidad, todo enmarcado dentro de formas ortogonales que serían

como una suerte de estructura subyacente. Quizás, haciendo un paralelo con la música, podría decirse que la estructura ortogonal de los dibujos sería como en una banda de rock serían la batería y el bajo, los símbolos alusivos a las interfaces de internet, los signos de +, circunferencias, x, flechas etc, podrían ser algo como la primera guitarra de la banda y los personajes que emergen de los garabatos y de las líneas caóticas serían como la voz. En resumen, podría decir que la intención era representar la sensación que en un comienzo sentí en el call center, pero esta vez amplificada o llevada a otros contextos propios de la vida diaria, con otras redes social en uso y otros lugares fuera del entorno de trabajo hostil.

La relación que tienen con mi vivencia relacionada al tecnoestrés parte desde la base. Cuando ya empecé a tomar conciencia de que el tecnoestrés era el tema que quería representar de alguna u otra forma, pensaba cómo podía hacerlo y creo que de forma automática me salió representar o interpretar las interfases y a partir de eso, dejar que la expresión personal fluya y que se vaya mezclando con otras cosas inconscientes del momento, quizás mientras escuchaba alguna canción o pensando en cosas diversas ajenas al tema mismo, pero teniendo de soporte la estructura de interfases pienso que el tema nunca se perdió.



Figura 47: Farje, A. (2020). Interfaz N° 1. Dibujo sobre papel.

**Interfaz N°1** está realizado con lapicero sobre papel tamaño A4. El color del lapicero se aproxima a un azul cobalto o al azul ultramar. Al emplearse únicamente este tono sobre el fondo blanco del papel, las gradaciones permiten una lectura rápida de la imagen. En este caso, los personajes no tienen un protagonismo destacado, ya que se encuentran más integrados a una escena compuesta por múltiples formas ortogonales alusivas a las interfaces. Como en varios de los dibujos, los personajes aparecen a contraluz y, dentro de la composición, se incorporan elementos complementarios del

imaginario personal: líneas, puntos y figuras variadas que no pertenecen a las interfaces originales, pero que incluso ayudan a enlazarlas. En algunas zonas del dibujo se insinúa la presencia de palabras o una intención de escritura, aunque esta está representada mediante garabatos. La composición está dominada por la ortogonalidad y, a diferencia de otros casos, no presenta una gran saturación visual, lo que permite percibir las formas con bastante claridad. El objetivo fue explorar la posibilidad de crear una narrativa a partir de estas formas. Las características generales del dibujo no varían mucho respecto a los otros de la misma categoría; las diferencias están en aspectos puramente técnicos. La elección de la técnica no responde a razones profundas: se trata de un dibujo surgido en un momento fortuito.

En relación con el tecnoestrés, este dibujo puede aludir a un aislamiento interpersonal generado por la inmersión en los dispositivos digitales. Aunque aparecen varias figuras humanas, su tamaño es pequeño y no parecen estar conectadas entre sí; algunas, incluso, parecen deliberadamente desconectadas. Al observar el dibujo ahora, se hace evidente que en este trabajo el tema comenzaba a definirse con más claridad en mi mente. Si bien en dibujos posteriores las formas se han distorsionado aún más, en este ya se vislumbra una dirección definida. En cuanto a la relación con mi experiencia laboral en un call center, puede reconocerse una intención de expresar agitación y desesperación, junto con una sensación de aislamiento. Estas emociones no necesariamente se asocian con formas ortogonales, pero en este caso se hallan contenidas dentro de estructuras cuadradas o rectangulares, que remiten a los espacios digitales. Aparecen símbolos como flechas, figuras a contraluz o con rasgos poco definidos, y diversas formas alusivas a las ventanas de las interfaces, todas ejecutadas con un trazo agitado, dinámico, que recurre al garabato para construir partes de la imagen.



Figura 48: Farje, A. (2024). Interfaz N°2. Dibujo sobre papel

**Interfaz N°2** es de tamaño A3 y formato vertical. Fue realizado con lapicero, lápices de colores y plumones. Predominan los colores fríos, mientras que los tonos cálidos se concentran mayormente en la parte inferior de la imagen. La zona de mayor claridad y protagonismo se encuentra en la mitad superior del dibujo, si se traza una línea imaginaria horizontal. En cuanto a la composición, ésta es más compleja que la del dibujo anterior, ya que hay zonas en las que los colores se mezclan hasta generar un efecto de relativa “suciedad”, lo cual, a su vez, permite matizar las tonalidades y el clarooscuro. La cantidad de detalles es mayor, y el uso de líneas irregulares de colores, con el tiempo, parece evocar la sensación de carne humana, de algo más orgánico y corporal, en contraste con el mundo digital. La intención detrás de **Interfaz N°2** fue representar con la mayor fidelidad posible mis propias sensaciones vinculadas al tecnoestrés. En ese momento, me encontraba en una etapa de experimentación con materiales, y opté por los lápices de colores como una herramienta que, al combinarse con los lapiceros y plumones, me permitía explorar la posibilidad de encontrar el recurso más idóneo para expresar el tecnoestrés.

El aspecto que quise abordar en este dibujo fue la sobrecarga emocional en un mundo donde casi toda experiencia humana se encuentra atravesada por criterios puramente visuales, dominado por el internet y los dispositivos móviles. Los patrones repetidos, como las cabezas en forma de dardos y otros elementos, refuerzan la idea de violencia a través de la repetición: una violencia visual mezclada con elementos de señalética y saturación. Aquí no hay una fragmentación corporal, sino una suerte de deformación que busca reforzar la idea de alienación y desesperación digital en un entorno donde no hay tiempo para nada, y las pantallas median constantemente en ese cúmulo de experiencias derivadas del estrés cotidiano de una persona promedio en una ciudad como Lima, con su tráfico nocivo, su informalidad, corrupción y sus noticieros plagados de malas noticias.

Al observar este dibujo, siento que la composición basada en la observación de las interfaces me proporciona cierta seguridad al momento de plantear una imagen. Aunque fue realizado fuera del entorno laboral del call center, **Interfaz N°2** recoge la información y las reflexiones acumuladas durante esa experiencia. Esencialmente, es un intento más por representar el tecnoestrés de la forma más fiel posible. En cuanto a los símbolos, no varían mucho respecto a otros dibujos; sin embargo, a diferencia del primero, aquí las figuras cobran un protagonismo mayor y están deformadas de forma deliberada, mientras que el uso del color adquiere un peso expresivo distinto.

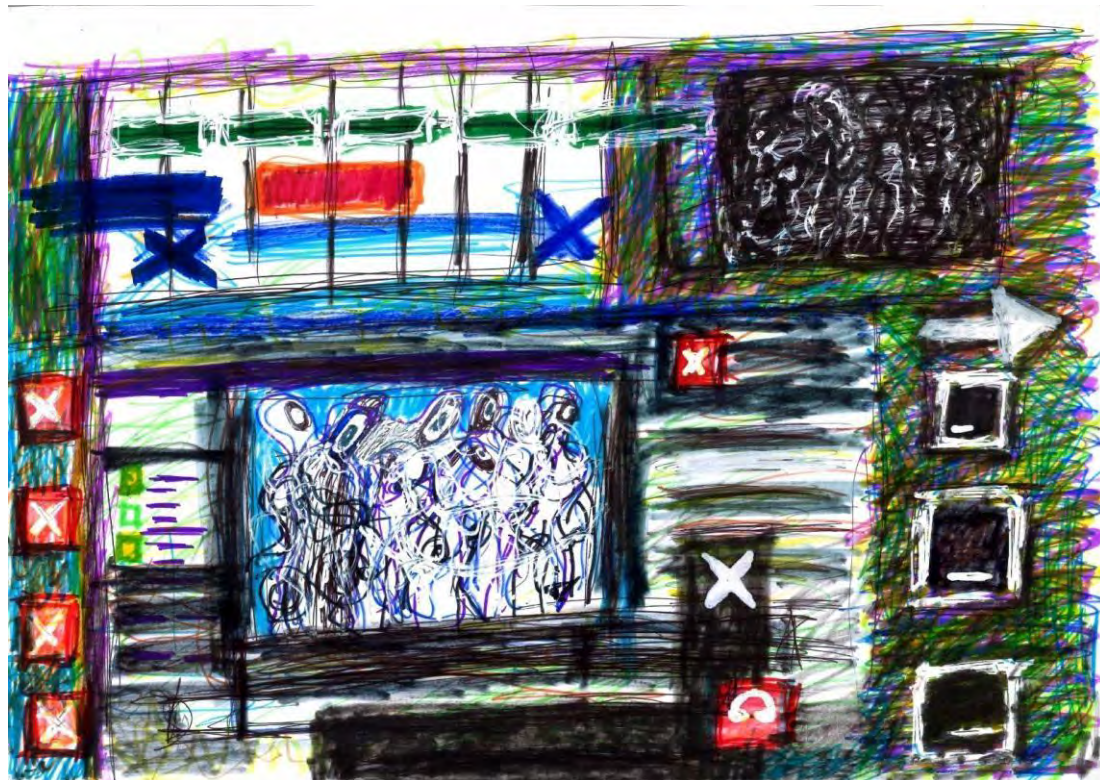


Figura 49: Farje, A. (2025). Interfaz N°3. Dibujo sobre papel.

**Interfaz N°3** es de tamaño A3 y formato horizontal. Fue realizado con técnica mixta, utilizando plumones, lapicero y liquid paper. Predominan los colores fríos, como violetas y verdes en el fondo, además de negros y sus distintas graduaciones. Colores distintos, como el rojo, son empleados puntualmente para resaltar algunas zonas de la imagen. La composición utilizada es ortogonal, manteniéndose en la línea de búsqueda visual asociada a la representación del tecnoestrés. En este caso, se percibe una intención de focalizar con mayor fuerza y énfasis la zona más protagónica del dibujo, donde se encuentra un rectángulo con líneas blancas ondulantes que se entremezclan entre sí. Estas líneas aluden a figuras humanas que parecen fusionarse dentro del rectángulo, lo que puede interpretarse como una referencia al encierro entre pantallas. Una figura similar aparece en la esquina superior derecha, aunque menos visible debido a su ubicación y a la oscuridad de los colores utilizados en esa zona. La elección de esta composición responde, al igual que en los dibujos anteriores, al deseo de representar el tecnoestrés tomando como base las formas ortogonales propias de las interfaces. En este caso, el aspecto específico que se busca abordar es la desconexión emocional dentro de un espacio virtual.

Al observar **Interfaz N°3**, siento que ya tenía mayor claridad sobre lo que quería representar y cómo hacerlo. En cuanto a la relación entre lo visual y mi experiencia laboral, la imagen remite a la idea de encierro, confinamiento, y dentro de ello, a sentimientos de desesperación y angustia. Los símbolos presentes en el dibujo mantienen una estructura basada en formas ortogonales básicas, y las formas tienden a repetirse: cruces, flechas y otros signos comunes en distintas plataformas digitales.



Figura 50: Farje, A. (2024). Interfaz N°4. Dibujo sobre papel.

**Interfaz N°4** es de tamaño A3 y fue realizado con plumones, lápices de colores mezclados y lapiceros sobre cartulina. En cuanto al uso del color, hay una ausencia casi absoluta de tonos cálidos, predominando colores fríos bastante oscuros. La composición está organizada en tres franjas horizontales, de abajo hacia arriba, desde la más gruesa hasta la más delgada. Cada franja posee cierto nivel de independencia narrativa, aunque el color logra, desde mi punto de vista, establecer una relación visual entre ellas. Este dibujo es una variante de una imagen que suelo realizar casi de forma automática, sin pensarlo demasiado, basada en una composición donde dos elementos se conectan. Es una estructura que he repetido muchas veces, incluso desde mucho antes de considerar la idea de hacer una tesis de licenciatura. La elección de ésta composición está relacionada con una intención persistente: representar la conectividad, entendida según el contexto específico en que se sitúe, una búsqueda que reconozco como constante desde hace años.

El aspecto del tecnoestrés que se aborda en **Interfaz N°4** gira en torno a la desconexión emocional, una cierta fragmentación corporal, y también a sensaciones vinculadas a la fatiga digital y la depresión. Al observar este dibujo, percibo una desesperación contenida; la estructura de las tres franjas funciona como un elemento que ayuda a contener las líneas agitadas y ansiosas. Los personajes ubicados al centro son, de algún modo, el porcentaje visible de aquello que se busca representar. En cuanto a la relación entre lo visual y mi experiencia laboral, podría resumirse en conceptos como fatiga digital, aislamiento, desconexión emocional, desesperación y angustia. Entre los símbolos presentes, destacan las formas básicas propias de las interfaces en la parte superior de la imagen. Las otras dos franjas comparten mayor semejanza en cuanto a la paleta utilizada. También aparecen letras, empleadas como garabatos que contribuyen a la composición visual, sin importar cuál sea su fonética o significado.

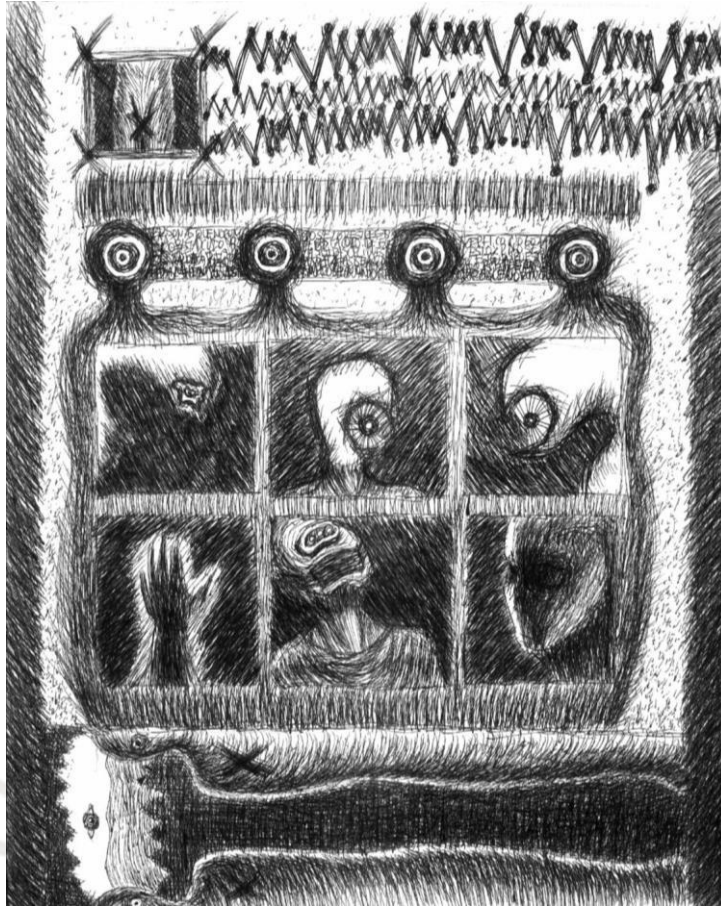


Figura 51: Farje, A. (2023). Interfaz 5. Dibujo sobre papel.

**Interfaz N°5** es de tamaño A3 y fue realizado con lapicero sobre papel Canson. En cuanto al color, se utilizó únicamente el negro, con diversas gradaciones tonales. La composición, como en otros trabajos de esta etapa, se basa en una estructura de interfaces, sobre la cual se van incorporando detalles y símbolos relacionados con elementos extraídos del mundo digital o personajes imaginarios. La intención principal fue explorar sensaciones de angustia, desesperación y estrés, utilizando como escenario el espacio virtual de la interfaz. Elegí esta composición porque permite trabajar de manera más efectiva la interacción entre las partes dentro de un entorno virtual; en el área central de la imagen, se disponen cuadrículas similares a ventanas o fotos de perfil, dentro de las cuales diversos personajes interactúan.

El aspecto del tecnoestrés que se aborda en **Interfaz N°5** se vincula principalmente con la fragmentación corporal, expresada a través de la disposición de las cuadrículas. Elementos como una mano a contraluz sugieren cansancio o fatiga digital, mientras que dos cuerpos incompletos en la parte inferior, dispuestos de forma horizontal, refuerzan esta idea. Al observar el dibujo, no experimento ninguna emoción en particular, aunque sigo considerando que, al igual que los otros, busca representar el tecnoestrés. En cuanto a la relación con mi experiencia laboral, la composición central en cuadrículas puede asociarse tanto con el encierro físico en los pequeños cubículos del call center como con el encapsulamiento mental que conlleva pasar horas navegando por redes sociales. Entre los símbolos presentes destacan personajes amorfos, con apariencia perturbada, y letras X.



Figura 52: Farje, A. (2023). Interfaz N° 6. Dibujo sobre papel.

**Interfaz N°6** es de tamaño A3. Fue realizado con lapicero negro y lápiz sobre cartulina Canson. La composición es vertical, reforzada por elementos repetitivos como círculos alineados a ambos lados de la imagen, así como formas diagonales que rompen con esa ortogonalidad. En el fondo se evidencia con mayor claridad el juego de las interfaces, con una tonalidad mucho más ligera que los elementos del primer plano.

El dibujo presenta numerosos detalles, sobre todo en la mitad superior de la imagen. En general, está colmado de elementos alusivos a las redes sociales, con una suerte de cruz enmarcada dentro de un cuadrado, ubicada en el eje central. Las figuras protagónicas rompen con la ortogonalidad y las repeticiones constantes derivadas de una interpretación de las interfaces. Hacia el extremo inferior, se dibuja una serie de líneas que recuerdan a las ramas de un árbol, como símbolo de una búsqueda de estabilidad.

Lo que se quiso transmitir en esta imagen es una fusión entre elementos más orgánicos y humanos con componentes digitales. El trazo contribuye a expresar estrés y angustia, como una manera de evidenciar que lo digital puede actuar como escenario de un contexto ansioso y estresante. En relación con la vida laboral y el tecnoestrés, el dibujo refleja saturación visual y fatiga derivada de la interacción constante con lo digital. Asimismo, los tonos grises podrían representar desconexión emocional o fatiga digital. Entre los símbolos presentes, destacan los relacionados con el uso cotidiano del celular. Esto se refleja especialmente en las formas de las interfaces y en la ortogonalidad, que está siempre presente.

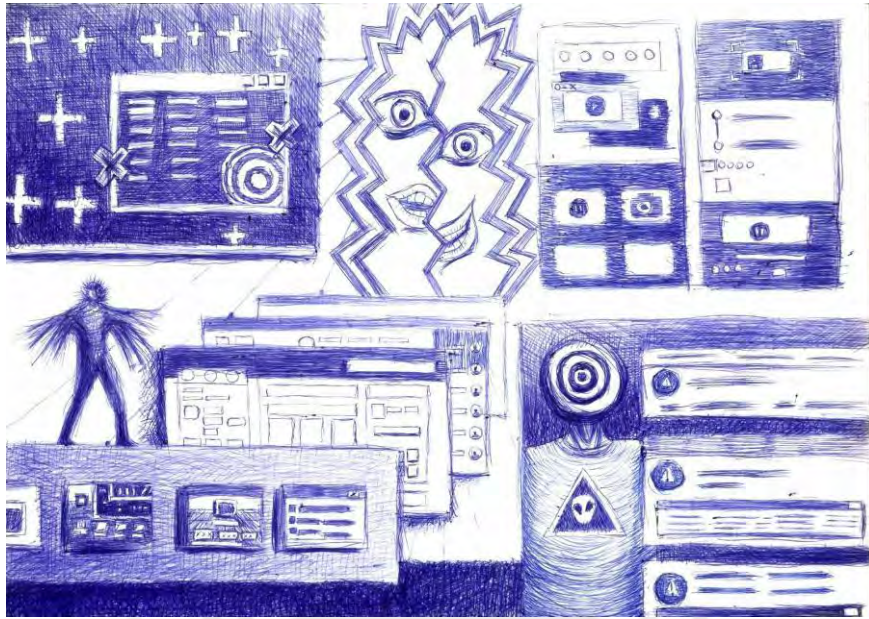


Figura 53: Farje, A. (2023). Interfaz 7. Dibujo sobre papel.

**Interfaz N°7** es de tamaño A3 y fue realizado con lapicero azul sobre cartulina Canson. La composición es horizontal y se refuerza con elementos repetitivos alusivos a las interfaces que aparecen cuando una persona utiliza una PC o una laptop. El dibujo presenta muchos detalles, distribuidos de forma pareja a lo largo de toda la imagen.

En general, la imagen está saturada de elementos formales relacionados con el uso cotidiano del internet. Hacia el centro superior aparece un rostro fragmentado, acompañado de otras figuras con apariencia humana que ocupan los primeros planos. No se trata de un dibujo terminado; de hecho, se podría decir que faltó trabajar más las tonalidades y ciertos detalles. Sin embargo, considero que en éste dibujo se evidencia con claridad la idea de seres orgánicos inmersos, de manera literal, en un entorno virtual. Estas figuras se encuentran en la mitad inferior de la imagen. Da la impresión de que, debido a la cantidad de detalles, existen dibujos dentro de dibujos, generando una sensación de profundidad sucesiva. En mi opinión, no hay una claridad compositiva muy marcada; quizás habría sido mejor desarrollar una estructura más simple, lo que habría permitido concluir la imagen de manera más óptima.

Después de analizar los dibujos seleccionados de esta categoría, puedo afirmar, a modo de conclusión, que la repetición puede representar una forma de violencia, manifestada en las imágenes a través de patrones repetitivos dentro de un entorno cargado de ansiedad. También concluyo que no se requieren demasiados recursos visuales para transmitir una sensación o emoción; lo fundamental es tener una idea clara y desarrollarla hasta donde sea posible.

Mi mirada, desde los primeros dibujos hasta los más recientes, no ha cambiado demasiado. Desde que enfoqué mi atención en la relación entre las interfaces y el dibujo, mis mayores dificultades han estado en el “cómo” llevarlo a cabo. Es en ese punto donde me he enfrentado a obstáculos técnicos, como la elección de materiales y

formatos adecuados. Considero que esta categoría aporta a la investigación al dar orden y clasificación a las imágenes, permitiendo que quienes no estén familiarizados con el tema puedan comprenderlo con mayor claridad.

### 3.2.2. Híbridos: entre lo orgánico y lo digital

Los dibujos de esta categoría representan un término medio entre la representación de lo digital y lo humano, y se alejan progresivamente de las anotaciones de campo, ya que el contexto es distinto y la distancia temporal considerable. En términos generales, las formas se distancian de la representación estricta de las interfaces digitales del entorno laboral. También hay una mayor exploración del color, y comencé a pensar que los materiales de oficina eran los más adecuados para representar el tecnoestrés mediante medios no digitales, aun tratándose de un tema vinculado a la virtualidad.

Mi intención con estos dibujos es continuar con la exploración de la representación del tecnoestrés. Desde la primera categoría, correspondiente a los trabajos de campo, hasta esta última, me he ido alejando progresivamente de la representación directa de las interfaces para adentrarme en aspectos más subjetivos e interiores. Los elementos formales de las interfaces siguen presentes, pero al mismo tiempo, la representación subjetiva de elementos orgánicos cobra mayor protagonismo.

La relación con mi trabajo como operador de call center es cada vez más lejana debido al paso del tiempo. Por ello, en los dibujos más recientes recurrí más a la memoria y a otros elementos visuales ajenos a las interfaces propias de aquella experiencia laboral.



Figura 54: Farje, A. (2024). Híbrido N°1. Dibujo sobre papel.

**Híbrido N°1** es de tamaño A4 y fue realizado con lapicero sobre cartulina. Se utilizaron los colores negro y azul, con diversas gradaciones. A diferencia de las composiciones anteriores, en esta ocasión no se parte de la estructura ortogonal típica de las

interfaces, sino que el eje central es un personaje dibujado con lapicero negro, que convive en el espacio con múltiples interfaces azules, sin perder protagonismo. El personaje muestra una expresión de angustia, quizás exagerada, y su cuerpo se mezcla con puntos y líneas dispuestas en formas diagonales. La intención del dibujo fue transmitir, ante todo, desesperación y angustia. No fue concebido desde un inicio para representar directamente el tecnoestrés, sino más bien para expresar un estado emocional intenso, que luego se complementó con formas y tonalidades asociadas al mundo de las interfaces.

Por ello, más que buscar la representación directa del tecnoestrés, se intentó abordar una vivencia emocional interna, potenciada por el contexto digital. Aun así, podría decirse que se representan niveles de angustia y desesperación dentro de un entorno virtual, con la particularidad de que, en esta ocasión, las figuras más orgánicas, como la figura principal, tienen un mayor protagonismo. Al observar **Híbrido N°1**, percibo que para ese momento ya tenía una idea clara de lo que quería representar, lo cual me permitió comenzar la imagen a partir de la figura humana, y no desde las interfaces como en otras ocasiones. En cuanto a la relación entre lo visual y mi experiencia laboral, las múltiples formas rectangulares alusivas a las interfaces, dispuestas con claridad, combinadas con los rasgos formales del personaje principal, pueden remitir a la imagen de una persona interactuando con diversas páginas, ventanas o plataformas de manera simultánea. En lo que respecta a los símbolos, se repiten elementos habituales como las letras "X", pantallas y circunferencias.

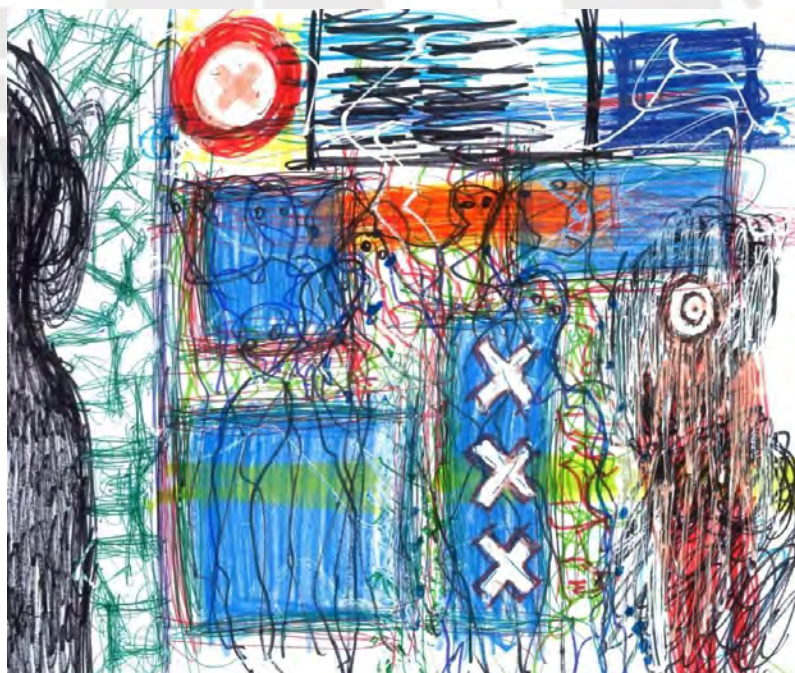


Figura 55: Farje, A. (2025). Híbrido N°2. Dibujo sobre papel.

**Híbrido N°2** es de tamaño menor al A4 y fue realizado con técnica mixta: plumones, lapicero, lápices de colores y liquid paper sobre cartulina. En esta ocasión, el fondo blanco es más notorio que en otros dibujos, con formas ortogonales celestes que se mezclan con líneas de diversos colores, las cuales evocan figuras humanas entremezcladas. Los colores cálidos aparecen únicamente en zonas muy específicas.

La composición genera una atmósfera de dibujo hecho a partir de garabatos, donde nuevamente las formas ortogonales se imponen. Las líneas irregulares insinúan figuras humanas entrelazadas, aunque con una mayor definición en dos figuras ubicadas en los extremos. Este dibujo representa una exploración más dentro de la búsqueda por representar el tecnoestrés, tomando como base la ortogonalidad. La elección de esta composición surgió sobre la marcha, aunque se mantuvo la intención constante de abordar dicha temática. En esta imagen se exploran, con mayor notoriedad, la saturación visual y la fragmentación corporal.

Al observar **N°9**, percibo una tendencia a disolver las formas: no hay una definición muy clara de las estructuras ortogonales en comparación a dibujos anteriores, debido entre otras cosas, a la presencia del garabato como elemento persistente de la composición. En relación con mi experiencia laboral, el estrés era un componente constante en la vida dentro del centro de trabajo, y las líneas irregulares presentes en el dibujo contribuyen a expresar visualmente esa vivencia. Los símbolos que aparecen mantienen una continuidad con otros dibujos: formas repetidas dentro de la misma imagen y entre distintas obras, en alusión a la repetición propia del entorno digital.



Figura 56: Farje, A. (2024). Híbrido N°3. Dibujo sobre papel.

**Híbrido N°3** es de tamaño A3 y fue realizado con lapicero azul sobre cartulina. Predomina el color azul, un tono frío que domina toda la imagen. La composición es muy recargada: las formas ortogonales prácticamente se diluyen, transformándose en diagonales, aunque la idea de las interfaces permanece como fondo. Las formas orgánicas se imponen sobre las artificiales, utilizando una mayor gama de grises. Los personajes expresan angustia e incomodidad, y se integran con palabras y letras que forman parte de la composición general. Estas letras no tienen un sentido concreto: en algunos casos sugieren conectividad, pero no buscan comunicar un mensaje literal, sino funcionar como formas. La tipografía se pone al servicio de un dibujo de carácter más expresionista. Lo que se quiso transmitir en este dibujo es desesperación y

angustia, enmarcadas en un contexto de internet como ya se ha hecho en dibujos anteriores. La elección de la composición no respondió a una razón concreta; como en los otros casos, la intención constante fue explorar sensaciones vinculadas al tecnoestrés. En este caso, se aborda un aspecto diferente respecto a los dibujos anteriores: hay una intención clara de restarle importancia a la representación formal de las interfaces, para enfocarse más en lo que estas producen en las personas. Al observar **Híbrido N°3** me genera confusión, vértigo y ansiedad.

La relación con mi experiencia laboral se establece en la idea de un alejamiento de lo humano, evidenciado en la presencia predominante de formas orgánicas en primer plano y elementos característicos de interfaces digitales en el fondo. Así, los símbolos que aparecen refuerzan este contraste: lo digital está presente como telón de fondo, mientras lo orgánico ocupa un lugar protagónico.

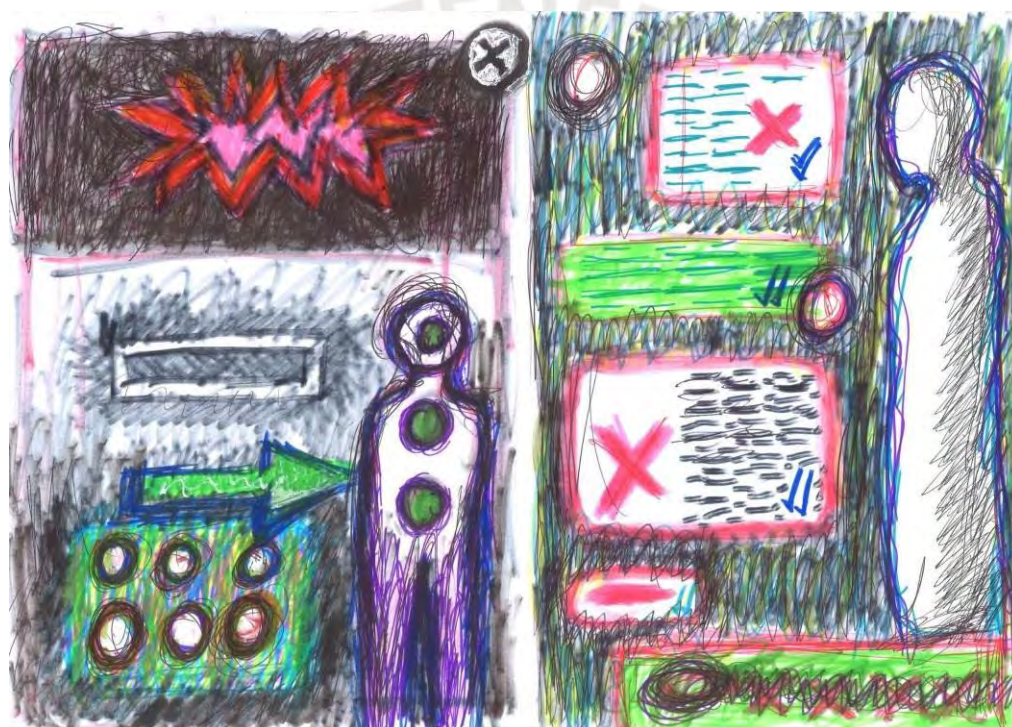


Figura 57: Farje, A. (2025). Híbrido N°4. Dibujo sobre papel.

**Híbrido N°4** es de tamaño A3. La técnica empleada fue plumones y lapiceros sobre cartulina. Predominan los colores fríos como verdes, celestes y violetas, que interactúan con tonos cálidos que ayudan a resaltar ciertas formas, mientras que las tonalidades grises se ubican en el fondo y ocupan un mayor porcentaje del espacio. La composición está dividida en dos partes, cada una tomando como referencia las interfaces estudiadas en esta investigación; en este caso, hay un énfasis en las ventanas de chat de Instagram o WhatsApp. En cuanto a la intención, no buscaba transmitir algo concreto, solo quería dibujar, expresarme a través del dibujo, sin saber si lograría conectar con otras personas. Esta reflexión se repite en varias de las obras, ya que muchas de ellas comparten un proceso de creación similar. La elección de esta composición no fue premeditada, como ha sucedido en casi todos los dibujos; las

decisiones sobre los métodos se tomaron durante el proceso y en función de las circunstancias.

Respecto al tecnoestrés, este dibujo aborda aspectos relacionados con la hiperconectividad y las tensiones que pueden surgir a partir de ella, así como la relación que se establece con una persona o grupo. Al observar el dibujo, no surge una emoción particular. Sin embargo, se puede vincular con la experiencia laboral, especialmente en la constante interacción con redes sociales, incluso durante el trabajo, cuando se tienen muchas ventanas abiertas que requieren atención detallada. En cuanto a los símbolos presentes, se observan interpretaciones de las ventanas de chat de redes sociales, los indicadores de lectura de mensajes, los colores verdes característicos de WhatsApp y composiciones ortogonales.

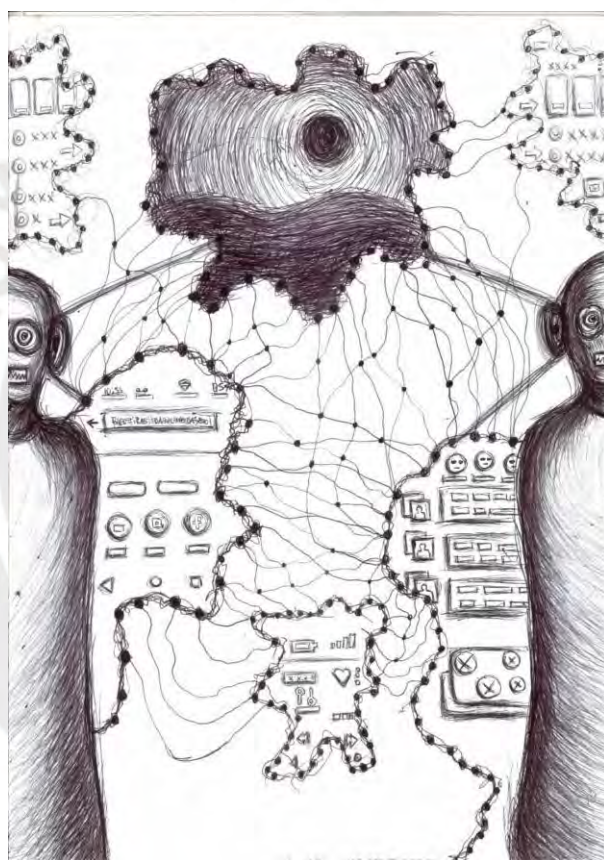


Figura 58: Farje, A. (2023). Híbrido N°5. Dibujo sobre papel.

**Híbrido N°5** es de tamaño A3 y fue realizado con lapicero negro sobre cartulina. En cuanto al color, se utilizó únicamente lapicero negro. La composición es vertical y presenta como elementos principales a dos personajes, de los cuales sólo se muestra la mitad, cortados por la mitad. La intención del dibujo fue expresar las tensiones que surgen en el diálogo, específicamente cuando éste se desarrolla en el contexto del internet. La elección de esta técnica y composición no fue premeditada; como en otros casos, todo se dio sobre la marcha. El dibujo aborda aspectos del tecnoestrés como la

fragmentación corporal, la desconexión emocional y la angustia constante. Al observar esta obra, no se experimenta una emoción particular; la parte más emotiva ocurre en el momento de su creación, y luego se convierte simplemente en un ejercicio de observación.

En cuanto a la relación entre lo visual y la experiencia laboral, este dibujo fue realizado mucho tiempo después de haber trabajado en el call center, por lo que los vínculos con esa etapa ya no son tan estrechos en esta pieza en particular. Entre los símbolos que aparecen se encuentran letras garabateadas, signos como la "X" y otras formas contenidas en figuras irregulares. Además, en la parte superior central se puede ver una figura de montaña con un eclipse, un motivo que se repite frecuentemente en otros dibujos.

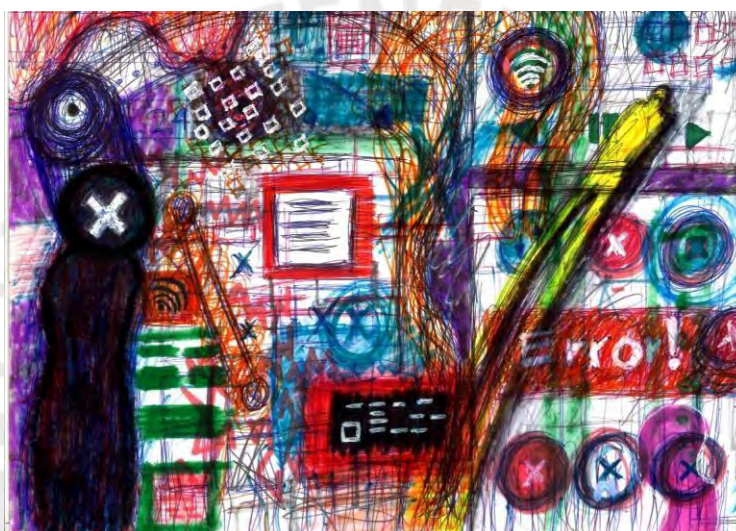


Figura 59: Farje, A. (2025). Híbrido N°6. Dibujo sobre papel.

**Híbrido N°6** es de un tamaño mayor al formato A3 y fue realizado con técnica mixta, utilizando materiales de oficina como lapiceros, plumones, marcadores, entre otros. En cuanto al color, hay un equilibrio entre tonalidades frías y cálidas, destacando esta vez un fondo más claro que adquiere mayor protagonismo. En el primer plano, aparecen personajes construidos mediante el uso de colores complementarios, especialmente el amarillo y el violeta. La composición es horizontal y está compuesta por una gran cantidad de líneas que garabatean la cartulina, junto a otras que insinúan la figura humana. Aunque el resultado puede parecer caótico, las formas ortogonales presentes contribuyen a contener ese caos y evitar que se desborde visualmente. La intención del dibujo fue transmitir confusión, caos contenido, desesperación, angustia y ansiedad. La elección de la composición estuvo determinada por los materiales disponibles en ese momento; no fue una decisión premeditada, sino que surgió a partir de una idea base que ha guiado todos los dibujos hasta ese punto. A partir de ella, las formas e ideas fueron surgiendo libremente sobre el papel. El aspecto del tecnoestrés abordado en esta obra se vincula principalmente con la saturación visual y la

desconexión emocional. Al observar este dibujo, es posible recordar que, en el momento de su creación, el estado mental era particularmente agitado.

Después de analizar los dibujos seleccionados de esta categoría, considero que, como artista plástico, he aprendido lo valioso que resulta trabajar con una idea guía, en este caso, las interfaces y su interpretación. Contar con un eje conceptual permite avanzar con mayor seguridad, lo cual facilita, con el tiempo, una evolución progresiva

en las formas, los colores y otros aspectos formales. Mi mirada respecto a los primeros dibujos no ha cambiado significativamente; considero que la idea ha estado clara desde el comienzo. Lo que esta categoría aporta a la investigación es, fundamentalmente, un peldaño más en la secuencia que se inicia con los dibujos de trabajo de campo y que continúa hacia la última categoría, que se abordará más adelante.

### **3.2.3. Interiores: entre lo físico y lo mental:**

En esta categoría, los dibujos son más subjetivos y los más alejados de la representación directa del tecnoestrés. Sin embargo, todas las categorías tienen como punto de partida el trabajo de campo realizado años atrás, por lo cual es necesario enfatizar este origen. Es decir, todos los dibujos son variaciones o mutaciones de aquellos primeros trabajos enfocados necesariamente en la relación del ser humano con los entornos digitales estresantes, específicamente en el contexto del call center. Las formas aquí son mucho más libres y orgánicas, menos rígidas que en las categorías anteriores, y el uso del color es más frecuente y saturado. No obstante, la sensación de angustia, estrés y agobio está presente en todas las categorías.

En esta etapa surgió la necesidad de expresarme excluyendo la mayor cantidad posible de condicionantes temáticos; simplemente quise expresarme a modo de catarsis, como una forma de vomitar sensaciones internas. Por ende, el tecnoestrés ya no está tan explícitamente representado como en las categorías previas.



Figura 60: Farje, A. (2024). Interior N°1. Dibujo sobre papel.

**Interior N°1** tiene un formato A3 y fue realizado con lápices de colores y lapiceros sobre cartulina. En cuanto al uso del color, se percibe una separación clara entre tonalidades frías y cálidas: los colores fríos se concentran en la parte superior del dibujo, ocupando un área que no supera el 30 %, mientras que el resto de la imagen, en la zona inferior, está dominado por colores cálidos. La composición resulta mucho más clara y sencilla en comparación con los dibujos anteriores, y podría decirse que es el más alejado del concepto de tecnoestrés dentro del conjunto. Una serie de "X" se ubican en el centro de la composición con gran notoriedad y fuerza visual. A diferencia de las formas ortogonales que predominaban en otros trabajos, en este caso prácticamente no existen. Predominan las formas ondulantes, que construyen el cuerpo de los personajes desde la parte inferior de la imagen.

No hubo una intención concreta de transmitir algo específico; simplemente se trató de un impulso por dibujar y expresarse a través del dibujo. Fue realizado en casa de un amigo, mientras conversaba con él, sin preocupación por su posible recepción o conexión con otras personas. Aun así, las sensaciones vinculadas a la ansiedad o el estrés suelen estar presentes de forma subyacente. La elección de la composición, como en la mayoría de los casos, no fue premeditada; los métodos empleados surgieron en el camino, adaptándose a las circunstancias del momento. En este caso, el tecnoestrés no fue abordado de forma directa ni intencional. Al observar el dibujo, no surge ninguna emoción particular; una vez terminado, no genera un sentimiento específico. Tampoco se establece una relación evidente entre la imagen y la experiencia laboral vivida. En cuanto a los símbolos presentes, destaca la aparición de las "X" con gran fuerza, mientras que el resto del dibujo es más sencillo y menos recargado que otros, salvo por la parte superior, donde se encuentran tres cabezas rodeadas de líneas y garabatos que se integran con el cabello de las figuras, formando parte de él.



Figura 61: Farje, A. (2025). Interior N°2. Dibujo sobre papel.

**Interior N°2** es de tamaño A3 y fue realizado con lápices de colores, plumones y lapiceros sobre cartulina. En cuanto a la paleta, hay un equilibrio entre colores fríos y cálidos, sin que uno predomine claramente sobre el otro. Aun así, destaca que los dos personajes principales están coloreados en tonos naranjas. La composición es bastante dinámica, acentuada por el trazo irregular de las líneas, que transmite una sensación de angustia. Al deconstruir la imagen y observar solo sus líneas directrices, pueden apreciarse diagonales, formas curvas y ortogonales que refuerzan esa dinámica interna. La intención al realizar este dibujo fue retomar la idea de las interfaces como fondo, otorgando mayor protagonismo a las dos figuras centrales. También aparece una tercera figura curva de color verde, menos evidente debido a la temperatura del color, aunque su visibilidad se sostiene gracias al tipo de línea con el que fue construida y por estar encima de una de las 2 figuras principales.

La elección compositiva no fue premeditada, como en la mayoría de los dibujos, sino que se definió en el mismo proceso. La reflexión se centró más en lo que se deseaba representar que en cómo hacerlo, dejando que los métodos se ajusten espontáneamente a las circunstancias. En este caso, las referencias al tecnoestrés están presentes de manera más discreta que en otros trabajos, como los realizados durante el trabajo de campo. Aunque el tecnoestrés no fue abordado de forma explícita, la saturación visual que caracteriza la imagen puede vincularse a esta temática. Al observar el dibujo, se perciben sensaciones de desesperación y quizás de rabia, especialmente en el personaje ubicado a la izquierda. Esta saturación visual remite a la experiencia laboral en el call center, donde la acumulación de programas y ventanas abiertas podría generar estrés y ansiedad. Entre los elementos simbólicos del dibujo, aparecen las interfaces como fondo, reinterpretadas desde la memoria más que copiadas directamente de una pantalla o sitio web. Dentro de esta iconografía figuran también las X recurrentes, y la cabeza de la figura verde que adopta la forma de un dardo.



Figura 62: Farje, A. (2025). Interior N°3. Dibujo sobre papel.

**Interior N°3** es de tamaño A3. La técnica empleada incluye lápices de colores, lapiceros y plumones sobre cartulina. En cuanto a los colores, se percibe una sutil predominancia de tonos cálidos en el conjunto de la imagen. Los colores fríos se concentran principalmente en la parte inferior, así como en el personaje ubicado en la esquina superior izquierda.

La composición es vertical y está compuesta por líneas ondulantes y diagonales; la ortogonalidad prácticamente ha desaparecido. Las formas aparecen distorsionadas y cada sección se diferencia claramente de las demás mediante los colores. Este dibujo no fue realizado con la intención consciente de abordar el tecnoestrés, sino más bien como una forma de autoexpresión. Las ideas no estaban del todo presentes al momento de dibujar; fue un proceso más intuitivo, en el que la resolución de la imagen se dio sobre la marcha. La elección compositiva tampoco fue premeditada, como ha sucedido en la mayoría de los casos. La reflexión ha girado más en torno a lo que se desea representar, mientras que los métodos se han ido definiendo en el camino, según las circunstancias.

Como se mencionó anteriormente, las referencias al tecnoestrés en este dibujo son prácticamente nulas. No obstante, puede decirse que el estrés (no necesariamente vinculado a la tecnología) está presente de forma latente, como en muchas de las obras. Al observar el dibujo, no se genera una emoción específica; no hay una sensación en particular después de haberlo terminado. En cuanto a la relación entre lo visual y la experiencia laboral, esta obra no establece un vínculo directo con el tecnoestrés ni con el trabajo en el call center. Respecto a los símbolos presentes, se pueden identificar personajes con la mirada vacía y una serie de puntos conectados entre sí por líneas diagonales.



Figura 63: Farje, A. (2025). Interior N°4. Dibujo sobre papel.

**Interior N°4** es de tamaño A3. La técnica utilizada incluye lápices de colores, lapiceros y plumones sobre cartulina. En cuanto al color, predominan personajes verdes sobre un fondo negro, cada uno con ciertos matices distintivos. La composición, de orientación vertical, es más clara y sencilla que en otros trabajos, y podría considerarse uno de los más alejados del tecnoestrés dentro de todo el conjunto. La imagen está construida a partir de líneas ondulantes que configuran el conjunto visual.

Respecto a la intención, no se buscó transmitir un mensaje específico; fue un ejercicio de autoexpresión. Recuerdo haberlo hecho nuevamente en casa de un amigo, mientras conversábamos. No me importa particularmente si logra conectar con otras personas o no. De todos modos, las sensaciones asociadas a la ansiedad o el estrés están casi siempre presentes. La elección de la composición no fue premeditada, como ha ocurrido con la mayoría de los dibujos. He reflexionado más sobre lo que quiero representar que sobre los métodos utilizados, los cuales he ido decidiendo en el camino, según las circunstancias. Como ya señalé antes, en este dibujo las referencias al tecnoestrés son casi nulas.

Aunque el tecnoestrés no fue abordado de forma directa, considero que el estrés, en un sentido más amplio, está presente en todos los dibujos, independientemente de su relación con la tecnología. Por tanto, en este caso, la conexión con mi experiencia laboral en el call center no es tan evidente. En cuanto a los símbolos presentes en el dibujo, no hay muchos elementos gráficos o simbólicos. Sin embargo, los ojos de los personajes parecen tener una carga simbólica particular.



Figura 64: Farje, A. (2024). Interior N°5. Dibujo sobre papel.

**Interior N°5** es de tamaño A3. La técnica utilizada incluye lápices de colores, lapiceros y plumones sobre cartulina. En cuanto a los colores, predomina una gama de tonos fríos, especialmente en el fondo. Se aprecian algunos colores cálidos dentro del personaje, sobre todo en la franja rectangular que lleva una serie de "X", dispuestas como si fueran parte de un anuncio o algo similar. La composición es más clara y sencilla en comparación con otros trabajos presentados hasta el momento, y no se percibe tan vinculada al tecnoestrés. El fondo está compuesto por líneas ondulantes horizontales que evocan cierto tipo de distorsión, como la que puede observarse en una pantalla de televisión. El personaje está ubicado en el centro de la imagen y se construye a partir de formas curvas y ondulantes, tanto en la cabeza como en el cuerpo, lo que sugiere una sensación de contracción y tensión. En la parte superior de la imagen se añadió una franja de cartulina blanca con la intención inicial de extender el dibujo, aunque finalmente quedó vacía.

Respecto a la intención del dibujo, no se buscó transmitir un mensaje en particular; fue más bien un acto espontáneo de expresión a través del dibujo. Recuerdo haberme basado en una captura de pantalla de un video de la periodista Rosa María Palacios, en el que aparecía una franja roja con la palabra "Maduro", en alusión al presidente de Venezuela. En el dibujo, esa franja fue reemplazada por una serie de letras "X". La composición, como en la mayoría de los casos, fue elegida sin una gran premeditación. En este caso específico, la decisión estuvo relacionada con la intención de reinterpretar una captura de pantalla, una entre muchas que recopilé durante varios meses, buscando establecer un vínculo con el estrés tecnológico desde una perspectiva diferente a la del estrés vivido en el call center.

El aspecto del tecnoestrés que se aborda aquí es la saturación visual, especialmente por el hecho de haber elegido una captura de pantalla y transformarla casi sin modificar la composición original. En ese sentido, no se trata de un tecnoestrés vinculado directamente al entorno laboral, sino de uno más cotidiano, como el que se experimenta al ver noticias o al hacer "scroll" y sentirse saturado por el exceso de información. En cuanto a los símbolos presentes en el dibujo, destacan de forma notable las letras "X". Fuera de ello, no hay tantos elementos simbólicos como en otros casos. Es un dibujo que expresa sus contenidos de forma más directa y sencilla.



Figura 65: Farje, A. (2025). Interior N°6. Dibujo sobre papel.

**Interior N°6** es de tamaño A3. La técnica empleada incluye lápices de colores, lapiceros y plumones sobre cartulina. En cuanto a los colores utilizados, predominan los tonos fríos, especialmente por las formas orgánicas azules ubicadas en primer plano, así como por el fondo celeste. Sin embargo, en algunas zonas de la imagen aparecen colores rosas y verdes que interactúan con los anteriores. La composición es dinámica, con una diagonal claramente marcada hacia el centro de la imagen. Las formas ondulantes tienen una presencia significativa en todo el dibujo, y los personajes refuerzan esta dirección compositiva.

No tenía la intención de transmitir algo específico; simplemente quería dibujar, expresarme a través del trazo. Como varios dibujos previos, éste lo hice en casa de un amigo, mientras conversábamos. En todo caso, las sensaciones vinculadas a la ansiedad o al estrés están siempre presentes. La composición fue elegida aleatoriamente, como ha ocurrido con casi todos los dibujos. Lo que he reflexionado más es el contenido que deseo representar; los métodos han sido decisiones tomadas en el camino, de acuerdo con las circunstancias.

Como ya mencioné, en este dibujo las referencias al tecnoestrés son prácticamente inexistentes. No se abordó este tema de forma directa. Tampoco encuentro una relación concreta entre la imagen y mi experiencia laboral; en este caso, el tecnoestrés no está presente de manera explícita. En cuanto a los símbolos, las letras X aparecen con mucha notoriedad, tanto en los personajes como en el fondo.



Figura 66: Farje, A. (2024). Interior N°7. Dibujo sobre papel.

**Interior N°7** es de tamaño A3. La técnica empleada incluye lápices de colores y lapiceros sobre cartulina. En cuanto a los colores utilizados, los tonos amarillos y verdes constituyen los ejes cromáticos de la imagen, los cuales se ven reforzados por los azules y violetas que definen la forma de los personajes presentes en el dibujo. La composición es caótica pero organizada, con garabatos ondulantes y formas diagonales ubicadas en la parte superior de la imagen. Las letras X, recurrentes en toda la serie, también están presentes aquí. No hubo una intención específica al momento de realizar el dibujo; simplemente quise dibujar y expresarme libremente. De todas formas, las sensaciones vinculadas a la ansiedad o al estrés están siempre presentes.

La elección compositiva no fue premeditada, como ha sucedido con casi todos los dibujos. Las decisiones se tomaron en el proceso mismo de creación, según las circunstancias del momento. Como ya he señalado, en este dibujo las referencias al tecnoestrés son prácticamente inexistentes. Considero que el tecnoestrés no fue abordado de manera directa en esta obra. Tampoco encuentro una relación específica entre la imagen y mi experiencia laboral. En cuanto a los símbolos presentes, destacan nuevamente las letras X. Más allá de eso, no hay tantos elementos simbólicos como en otros casos, aunque podría mencionarse la presencia de ojos dilatados en los personajes, que aparecen integrados a los garabatos.



Figura 67: Farje, A. (2024). Interior N°8. Dibujo sobre papel.

**Interior N°8** es de tamaño A3. La técnica utilizada combina lápices de colores y lapiceros sobre cartulina. Cromáticamente, predominan los colores amarillo y violeta, que definen la dirección tonal de la imagen. A partir de esta base, se incorporan colores análogos que matizan y enriquecen la estructura cromática general. La composición es caótica, pero permite una lectura visual clara: dentro del aparente desorden, se percibe un orden compositivo definido.

En este dibujo quise transmitir sensaciones de agobio, encierro y represión, emociones que se ven reforzadas por las letras ubicadas en la parte superior, en alusión a una canción de Charly García. La elección de la composición no fue premeditada, como ha sucedido en casi todos los dibujos. Lo que he pensado más a fondo es lo que quiero representar; los métodos han surgido durante el proceso creativo, en función de las circunstancias. En este caso, las referencias al tecnoestrés son casi nulas. No se abordó de manera directa, y tampoco hay una conexión evidente con mi experiencia laboral. Sin embargo, la idea de encierro y agobio sí puede vincularse con el tecnoestrés, aunque el componente tecnológico no está presente. Entre los símbolos presentes destacan nuevamente las letras X y los signos de interrogación. Además, se mantienen algunos recursos visuales ya característicos en otros dibujos de la serie, como las líneas caóticas, las bocas abiertas y los ojos desorbitados.



Figura 68: Farje, A. (2025). Interior N°9. Dibujo sobre papel.

**Interior N°9** es de tamaño A3 y fue realizado con lápices de colores y lapiceros sobre cartulina. En cuanto al color, destaca una contraposición evidente entre tonos cálidos como el amarillo y el violeta, especialmente en el eje central de la imagen. Los demás colores acompañan a esta estructura cromática principal, reforzándola sin competir con ella. La composición se caracteriza por una oposición entre formas orgánicas y formas ortogonales, estas últimas directamente referidas a entornos virtuales. En este dibujo no hubo una intención específica de transmitir un mensaje; el objetivo fue simplemente expresarme a través del acto de dibujar. Aun así, las sensaciones vinculadas a la ansiedad o al estrés están presentes de forma subyacente. Aunque se incluyen formas que remiten al universo de internet como fondo, no se buscó representar el tecnoestrés de manera directa.

La elección compositiva, como en casi todos los dibujos de la serie, no fue premeditada. Lo que he reflexionado con mayor profundidad es lo que quiero representar; las decisiones técnicas han surgido de manera espontánea, guiadas por el proceso y las circunstancias. En este caso, el tecnoestrés no fue tomado en cuenta de forma explícita. A pesar de la presencia del fondo con referencias al uso de internet, no se intentó evocar esa temática. Desde una perspectiva simbólica, vuelve a aparecer la ortogonalidad asociada a las interfaces, aunque sin gran protagonismo. En

el primer plano se representan figuras amorfas que podrían aludir a sensaciones generales de estrés o agobio.



Figura 69: Farje, A. (2023). Interior N°10. Dibujo sobre papel.

**Interior N°10** es de tamaño A3. La técnica utilizada fue lapicero azul sobre cartulina. Es un dibujo monocromo, trabajado únicamente con el color azul en diversas gradaciones claroscúricas. La composición es bastante dinámica: casi no hay formas ortogonales, incluso el personaje central está inclinado hacia atrás en una forma curva y diagonal. Esta sensación de movimiento se refuerza con un trazo marcado e intenso, que incluye zonas hechas a modo de garabatos, líneas curvas, diagonales, entre otras. En ese momento pensaba en las relaciones interpersonales, específicamente en las relaciones de pareja. Esta idea se ve reflejada en la pareja que aparece besándose con una expresión de angustia, ubicada en la esquina inferior derecha de la imagen. Las formas vinculadas a las interfaces están presentes en la esquina superior derecha, pero no son protagonistas, sino parte de un contexto más amplio.

He reflexionado más sobre lo que quiero representar que sobre los métodos, que han sido decisiones tomadas en el camino y de acuerdo con las circunstancias. En este caso, las referencias al tecnoestrés son escasas. Si bien existe un fondo con elementos vinculados al uso de internet, no se buscó evocar directamente el tecnoestrés, aunque podría estar presente de forma muy sutil. Respecto a las posibles relaciones entre lo visual y mi experiencia laboral, considero que en este dibujo el tecnoestrés no ha sido abordado de forma directa. En cuanto a los símbolos presentes, las "X" (recurrentes en casi todos los dibujos) aparecen nuevamente aquí,

aunque de manera bastante discreta, integradas en el fondo. Fuera de eso, las formas son mayoritariamente abstractas, salvo por los tres personajes representados: el que ocupa el centro de la imagen y la pareja que se besa.

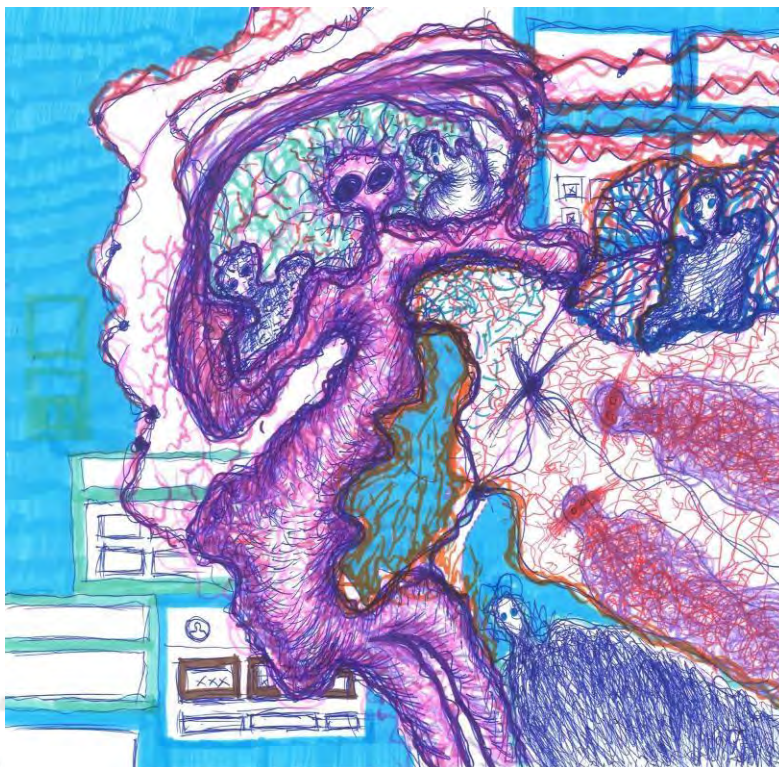


Figura 70: Farje, A. (2024). Interior N°11. Dibujo sobre papel.

**Interior N°11** es de tamaño menor a una A3. La técnica empleada incluye lápices de colores, lapiceros y plumones sobre cartulina. En cuanto al uso del color, predominan los tonos fríos, salvo algunas líneas en color naranja que generan un leve contraste. La composición contrapone lo orgánico con lo inorgánico. Las formas orgánicas, representadas por estructuras irregulares y ondulantes, tienen mayor peso visual, así como más presencia y protagonismo dentro de la imagen.

Respecto a lo que quise transmitir, recuerdo que en esos días estuve viendo películas como *“La mosca”* (1986) de David Cronenberg, y fue la idea del personaje que se deforma progresivamente lo que me motivó a realizar este dibujo. Aunque casi todo el fondo está alejado de referencias explícitas al mundo virtual, sí intenté incorporar lo digital con mayor énfasis, aunque manteniéndolo como parte del fondo. Nuevamente, la elección compositiva no fue premeditada, como ha sucedido con la mayoría de los dibujos. Lo que he reflexionado más bien es lo que quiero representar. En este caso, sí busqué intencionalmente una mayor presencia de lo virtual, sin que ello dominara por completo la escena.

El aspecto del tecnoestrés abordado aquí podría vincularse con la fatiga digital, la saturación visual y quizás la fragmentación del cuerpo. En cuanto a su relación con mi experiencia laboral, considero que, si bien el tecnoestrés está presente en el dibujo, no hay una alusión directa al entorno del call center. Para ese momento, ya había transcurrido un tiempo considerable desde dicha experiencia, por lo que opté por integrar la referencia al tecnoestrés como parte del escenario general de la imagen.

Entre los símbolos presentes, se encuentran las X, aunque con poca notoriedad en esta ocasión. También aparecen figuras con ojos rasgados por trazos diagonales, y ciertas características formales asociadas a la ortogonalidad propia de las interfaces virtuales.

Tras revisar los dibujos correspondientes a esta categoría, considero que el trabajo con una idea orientadora (como ha sido en este caso la exploración de las interfaces) resulta especialmente valioso en el proceso creativo, tal cual como mencioné en la categoría anterior. Contar con un concepto base proporciona una mayor claridad para avanzar y, a la vez, abre la posibilidad de modificar progresivamente elementos como la forma, el color y otros aspectos visuales. Esta evolución desemboca en propuestas donde el vínculo con el tecnoestrés ya no es explícito. Mi perspectiva en relación con los primeros dibujos no ha cambiado de manera sustancial. No obstante, en un inicio pensé que todas las obras se relacionarían directamente con las interfaces, algo que, al llegar a esta etapa, se ha desdibujado. El aporte de esta categoría al desarrollo de la investigación radica en que representa el cierre de un proceso que comenzó con los dibujos realizados en el trabajo de campo y que ha ido transformándose hasta llegar a esta fase final.

### **3.3. Montaje**

#### **3.3.1. Primeras ideas de montaje**

Desde el inicio del proyecto, la idea del montaje se vinculó con la necesidad de trasladar la experiencia del tecnoestrés a un espacio físico concreto. Las primeras aproximaciones no se orientaron hacia una exposición tradicional con obras enmarcadas, sino hacia una instalación que evoque las condiciones laborales y emocionales vividas por mí en los distintos entornos en los que me he desempeñado durante los últimos ocho años, desde el inicio de mi trabajo en el call center Atento hasta la actualidad. Los dibujos realizados hasta la fecha (clasificados como apuntes de campo, interfaces, híbridos e interiores) surgieron posteriormente, en respuesta a las condiciones del espacio disponible en la Facultad de Arte.

#### **3.3.2. Bocetos y esquemas preliminares**

A lo largo del proceso se realizaron presentaciones y esquemas en PowerPoint que permitieron visualizar posibles formas de organizar el espacio. Se pensó en generar un ambiente saturado con impresiones grandes de las distintas interfases recogidas durante los últimos años; un espacio cerrado que sería intervenido con dibujos realizados sobre esas mismas impresiones pegadas en la pared (figura 3). Los dibujos serían elaborados con materiales de uso cotidiano en un entorno laboral: lapicero, marcadores, corrector líquido, etc.

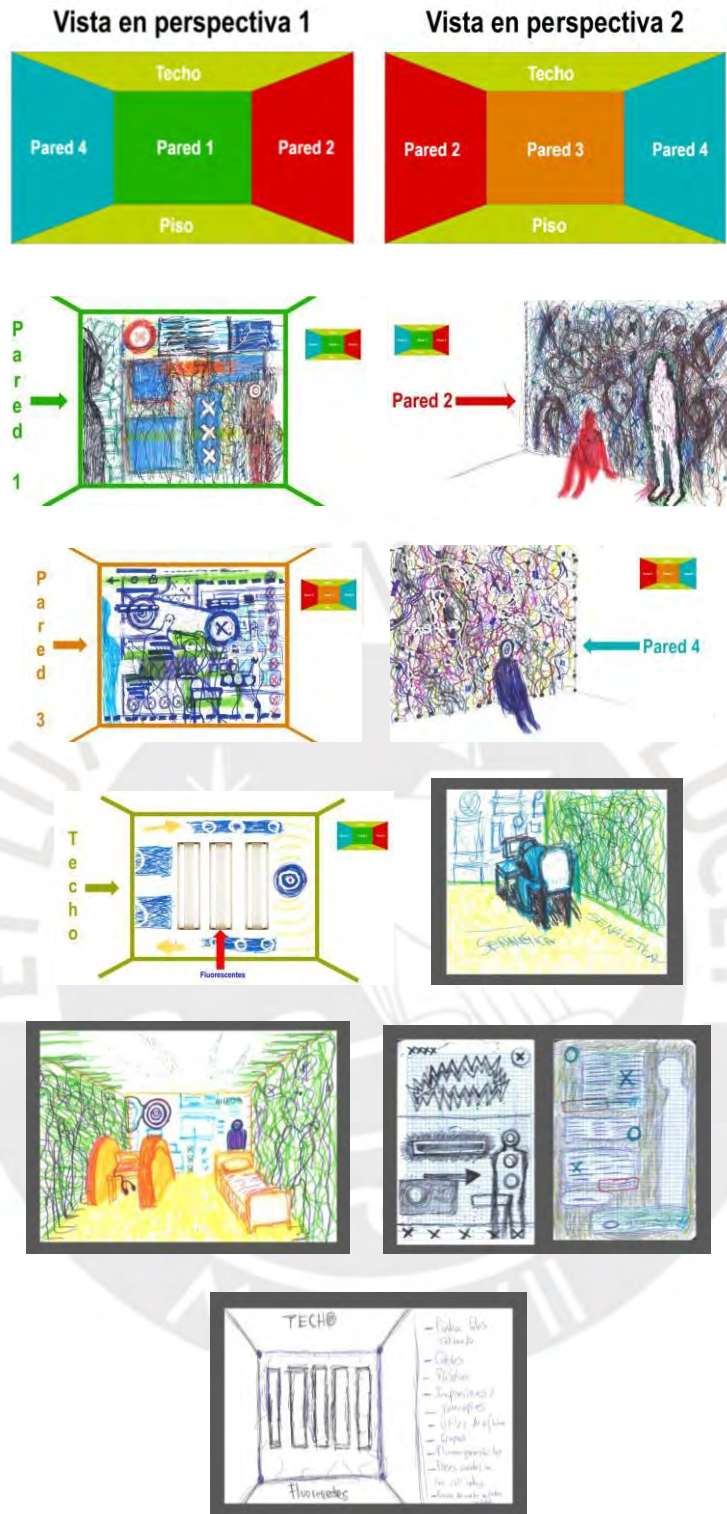


Figura 7

Figura 71: Farje, A. (2025). *Registro del montaje*. Serie de imágenes que muestran el proceso de planificación espacial de la instalación, con propuestas sobre la ubicación de los dibujos y objetos en las paredes, el techo y el espacio central. Enlace al documento: [https://docs.google.com/presentation/d/1Zl3uQwtjrugJUcjqzjObaMLG8t1Sc5\\_zxkIDDijHFS4/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/presentation/d/1Zl3uQwtjrugJUcjqzjObaMLG8t1Sc5_zxkIDDijHFS4/edit?usp=sharing)

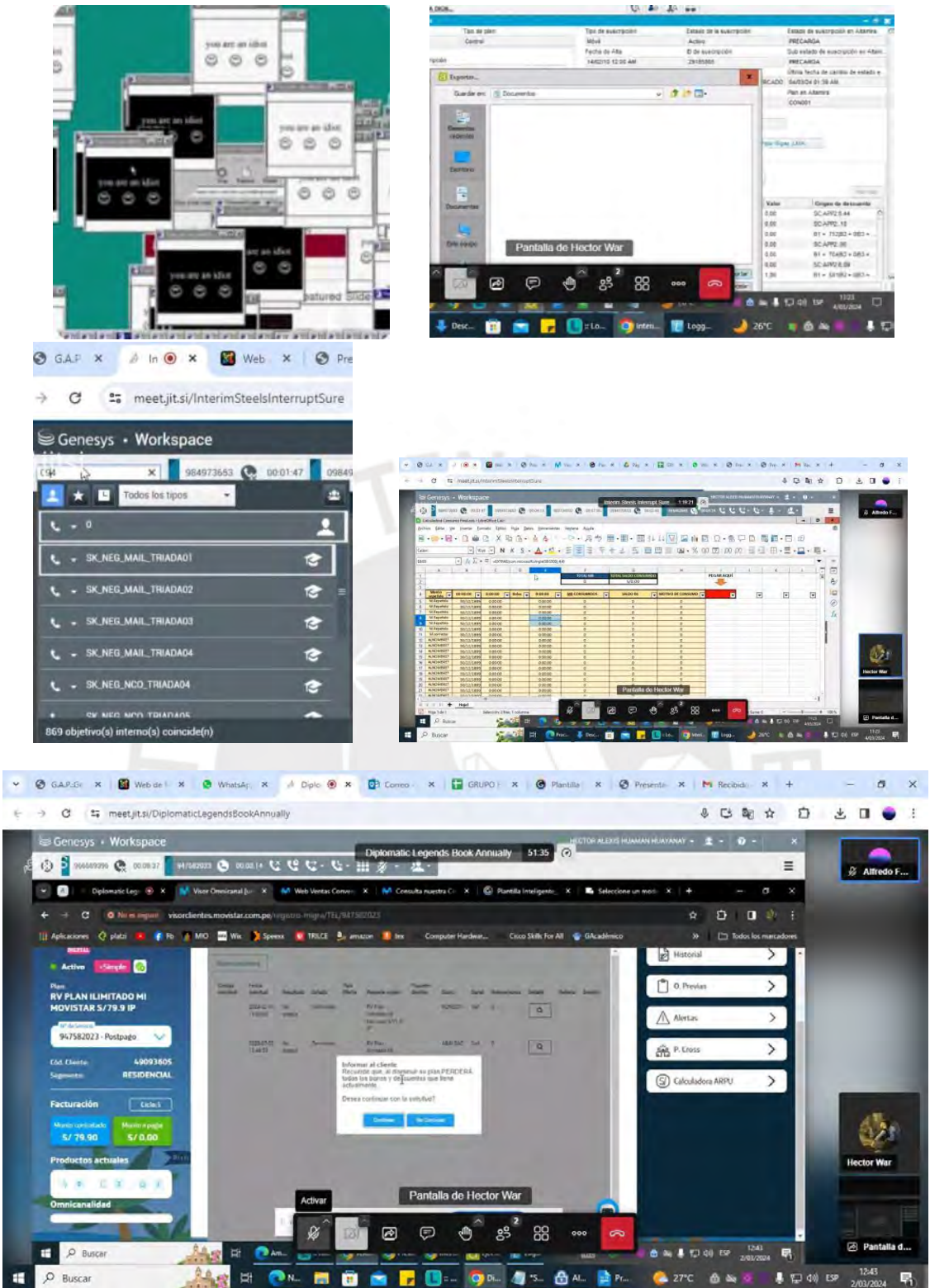


Figura 72: Farje, A.(2025). Capturas de pantalla de diversas interfaces digitales recolectadas durante el proceso de investigación.

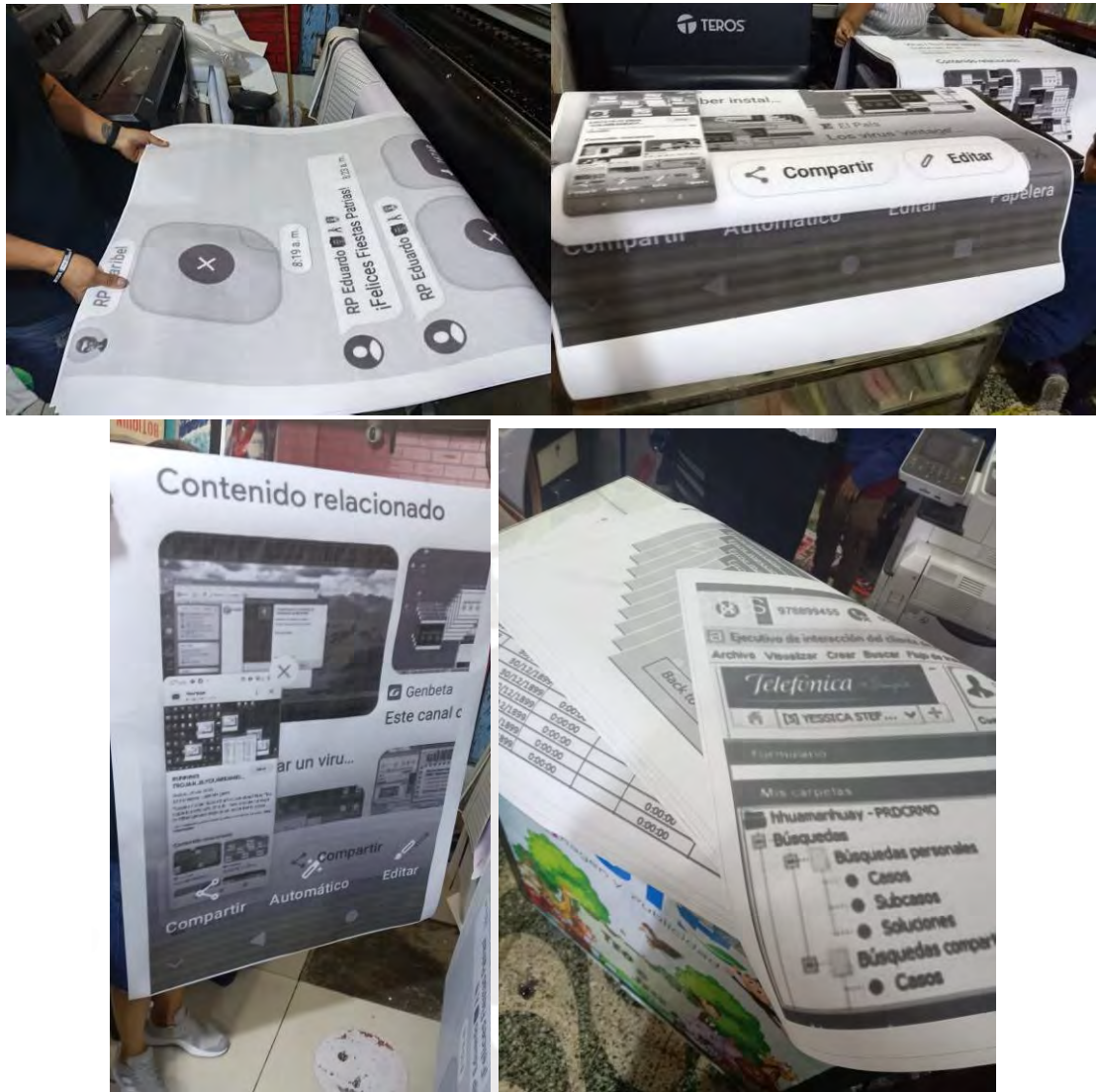


Figura 73: Farje, A.(2025). Impresiones en gran formato de capturas de pantalla utilizadas durante el proceso artístico. Fotografías tomadas por el autor durante el proceso de impresión.

Además de lo ya mencionado, se evaluó la posibilidad de complementar el escenario con cableado similar al que utilizan las computadoras, así como con partes de chatarra provenientes de equipos como computadoras, pantallas de televisores, entre otros elementos.

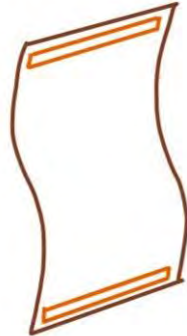


Figura 74: Farje, A. (2025). Serie de imágenes de desechos electrónicos, tales como, teclados, componentes de computadoras y otros artefactos obsoletos. Este grupo de fotografías complementa visualmente la reflexión sobre el agotamiento por el uso intensivo de tecnologías en contextos laborales. Fotografías tomadas por el autor.

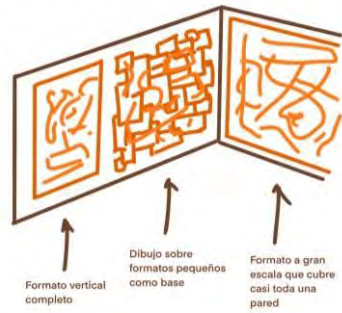
Dentro de la instalación se iba a ubicar una suerte de cama, o una simulación de la misma, construida con objetos cúbicos de madera disponibles en la facultad de arte. Esta cama iba a ser intervenida también con papeles de las impresiones de las interfaces y con un dibujo de un personaje echado sobre ella, el cual se conectaría visualmente con otro personaje dibujado en el techo de la instalación. También se tenía pensado incluir una simulación de laptop al pie de la cama, todo hecho con materiales de cartón o similares, con el fin de representar un ambiente de precariedad. Este aspecto también formó parte del contenido temático, aunque el concepto de precariedad laboral no constituyó el eje central de toda la investigación.

Dibujo A.

Dos rectángulos de cartón corrugado al extremo superior e inferior. Estos serán pegados con cinta doble contacto a la pared evitando daños a la obra. También permitirá un uniforme tensado.



Puede haber variedad en los formatos grandes que abarcan las paredes.



Considerar que las distancias entre intervenciones es importante. Da ritmo y "aire" para apreciar cada imagen.

Las imágenes pueden adherirse a la pared con cinta doble contacto. Para evitar daños al papel, puede recurrirse a una estructura simple de cartón corrugado superior e inferior. Ver dibujo A.

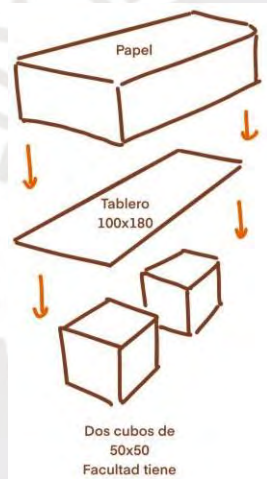


Figura 75: Farje, A.(2025).Conjunto de imágenes que incluyen bocetos realizados por el asesor de tesis, en los que se proponen posibles formas de disposición de los dibujos en las paredes. También se presentan fotografías de una laptop construida con cartón y una cama simulada con cubos de madera. Estos elementos permitieron explorar cómo trasladar físicamente al espacio las ideas de los dibujos.

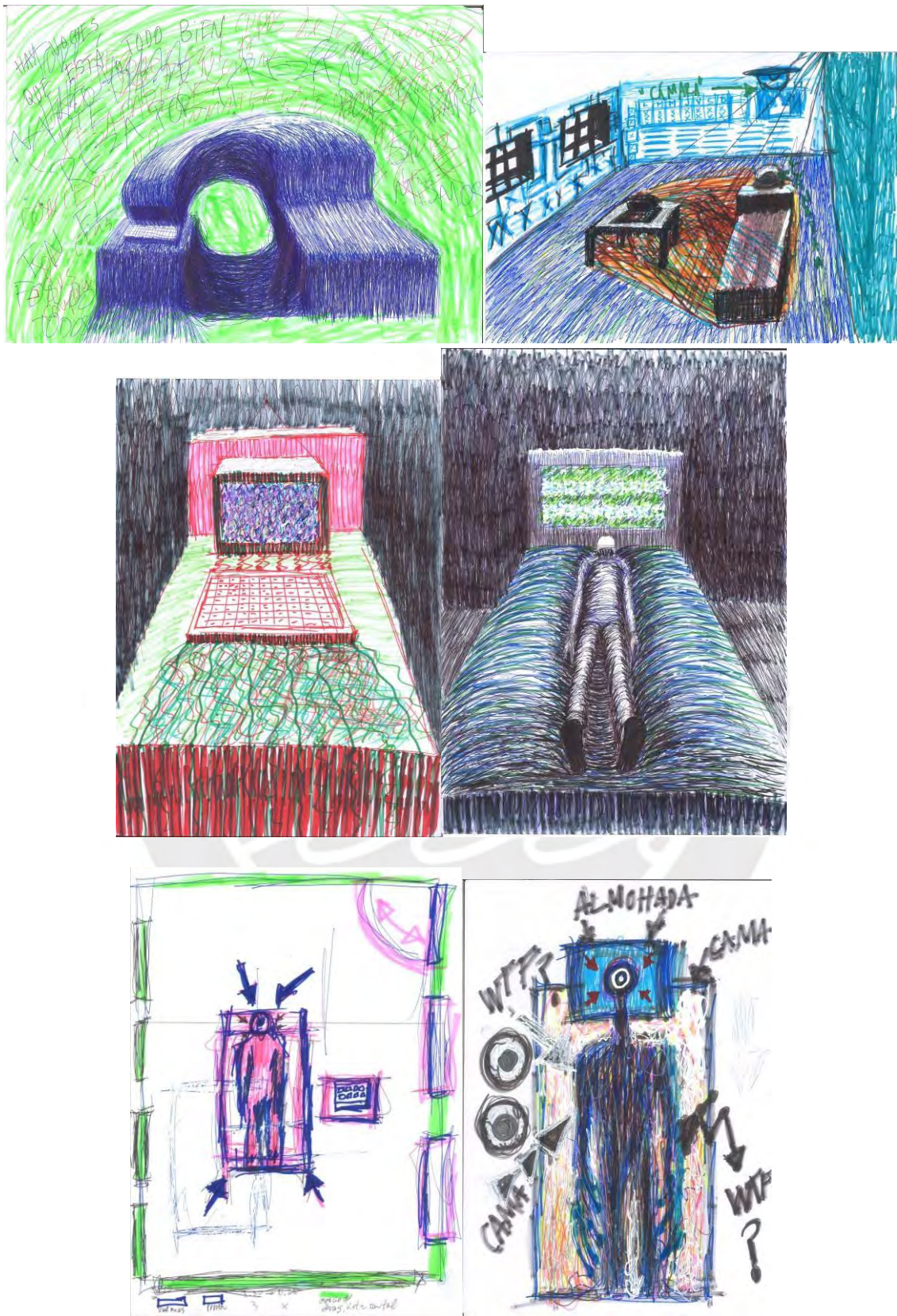


Figura 76: Farje, A.(2025). Serie de dibujos realizados como primeros bocetos del espacio expositivo deseado para la tesis. Estas imágenes no representan con exactitud el espacio

asignado finalmente, ya que fueron concebidas desde la imaginación como un ejercicio visual inicial.

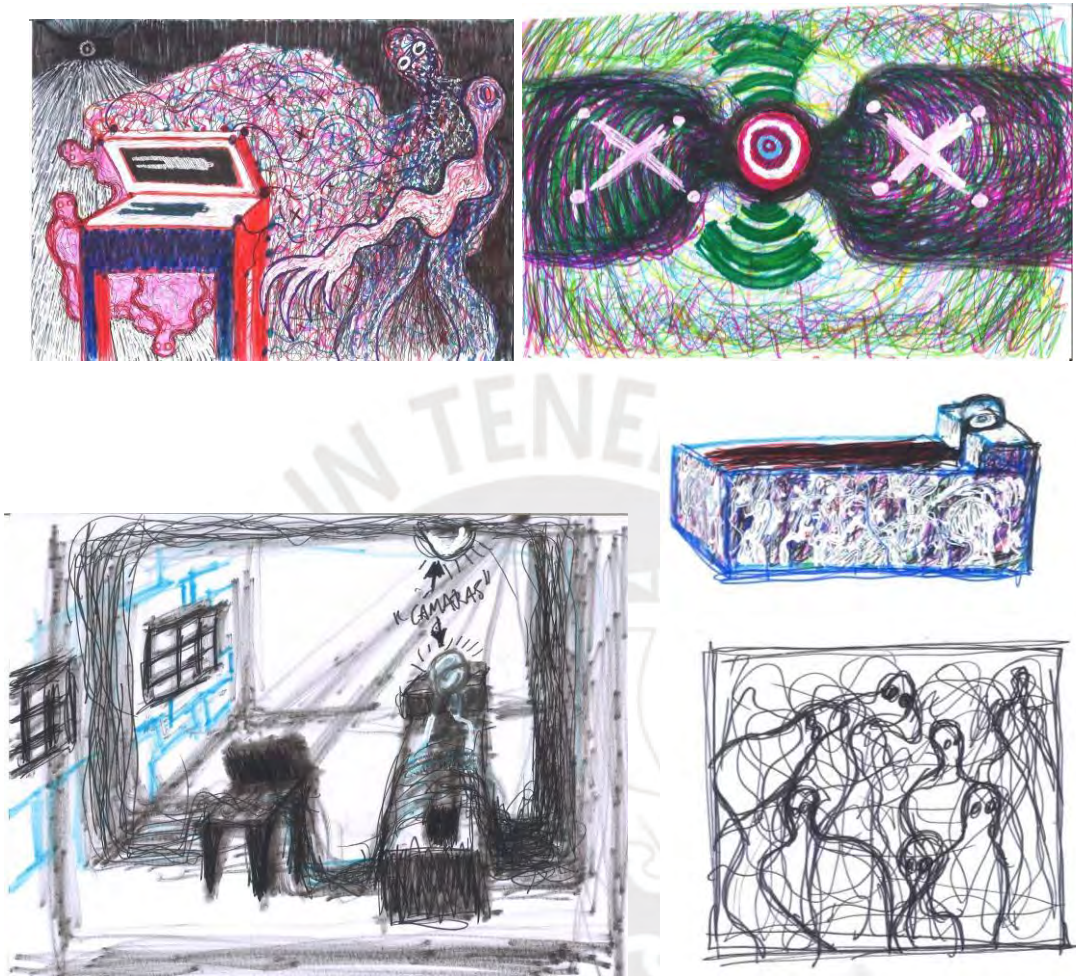


Figura 77: Farje, A.(2025). Serie de dibujos realizados como primeros bocetos del espacio expositivo deseado para la tesis. Estas imágenes no representan con exactitud el espacio asignado finalmente, ya que fueron concebidas desde la imaginación como un ejercicio visual inicial.



Figura 78: Farje, A.(2025). Serie de dibujos realizados como primeros bocetos del espacio expositivo deseado para la tesis. Estas imágenes no representan con exactitud el espacio asignado finalmente, ya que fueron concebidas desde la imaginación como un ejercicio visual inicial.

### 3.3.3. Ensayos de montaje en el taller

Durante las pruebas en el taller, se colocaron las impresiones sobre las paredes disponibles. Sin embargo, pronto surgieron dificultades a nivel de espacio y tiempo disponible para realizar todo lo planeado, lo cual obligó a recurrir a los dibujos con la clasificación de apuntes de campo, interfaces, híbridos e interiores como eje principal de la muestra.



Figura 79: Farje, A.(2025). *Registro del montaje*. Serie de imágenes de desechos electrónicos, tales como, teclados, componentes de computadoras y otros artefactos obsoletos. Este grupo de fotografías complementa visualmente la reflexión sobre el agotamiento por el uso intensivo de tecnologías en contextos laborales. Fotografías tomadas por el autor.

### 3.3.4. Propuesta final de montaje

El montaje actual se organiza en torno a cuatro collages elaborados a partir de impresiones de interfaces recogidas del celular y otros dispositivos digitales. Sobre estos soportes se distribuirán los dibujos, agrupados en las cuatro categorías establecidas: anotaciones de campo, interfaces, híbridos e interiores. La intención es que cada pieza evidencie tanto las diferencias entre categorías como la evolución de la investigación en el tiempo.

Por ejemplo, en la primera categoría (anotaciones de campo) los dibujos mantienen una relación más directa con las interfaces: predominan las líneas ortogonales y el uso mínimo del color. Conforme se avanza en las piezas, los dibujos se van alejando de esa lógica inicial, hasta llegar a la categoría de interiores, donde las formas son más orgánicas y el uso del color resulta más evidente y expresivo. En conjunto, la instalación muestra un recorrido: de la representación más literal de las interfaces del call center hacia una exploración más libre y personal.

La propuesta ocupará dos paredes del auditorio de la Facultad de Arte y Diseño, dispuestas en forma de "L": una de 10,45 metros y otra de 13,70 metros, colocando dos piezas en cada pared. Cada collage podrá complementarse con intervenciones gráficas adicionales realizadas directamente sobre el papel, siempre cuidando que no interfieran con la visualización principal de los dibujos.

A su vez, cada pieza estará acompañada por simulaciones textuales compuestas por letras, números y símbolos sin un sentido literal (caracteres de teclado, signos o cifras aleatorias). Incluso los títulos de los collages, junto con el nombre de su categoría, seguirán esta lógica, de modo que la dimensión visual del texto exprese sensaciones de estrés, angustia u opresión, no a través de su significado, sino de su configuración gráfica. De manera intermitente podrán aparecer palabras o frases incompletas, simulando interferencias en la comunicación.

Esta propuesta guarda similitudes con el primer planteamiento de montaje, en tanto ambos tomaban como base las interfaces como soporte. Sin embargo, en esta ocasión los dibujos adquieren un rol protagónico, mientras que en la propuesta inicial quedaban relegados al proceso de bocetaje. La instalación actual, en cambio, presenta una estructura más didáctica y organizada, al mostrar claramente las cuatro categorías y dar un orden específico a los dibujos dentro de cada pieza. Su principal ventaja frente a la propuesta anterior es que integra de manera directa la fuente central de la investigación: los dibujos y la experiencia personal frente al tecnoestrés.

### ANOTACIONES DE CAMPO



### INTERFASES



### HÍBRIDOS



### INTERIORES



Figura 80: Farje, A.(2025). *Piezas del montaje*. Cada una de las piezas corresponde a cada categoría empleada para organizar los dibujos. Las categorías son: Anotaciones de campo, interfases, híbridos e interiores.



Figura 81: Farje, A.(2025). *Piezas del montaje ubicadas en una simulación del espacio del auditorio de la facultad de arte y diseño*. En estas 2 imágenes se muestran las 4 piezas, dos por cada pared, ubicada en una esquina del auditorio de la facultad de arte y diseño.

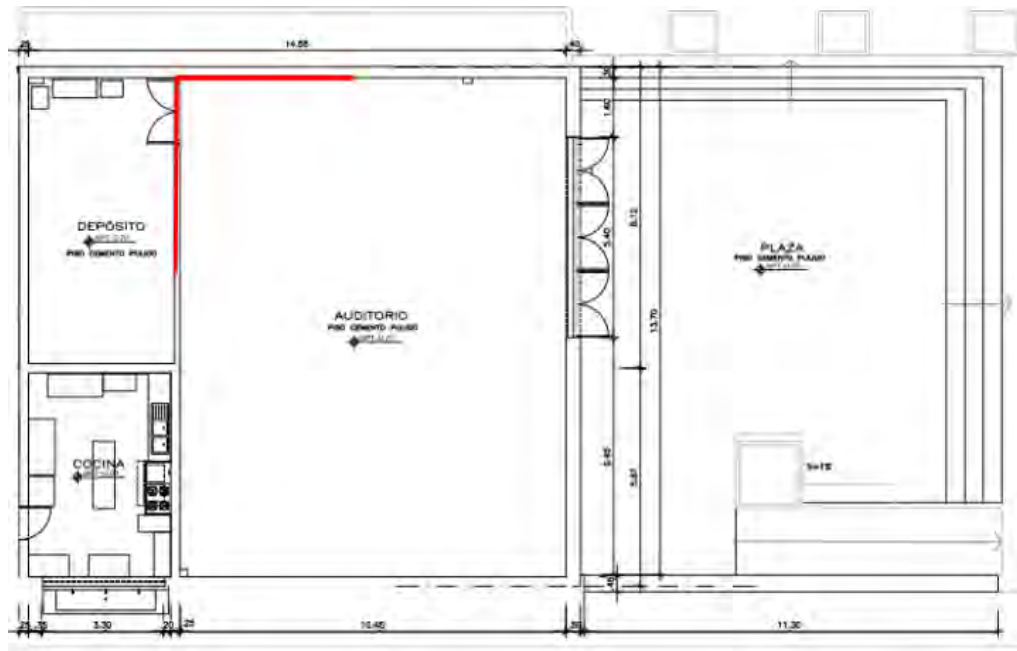


Figura 82: Farje, A.(2025). *Plano del auditorio de la facultad de arte y diseño*. En esta imagen se señala con línea roja las 2 paredes a utilizar para colocar las 4 piezas de la investigación.

#### 4. CAPÍTULO 4: Conclusiones

El presente trabajo ha explorado el fenómeno del tecnoestrés a través del dibujo, tomando como punto de partida tanto la experiencia personal en un entorno laboral como la reflexión crítica sobre las tecnologías contemporáneas. A partir de las anotaciones de campo y de la producción plástica organizada en categorías (Interfaces, Híbridos e Interiores) se buscó comprender cómo la saturación tecnológica impacta en la percepción, el cuerpo y la mente, revelando tensiones entre lo humano y lo digital.

- El tecnoestrés surge como consecuencia del uso nocivo y la creciente dependencia de las tecnologías en la vida cotidiana. Su evolución, intensificada durante la pandemia, ha revelado su impacto en la salud y en las dinámicas sociales. Este capítulo brinda una base teórica y conceptual que servirá para abordar, en los siguientes apartados, la representación y análisis de este fenómeno contemporáneo desde el ámbito artístico.
- El arte, y en especial el dibujo, constituye una herramienta eficaz para representar el tecnoestrés, dando forma a experiencias y emociones subjetivas. Desde Kandinsky hasta Laurie Lipton, pasando por Otto Dix, se observa cómo distintos lenguajes visuales permiten abordar la ansiedad tecnológica y los rastros que deja en la vida contemporánea, más allá de la época en que estos artistas desarrollaron su obra.

- Desde las anotaciones de campo en el call center hasta las series de interfaces, híbridos e interiores, se evidencia cómo el dibujo traduce la experiencia del tecnoestrés en un lenguaje visual coherente. La clasificación organiza esta evolución desde aspectos técnicos y simbólicos, mientras que el montaje ofrece una propuesta clara que facilita comprender el proceso y sus resultados.

#### **4.1. Conclusión general**

Esta investigación demuestra que el tecnoestrés no es un fenómeno aislado, sino una experiencia cotidiana que afecta la mente, el cuerpo y las emociones en la era digital. A través del dibujo, se revela una forma sensible y crítica de visibilizar este malestar, mostrando que el arte puede ser un medio poderoso para cuestionar la naturalización de la tecnología en nuestras vidas. El mensaje final es claro: necesitamos detenernos, observar y repensar nuestra relación con las pantallas, para evitar que el estrés tecnológico siga expandiéndose sin control.

#### **4.2 Recomendaciones finales:**

Se sugiere que instituciones educativas, culturales e incluso laborales tomen en cuenta estos hallazgos para generar espacios de reflexión sobre el impacto del tecnoestrés en la vida cotidiana. No es necesario ser un experto en dibujo para aprender a expresar ideas y emociones mediante la línea, el trazo y el color; por ello, considero que dichos espacios son totalmente viables en diversos entornos, ya sean escolares, laborales u otros. El uso del dibujo como herramienta de expresión podría ser implementado en programas de salud mental y bienestar, ya que permite visualizar experiencias o sensaciones invisibles al ojo humano o, en todo caso, difíciles de comunicar con palabras. Del mismo modo, se recomienda que, en centros de trabajo con alta carga tecnológica, como los call centers, se implementen programas con dinámicas o iniciativas artísticas que ayuden a canalizar el estrés y a abrir nuevas perspectivas sobre la relación entre el ser humano y la tecnología.

## Referencias bibliográficas

### Bibliografía primaria

Arce, A, Barrio, J. García, M. Ruiz, I. (2006) El estrés como respuesta. INFAD Revista de psicología, 1(1), 37-48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>

Sierra, J. Ortega, V. Zubeidat, I. (2003) Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Mal-Estar E Subjetividade, 3(1), 10-59.

Aranda-Abreu, G. Coria-Avila, G, Graillet-Mora, O. Hernández María, E. Herrera-Covarrubias, Deissy. Ismail, N. Muñoz-Zavaleta, D. Rojas-Durán, F. (2017) Impacto del estrés psicosocial en la salud, Revista eNeurobiología, 8(17), 1-23. [www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/17.htm](http://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/17.htm)

Bracho-Paz, D. Cardenas-Velasquez, A. (2019), El Tecnoestrés: Una consecuencia de la inclusión de las TIC en el trabajo, CIENCIAMATRIA Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología, 5(1), 295-314. DOI 10.35381/cm.v6i1.308

Naranjo Pereira, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación, 33(2), 171-190. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>

Arce, S. Cuervo, T. Orviz, N. Fernández, I. (2017). Tecnoestrés en la Sociedad de la Tecnología y la Comunicación: Revisión Bibliográfica a partir de la Web of Science. Archivos de prevención de riesgos laborales, 21(1), 18-25. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=6054>

Salanova, M. (2003). Trabajando con tecnologías y afrontando el tecnoestrés: el rol de las creencias de eficacia. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 19(3), 225-246. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6248926>

Nadal, M. Salanova, M. (2012) Sobre el concepto y medida del tecnoestrés: una revisión. Universitat Jaume I. [https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp\\_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae-349d98deeb8a](https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae-349d98deeb8a)

## Bibliografía secundaria

Rodríguez, Z. Rodríguez, T. (2020). Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de la COVID-19 en Guadalajara. *Espiral Estudios Sobre Estado Y Sociedad*, 27(78-79). <https://doi.org/10.32870/ees.v28i78-79.7206>

Martín, Remedios. Párraga, Ignacio. Tranche, Salvador y Grupo colaborativo de la Junta Permanente y Directiva de la semFYC (2021). El reto de la pandemia de la COVID-19 para la Atención Primaria. *REV CLÍN MED FAM* 2021, 14 (2) (85-92). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8828947>

De la Rosa-Díaz, B. Domínguez-Torres, L. Rodríguez-Vásquez, D. Totolhua-Reyes, B. Rojas-Solís, J. (2021). Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(2), 214-226.

Rivera, J (2023) Impacto de la COVID-19 en la salud mental en el Perú. *Revista Iberoamericana de Bioética*, 21 ,01-18. DOI:10.14422/rib.i21.y2023.004

Lipton, L, & Lipton, L, (2024, día de mes). Laurie Lipton. Laurie Lipton.. Recuperado el día 02 de julio del 2024, de <https://www.laurielipton.com/>

Ascencios, E. Ponce, K. Iparraguirre, A. Ruiz, C. Manejo de la salud mental durante la pandemia. *Con-Texto: gestión pública en tiempo de crisis*. (10), 1-16.

Kandinsky, V. (1979). *De lo espiritual en el arte*. Lima: Premia Editora de Libros, S.A.

Báez Macías, E. (2000). *Otto Dix: serie gráfica sobre la guerra*.