

Slow media, desconexión digital y periodismo reposado. Un balance crítico de la primera década de investigación

Alejandro Barranquero¹

Recibido: 19/11/2022
Aprobado por pares: 25/07/2023

Enviado a pares: 03/03/2023
Aceptado: 17/10/2023


DOI: 10.5294/pacla.2023.26.4.2

Para citar este artículo / to reference this article / para citar este artigo

Barranquero, A. (2023). *Slow media*, desconexión digital y periodismo reposado. Un balance crítico de la primera década de investigación. *Palabra Clave*, 26(4), e2642. <https://doi.org/10.5294/pacla.2023.26.4.2>

Resumen

A una década de las primeras investigaciones, este artículo plantea un balance crítico de los hallazgos y debilidades del campo de estudios que aborda la relación entre comunicación y velocidad/lentitud, compuesto, entre otras subáreas, por: el periodismo reposado (*slow journalism*), la desconexión digital (*media disconnection*) y los medios lentos (*slow media*). El trabajo reconstruye el papel que ha tenido la reflexión sobre esta temática en los estudios de comunicación y detecta un conjunto de énfasis en la literatura que le restan potencial crítico, en especial su sesgo individualista y su descuido de los determinantes estructurales y de las interacciones entre tecnologías, socialidad y medioambiente. Partiendo de una revisión crítica de las principales monografías, ensayos y análisis empíricos publicados hasta la fecha (2010-2023), se localiza un conjunto de discusiones emergentes y se apuesta por reconducir el campo reforzando los ideales de transformación ecosocial que lo guiaron en sus inicios.

1  <https://orcid.org/0000-0002-9264-9389>. Universidad Carlos III de Madrid, España. abarranq@hum.uc3m.es

Palabras clave

Comunicación ambiental; desinfoxicación; movimientos sociales; periodismo reposado; *slow media*; velocidad; lentitud.

Slow Media, Media Disconnection, and Slow Journalism. A Critical Balance of the First Decade of Research

Abstract

A decade after the first studies, this article presents a critical balance of the findings and weaknesses of research addressing the relationship between communication and speed/slowness, comprising, among other subareas, slow journalism, media disconnection, and slow media. Our work reconstructs the role of reflection on this topic in communication studies and detects a set of emphases in the literature that detract from its critical potential, especially its individualistic bias and neglect of structural determinants and the interactions between technologies, sociality, and environment. Starting from a critical review of the main monographs, essays, and empirical analyses published to date (2010–2023), we found a set of emerging discussions, committing to redirecting the field by reinforcing the ideals of eco-social transformation that guided it in its beginnings.

Keyword

Environmental communication; desinfoxication; social movements; slow journalism; slow media; speed; slowness.

Slow media, desconexão digital e jornalismo lento. Uma avaliação crítica da primeira década de pesquisas

Resumo

Uma década após as primeiras pesquisas, este artigo apresenta uma avaliação crítica dos achados e das fragilidades do campo de estudos que aborda a relação entre comunicação e velocidade/lentidão, composto, entre outras subáreas, do jornalismo lento, da desconexão midiática e da *slow media*. O artigo reconstrói o papel que a reflexão sobre esse assunto tem desempenhado nos estudos de comunicação e detecta um conjunto de ênfases na literatura que prejudicam seu potencial crítico, especialmente seu viés individualista e sua negligência quanto aos determinantes estruturais e às interações entre tecnologias, socialidade e meio ambiente. Com base em uma revisão crítica das principais monografias, ensaios e análises empíricas publicadas até o momento (2010-2023), identifica-se um conjunto de discussões emergentes e propõe-se redirecionar o campo, reforçando os ideais de transformação ecossocial que o orientaram em seus primórdios.

Palavras-chave

Comunicação ambiental; desinfoxicação; movimentos sociais; jornalismo lento; mídia lenta; velocidade; lentidão.

Durante las primeras décadas del siglo XXI, la obsesión moderna por el “crecimiento” y la creencia ciega en el “solucionismo tecnológico” (Morozov, 2015) han acabado por estructurar todas las parcelas de la actividad humana.² Convertidas en un importante reducto para la creación de valor, las tecnologías digitales invitan a una permanente “cultura de la conectividad” (Van Dijck, 2013) como vía inexcusable para el desarrollo personal, profesional o educativo, si bien siempre determinada por “los términos impuestos por las grandes empresas tecnológicas” (Jiménez y Rendueles, 2020, pp. 95-96). En un tiempo en el que nadie cuestiona la transición hacia lo digital, la ciudadanía ha acabado por sustituir todo tiempo de espera y recogimiento por un acceso irreflexivo a móviles y pantallas que hoy se nos presentan como “inteligentes”. El “tiempo es oro” sigue siendo un mantra incuestionable para la extracción de beneficio en el mundo del trabajo y las corporaciones. Ya en el terreno político, la toma de decisiones es cada vez más esclava del cálculo electoral a corto plazo, lo que está lejos del marco de deliberación sosegada que necesita el buen gobierno de la *polis*.

En tiempos recientes, expresiones como totalitarismo de la velocidad (Riechmann, 2016; Rosa, 2016), cultura de lo efímero (Lipovetsky, 2000), hiperconectividad (Serrano-Puche, 2014) o turbocapitalismo (Luttwack, 2000) han ayudado a desvelar las lógicas culturales de un capitalismo acrítico que alienta el consumo desmedido e ignora las señales de alarma de una naturaleza que se quema rápido, pero se regenera lentamente. Ya en relación con los medios, la aceleración ha derivado en fenómenos tan disfuncionales como la publicación de noticias no verificadas al ritmo de las redes sociales o la promoción de unas figuras periodísticas multitareas (*multitasking*), que deben compaginar la creación de contenidos en distintos soportes con una intensa actividad autopromocional en redes sociales (Ananny, 2016; Lee, 2015). El nuevo capitalismo de plataformas (Srnicsek, 2018) obtiene sus beneficios de los datos que millones de personas entregan a dichas empresas como forma de “alquiler” por los servicios prestados (Sadowski, 2020). Desde marzo de 2020, la pandemia por covid-19 incrementó de

2 Este artículo deriva de un trabajo empírico cuyas bases metodológicas se explicitan en el apartado metodológico. Asimismo, es resultado de más de una década de reflexión y búsquedas personales que tuvo como precedente un artículo publicado en esta misma revista (Barranquero, 2013). Agradecemos los valiosos comentarios y sugerencias aportadas por los revisores/as.

manera sustancial el beneficio de dichas plataformas, que hoy aprovechan el repunte del teletrabajo, el ocio o la educación a distancia para terminar de digitalizar cualquier parcela de la vida humana.³

No obstante, en los últimos años están ganando posiciones los ideales de decrecimiento, desaceleración y transición hacia una vida más plena y sosegada. Entre estos, la filosofía que promueve el Movimiento Lento o *Slow* ha reclamado modelos de vida alternativos al imaginario productivista y consumista y ha conformado un movimiento internacional que reivindica la calidad frente a la cantidad, la austeridad frente a la acumulación, y la necesidad de pausas creativas frente a la dictadura de la prisa y el rendimiento (Barranquero, 2013). El Movimiento Slow también ha acabado por influir en el pensamiento comunicacional y hoy son numerosos los trabajos que se autocalifican con dicha etiqueta e invitan a recuperar antiguas prácticas y artefactos mediáticos; a desarrollar tácticas de desconexión, abstinencia o resistencia digital (calificadas en inglés como *digital detox*, *disengagement*, *abstention*, *avoidance*, *non-use*, *refusal*, etc.); y a impulsar un periodismo lento (*slow journalism*) que ayude a recuperar la credibilidad periodística.

El presente trabajo plantea un balance crítico de los primeros años de investigaciones (2010-2023) en torno a la relación entre comunicación y lentitud. Partimos de una revisión de la literatura de referencia publicada en inglés y español sobre las nociones más extendidas del área (medios lentos, periodismo reposado y desconexión digital) y superamos el enfoque parcial de las primeras revisiones (David, 2015; Corral *et al.*, 2022; Nassen *et al.*, 2023), que fragmentaron el campo en especialidades, pese a que las anteriores nociones estuvieron ligadas en los trabajos pioneros sobre comunicación y desaceleración (Rauch, 2011; Gess, 2012; Freeman, 2009; Barranquero, 2013; Serrano-Puche, 2014).

El artículo mapea un campo emergente reconstruyendo sus orígenes y distinguiendo un conjunto de énfasis dominantes y unas posibilidades de investigación aún escasamente exploradas. El estudio se compone de tres

3 Así, por ejemplo, la pandemia popularizó el uso tanto de redes tecnológicas (TikTok, Twitch, Clubhouse) como de plataformas para la docencia (Gsuit, Moodle, Blackboard) y la videoconferencia a distancia (Skype, Meet, Zoom).

partes: en la primera presentamos los antecedentes y el marco metodológico, en la segunda sintetizamos los principales énfasis de las discusiones y en la tercera rescatamos un conjunto de líneas de investigación pioneras, aunque aún poco abordadas, que podrían contribuir a ensanchar y complejizar este campo emergente.

Velocidad y lentitud en la reflexión comunicacional

Hasta principios de los años dos mil, la reflexión sobre el tiempo y la velocidad constituía una importante laguna en la investigación comunicacional. De hecho, el campo de la comunicación nació y evolucionó ligado a dos elementos centrales del proceso comunicativo: los efectos, abordados por las perspectivas más pragmáticas, positivistas y “administradas” de la tradición estadounidense; y los mensajes, objeto de preocupación de las corrientes “críticas” e interpretativas de inspiración europea.

No obstante, desde la segunda mitad del siglo pasado, despuntaron algunos trabajos seminales que se distanciaron de dichas corrientes. Ya en los tempranos años cincuenta, la Escuela de Toronto de Harold A. Innis y Marshall McLuhan puso el foco en los determinantes espaciales y temporales del proceso comunicacional desvelando cómo los medios electrónicos⁴ conducían a una creciente compresión de tiempo y espacio, bien representada en la expresión mcLuhaniana de “aldea social”, que apuntaba a un contexto de aceleración y simultaneidad de los flujos simbólicos (Innis, 1950; McLuhan, 1962). A finales de siglo XX, la filosofía posmoderna de Jean Baudrillard, Paul Virilio o Gianni Vattimo analizó el intenso efecto fragmentador de la cultura transmitida por los medios. En especial, Paul Virilio (1997; 2006) dedicó parte de su obra a edificar una ciencia de la velocidad o “dromología”, que ayudase a comprender los distintos “accidentes” ligados a la velocidad y el abuso de lo tecnológico. Desde estos mismos años, los estudios sobre ciencia, tecnología y sociedad (CTS) también han

4 En los que englobaban la radio o la televisión, apuntando reflexiones premonitorias décadas antes de la aparición de internet. También son importantes las reflexiones de Adorno (2009) sobre el tiempo libre como subproducto de la industria cultural y reverso del trabajo asalariado. Así, las nuevas modalidades de consumo a la carta que propone el capitalismo de plataformas están orientadas a reclamar tiempo a las audiencias-trabajadoras.

rescatado a pioneros de la reflexión sobre la tecnología que incluyeron la variable temporal en sus preocupaciones y entre los que se cuentan Lewis Mumford (2010), Jacques Ellul (1964) e Ivan Illich (2015). Dichos autores alertaron sobre los peligros socioambientales asociados al mito moderno del crecimiento tecnológico, al tiempo que reflexionaban sobre los umbrales de la velocidad y sus consecuencias en la estratificación social y en el uso y abuso de los bienes naturales.⁵

Ya en el pensamiento sociológico, a finales del siglo xx aparece la primera generación de pensadores específicos de la velocidad con figuras destacadas como Judy Wajcman (2015), Robert Hassan (2009), Reinhart Koselleck (2003) y John Tomlinson (2007). En este grupo sobresale el alemán Hartmut Rosa (2016), que denunció la invisibilización de la variable temporal en la reflexión sobre la modernidad y articuló una teoría crítica sobre la aceleración que distingue tres dimensiones del fenómeno de aceleración referidas al cambio social, al cambio tecnológico y al ritmo de la vida. Recientemente, el teórico se ha desempeñado en la construcción de una teoría sobre la “resonancia”, una noción que, frente a la lógica moderna de la aceleración, localiza los espacios y condiciones ecosociales que permiten una experiencia vital rica y “sostenida” que conduce a una “asimilación transformadora del mundo” (2019, p. 43).

Con la popularización de internet, el pensamiento comunicacional se interesó por los efectos de esta red en las distintas parcelas del trabajo, la formación o la vida. De forma pionera, los estadounidenses Neil Postman (1993), Nicholas Carr (2011) y Sherry Turkle (2011) denunciaron los efectos perjudiciales de un internet fragmentado y ubicuo sobre la capacidad de concentración y construcción de conocimientos y referentes comunes. Por su parte, el italiano Franco Berardi Bifo (2015) combinó teoría crítica y psicoanálisis para analizar los trastornos individuales y sociales que provocan las tecnologías al colisionar con los ritmos más lentos de la cultura, la cognición o la naturaleza. Otros pensadores de la comunicación, como Todd Gitlin (2005), Theodor Roszak (1988) o Geert Lovink (2012), alla-

5 También en España hay interesantes pensadoras críticas contra el tecnodeterminismo, como Marta Peirano o Remedios Zafra.

naron el camino para pensar la velocidad en un momento en el que la teoría dominante andaba mucho más preocupada por la globalización o el intercambio y dominación entre culturas y flujos económicos.

Procedentes de tradiciones teóricas distintas, los referentes mencionados mantienen algunas similitudes. La primera es una mirada pesimista que alude a las relaciones de “alienación” a las que conduce el aceleracionismo tecnológico, como entorno “estructurante” del comportamiento humano. La segunda es una crítica a los mitos tecnológicos y al tecnodeterminismo asociados a cada innovación técnica. En este sentido, son importantes las obras de Langdom Winner (1987), porque animaron a romper con el mito de la “neutralidad tecnológica”, un imaginario que impide apreciar que las tecnologías son artefactos que ocultan ideología y relaciones económicas y olvida las historias y determinantes sociales que preceden a cualquier uso humano de la técnica.

La denuncia de los efectos alienantes del intenso magma informativo también ha sido el punto de partida para una nueva generación de especialistas que, desde 2010, comenzaron a tender puentes entre el Movimiento Slow y la comunicación. Este movimiento se gestó a mediados de los años ochenta con la reivindicación de la comida lenta (*slow food*), que planteaba recuperar la soberanía alimentaria de los pueblos y los rituales de ocio y descanso asociados a la comida (Petrini, 2007). En la década de los noventa, la reflexión comenzó a influir en el urbanismo, donde el movimiento Cittá Slow animaba al fomento de ciudades sostenibles con abundancia de espacios verdes, culturales y de esparcimiento. Desde principios del siglo XXI, la reivindicación de lo lento se extendió a parcelas como el diseño, el trabajo, la salud o la ciencia (Honoré, 2004).

En torno a 2010, emergieron las primeras referencias a los medios lentos (*slow media*). Si bien es difícil delimitar criterios de clasificación para este campo emergente, la revisión de la primera literatura metateórica permite constatar, al menos, una incipiente tradición de “estudios” sobre periodismo lento (Mendes y Marinho, 2022) y sobre desconexión digital, a los que sumamos el enfoque pionero y más amplio, aunque menos explorado, de los medios y la comunicación lenta (*slow media/communication*).

Dentro de los trabajos pioneros destaca el genérico *Slow Media Manifesto*, un texto elaborado por tres blogueros alemanes que invitaba a reequilibrar los ritmos irreflexivos de periodismo, medios y redes sociales mediante la promoción de valores como la calidad, el diálogo, el aura⁶ o la perdurabilidad (David *et al.*, 2010). Un año más tarde, en “The origin of slow media”, la investigadora Jennifer Rauch (2011) rastreó los orígenes y difusión de esta misma expresión en foros, medios y bases de datos.⁷ Más adelante la enmarcó en el ámbito de la comunicación alternativa, puesto que estos medios deben ser producidos por “organizaciones pequeñas” y “abogar por diferentes valores sociales” (Rauch, 2015, p. 572). En 2012, Gess aplicó los principios del *slow food* (bueno, limpio y justo) al periodismo lento, insistiendo en la relación entre periodismo y “sostenibilidad de los ecosistemas y las vidas humanas” (p. 60). Menos conocido es el trabajo pionero de Freeman (2009), que finalizó su libro sobre la tiranía del correo electrónico (*email*) con un “Manifiesto for a slow communication movement”, en el que criticaba el mito del crecimiento ilimitado de las tecnologías informacionales.

Con carácter más específico que el genérico *slow media*, en 2007 Susan Greenberg acuñó el término periodismo lento (*slow journalism*) para referir a un paradójico auge del periodismo narrativo y de investigación en la era de la velocidad y el periodismo acelerado (*fast journalism*). Sus escritos posteriores (Greenberg, 2012; 2015) y los de Megane Le Masurier (2015) problematizaron un concepto que alude a prácticas y productos periodísticas que se “cocinan” y consumen “a fuego lento”, siempre marcando una distancia frente al periodismo automatizado y superficial de los medios masivos.

Resulta algo más difícil ubicar el origen del concepto de “desinfoxicación digital”, pero son muchos los textos que citan el clásico *Shock del futuro*, de Alvin Toffler (1970), que a principios de los setenta alertó de la dificultad humana para asimilar la información en un mundo de sobrecar-

6 Con esta expresión, el Manifiesto recuperaba a Walter Benjamin y su noción de aura. Aplicado a lo lento, los medios auráticos no están orientados a una producción masiva, sino a parecer únicos y trascenderse a sí mismos (David *et al.*, 2010). Tampoco deben ser consumidos de cualquier manera; es decir, exigen una atención total e invitan a la recepción monotarea (*monotasking*).

7 El artículo apareció publicado en un monográfico pionero titulado “Slow Media” y editado por la revista *Transformations* (2011), que incluye otros cuatro trabajos.

ga informativa (*information overload*).⁸ Trabajos posteriores han reflexionado sobre la dificultad de centrar la atención y construir conocimiento en un mundo saturado de *inputs*. Para ello se valen de metáforas como: nube tóxica de datos, torrente mediático, infoxicación, infopolución, diluvio o exceso de información (*infoglut*) (Serrano-Puche, 2014). Con el paso del tiempo, los trabajos sobre desinfoxicación se han diversificado entre numerosos manuales prácticos de uso individual (p. ej. Janson, 2021), experimentos para averiguar los efectos y beneficios individuales de la desinfoxicación, en especial entre jóvenes (p. ej. Cáceres y Morales, 2015; El-Khoury, 2021), o trabajos acerca de dimensiones tan variadas como la relación inseparable entre conexión y desconexión (Natale y Treré, 2020); sus usos estratégicos por la institucionalidad o la relación entre desigualdad y desconexión (Bozan y Treré, 2023; Jansson y Adams, 2021); su potencial para la resistencia cultural (Kaun y Treré, 2020; Syvertsen, 2020); y sus múltiples contradicciones e incluso tendencia a la mercantilización (Kuntsman y Miyake, 2019; Natale y Treré, 2020).

Marco metodológico

Este trabajo parte de una revisión documental no sistemática de literatura de referencia publicada en inglés y en español durante catorce años (2010-2023), siguiendo los lineamientos de la revisión panorámica (*scoping review*). Esta técnica tiene por objeto la evaluación crítica de las características de un campo de conocimiento para identificar perspectivas y conceptos dominantes, así como vacíos y oportunidades de investigación (Arksey y O'Malley, 2005; Lluís, 2021). La fase de búsqueda y selección bibliográfica se extendió entre enero y octubre de 2022 y consistió en un examen de las principales bases de datos (WoS, Scimago y Dialnet) y buscadores especializados (Google Books y Google Academic) en revistas y monografías científicas.

Para la construcción del *corpus*, se priorizaron libros, artículos empíricos y ensayos categorizados de acuerdo con combinaciones de tres des-

8 Rauch (2011) también apunta al carácter pionero tanto del Sabbath Manifesto, sobre el ritual judío de desconexión de aparatos eléctricos (*unplugging*) un día a la semana, como de la semana de desinfoxicación del colectivo Adbusters, denominada Digital Detox Week.

criptores: *slow media*: medios lentos; *slow journalism*: periodismo pausado, reposado, lento, etc.; *digital disconnection/detox*: desinfoxicación, desconexión. Al respecto, Nassen *et al.* (2023) han señalado cierta tendencia del campo a la profusión de etiquetas, la ambigüedad conceptual y la falta de consenso en la terminología. Para enfrentar el problema, se optó por una selección de trabajos enmarcados en estos descriptores genéricos, puesto que estos habían sido testados en las primeras revisiones bibliográficas sobre desconexión digital (Nassen *et al.*, 2023), *slow media* (David, 2015) y *slow journalism* (Corral *et al.*, 2022). La revisión abarcó catorce años, de 2010 a 2023, tomando como punto de partida la publicación del Slow Media Manifesto (David *et al.*, 2010), traducido del alemán a distintas lenguas –entre otras, el inglés y el español– y por su amplia circulación, en especial en el norte del planeta (David, 2015). Una vez realizada la selección bibliográfica, nos fijamos en criterios como: año de publicación, procedencia geográfica (España, América Latina o el ámbito anglosajón), medio dominante (prensa u otros formatos) y elemento comunicacional abordado (emisor, canal, mensaje o receptor). La búsqueda documental comprendió un total de 265 referencias entre libros y, sobre todo, artículos académicos, más de un tercio citados en la bibliografía del artículo. Las mismas alcanzan cierto grado de saturación, dada la repetición de autores y referencias, y siguiendo un modelo anterior de revisión de la literatura sobre *slow journalism* (Corral *et al.*, 2022).

Para redactar los resultados, se optó por una categorización cualitativa de los datos y una presentación a modo de síntesis narrativa, con apoyo en un cuadro-resumen, tal y como sugieren los fundamentos de esta técnica (Lluís, 2021). En su forma final, los resultados desarrollan una “cartografía conceptual” del campo que periodiza, clasifica, caracteriza, categoriza y relaciona los conceptos y debates dominantes a fin de facilitar su comprensión y divulgación (Tobón *et al.*, 2015; Velázquez-Gatica y López-Martínez, 2021), en especial entre públicos hispanohablantes para los que algunos debates son aún poco conocidos. La Tabla 1 expone los ejes empleados para la cartografía y enseguida se presentan y desarrollan las categorías de análisis.

Tabla 1. Ejes de la cartografía conceptual del campo comunicación/lentitud

Categoría de análisis	Pregunta de investigación	Variables
Noción	¿Cuál es el origen de la reflexión sobre comunicación y velocidad/lentitud?, ¿cómo son su evolución histórica y su definición contemporánea?	- Origen. - Evolución. - Conceptualización.
Clasificación	¿Qué subáreas derivan de este diálogo?	- Criterios de clasificación. - Clasificación de áreas según dichos criterios.
Caracterización	¿Qué atributos definen y dan identidad a las subáreas?, ¿cuáles son los patrones de discusión dominantes?	- Principales rasgos identitarios. - Debates dominantes.
Categorización	¿A qué categoría o clase mayor pertenecen los conceptos del área?	- Clasificación general de los conceptos.
Vinculación	¿Cómo se relacionan los conceptos y discusiones del área con otras teorías y referentes epistemológicos fuera de la categorización?	- Relaciones de los conceptos con otras discusiones, trascendiendo los límites de la disciplina.

Fuente: elaboración propia con base en Tobón *et al.* (2015) y Velázquez-Gatica y López Martínez (2021).

Las preocupaciones dominantes y sus énfasis

Una vez ubicado y clasificado el origen del *slow media* y las nociones afines, este estudio matiza la apreciación de David (2015), según la cual la discusión en el norte del planeta ha conseguido más adhesiones que en el sur.⁹ En primer lugar, los estudios sobre desconexión digital son mucho más numerosos en el ámbito angloparlante, a excepción de unos pocos trabajos ensayísticos (Serrano-Puche, 2013, 2014) y empíricos (Cáceres y Morales, 2015) escritos en español. Además, en el norte se analiza el fenómeno respecto de dimensiones que van más allá de la abstinencia temporal en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), tal y como se señala en el siguiente apartado. No obstante, en América Latina y España ha sido abundante la reflexión sobre el periodismo reposado, si bien demasiado centrada en el estudio de prensa y medios digitales, lo que olvida

⁹ Al hacer balance del escaso impacto del movimiento Slow Media en el Sur del planeta, el bloguero alemán, autor de dicho manifiesto, planteaba dos hipótesis para explicar el escaso interés, debido bien a cierto retraso tecnológico de ciertas regiones o bien a que algunos países abrazan la tecnología de una manera “más reflexiva y consciente” (David, 2015, p. 111).

el análisis de otros formatos (vídeo, cine, redes sociales) y elementos (p. ej., la recepción de estos productos) que componen el proceso comunicacional. De acuerdo con las categorías definidas para la cartografía conceptual, las siguientes líneas caracterizan los principales atributos; exponen y clasifican los conceptos; y vislumbran los principales debates, potencialidades y limitaciones de las dos áreas sobre las que, con diferencia, se encuentran más trabajos: la desconexión y el periodismo lento. Como ya comentamos, la tercera de las áreas tiene un origen muy concreto: el Slow Media Manifesto (David *et al.*, 2011), pero se define por unos atributos más difusos, tal y como se evidencia en la propia bibliografía recopilada en el ámbito hispanohablante (Barranquero, 2013; De Andrés y Chaparro, 2022; Serrano-Puche, 2013; Sierra y Solá, 2020; Sampedro, 2016). Dichos debates se exponen y caracterizan en el apartado final del artículo como sugerencias para dar robustez y ensanchar los intereses teóricos y empíricos del campo.

Sobrecarga informativa y desconexión digital

Cuando se revisa la literatura que relaciona comunicación y lentitud, el objeto dominante y más popular, en especial en el ámbito anglosajón, está conformado por investigaciones, ensayos y, sobre todo, manuales de desconexión tecnológica o digital.¹⁰ Dicha literatura tiende a explorar y sugerir estrategias para hacer frente al régimen de hiperconectividad, sobreabundancia y obesidad digital (*digital obesity*), por ejemplo, mediante prácticas de reducción, resistencia al uso de móviles y redes sociales o abstinencia total o parcial (Jansson y Adams, 2021; Syvertsen, 2020).

En primer lugar, en buena parte de los trabajos analizados observamos un énfasis y unas estructuras narrativas similares. La mayoría parten de un diagnóstico “estructural” del régimen de “alienación” derivado de la hiperconectividad, los ciclos 24/7 o la multitarea (*multitasking*), al que se asocian trastornos como adicción a las tecnologías, tecnoestrés, agotamiento laboral (*burnout*), déficits de atención con trastorno de hiperactividad (TDAH) o el “temor a perderse algo” o síndrome FoMO (*fear of missing out*). Tras este diagnóstico, la literatura suele enfatizar en salidas individuales como: abs-

10 Esta también recibe denominaciones como: dieta (*digital diet*), ayuno (*unfasting*), desintoxicación o desintoxicación (*digital detox*), ascetismo (*media asceticism*), etc.

tinencias temporales de consulta del móvil, estrategias de autocontención frente a las TIC o paradójicas herramientas digitales que facilitan tanto el autocontrol (p. ej. Apple Screen Time, limitadores de tiempo de conexión de YouTube, etc.) como el filtraje de la información.

En segundo lugar, y en especial en los manuales, alguna literatura tiende a situarse en la senda de la autoayuda, el pensamiento positivo (*positive thinking*) y la inteligencia emocional, adoptando incluso su mismo trazado ideológico. En otras palabras, la desinfoxicación se tiende a describir como un asunto de responsabilidad individual solucionable con la autorregulación (p. ej. Janson, 2021; Hart, 2021), las aplicaciones y programas informáticos antes citados (Nguyen, 2021; Schmuck, 2020), o los retiros espirituales a zonas sin conexión. También es habitual la figura de un “prescriptor”, nuevo especialista *slow-tech* que recomienda tablas y ejercicios de desconexión. En su forma más cínica, este es representado por los grandes gurús multimillonarios de Silicon Valley (Steve Jobs, Bill Gates, Sean Parker, Tim Cook, etc.), quienes, paradójicamente, educan a sus hijos sin móviles ni ordenadores, a fin de estimular su creatividad (Guimón, 2019).¹¹ Tanto manuales como monografías raramente cuestionan el régimen o la estructura económico-política dominante y, por el contrario, acaban legitimando aquello que critican. Hablamos pues de una literatura que adopta una perspectiva “macro”, al censurar los trastornos asociados al capitalismo digital, pero cuyas prescripciones son “micro”, al responsabilizar al individuo de su uso tecnológico o al alentarle a reducir su dependencia y ansiedad con el fin de que “reconecte mejor” con el mundo laboral o social (p. ej., El-Khoury *et al.*, 2021; Janson, 2021; Hart, 2021; Nguyen, 2021).

En tercer lugar, la mayoría de los estudios abusa de las metáforas del ámbito de la alimentación (Woodstock, 2014), bien remitiendo al Movimiento Slow Food, bien aconsejando dietas o ayunos tecnológicos pensados en torno al binomio obesidad/adelgazamiento (Sampedro, 2016).¹² Es

11 Recientemente, Douglas Rushkoff (2023) ha analizado la ideología que prima entre los gurús de Silicon Valley, calificándola como la “mentalidad” y definiéndola como un cientifismo materialista que apuesta por realizar grandes inversiones tecnológicas como vías de solución a todos los problemas, incluso al cambio climático, para el que plantea que es posible empezar una civilización desde cero con ayuda de la técnica.

12 Las metáforas más extremas están directamente asociadas al mundo de las drogas, la adicción, las infecciones o la toxicidad (Syvertsen, 2020; Vanden *et al.*, 2022). Williams denuncia que muchas veces se utiliza el marco de la “adic-

decir, al igual que el cuerpo se desequilibra y engorda con el exceso de ciertos nutrientes –“obesidad digital” (Brabazon, 2016)–, a la mente humana le cuesta asimilar tantos estímulos tecnológicos en un tiempo tan corto, lo que dificulta su transformación en conocimiento útil para la vida. La lectura que se extrae de este abordaje es doble. Por un lado, se proponen recetas “universales” para abordar, paradójicamente, fenómenos singulares, localizados y que dependen tanto de características psicológicas (rasgos de la personalidad, habilidades para la autorregulación, etc.) como sociales: diferencias de clase, género o etnia; nivel educativo; influencia de las culturas locales o de las propias políticas educativas para aliviar los impactos negativos de las TIC; etc. (Syvertsen, 2020; Vanden *et al.*, 2022). Por otro lado, la retórica de la alimentación tiende a patologizar el malestar social causado por la hiperconectividad, lo que deriva en un trabajo de perfeccionamiento de uno mismo que raramente cuestiona el ideal de “optimización del yo” al que convoca el capitalismo (Zafra, 2017). Finalmente, este imperativo del rendimiento al que abocan las terapias *slow* también acaba por anular la posibilidad de dar una respuesta colectiva y organizada, lo que acaba por perpetuar los ritmos de producción y consumo del capitalismo digital (Hesselberth, 2018).

En cuarto y último lugar, algunos trabajos abusan de perspectivas teóricas en exceso simplistas, deterministas y que esencializan lo digital, adoptando, por lo general, un tono pesimista, apocalíptico, que incluso recuerda las teorías sobre la sociedad de masas (Tarde, Le Bon), la Escuela de Frankfurt (Adorno, Horkheimer) y la ecología mediática (McLuhan, Postman). No obstante, la crítica tiende a centrarse en el poder omnímodo de las tecnologías, pero en ningún momento denuncia que ese poder deriva, no del artefacto tecnológico en sí mismo, sino de un sistema mercantil que incorpora en los dispositivos tecnológicos sus propios valores: la necesidad del rendimiento, la competitividad, la descualificación del trabajo manual, etc. (Espluga, 2021, p. 172). Además, de manera simplista, parte de la literatura tiende a asociar las nuevas patologías tecnológicas (el tecnoestrés, las adicciones, etc.) a la generación milenial y centennial, lo que obvia

ción tecnológica” como una trampa para evitar debates más sustantivos sobre la responsabilidad ética de los diseños tecnológicos (2021, pp. 126-127).

los problemas que sufren otras franjas de edad y concibe la tecnología como una herramienta, en esencia, joven. Con lo comentado, el corpus relacionado con la desinfoxicación redonda en dualismos propios de la literatura comunicacional: nativos/migrantes digitales, en línea/desconectado (*online/offline*), material/digital, humano/no humano, natural/artificial, lo auténtico/lo inauténtico, etc., a la vez que asocia los dispositivos tecnológicos con “una dimensión oscura e intrigante, en que las tecnologías siempre son nuevas y siempre esconden algo” (Espluga, 2021, p. 132).

Estudios recientes advierten, sin embargo, que ya no hay “afuera” en la actual “cultura de conectividad” (Van Dijck, 2013). En otras palabras, si concebimos la conexión como un entorno estructurante, dado que resulta imposible escapar del “bucle de la digitalidad”, comprenderemos también que conexión y desconexión o participación y no participación forman más bien parte de un *continuum*, en el que no hay dimensiones dicotómicas tan estrictas (Hesselberth, 2018; Kuntsman y Miyake, 2019). Desde esta perspectiva, la desconexión ya no solo tendría que ver con la necesidad de descanso tecnológico, sino también con formas de represión “desde arriba” y con estrategias de resistencia ciudadana “desde abajo” para hacer frente a nuevos modos de acumulación capitalista, como la datificación, la economía mal llamada del “compartir” o *sharing* (Uber, Airbnb) o la algoritmización del debate público y las preferencias personales (Kaun y Treré, 2020).

El periodismo lento (*slow*) o reposado

El segundo bloque de literatura académica trabaja en torno al *slow journalism*, traducido al español con expresiones como periodismo lento, pausado o reposado. Este periodismo se define como aquella parcela del periodismo cuya agenda temática no se guía por la rabiosa actualidad, sino por dar cobertura a temas atemporales y problemas estructurales a los que los medios oficiales dominantes o *mainstream* no ofrecen seguimiento regular. También lo definen una longitud y unos géneros estrella, en especial crónicas y reportajes, que dan cuenta de los tiempos largos que exige la investigación periodística y la contextualización de los asuntos complejos (Le Masurier, 2015, p. 139). La tercera característica es la de ser un periodismo abierto a la experimentación y la innovación para hacer que las historias sean más

atractivas mediante la incorporación de recursos como el transmedia, las infografías, los vídeos, etc.

En relación con los énfasis dominantes, y al igual que en el área de la desconexión digital, en este corpus se aprecia la estructura del diagnóstico y la propuesta, partiendo de una oposición bastante dicotómica entre el estilo veloz, *fast* o *churnalist*¹³ de los medios convencionales y el lento. El diagnóstico suele arrancar con la denuncia de la crisis de credibilidad que sufren los medios convencionales por abusar de prácticas como el ciberanzuelo (*click-bait*), las noticias falsas (*fake news*) o la publicación de piezas informativas sin el debido contraste. Sin embargo, la salida no apunta a reformas estructurales en el sistema de medios, sino más bien a la necesidad de promover proyectos periodísticos autónomos, alternativos y de menor envergadura, emprendidos por grupos de periodistas independientes, pequeño empresariado o tercer sector (Rauch, 2015). Algunos artículos citan incluso la aseveración, apuntada por Robert Boynton (2015), de que en el futuro sobrevivirán solo dos tipos de medios: los masivos y centrados en noticias cortas apegadas a la actualidad y un sector minoritario y alternativo de medios lentos. Estos últimos se caracterizarían por ofrecer una información exquisitamente elaborada, presentada con los más altos estándares y dirigida a clubes de lectores muy específicos, instruidos y que disponen de tiempo.

En segundo lugar, la literatura no se caracteriza por atender a los “procesos” de elaboración de piezas informativas (*newsmaking*), las rutinas periodísticas o las condiciones laborales de los profesionales. Por el contrario, suele centrarse en el análisis de “productos” concretos, como medios en línea de pequeña escala en los que la academia encuentra un desafío a la lógica de la primicia, la novedad o la inmediatez. En este sentido, la literatura anglosajona ha reivindicado el carácter pionero de medios como *Delayed Gratification* (Reino Unido), *Slow News* (Italy), *De Correspondent* (Holanda) y *The Atavist*, *ProPublica*, *Narratively* o *The New Yorker* en EE. UU. (Le Masurier, 2015; Dowling, 2016), mientras que la iberoamericana ha reclamado el periodismo pausado de *CTX-Contexto*, *Yorokobu*, *Jot Down*, *Pa-*

13 Con este concepto se suele referir a la deriva de una profesión en la que los/as periodistas se han visto obligados/as a trabajar con información de segunda mano replicando el contenido generado en redes sociales o empaquetado por agencias de prensa (Johnston y Forde, 2017).

nenka o *La Marea* en España, o las muchas revistas de la tradición narrativa latinoamericana como *Anfibia*, *Gatopardo*, *Etiqueta Negra*, *El Malpensante* o *La Silla Vacía* (Albalad, 2018; Rosique y Barranquero, 2015; Goikoetxea y Ramírez, 2019; Romero-Rodríguez *et al.*, 2021; Zabalondo *et al.*, 2021).¹⁴ Muchos de los trabajos anteriores problematizan el periodismo lento a partir del análisis comparado de experiencias, pero descuidan el análisis de otros formatos, como los audiovisuales (radio, *podcasts*, programas televisivos, series, etc.) en favor de revistas, suplementos y, sobre todo, medios nativos digitales que ofrecen periodismo narrativo y de formato extenso (*long-form journalism*).

En tercer lugar, el periodismo lento se suele presentar como un modelo alternativo a los problemas de velocidad que afectan a los medios convencionales (Rauch, 2015), pero muchos artículos acaban insistiendo en la idea elitista de que este es un producto de lujo, “cocinado a fuego lento” y dirigido a un público objetivo muy localizado: minorías de lectores interesados que desean “saborear” la información. En esta línea, la literatura parece redundar en la dicotomía de unos medios convencionales dirigidos a las “masas”, y unas “minorías” que disponen de tiempo, “interés” y, sobre todo, dinero para pagar y procesar los exquisitos productos del periodismo reposado. A esto apuntan, inconscientemente, la mayoría de los estudios exploratorios antes citados (Albalad, 2018; Rosique y Barranquero, 2015; Romero-Rodríguez *et al.*, 2021), e incluso los resultados del primer I+D financiado hasta la fecha (Goikoetxea y Ramírez, 2019; Zabalondo *et al.*, 2021).

En cuarto lugar, buena parte de la literatura se preocupa por la sostenibilidad de dichas publicaciones, apostando por fórmulas distintas a la publicidad convencional, como la suscripción, la financiación colaborativa o *crowdfunding*, las cooperativas o el refuerzo de las redes de colaboración periodística (Agirre-Maiora *et al.*, 2020; Dowling, 2016). En este sentido, los análisis se preocupan por dar viabilidad a un sistema “alternativo” de me-

14 Algunos estudios relacionan el *slow journalism* con el desafío a la ideología “objetivista” en la que se forjó el periodismo de masas anglosajón de principios del XX (Rosique y Barranquero, 2015). Por otra parte, investigadores/as como María Angulo, Dolors Palau, Antonio Cuartero, Mariana Bonano o Roberto Herrscher han relacionado el periodismo reposado con el auge de la crónica periodística, con referentes importantes en América Latina.

dios caracterizado por su búsqueda de independencia y por fórmulas narrativas de carácter experimental. Sin embargo, no hemos encontrado trabajos orientados a analizar la relación entre dichos medios y la publicidad comercial, una publicidad que incita al consumo desmesurado y que tiende a practicar el ecoblanqueo (*greenwashing*). Tampoco se habla del posible fomento de estas iniciativas mediante políticas públicas o de cómo este ecosistema mediático se relaciona y puede ofrecer resistencia a los medios masivos, las grandes plataformas tecnológicas o la cultura de la conectividad. En línea con las recomendaciones de la *scoping review* (Arksey y O’Malley, 2005; Lluís, 2021), la Tabla 2 resume los énfasis que caracterizan la literatura en torno a dos objetos de estudio predominantes en el campo hasta la fecha.

Tabla 2. Resumen de los objetos de investigación dominantes y sus énfasis

Desinfoxicación digital	Periodismo lento
Diagnóstico socioeconómico macro de las formas de alienación asociadas a la aceleración tecnológica (p. ej. déficits de atención), pero propuesta de soluciones micro y eminentemente individuales.	Diagnóstico macro de la crisis de credibilidad de los grandes medios generalistas convencionales por su tendencia a la inmediatez, pero con soluciones micro, como revistas o medios digitales alternativos lentos dirigidos a un público muy especializado.
Confianza en la capacidad de “autorregulación” del individuo o en las salidas ofrecidas por prescriptores (libros, programas, especialistas <i>slow tech</i> , etc.), pero carencia de alusiones a la regulación o las políticas públicas.	Énfasis en los “productos” (medios escritos, sobre todo), pero no en los “procesos” de producción informativa (<i>newsmaking</i>), la gestión de medios de comunicación o las condiciones laborales del periodista.
Propuesta de recetas universales de desinfoxicación (basadas, p. ej. en metáforas de comidas y drogas), pero descuido de los contextos locales, psicológicos o sociales del fenómeno.	Orientación a una minoría de lectores/as “interesados” en “saborear” reportajes largos y bien elaborados, pero descuido de otro tipo de audiencias.
<ul style="list-style-type: none"> - Pesimismo cultural en el diagnóstico. - Posiciones dicotómicas en exceso simplistas: <i>lento/veloz</i>. - Olvido de los condicionantes estructurales del capitalismo de plataformas y su basamento en la economía de la atención; descuido de la relación de los medios con las lógicas editoriales que impone la publicidad; etc. 	

Fuente: elaboración propia.

Parcelas olvidadas y otras líneas prometedoras de investigación

Aunque el *slow journalism* y el *digital detox* destacan en volumen de trabajos, las problemáticas aludidas en las primeras teorizaciones (David *et al.*,

2011; Gess, 2012; Rauch, 2011; etc.) fueron más abundantes y variadas. En este epígrafe, presentamos sucintamente algunos debates insuficientemente explorados, sobre todo en el contexto hispanohablante, pero que podrían contribuir a enriquecer y complejizar la agenda investigativa.

1. MEDIOS, MATERIALIDAD Y MEDIOAMBIENTE. Pioneros como Gess (2012) o Rauch (2018) reclamaron un consumo responsable de las tecnologías e incluso la adopción de “medidas sociopolíticas para minimizar las huellas ecológicas de los medios, mejorar las condiciones de trabajo de las personas que fabrican los dispositivos y reducir la exportación de residuos electrónicos a los países en desarrollo” (Rauch, 2018, p. 56). En esta línea, conviene repensar la relación entre temporalidad, velocidad, tecnologías mediáticas –su materialidad, consumo energético– y la naturaleza material y geofísica (p. ej. Parikka, 2015) a la que están asociadas, lo que conduce a explorar la profunda huella ecológica que dejan las infraestructuras digitales (Maxwell y Miller, 2012; Miller, 2017).

2. TEMPORALIDAD Y ECONOMÍA DE LA ATENCIÓN. Desde principios de 2000 se viene trabajando en la relación entre TIC, velocidad y economía de la atención.¹⁵ Autores como Williams (2021) o Wu (2016) han encontrado que los algoritmos que las grandes plataformas digitales (Google, Amazon, Twitter, etc.) utilizan para filtrar información no priorizan la accesibilidad o veracidad de la misma, sino más bien la conexión emocional o *engagement* del público, cuyo tiempo de conexión a las pantallas se convierte en su principal fuente de beneficio. Si el éxito de los medios y las redes se mide en el número de “Me gusta” (*likes*) y compartires, la psicología, la economía o la ingeniería informática están hoy colaborando con las empresas para construir “diseños persuasivos” que infundan deseos y hábitos no racionales ni elegidos libremente (Williams, 2021). Los futuros trabajos del área deben incluir cuestiones que hoy generan amplio valor de mercado, como los denominados diseños oscuros (*dark patterns*)

15 Los *dark patterns* son diseños tecnológicos que intentan que los usuarios lleven a cabo acciones no intencionadas mediante una combinación de principios de la psicología y la usabilidad, tales como un botón de “play” en un sitio web que nos lleva a otra pantalla del navegador y a una web que el usuario no tenía intención de visitar (Lacey y Cadwell, 2019, p. 374).

(Lacey y Cadwell, 2019), las prácticas de contaminación informativa y las conexiones entre economía de la atención, fatiga y recepción del conocimiento (Xiao *et al.*, 2019).

3. RESISTENCIA MEDIÁTICA. Otra línea prometedora son las experiencias de “resistencia mediática” (*media resistance*), una amplia gama de prácticas individuales o grupales de desafío al régimen tecnológico: desde la eliminación de cuentas en Facebook o Twitter a estrategias de “ofuscación tecnológica”; de los estilos de consumo responsable a movimientos que actúan para construir nuevos modelos de comunalidad, temporalidad y relación con el entorno. Hablamos pues de indagar en la extensa historia y el presente de prácticas de negociación, desconexión o resistencia a las TIC por parte de la ciudadanía y grupos de base. Dichas prácticas evidencian que nuestra experiencia cotidiana de las tecnologías es ambivalente y contradictoria y no siempre está orientada a la producción o el consumo de medios, sino también a la abstinencia o a la no participación temporal en los mismos, muchas veces con un profundo sentido crítico (Woodstock, 2014, p. 1984; Kaun y Treré, 2020; Kaun y Schwarzenegger, 2014). Evitando las posiciones pesimistas de la ficción distópica o los relatos de superación de los libros de autoayuda, la resistencia mediática nos habla de las emociones, actitudes o estilos de vida que acompañan a las prácticas de apropiación mediática y cómo estas responden a sentidos que van desde la desconfianza o la decepción a la esperanza y el entusiasmo en torno a las TIC (Syvertsen, 2017; 2020). Esta línea de investigación nos permite, por último, acercarnos a una amplia gama de conexiones, reproducciones o resistencias entre las construcciones hegemónicas del tiempo social y cómo dichos regímenes se reproducen o impugnan en los tiempos cotidianos y sus prácticas tecnológicas (Barassi, 2015, Kaun, 2016; Poell, 2020).

4. NOSTALGIA MEDIÁTICA. Una de las lógicas culturales del capitalismo tardío es la promoción de una concepción expandida del presente perpetuo. Por otra parte, frente a la sensación de colapso futuro, el concepto de “retromanía” de Reynolds (2011), entre otros, ha puesto de manifiesto que nunca antes en la historia la cultura popular había avanzado con tanta lentitud. Es decir, en pleno régimen de la aceleración, muchas manifesta-

ciones de la cultura masiva incorporan la nostalgia de tiempos que creíamos perdidos. La noción de nostalgia mediática nos ayuda a comprender el auge de todas aquellas experiencias mediáticas que nos conectan con el pasado y nos ofrecen certezas frente a la incertidumbre que asociamos a la velocidad y el constante cambio tecnológico. El paradójico auge del vinilo y la fotografía analógica hace necesario preguntarnos qué significa el retorno al pasado mediático y si este está vinculado a una reinención de los antiguos artefactos, a la necesidad de simplicidad frente a lo complejo o a un lucrativo modelo de negocio en torno al tiempo y la memoria (Niemeyer, 2014; Menke, 2017; Niemeyer y Keightley, 2020). La nostalgia mediática apunta, por último, a que debemos investigar la multiplicación de los regímenes temporales, que, paradójicamente, pueden ser veloces a la vez que implicar una vuelta al pasado. Asimismo, podemos interrogarnos si la nostalgia puede ser inmovilizadora y conservadora, sobre todo cuando contribuye a rescatar mitos, historias y leyendas que creíamos superadas.

5. PERIODISMO, AUDIOVISUAL Y REGÍMENES TEMPORALES. En un artículo precursor en el campo, Craig (2016) reclamó que el periodismo del futuro tenía que ser capaz de negociar e integrar diferentes temporalidades para adaptarse a los tiempos de los hechos sobre los que informa. En esta línea, la comunicación necesita tanto tiempos rápidos (p. ej., para dar cobertura a crisis y catástrofes) como lentos: los que predominan cuando se promueven campañas o cuando se interpretan unos problemas ecosociales crecientemente complejos. Asimismo, y aunque la prensa ha dominado la discusión, son prometedores los trabajos que comienzan a explorar la aplicación de ideales *slow media* al campo del vídeo, las plataformas de transmisión continua o *streaming* (Binns, 2018) o la creación de contenidos en redes sociotécnicas (Kelly, 2014). Esto último enlaza con la preocupación de Neveu (2016), quien, en un trabajo pionero en el campo, invitaba a evitar las oposiciones maniqueas entre periodismo rápido y lento, de cara a abordar lo *slow* desde una visión polisémica que indague en los “valores lentos” de la profesión (p. ej., la contextualización, la narración, el servicio a la comunidad, etc.), los regímenes temporales que esta configura o los tiempos del trabajo y los cuidados en los que se insertan las prácticas informativas.

Conclusiones

La revisión crítica de catorce años (2010 a 2023) de producción académica en torno al binomio comunicación y velocidad/lentitud evidencia el dominio de dos áreas de investigación: la desconexión digital y el periodismo lento, que mantienen escasos diálogos entre sí y que no se han explorado *in extenso*. A continuación, exponemos cinco conclusiones generales que han derivado de la indagación crítica y cualitativa de la literatura más relevante publicada hasta la fecha en inglés y en español. En posteriores estudios, se podría ampliar la muestra o la perspectiva metodológica incluyendo estudios publicados en otros idiomas; realizados con enfoques cuantitativos como la revisión sistemática; o que indaguen en el discurso de especialistas y poblaciones partiendo de técnicas orales como la entrevista.

En primer lugar, la reflexión sobre la desintoxicación digital ha recaído en enfoques en exceso individualistas y centrados en la responsabilidad del ciudadano/a para escapar del régimen de alienación al que lo conduce la hiperconectividad. Al centrarse en la “sanación” individual, esta literatura tiende a olvidar los determinantes estructurales del régimen económico de la atención y las múltiples variables que definen el binomio conexión/desconexión: desde sus consecuencias ambientales a sus usos con objetivos de control político, resistencia ciudadana o posible monetización. En segundo lugar, son limitadas y romantizadoras las salidas a la crisis periodística que ofrece el periodismo lento, una literatura que tiende a reducirse al análisis de proyectos periodísticos concretos que resisten al periodismo veloz desde los “márgenes”, pero que no llega a impugnar los valores periodísticos dominantes, las condiciones materiales y socioeconómicas en las que se ejerce la profesión o los regímenes temporales que imponen las redacciones. Además de limitados, consideramos que estos primeros aportes tienden a ahondar en la brecha entre unos públicos que pagan por recibir una dieta informativa saludable y una mayoría de receptores *infopobres* que consumen información gratuita y tendente a la descontextualización.

En tercer lugar, un elemento característico del material publicado es su propensión a establecer una oposición en exceso simplista entre lo lento y lo veloz (*fast/slow*). Esto provoca que la literatura no haya sido capaz

de valorar las áreas intermedias entre ambas posiciones dicotómicas o los diferentes regímenes de temporalidad que coexisten en los medios, en los hechos noticiosos o en el propio consumo (o abstinencia) tecnológico. En esta línea, muchos análisis parten de diagnósticos pesimistas y tecnodeterministas que resultan inmovilizadores de cara a pensar estrategias de cambio y resistencia. Además, impiden entender las distintas y muy variadas prácticas mediáticas, o maneras en las que la ciudadanía se relaciona con las TIC, partiendo de las posibilidades (*affordances*) con las que estas se nos presentan y arribando a las distintas lógicas con las que usamos, reinventamos o incluso nos resistimos a las tecnologías.

En cuarto lugar, la crítica de este campo emergente de estudios no puede perder de referencia marcos teóricos como la economía ecológica, el decrecimiento o los comunes, con los que tradicionalmente ha dialogado el Movimiento Slow a la hora de ahondar en sus críticas al crecimiento económico y tecnológico ilimitado. Son estas mismas perspectivas las que pueden contribuir al fomento de reflexiones o investigaciones empíricas más complejas y que desemboquen en prácticas de alfabetización mediática en clave lenta. Detectamos pues en la literatura una carencia de llamados a una educación mediática que alerte y movilice en torno a los desequilibrios individuales, sociales y ambientales asociados a las lógicas de la modernización y la aceleración tecnológica y que critique los imaginarios tecnodeterministas que las sostienen, indicando de qué manera están desconectados de los tiempos más pausados de la sociabilidad o de la naturaleza.

En resumen, podemos afirmar que los estudios *slow media* aún no se han explotado *in extenso* y siguen reproduciendo la obsesión “efectista” y “contenidista” con la que se fraguó la primera teoría de la comunicación. Es decir, por un lado, predominan unos estudios sobre desinfoxicación en exceso basados en los “efectos” perniciosos y apocalípticos de medios y TIC, frente a los cuales ofrecen salidas individuales, pero casi nunca colectivas, políticas y estructurales. Por otro lado, la investigación sobre el periodismo lento lo entiende como sinónimo de “contenido”, es decir, de periodismo narrativo y de formato largo. Esta posición limita indagar en los nuevos modelos de negocio periodístico basados en la compra/venta de parcelas de atención o

en los regímenes temporales acelerados y tecnodeterministas que difunde el imaginario periodístico dominante.

Referencias

- Agirre-Maiora, A., Murua-Uria, I. y Zabalondo-Loidi, B. (2020). Modelos de negocio ajustados para proyectos periodísticos reposados: subsistencia económica de medios slow. *Profesional de la Información*, 29(6), e290620. <https://doi.org/10.3145/epi.2020.nov.20>
- Albalad, J. M. (2018). *Periodismo slow. O cómo se cuecen las noticias en los fogones de Alfibia*, Narratively y FronteraD. Fragua.
- Ananny, M. (2016). Networked news time: How slow—or fast—do publics need news to be? *Digital Journalism*, 4(4), 414-431. <https://doi.org/10.1080/21670811.2015.1124728>
- Arksey, H. y O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology: Theory and Practice*, 8(1), 19-32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Barassi, V. (2015). Social media, immediacy and the time for democracy: Critical reflections on social media as 'Temporalizing Practices'. En L. Dencik y O. Leistert (eds.), *Critical perspectives on social media and protest: Between control and emancipation* (pp. 73-90). Rowman & Littlefield.
- Barranquero-Carretero, A. (2013). Slow Media: comunicación, cambio social y sostenibilidad en la era del torrente mediático. *Palabra Clave*, 16(2), 419-448. [10.5294/pacla.2013.16.2.6](https://doi.org/10.5294/pacla.2013.16.2.6)
- Berardi Bifo, F. (2015). *Phenomenology of the end*. MIT.
- Binns, D. (2018). The Netflix Documentary House Style: Streaming TV and Slow Media. *Fusion Journal*, 14, 60-71.

- Boynton, R. S. (2015). *El nuevo Nuevo Periodismo. Conversaciones sobre el oficio con los mejores escritores estadounidenses de no ficción*. UB.
- Bozan, V. y Treré, E. (2023). When digital inequalities meet digital disconnection: Studying the material conditions of disconnection in rural Turkey. *Convergence*. <https://doi.org/10.1177/13548565231174596>
- Brabazon, T. (2016). *Digital dieting: From information obesity to intellectual fitness*. Routledge.
- Cáceres, M. D. y Morales, E. (2015). Juventud hiperconectada. Comunicación y sociabilidad virtual. Estudio de caso sobre desconexión de medios durante 24 horas en jóvenes universitarios españoles. *Disertaciones*, 7(2). <http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/Disertaciones>
- De-Andrés, S. y Chaparro, M. (2022). *Comunicación radical. Despatriarcalizar, descolonizar y ecologizar la cultura mediática*. Gedisa.
- Carr, N. (2011). *Superficiales. ¿Qué está haciendo internet con nuestras mentes?* Taurus.
- Corral, G. A., Peñafiel, C. y Gurrutxaga, G. (2022). Apuntes para una revisión sistemática sobre el concepto *Slow journalism*. Estudio internacional 2017-2020 en Argentina, Colombia, España y México. *Signo y Pensamiento*, 41. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.syp41.arsc>
- Craig, G. (2016). Reclaiming slowness in journalism: Critique, complexity and difference. *Journalism Practice*, 10(4), 462-475. <https://doi.org/10.1080/17512786.2015.1100521>
- David, S. (2015). The slow media manifesto and its impact on different countries, cultures, and disciplines. *Acta Universitatis Sapientiae. Social Analysis*, 5(1), 107-112. <http://www.acta.sapientia.ro/acta-social/C5-1/social51-08.pdf>

- David, S., Blumtritt, J. y Köhler, B. (2010). Slow Media Manifesto. <http://en.slow-media.net/manifesto>
- Dowling, D. (2016). The business of slow journalism: Deep storytelling's alternative economies. *Digital Journalism*, 4(4), 530-546. <https://doi.org/10.1080/21670811.2015.1111769>
- El-Khoury, J. *et al.* (2021). Characteristics of social media 'detoxification' in university students. *Libyan Journal of Medicine*, 16(1), 1846861. <https://doi.org/10.1080/19932820.2020.1846861>
- Ellul, J. (1964). *The Technological Society*. Vintage Books.
- Espluga, E. (2021). *No seas tú mismo: Apuntes sobre una generación fatigada*. Paidós.
- Freeman, J. (2009). *The tyranny of e-mail: The four-thousand-year journey to your inbox*. Scribner.
- Gess, H. (2012). Climate Change and the Possibility of 'Slow Journalism'. *Equid Novi: African Journalism Studies*, 33(1): 54-65. <https://doi.org/10.1080/02560054.2011.636828>
- Gitlin, T. (2005). *Enfermos de información. De cómo el torrente mediático está saturando nuestras vidas*. Paidós.
- Goikoetxea, U. y Ramírez de la Piscina, T. (2019). Revistas Jot Down, Anfibia y Panenka: tres formas audaces de entender el periodismo narrativo digital en plena crisis del papel. *Revista Latina de Comunicación Social*, 74, 692-715. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2019-1352>
- Greenberg, S. (2007). Slow Journalism. *Prospect*, 25 de febrero. <http://www.prospectmagazine.co.uk/magazine/slowjournalism/#.UzAX0F7j744>
- Greenberg, S. (2012). Slow journalism in the digital fast lane. Global literary journalism: Exploring the journalistic imagination. En R.

- L. Keeble y J. Tulloch (eds.), *Global Literary Journalism: Exploring the Journalistic Imagination* (pp. 381-393). Peter Lang.
- Greenberg, S. (2015). Editing, fast and slow. *Journalism Practice*, 10(4). doi: 10.1080/17512786.2015.1114898
- Guimón, P. (2019). Los gurús digitales crían a sus hijos sin pantallas. *El País*, 24 de marzo.
- Hart, I. (2021). *Digital Detox: How to unplug and get your life back, disconnect to reconnect. Digital Detox book for a better life*. Blurb.
- Hassan, R. (2009). *Empires of speed. Time and the Acceleration of Politics and Society*. Brill.
- Hesselberth, P (2018). Discourses on disconnectivity and the right to disconnect. *New Media and Society*, 20(5): 1994-2010. <https://doi.org/10.1177/1461444817711449>
- Honoré, C. (2004). *In praise of slow: How a worldwide movement is challenging the cult of speed*. Harper.
- Illich, I. (2015). *Energía y equidad. Los límites sociales de la velocidad*. Díaz y Pons.
- Innis, H. (1950). *Empire and communications*. Clarendon Press.
- Janson, S. (ed.) (2021). *Digital Detox: Learn anti-stress strategies, train emotional intelligence mindfulness & resilience, be successful with serenity & time management, gain focus clarity & efficiency*. Best of HR - Berufebilder.de.
- Jansson, A. y Adams, P. C. (2021). *Disentangling: The geographies of digital disconnection*. Oxford University Press.
- Jiménez González, A. y Rendueles, C. (2020). Capitalismo digital: fragilidad social, explotación y solucionismo tecnológico. *Teknokultura*, 17(2), 95-101. <https://doi.org/10.5209/tekn.70378>

- Johnston, J. y Forde, S. (2017). Churnalism: Revised and revisited. *Digital journalism*, 5(8), 943-946. <https://doi.org/10.1080/21670811.2017.1355026>
- Kaun, A. (2016). *Crisis and critique: A brief history of media participation in times of crisis*. Zed Books. <https://doi.org/10.5040/9781350219434>
- Kaun, A. y Schwarzenegger, C. (2014). “No media, less life?” Online disconnection in mediatized worlds. *First Monday*, 19(11). <https://doi.org/10.5210/fm.v19i11.5497>
- Kaun, A. y Treré, E. (2020) Repression, resistance and lifestyle: charting (dis)connection and activism in times of accelerated capitalism. *Social Movement Studies*, 19(5-6), 697-715. <https://doi.org/10.1080/14742837.2018.1555752>
- Kelly, P. (2014). Slow media creation and the rise of Instagram. En M. Berry y M. Schleser (eds.), *Mobile media making in an age of smartphones* (pp. 129-138). Palgrave.
- Koselleck, R. (2003). *Aceleración, prognosis y secularización*. Pretextos.
- Kuntsman, A. y Miyake, E. (2019) The paradox and continuum of digital disengagement: Denaturalizing digital sociality and technological connectivity. *Media, Culture, & Society*, 41(6): 901-913. <https://doi.org/10.1177/0163443719853732>
- Lacey, C. y Caudwell, C. (2019). Cuteness as a ‘Dark Pattern’ in home robots. En *2019 14th ACM/IEEE International Conference on Human-Robot Interaction (HRI)* (pp. 374-381). IEEE. <https://doi.org/10.1109/HRI.2019.8673274>
- Lee, A. M. (2015). Social media and speed-driven journalism: Expectations and practices. *International Journal on Media Management*, 17(4), 217-239. <https://doi.org/10.1080/14241277.2015.1107566>

- Le Masurier, M. (2015). What is slow journalism? *Journalism Practice*, 9(2), 138-152. <https://doi.org/10.1080/17512786.2014.916471>
- Liang, K. D. (2015). *Self-Improvement books: A genre analysis*. Victoria University of Wellington.
- Lipovetsky, G. (2000). *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Anagrama.
- Lluís Codina (2021). Scoping reviews: características, frameworks principales y uso en trabajos académicos. Lluiscodina.com, 1 de septiembre. www.lluiscodina.com/scoping-reviews-guia/
- Lovink, G. (2012). *Networks without a cause: A critique of social media*. Polity Press.
- Luttwack, E. N. (2000). *Turbocapitalismo: quiénes ganan y quiénes pierden en la globalización*. Crítica.
- Maxwell, R. y Miller, T. (2012). *Greening the media*. Oxford University Press.
- McLuhan, M. (1962). *The Gutenberg Galaxy: The making of typographic man*. University of Toronto Press.
- Menke, M. (2017). Seeking comfort in past media: Modelling media nostalgia as a way of coping with media change. *International Journal of Communication*, 11, 21. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/5534>
- Miller, T. (2017). *Greenwashing Culture*. Routledge.
- Morozov, E. (2015). *La locura del solucionismo tecnológico*. Katz.
- Mumford, L. (2010). *Técnica y evolución humana. El mito de la máquina* (vol. 1). Pepitas de Calabaza.

- Nassen, L. M. *et al.* (2023). Opt-out, abstain, unplug. A systematic review of the voluntary digital disconnection literature. *Telematics and Informatics*, 81, 101980. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101980>
- Natale, S. y Treré, E. (2020) Vinyl won't save us: Reframing disconnection as engagement. *Media, Culture & Society*, 42(4), 626-633. <https://doi.org/10.1177/0163443720914027>
- Neveu, E. (2016). On not going too fast with slow journalism. *Journalism Practice*, 10(4), 448-460. <https://doi.org/10.1080/17512786.2015.1114897>
- Nguyen, M. H. (2021). Managing social media use in an “always-on” society: Exploring digital wellbeing strategies that people use to disconnect. *Mass Communication and Society*, 24(6), 795-817. <https://doi.org/10.1080/15205436.2021.1979045>
- Niemeyer, K. (2014). Introduction. En K. Niemeyer (ed.), *Media and nostalgia: Yearning for the past, present and future* (pp. 1-23). Palgrave.
- Niemeyer, K. y Keightley, E. (2020). The commodification of time and memory: Online communities and the dynamics of commercially produced nostalgia. *New Media & Society*, 22(9), 1639-1662. <https://doi.org/10.1177/1461444820914869>
- Parikka, J. (2015). *A geology of media*. University of Minnesota.
- Petrini, C. (2007). *Slow food nation. Why our food should be good, clean, and fair*. Rizzoli.
- Poell, T. (2020). Social media, temporality, and the legitimacy of protest. *Social Movement Studies*, 19(5-6), 609-624. <https://doi.org/10.1080/14742837.2019.1605287>
- Postman, N. (1993). *Technopoly: The surrender of culture to technology*. Vintage Books/Random House.

- Rauch, J. (2011). The origin of slow media: Early diffusion of a cultural innovation through popular and press discourse, 2002-2010. *Transformations*, 20. www.transformationsjournal.org/wp-content/uploads/2016/12/Rauch_Trans20.pdf
- Rauch, J. (2015). Slow media as alternative media: Cultural resistance through print and analog revivals. En C. Atton (ed.), *The Routledge companion to alternative and community media* (pp. 571-581). Routledge.
- Rauch, J. (2018). *Slow media. Why slow is satisfying, sustainable, and smart*. Oxford University Press.
- Reynolds, S. (2011). *Retromania. Pop culture's addiction to its own past*. Faber & Faber.
- Riechmann, J. (2016). ¿Derrotó el 'smartphone' al movimiento ecologista? Para una crítica del mesianismo tecnológico. Catarata.
- Romero-Rodríguez, L., Tejedor, S. y Castillo-Abdul, B. (2021). From the immediacy of the cybermedia to the need for slow journalism: Experiences from Ibero-America. *Journalism Practice*, 16(8), 1578-1596. <https://doi.org/10.1080/17512786.2020.1870530>
- Rosa, H. (2016). *Alienación y aceleración. Hacia una teoría crítica de la temporalidad en la modernidad tardía* [2013]. Katz.
- Rosa, H. (2019). *Resonancia. Una sociología de la relación con el mundo*. Katz.
- Rosique, G. y Barranquero, A. (2015). Periodismo lento (*slow journalism*) en la era de la inmediatez. Experiencias en Iberoamérica. *Profesional de la Información*, 24(4). <https://doi.org/10.3145/epi.2015.jul.12>
- Roszak, T. (1988). *El culto a la información: el folklore de los ordenadores y el verdadero arte de pensar*. Crítica.
- Rushkoff, D. (2023). *La supervivencia de los más ricos. Fantasías escapistas de los multimillonarios tecnológicos*. Capitán Swing.

- Sadowski, J. (2020). *Too smart: How digital capitalism is extracting data, controlling our lives, and taking over the world*. MIT. <https://doi.org/10.7551/mitpress/12240.001.0001>
- Sampedro, V. (2016). *Dietética digital. Para adelgazar al Gran Hermano*. Icaria.
- Serrano-Puche, J. (2013). Una propuesta de dieta digital: repensando el consume mediático en la era de la hiperconectividad. *Fonseca: Journal of Communication*, 7, 156-175.
- Serrano-Puche, J. (2014). Hacia una “comunicación slow”: el hábito de la desconexión digital periódica como elemento de alfabetización mediática. *Trípodos*, 34, 201-214.
- Schmuck, D. (2020). Does digital detox work? Exploring the role of digital detox applications for problematic smartphone use and well-being of young adults using multigroup analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 526-532. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0578>
- Sierra, F. y Sola, S. (2020). El lugar de la cultura en la era del capitalismo cognitivo. Notas para una discusión sobre ciudadanía digital. *Comunicación y Hombre*, 17, 253-269. <https://doi.org/10.32466/eufv-cyh.2021.17.591.253-269>
- Srnicek, N. (2018). *Capitalismo de plataformas*. Caja Negra.
- Syvertsen T (2017). *Media Resistance: Protest, Dislike, Abstention*. Palgrave.
- Syvertsen, T. (2020). *Digital Detox: The Politics of Disconnecting*. Emerald.
- Tobón, S. et al. (2015). La socioformación: un estudio conceptual. *Paradigma*, 36(1), 7-29.
- Tomlinson, J. (2007). *The culture of speed: The coming of immediacy*. Sage.

- Transformations* (2011). "Slow Media" [Monográfico]. <http://www.transformationsjournal.org/issue-20/>
- Turkle, S. (2011). *Alone together. Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Velázquez Gatica, B. y López Martínez, R. E. (2021). Análisis crítico del concepto "aprendizaje ubicuo" a través de la Cartografía Conceptual. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, 21(66). <https://doi.org/10.6018/red.430841>
- Virilio, P. (2006). *Velocidad y política*. La Marca.
- Virilio, P. (1997). *El ciber mundo. La política de lo peor*. Cátedra.
- Vanden, M. M., Halfmann, A. y Lee, E. W. (2022). Drug, demon, or donut? Theorizing the relationship between social media use, digital well-being and digital disconnection. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101295. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.007>
- Van Dijck, J (2013). *The culture of connectivity: A critical history of social media*. Oxford University Press.
- Wajcman, J. (2015). *Pressed for time: The acceleration of life in digital capitalism*. University of Chicago Press.
- Williams, J. (2021). *Clics contra la humanidad. Libertad y resistencia en la era de la distracción tecnológica*. Gatopardo.
- Winner, L. (1987). *La ballena y el reactor. Una búsqueda de los límites en la era de la alta tecnología*. Gedisa.
- Woodstock, L. (2014). Media resistance: Opportunities for practice theory and new media research. *International Journal of Communication*, 8, 1983-2001. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/2415/1186>

- Wu, T. (2016). *The attention merchants: The epic struggle to get inside our heads*. Atlantic.
- Xiao, L., Mou, J. y Huang, L. (2019). Exploring the antecedents of social network service fatigue: A socio-technical perspective. *Industrial Management & Data Systems*, 119(9), 2006-2032. <https://doi.org/10.1108/IMDS-04-2019-0231>
- Zabalondo, B., Aiestaran, A. y Peñafiel, C. (2021). On digital slow journalism in Spanish: An overview of ten media cases from Argentina, Colombia, Mexico and Spain. *Journalism*, 23(11). <https://doi.org/10.1177/14648849211007034>
- Zafra, R. (2017). *El entusiasmo. Precariedad y trabajo creativo en la era digital*. Anagrama.