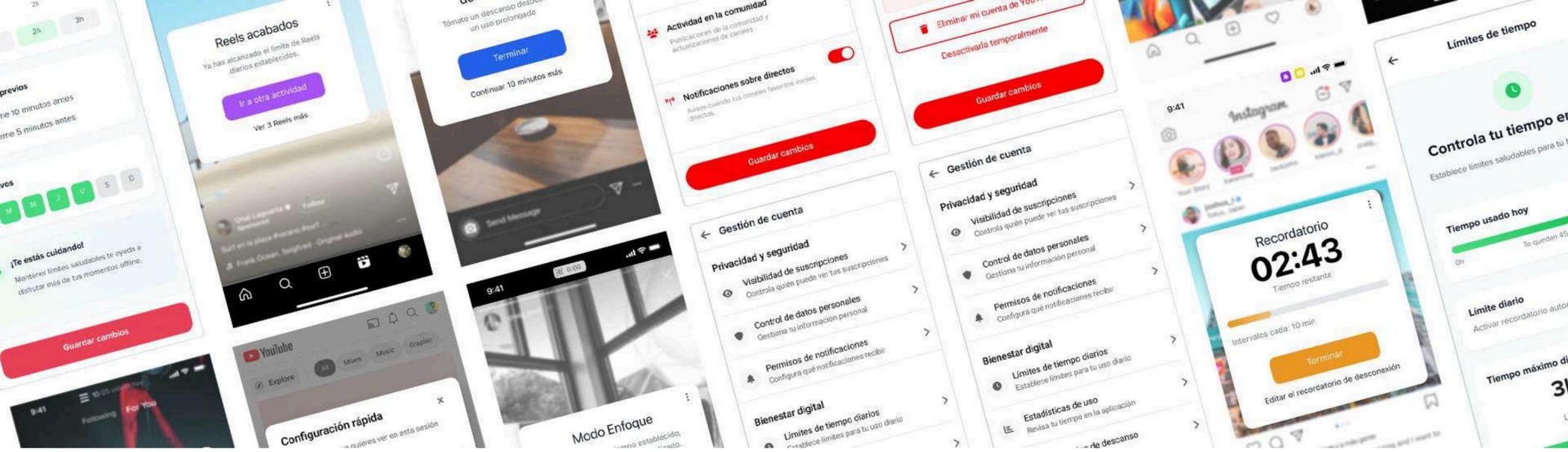


Diseño de la adicción

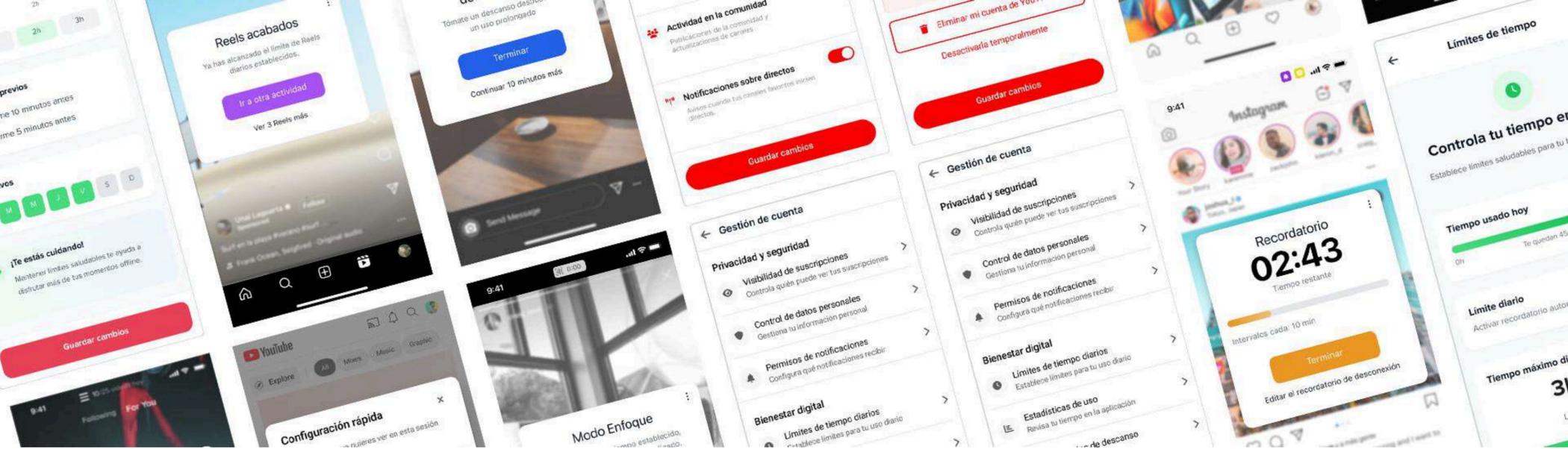
Análisis crítico de las técnicas UX/UI en redes sociales y propuesta de un prototipo ético centrado en el bienestar del usuario



Introducción general al prototipo

Las redes sociales actuales están diseñadas para captar y retener nuestra atención mediante técnicas de diseño que explotan vulnerabilidades psicológicas. A lo largo de este TFG se ha analizado cómo elementos como el scroll infinito, las notificaciones constantes, la gamificación o los algoritmos opacos afectan al bienestar mental, promueven la adicción y reducen la autonomía del usuario.

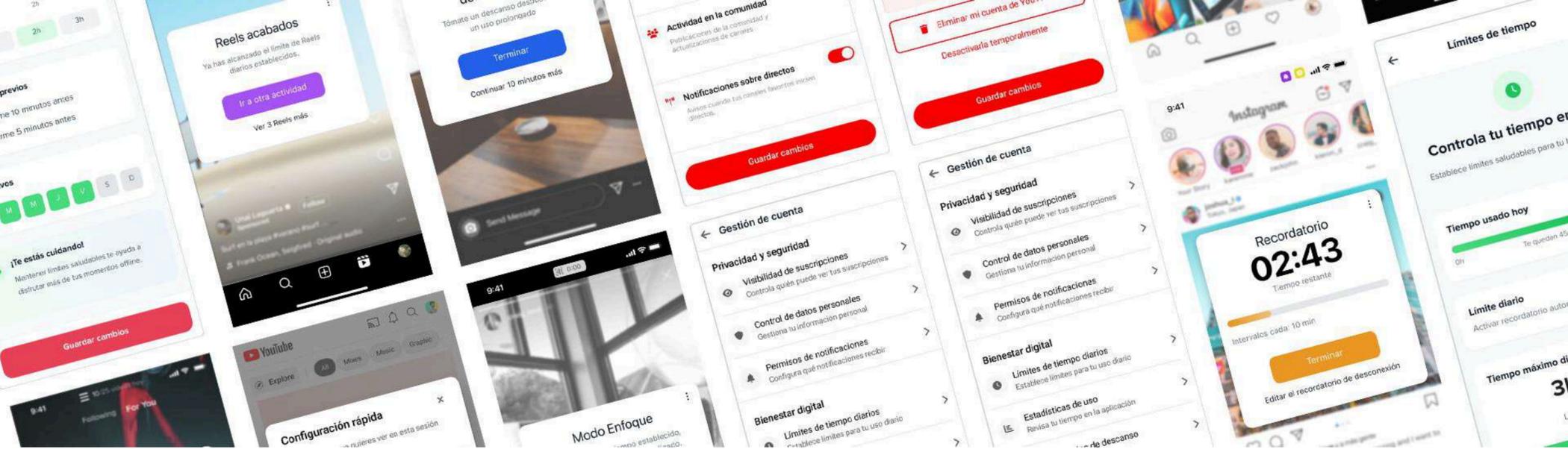
Este prototipo, desarrollado en Figma, plantea una red social alternativa bajo principios de diseño responsable y ético. Todas sus pantallas se han construido desde un enfoque que busca minimizar el consumo compulsivo, devolver el control al usuario y priorizar el uso consciente, saludable y equilibrado de la tecnología.



1. Problema: diseño adictivo y manipulación en redes sociales

Plataformas como TikTok, Instagram o YouTube aplican técnicas de diseño UX/UI que maximizan el tiempo de permanencia del usuario a través de algoritmos personalizados, refuerzo variable, validación social y estímulos constantes. Estas dinámicas generan consecuencias como ansiedad, FOMO, pérdida de tiempo, insomnio o dependencia.

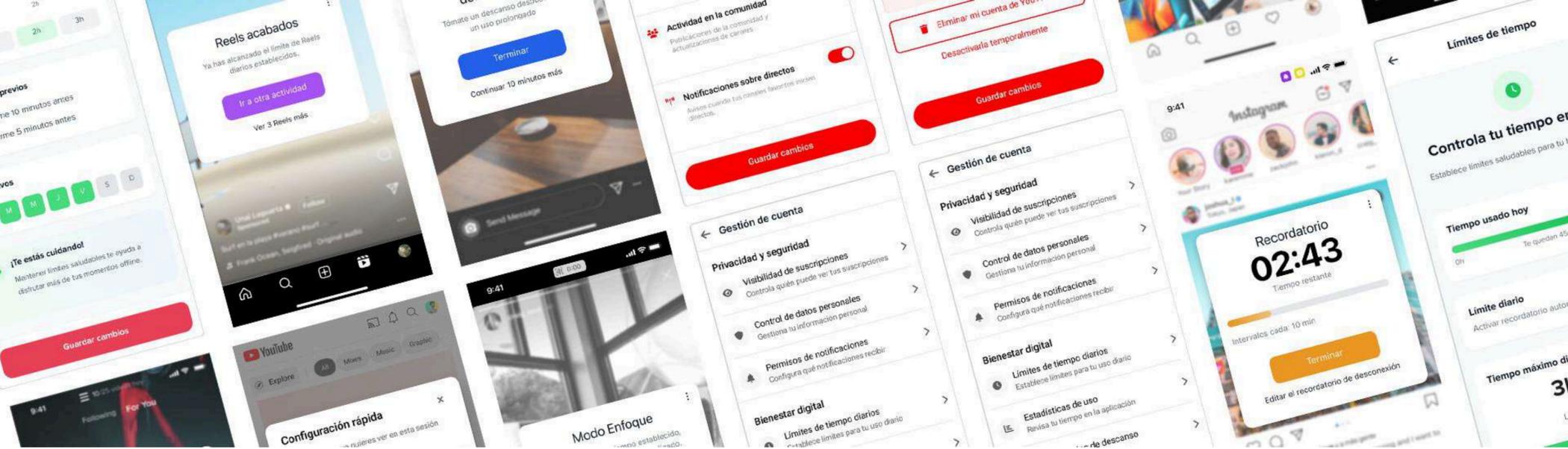
Este proyecto parte de la necesidad urgente de **repensar los modelos actuales de diseño** para mitigar estos efectos y devolver la agencia al usuario, especialmente en un contexto donde las redes forman parte integral de la vida diaria de millones de jóvenes.



2. Enfoque: diseño ético y bienestar digital

El prototipo se construye a partir de **principios de diseño centrado en el usuario** y ético, inspirados en iniciativas como el Center for Humane Technology y propuestas académicas actuales. En lugar de incentivar el uso compulsivo, la propuesta busca generar hábitos de consumo reflexivo mediante:

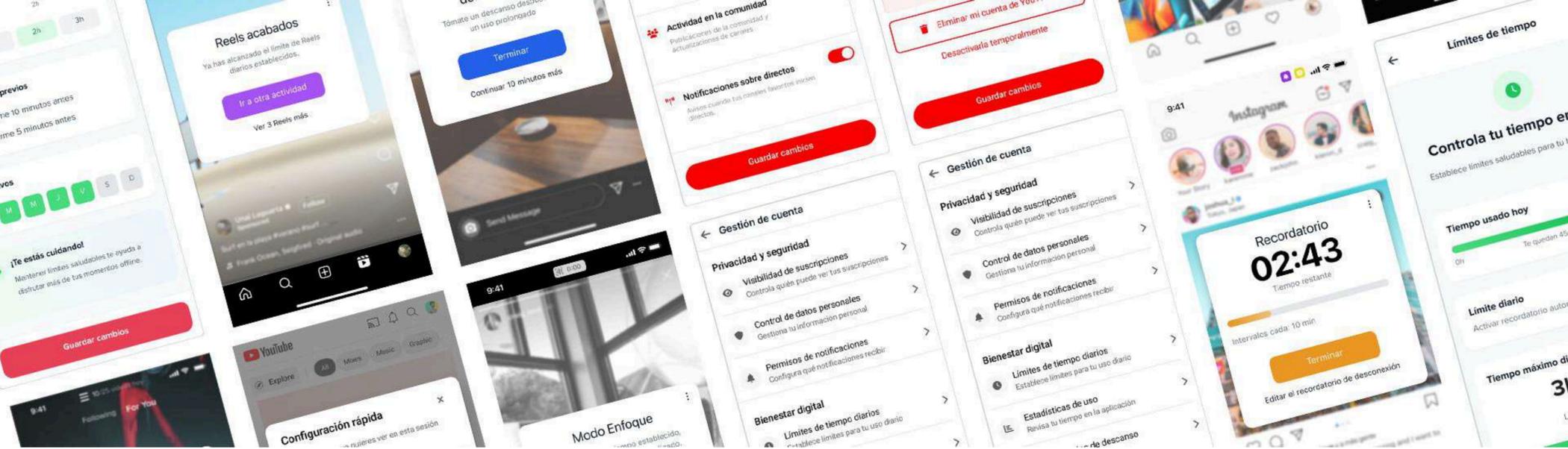
- Visualización clara del tiempo de uso
- Intervenciones activas como pausas y resúmenes
- Eliminación de elementos de gamificación
- Control sobre la experiencia y el contenido mostrado
- El objetivo no es desenganchar al usuario de las redes, sino **ofrecerle herramientas para usarlas de forma libre, informada y saludable.**



3. Metodología de diseño

El desarrollo del prototipo ha seguido un proceso iterativo basado en:

- Un **marco teórico sólido** sobre UX/UI, economía de la atención, dark patterns y consecuencias psicológicas del diseño digital.
- Un **análisis comparativo de tres plataformas reales** (TikTok, Instagram y YouTube) para detectar patrones problemáticos.
- La **aplicación de Figma** como herramienta central para prototipado, permitiendo integrar fácilmente componentes reutilizables, feedback visual y navegación intuitiva.

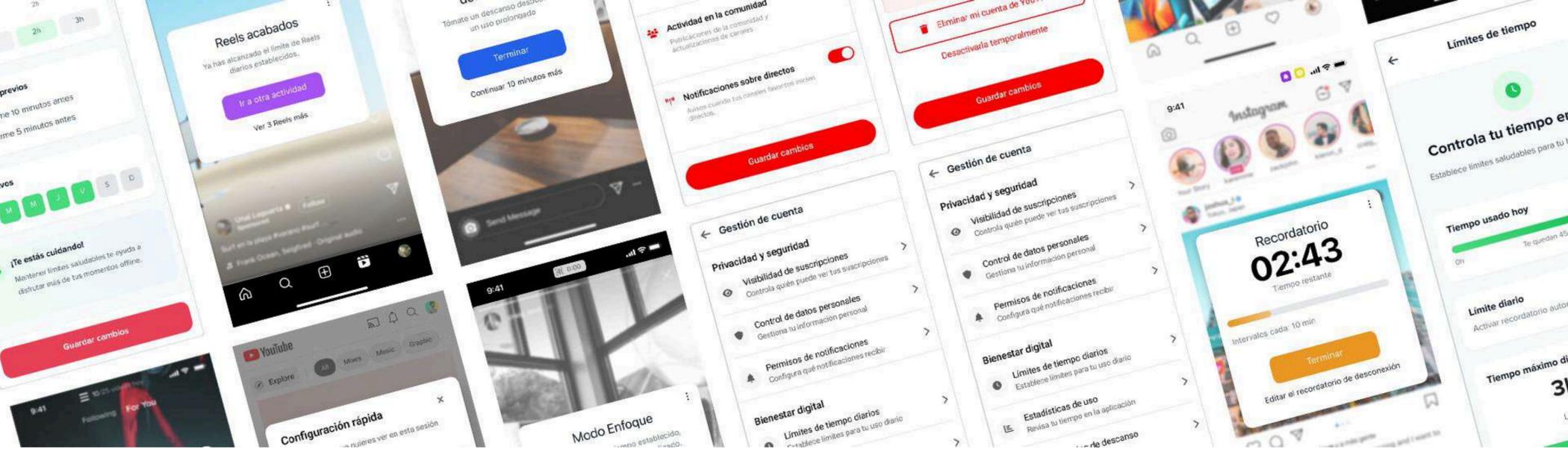


4. Ejes funcionales del prototipo

Las pantallas del prototipo se estructuran en torno a **cuatro ejes fundamentales**:

- 1. Personalización consciente:** elección del tipo de contenido, ocultar métricas sociales, configurar el feed.
- 2. Límites y autocontrol:** contador de tiempo, pausa reflexiva, bloqueo voluntario.
- 3. Bienestar y seguimiento:** resumen semanal, recompensas positivas por reducir el uso.
- 4. Reducción del estímulo adictivo:** feed sin gamificación, eliminación de “me gusta”, seguidores y comentarios visibles.

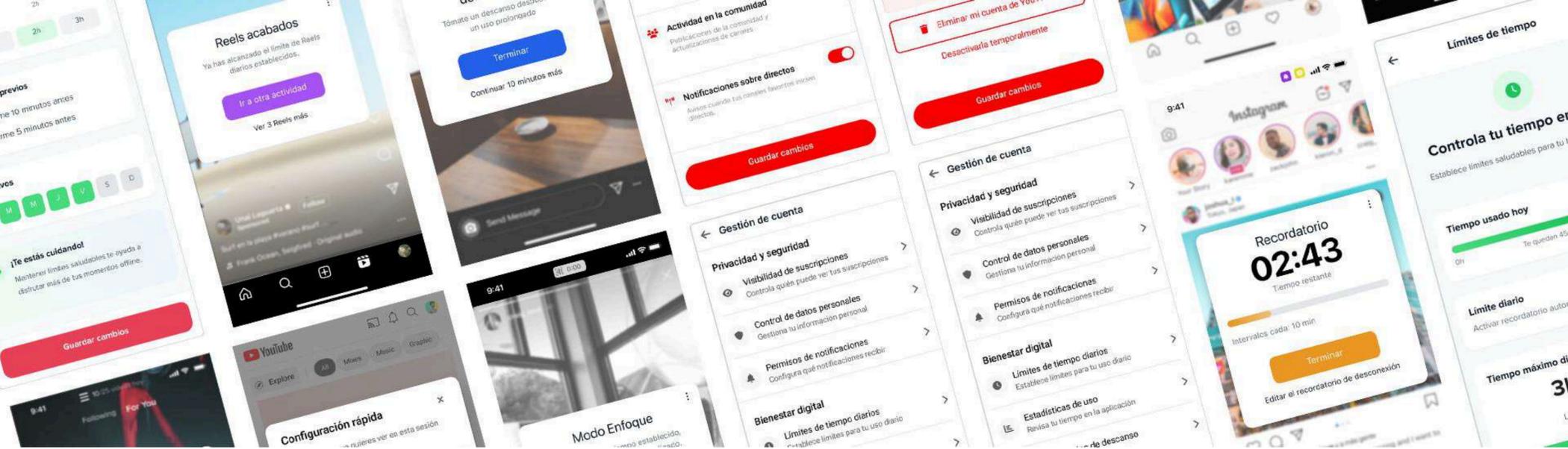
Cada pantalla responde a uno o varios de estos objetivos, como se explica individualmente más adelante.



5. Público objetivo y contexto de uso

El prototipo se dirige especialmente a **usuarios jóvenes y adultos digitales** (de 16 a 35 años), un grupo altamente expuesto a los efectos del diseño adictivo. Estos perfiles valoran el control sobre su tiempo, la personalización de su experiencia y una relación más saludable con las plataformas digitales.

Esta propuesta se alinea con una **tendencia emergente en la sociedad**: el interés por el bienestar digital, la desconexión consciente y el rediseño de las herramientas tecnológicas desde valores humanos.

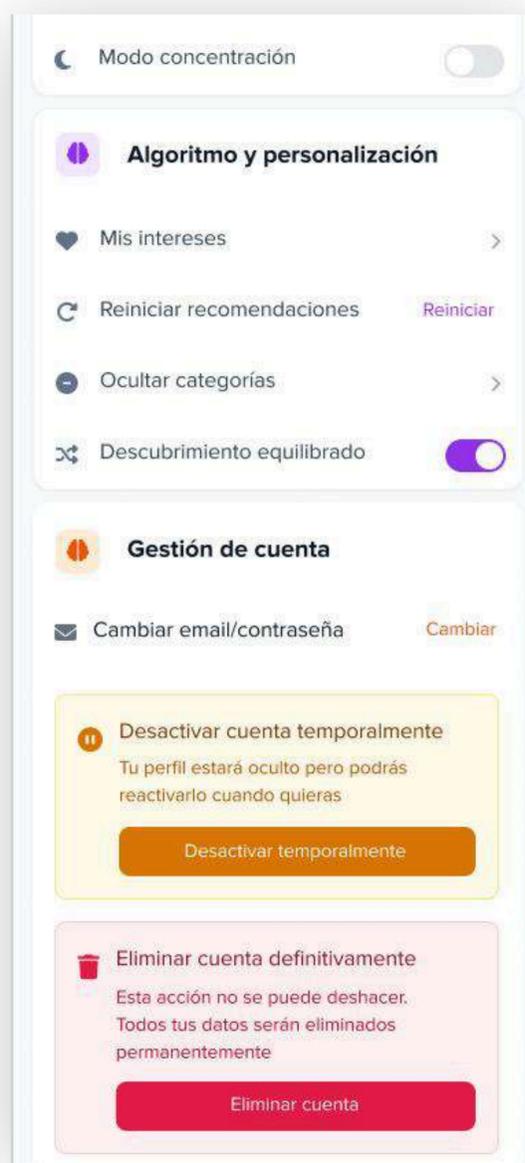


6. Presentación de pantallas

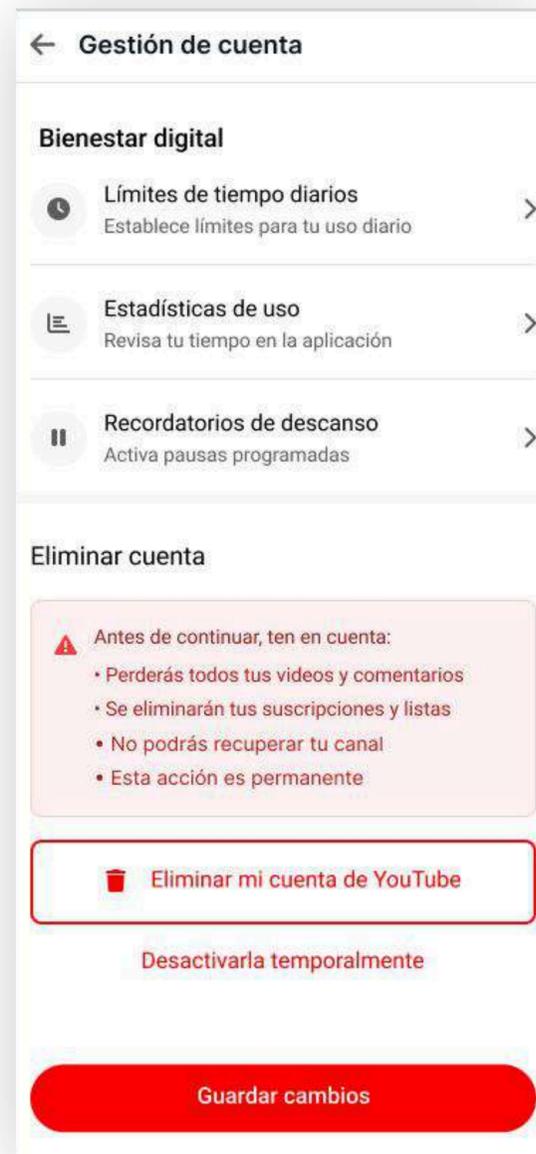
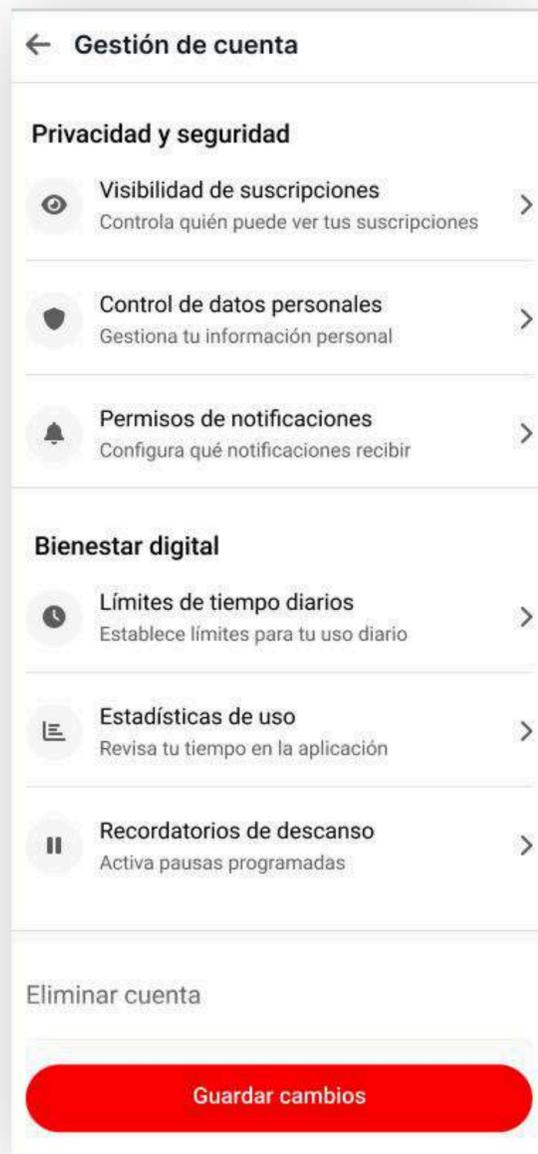
A continuación, se presentan las distintas pantallas diseñadas, agrupadas temáticamente, cada una acompañada de una breve descripción que justifica su utilidad, el problema que soluciona y cómo responde al enfoque ético definido en este TFG.

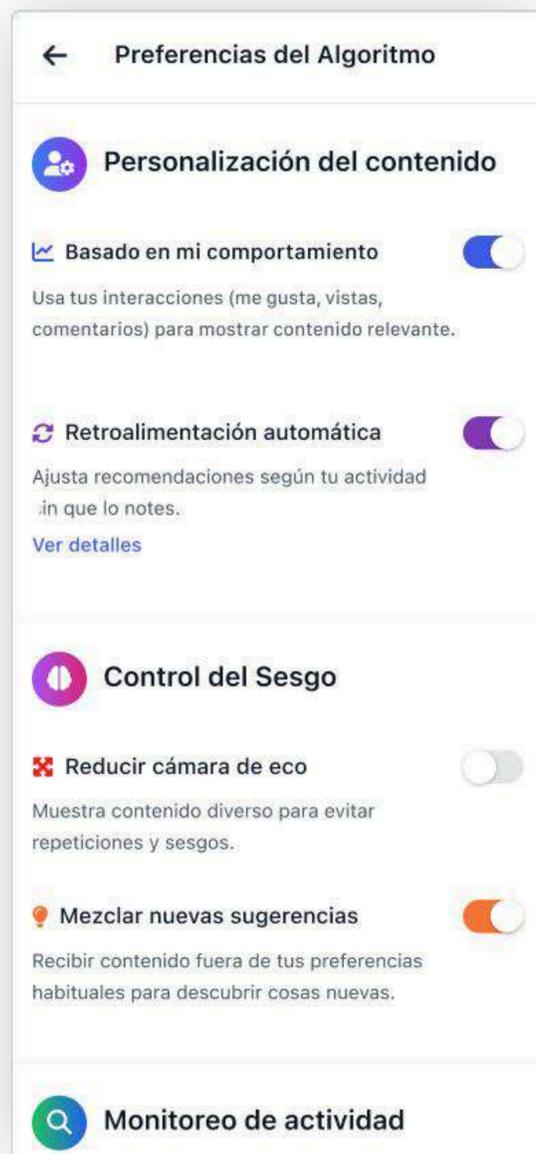
Gestión de cuenta

Esta pantalla permite al usuario visualizar y editar su información personal, preferencias de uso y configuraciones clave de la cuenta. Está diseñada bajo principios de transparencia y control, evitando patrones oscuros, y ofreciendo una experiencia clara para fomentar una relación más ética y responsable con la plataforma.



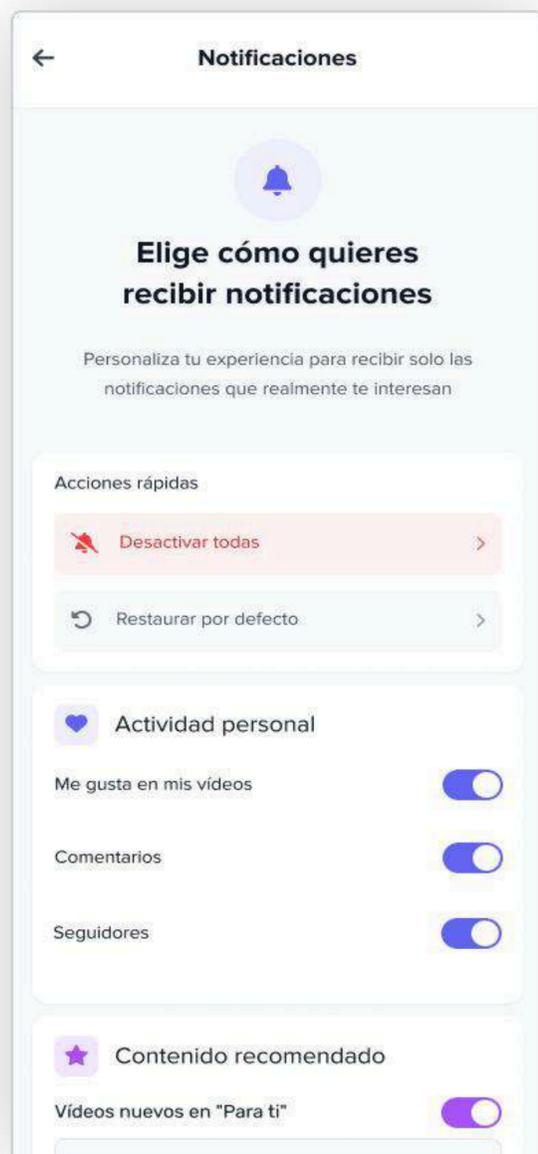
TikTok

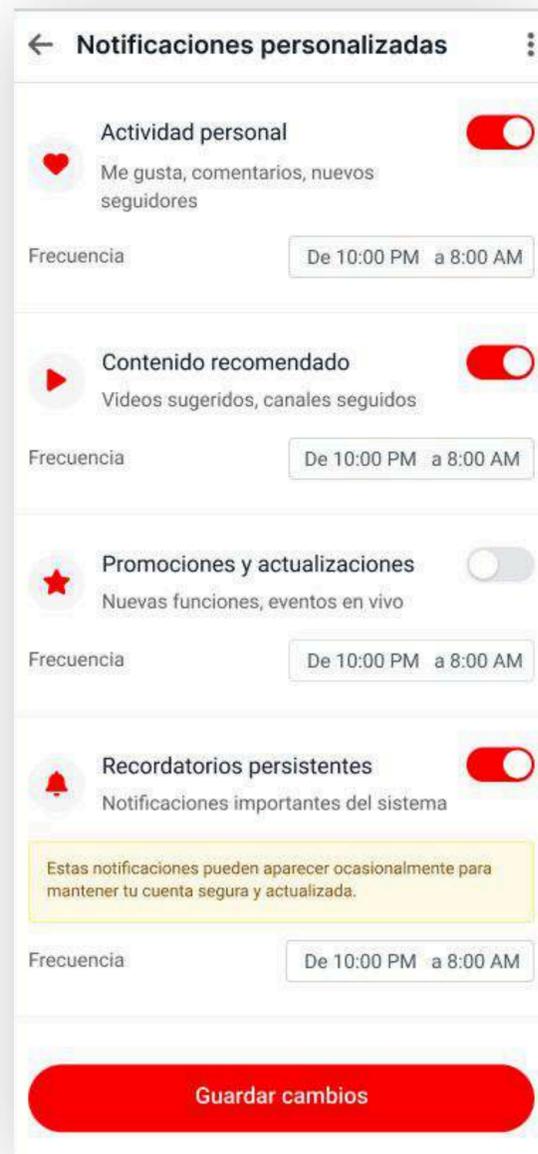
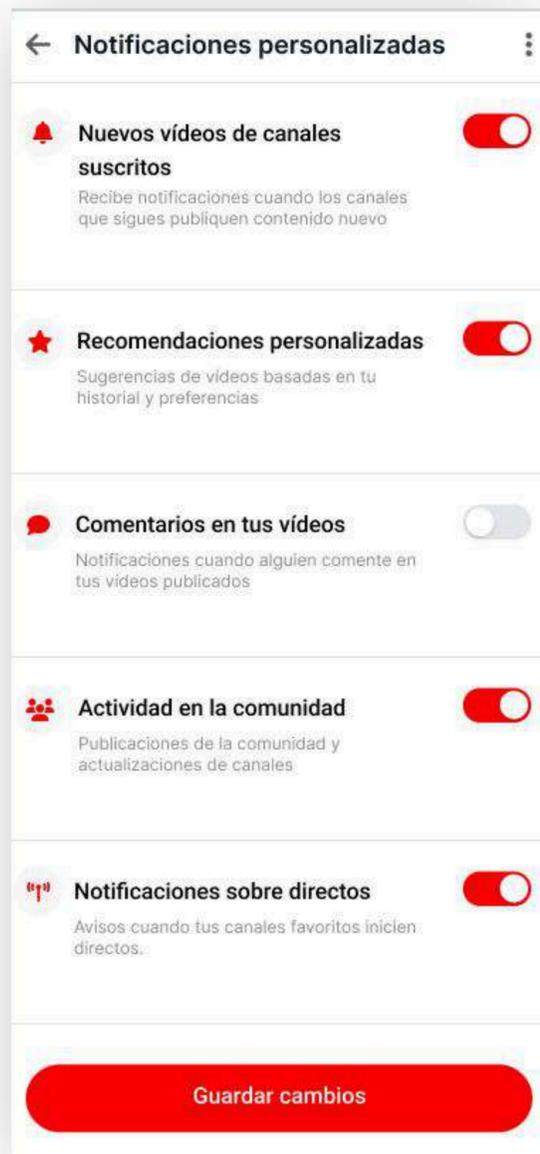




Notificaciones

En esta pantalla, el usuario puede gestionar de forma granular qué notificaciones desea recibir y cuándo. Se prioriza la autonomía y el bienestar, reduciendo la sobrecarga informativa y evitando interrupciones innecesarias que alimenten el FOMO o el uso compulsivo.





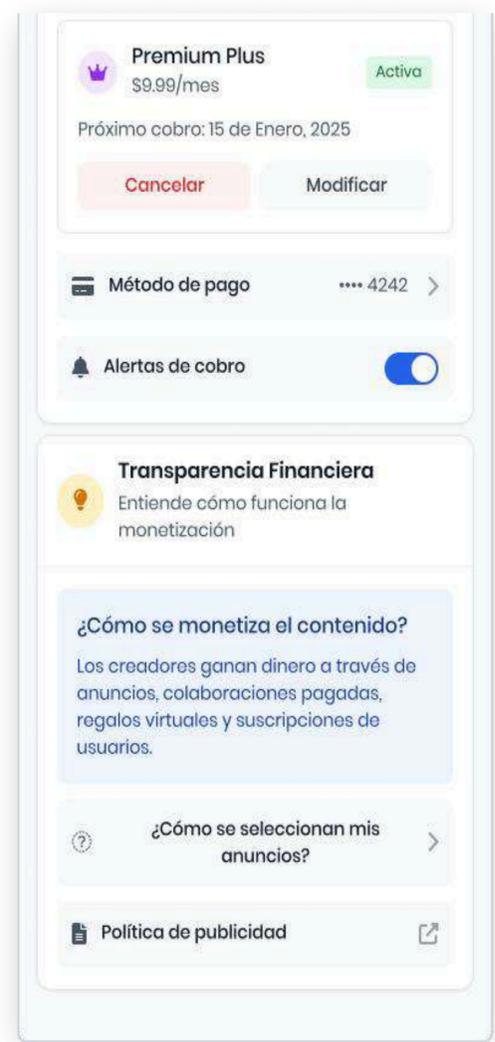


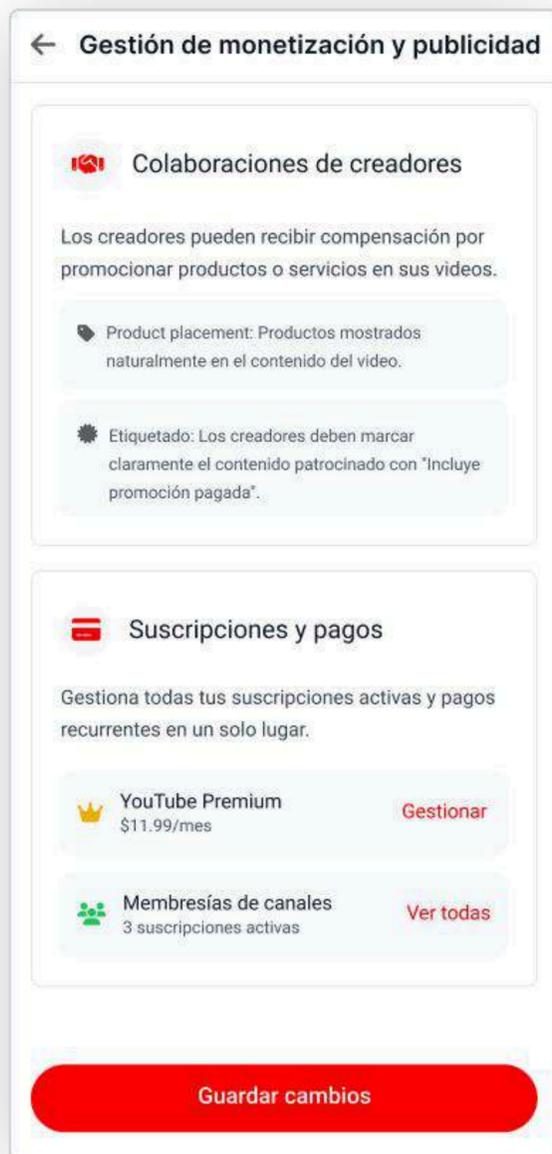


Instagram

Transparencia y Suscripciones

Aquí se muestra de forma clara y accesible toda la información relacionada con las suscripciones activas, pagos y políticas de uso. El diseño evita patrones oscuros, facilitando la cancelación o modificación de servicios, y promoviendo una experiencia honesta y transparente para el usuario.



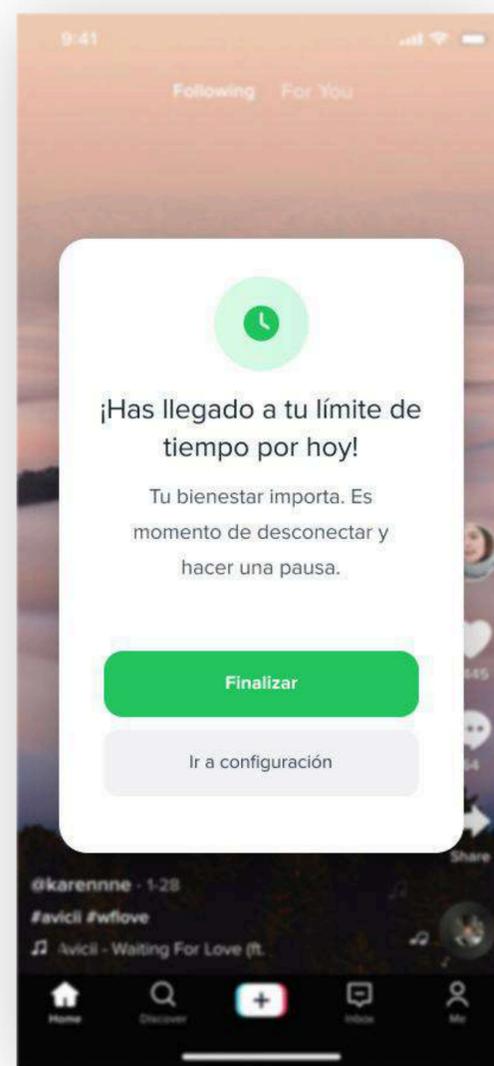


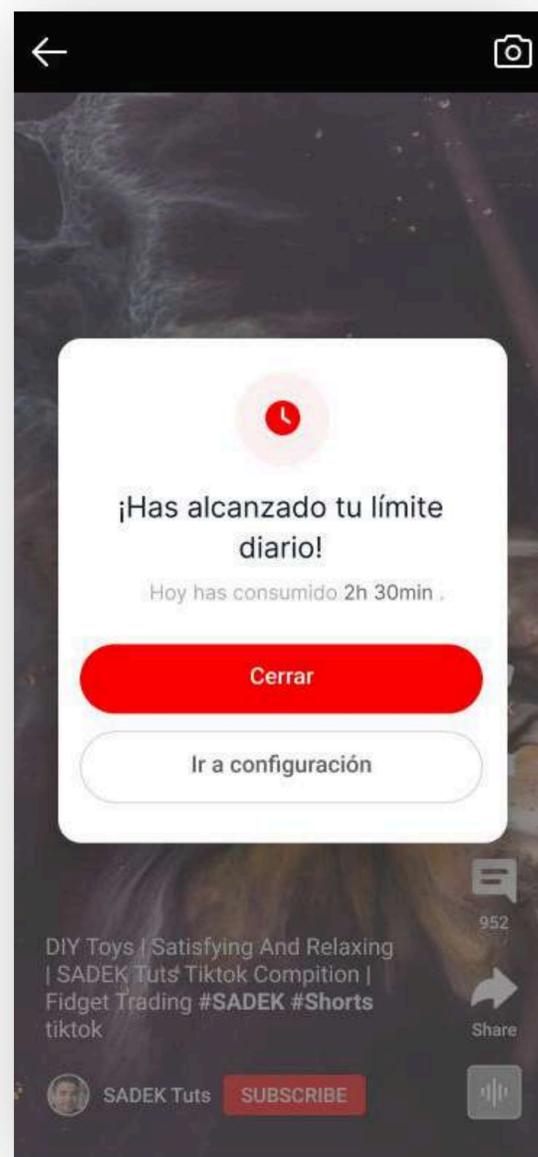
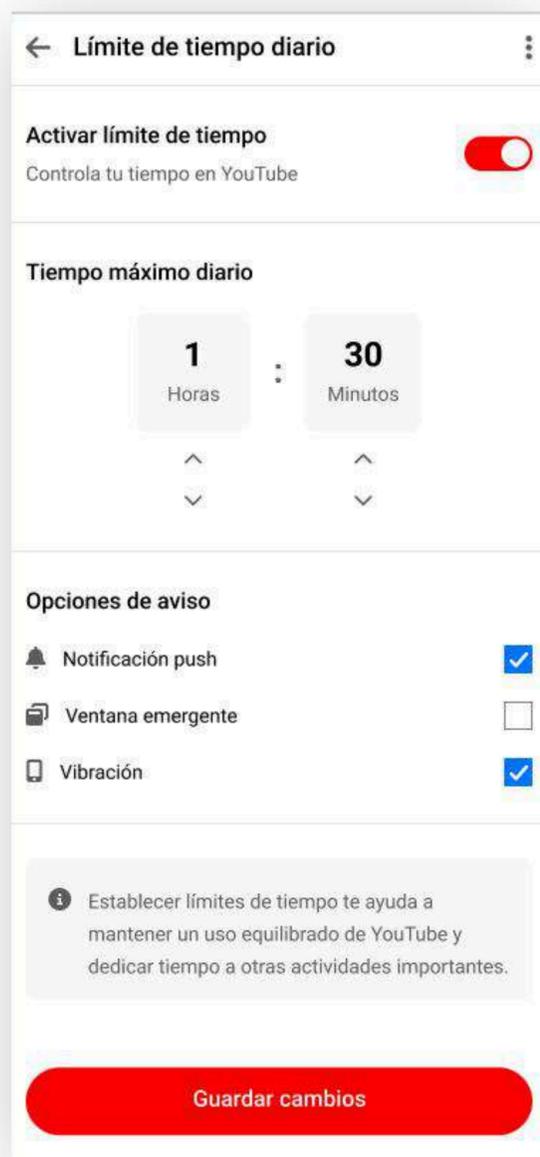


Instagram

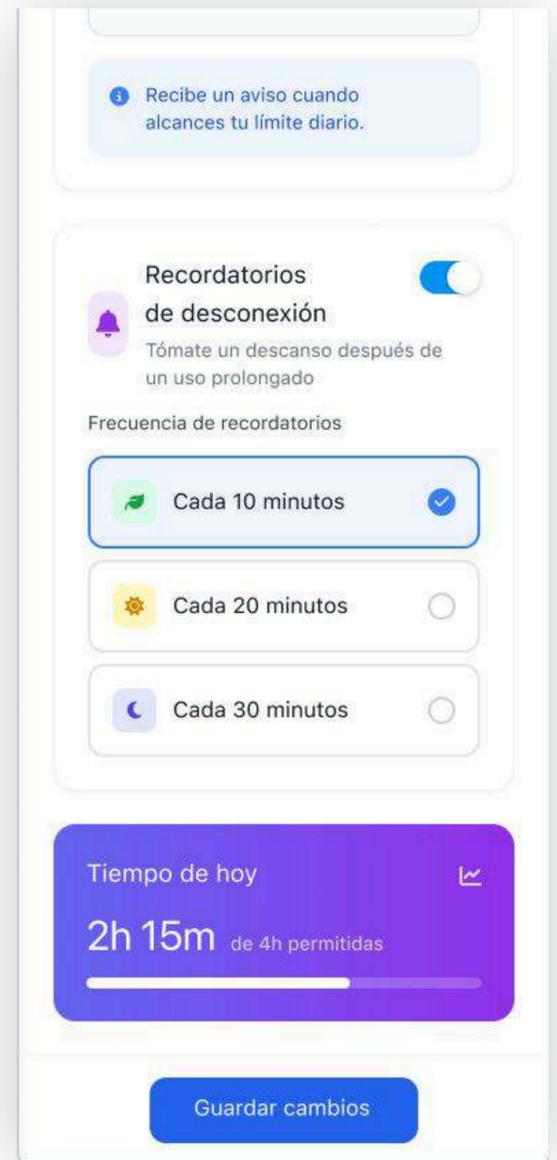
Límites de tiempo

Esta pantalla permite al usuario establecer restricciones personalizadas sobre su tiempo de uso diario dentro de la aplicación. Está pensada para fomentar un consumo consciente, prevenir el uso excesivo y apoyar hábitos digitales saludables, en línea con un enfoque centrado en el bienestar.





YouTube



Instagram

Recordatorio de Desconexión

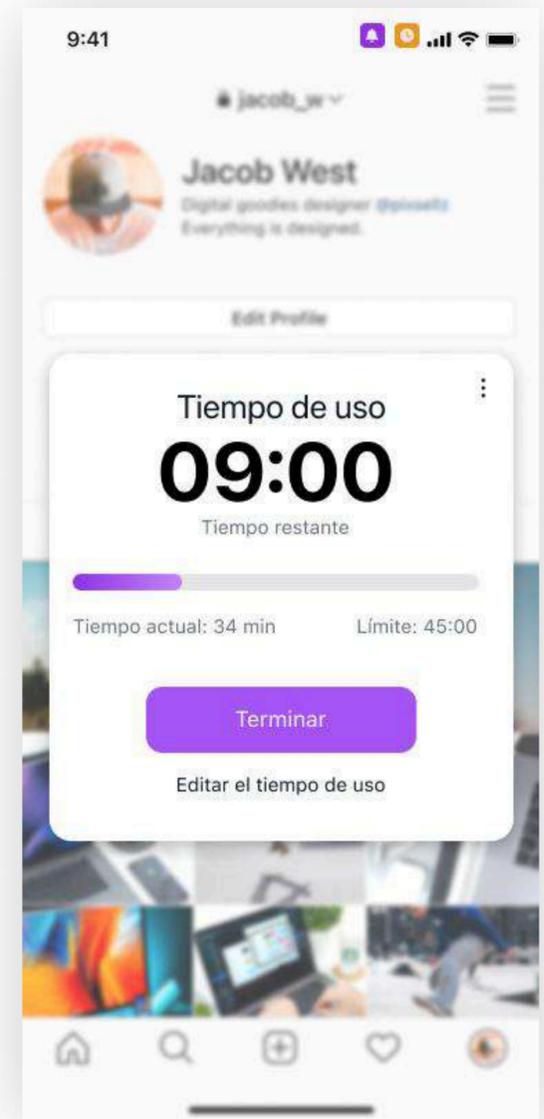
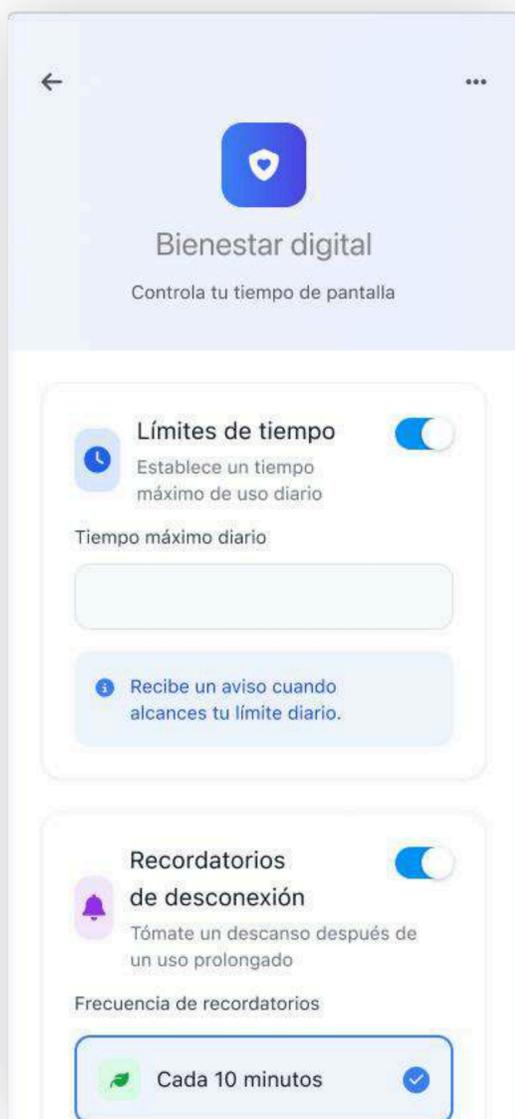
Esta pantalla permite configurar alertas que invitan al usuario a tomar pausas tras un tiempo prolongado de uso. Está diseñada para interrumpir bucles de consumo impulsivo, promover descansos conscientes y reforzar una relación más equilibrada con la plataforma.



TikTok



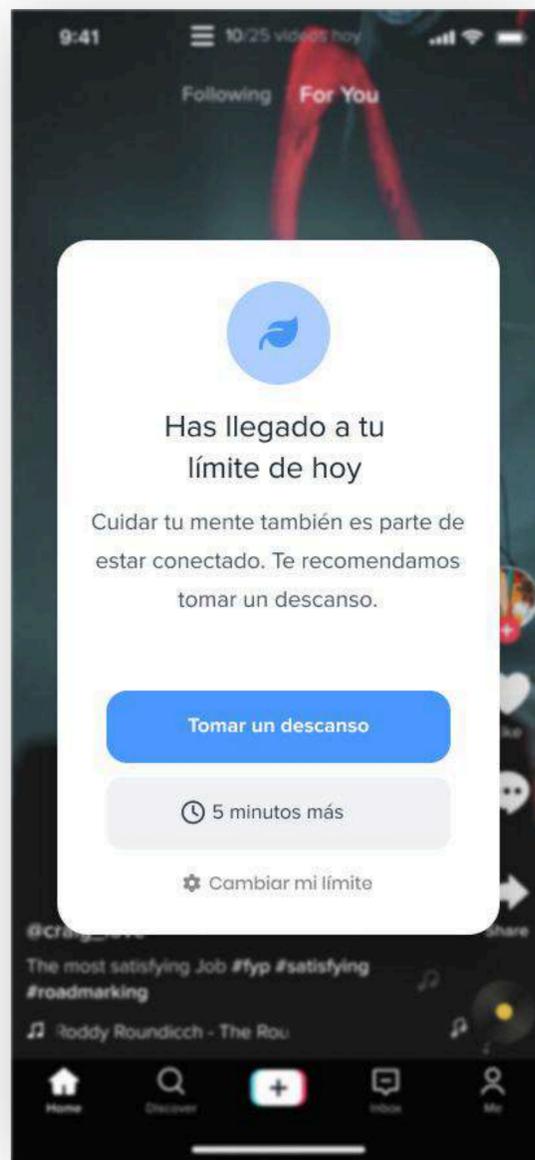
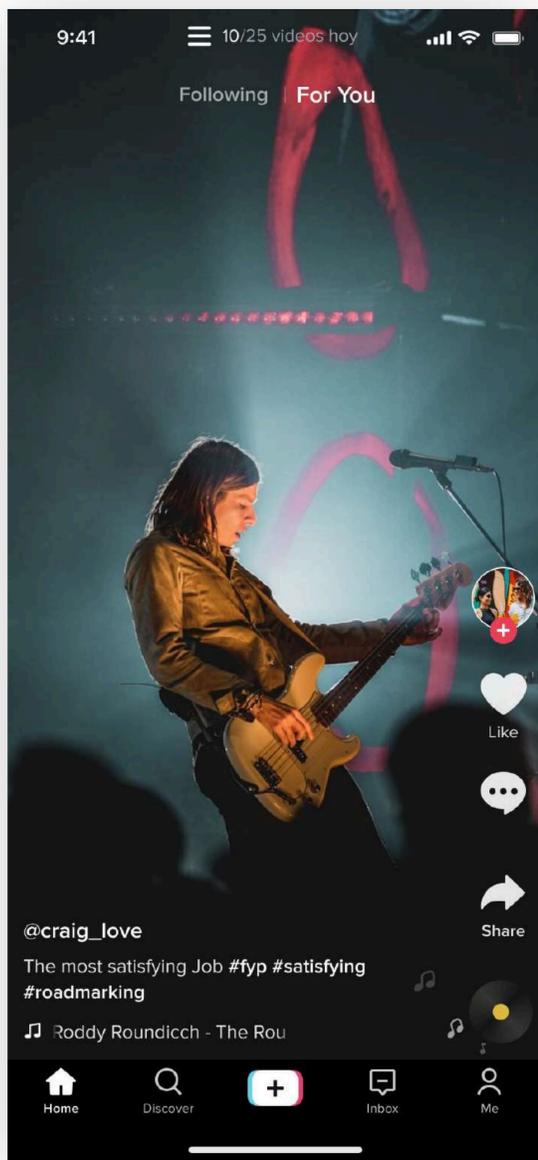
YouTube



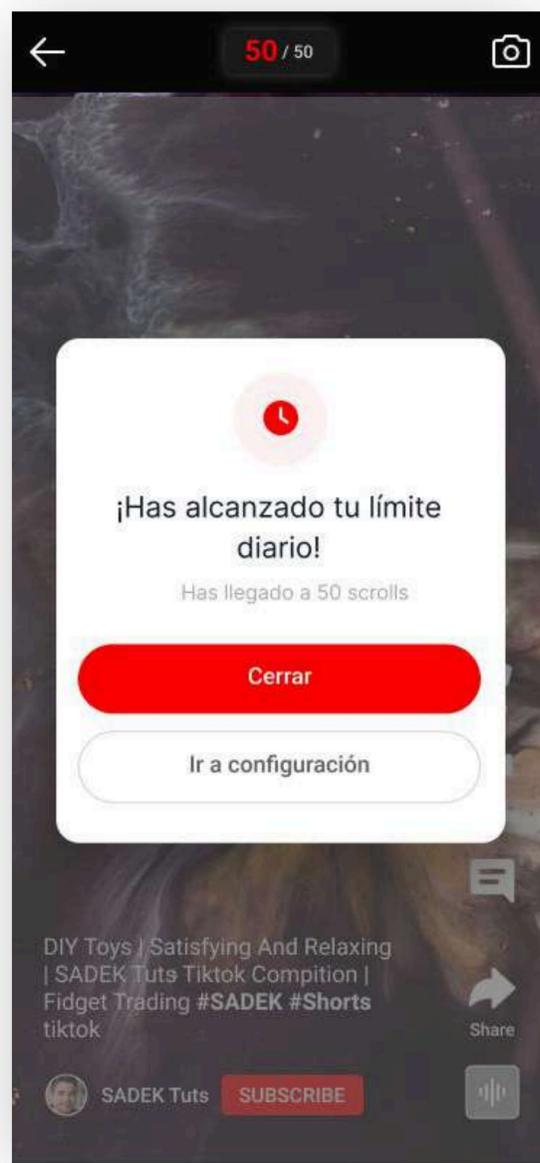
Instagram

Scroll Infinito

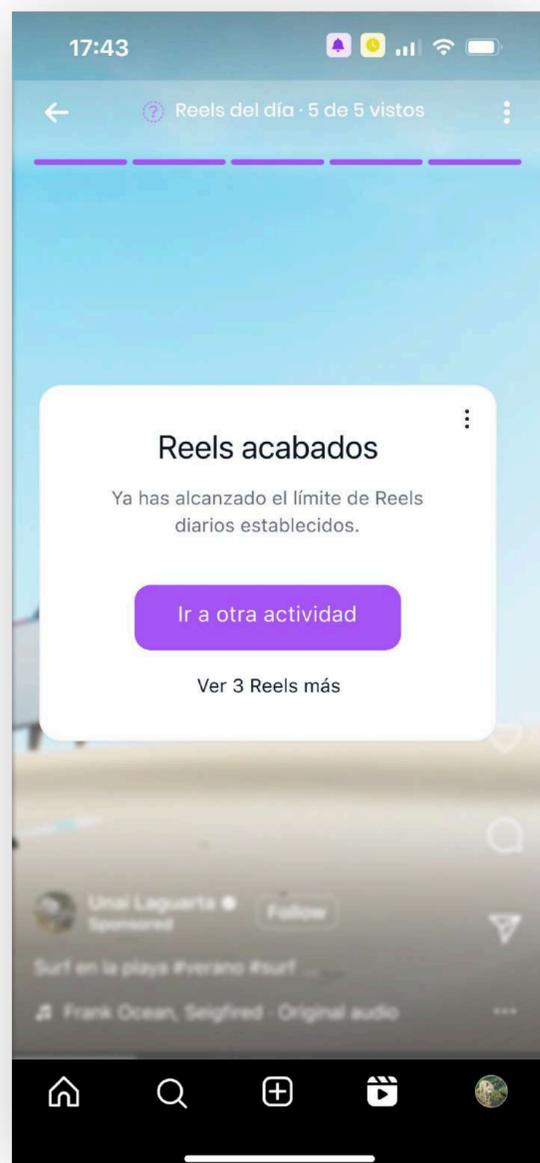
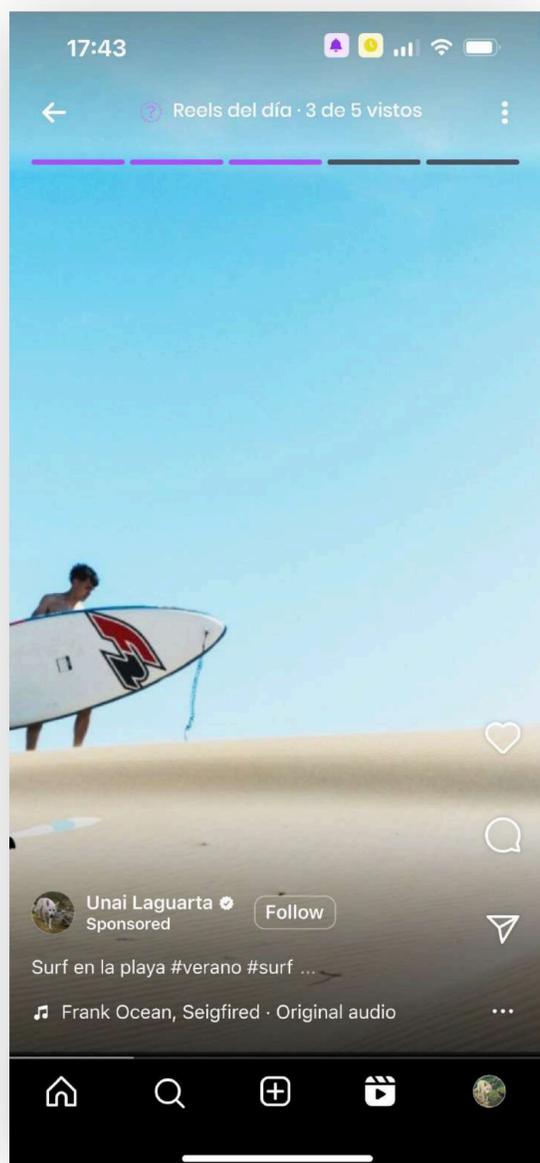
Esta pantalla presenta contenido continuo sin interrupciones, pero incluye mecanismos visibles para informar del tiempo de uso y ofrecer puntos de pausa. Su diseño busca mantener la funcionalidad del scroll infinito sin fomentar el consumo compulsivo, mitigando su impacto adictivo mediante intervenciones conscientes.



TikTok



YouTube

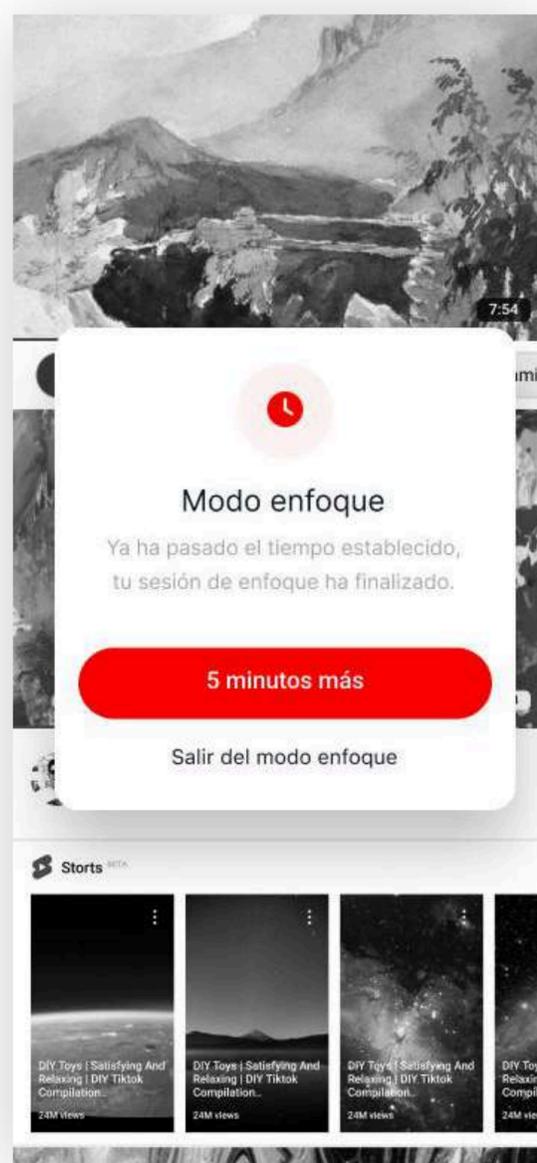
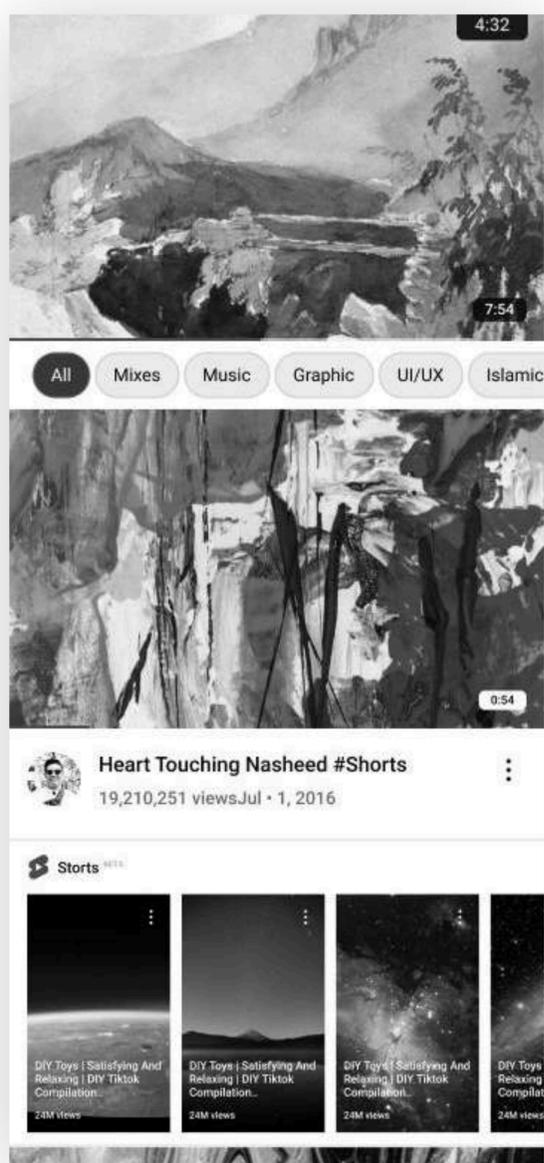


Instagram

Modo Enfoque

Esta pantalla permite activar un modo en blanco y negro que reduce los estímulos visuales durante un tiempo determinado, ayudando al usuario a desconectar del contenido atractivo y centrarse en otras actividades. Su objetivo es favorecer un uso más consciente y limitar el impacto del diseño visual en el comportamiento impulsivo.



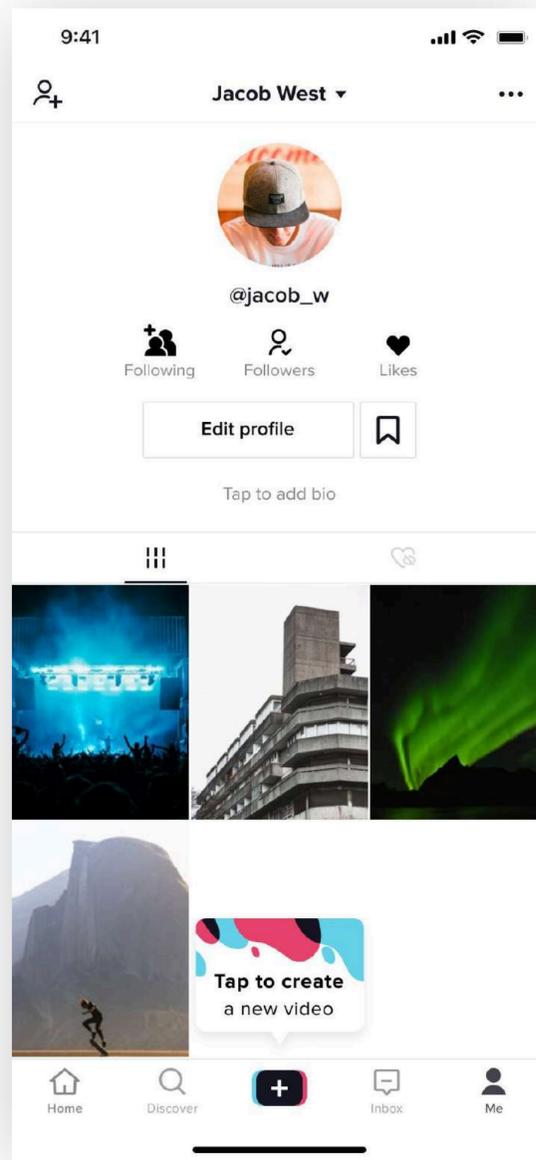
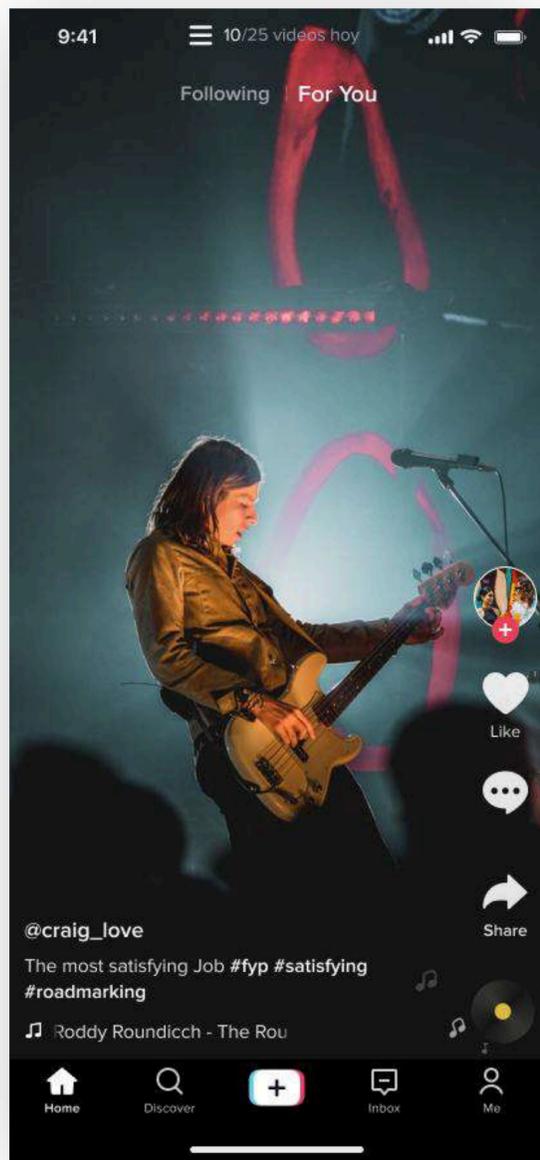




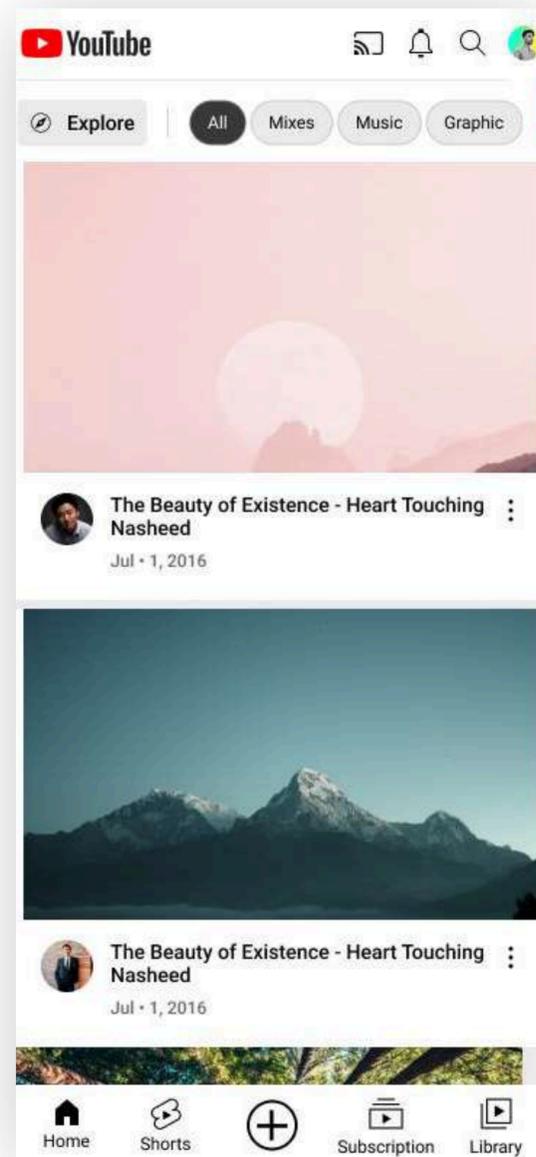
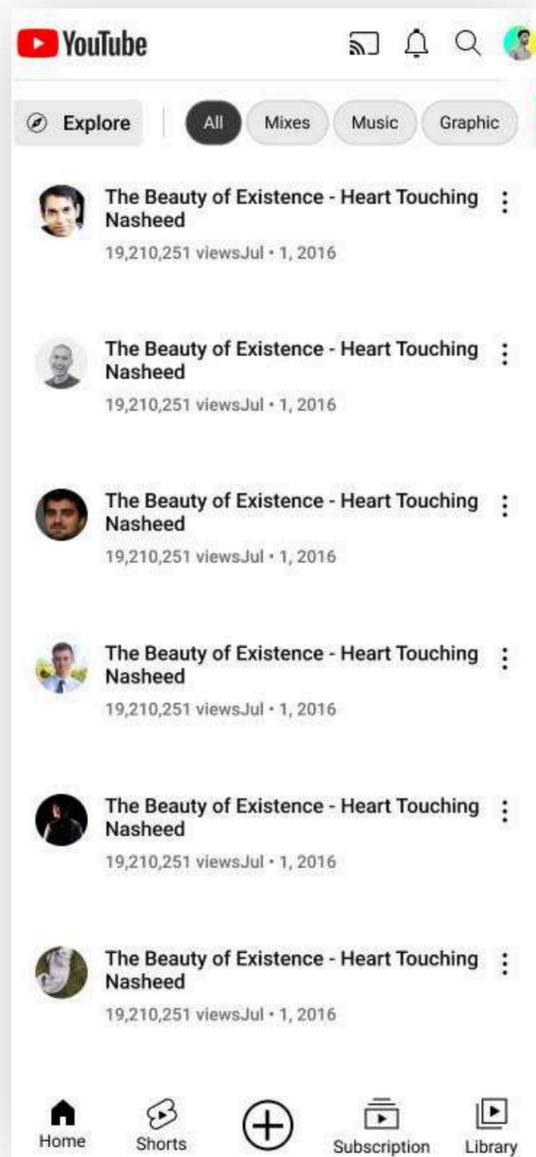
Instagram

Pantalla de Inicio y Principal

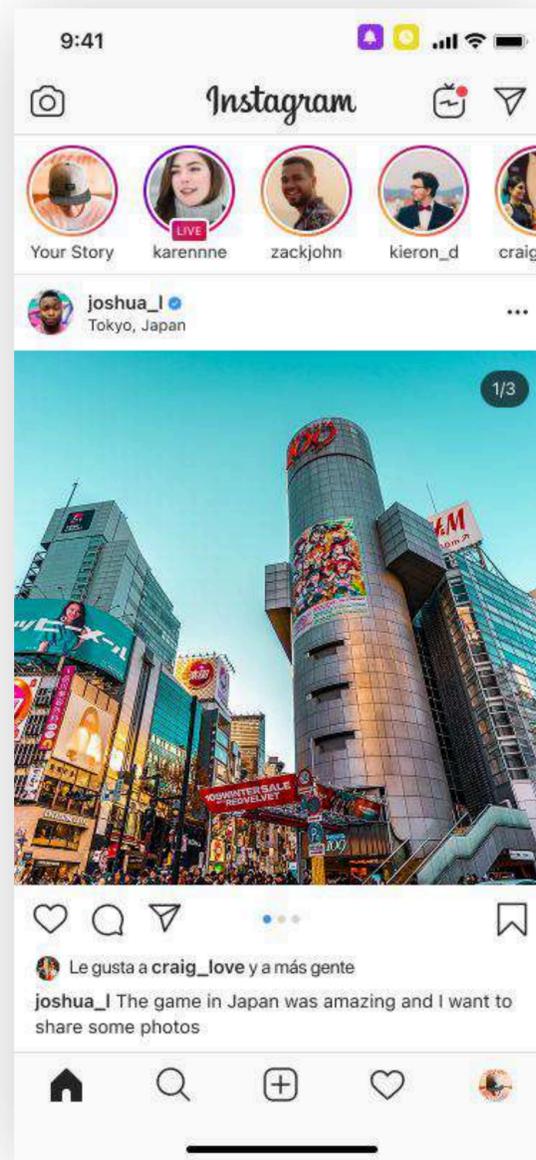
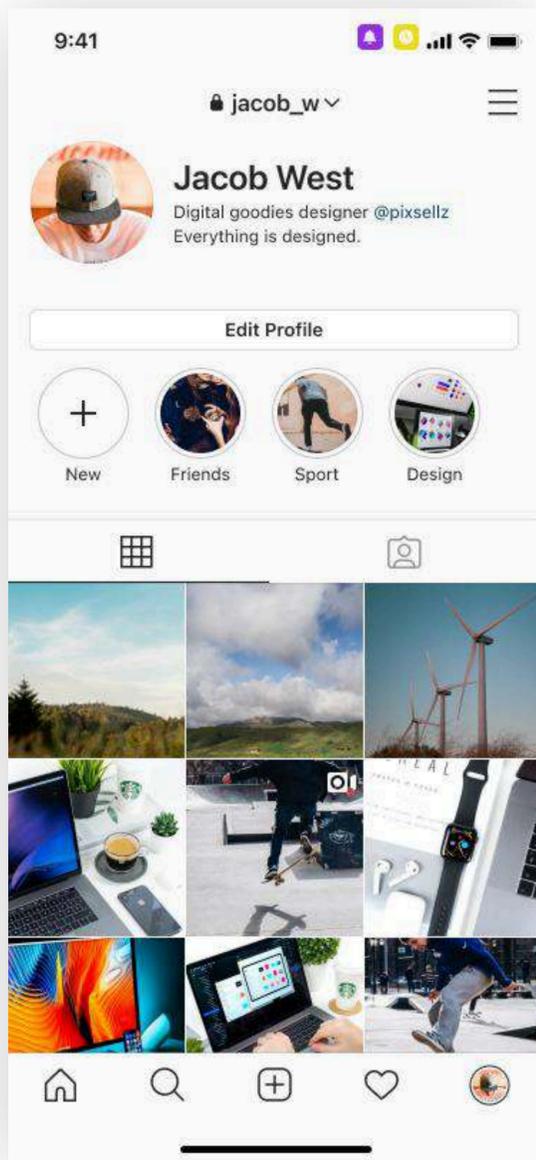
Esta pantalla propone un diseño libre de elementos de gamificación como los "likes", comentarios visibles o contadores de seguidores/seguidos. Al eliminar estas métricas sociales, se reduce la validación externa y la comparación constante entre usuarios, mitigando los efectos del FOMO, la baja autoestima y la ansiedad social derivados del diseño tradicional de las redes. En su lugar, se prioriza una experiencia centrada en el contenido y no en su rendimiento, fomentando un consumo más consciente y una relación más saludable con la plataforma



TikTok



YouTube



Instagram

Personaliza tu experiencia

Esta pantalla permite al usuario ajustar de forma proactiva el tipo de contenido que desea consumir (educativo, personal, humorístico, etc.) y la duración de los vídeos. Frente al algoritmo opaco y automático habitual, esta opción devuelve el control al usuario, reduciendo la exposición a contenido viral o impulsivo y favoreciendo una navegación más consciente. Se promueve así una experiencia personalizada y alineada con los intereses reales, no con métricas de retención o monetización



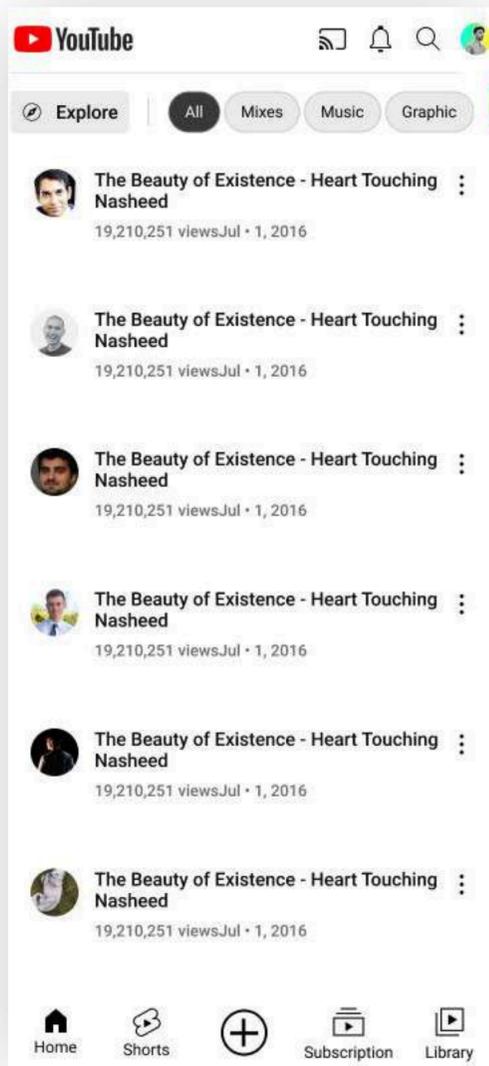
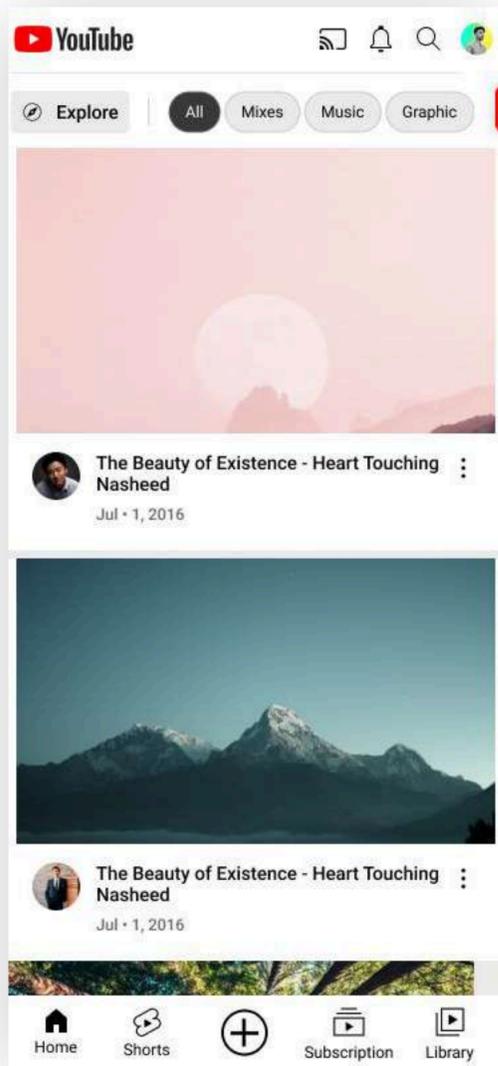
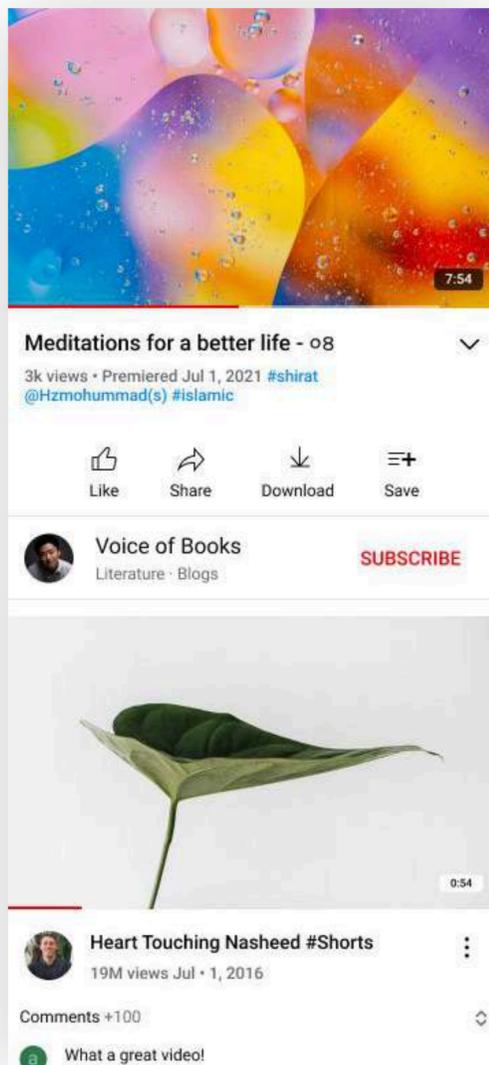
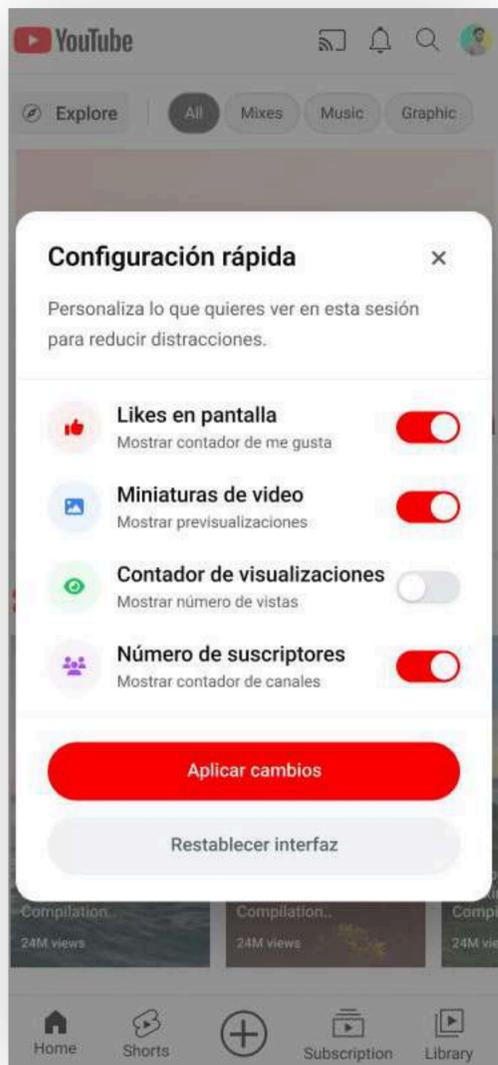
TikTok



Instagram

Configurar Feed

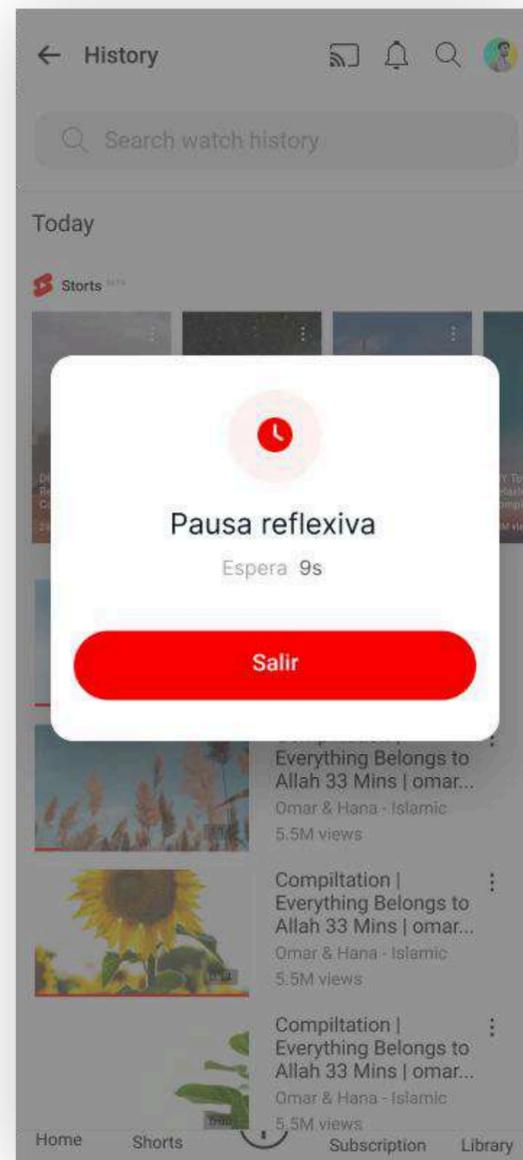
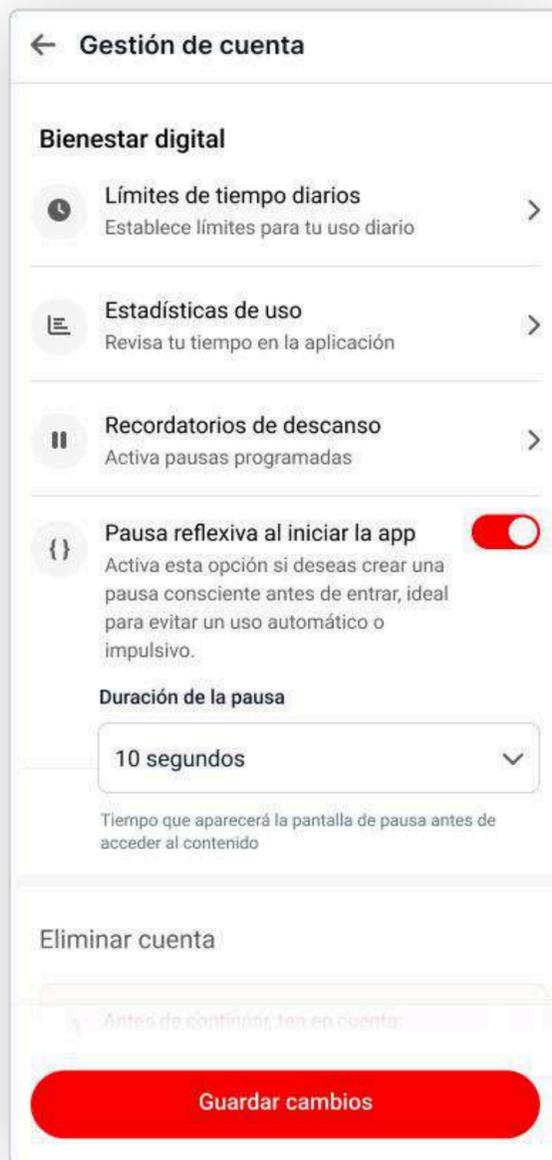
Esta pantalla permite ajustar manualmente el nivel de visibilidad de métricas como "likes", número de suscriptores o visualizaciones. Al ofrecer al usuario la posibilidad de ocultar estos indicadores, se minimiza la presión social, la comparación constante y el sesgo hacia el contenido popular, elementos que alimentan la validación externa y los bucles de dopamina. Esta funcionalidad fomenta un entorno más neutro y centrado en el contenido en sí, alineado con un diseño ético y consciente.

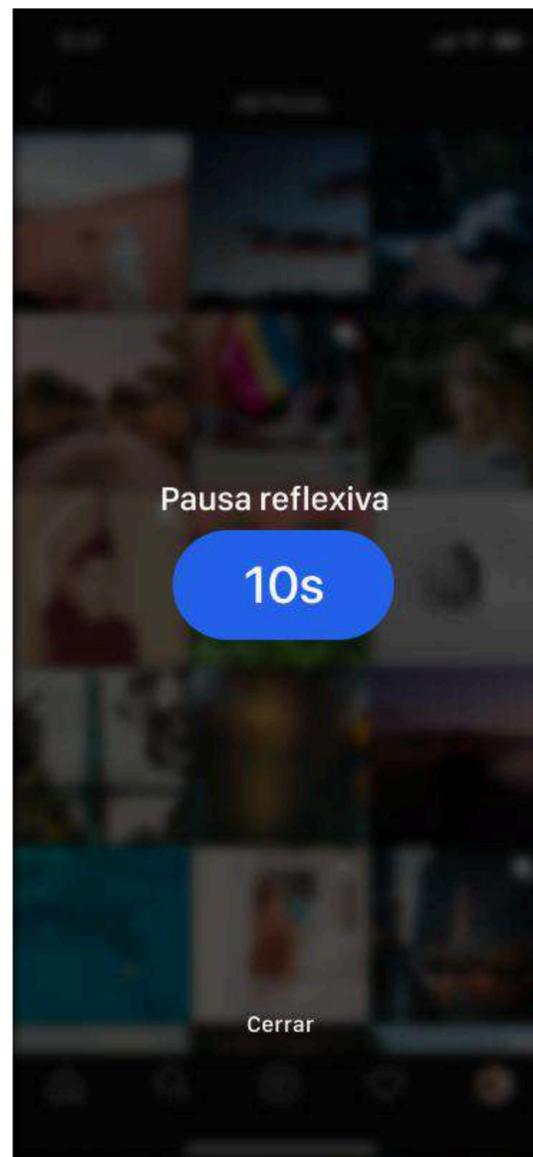
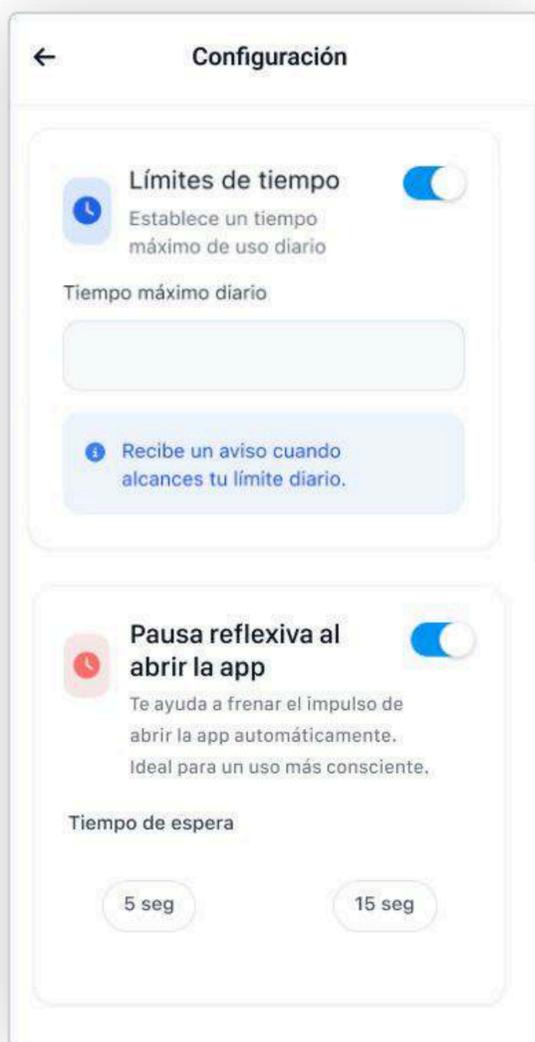


Pausa reflexiva (inicio con intención)

Esta pantalla introduce un tiempo de espera configurable antes de acceder a la aplicación, diseñada para interrumpir el acceso automático o impulsivo. Durante estos segundos, el usuario puede reflexionar sobre su intención de uso y decidir conscientemente si desea continuar. Inspirada en propuestas como las del Center for Humane Technology, esta pausa actúa como freno al comportamiento compulsivo y promueve un uso más deliberado, ayudando a romper bucles de dopamina y mejorar el bienestar digital.

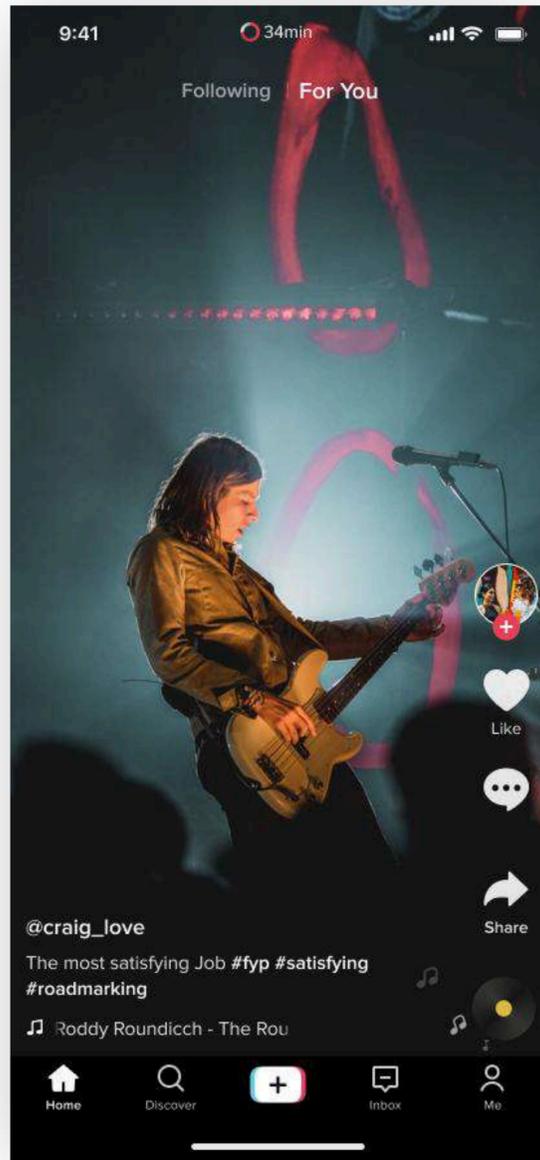






Contador de tiempo

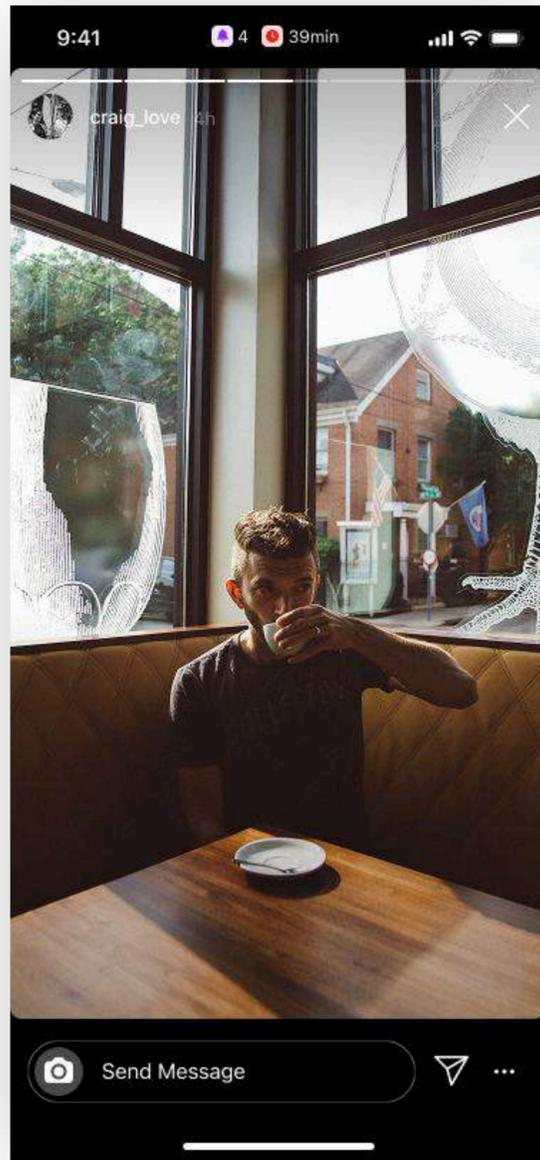
Este contador, siempre visible en la parte superior de la interfaz, informa al usuario del tiempo total que lleva utilizando la app ese día y cuánto queda para alcanzar el límite diario previamente configurado. Esta funcionalidad promueve la autorregulación, refuerza la conciencia temporal y ayuda a evitar la pérdida de noción del tiempo que fomentan el scroll infinito y el contenido sin fin. Es una medida clave para combatir el uso compulsivo y fomentar un consumo más saludable y controlado



TikTok



TikTok

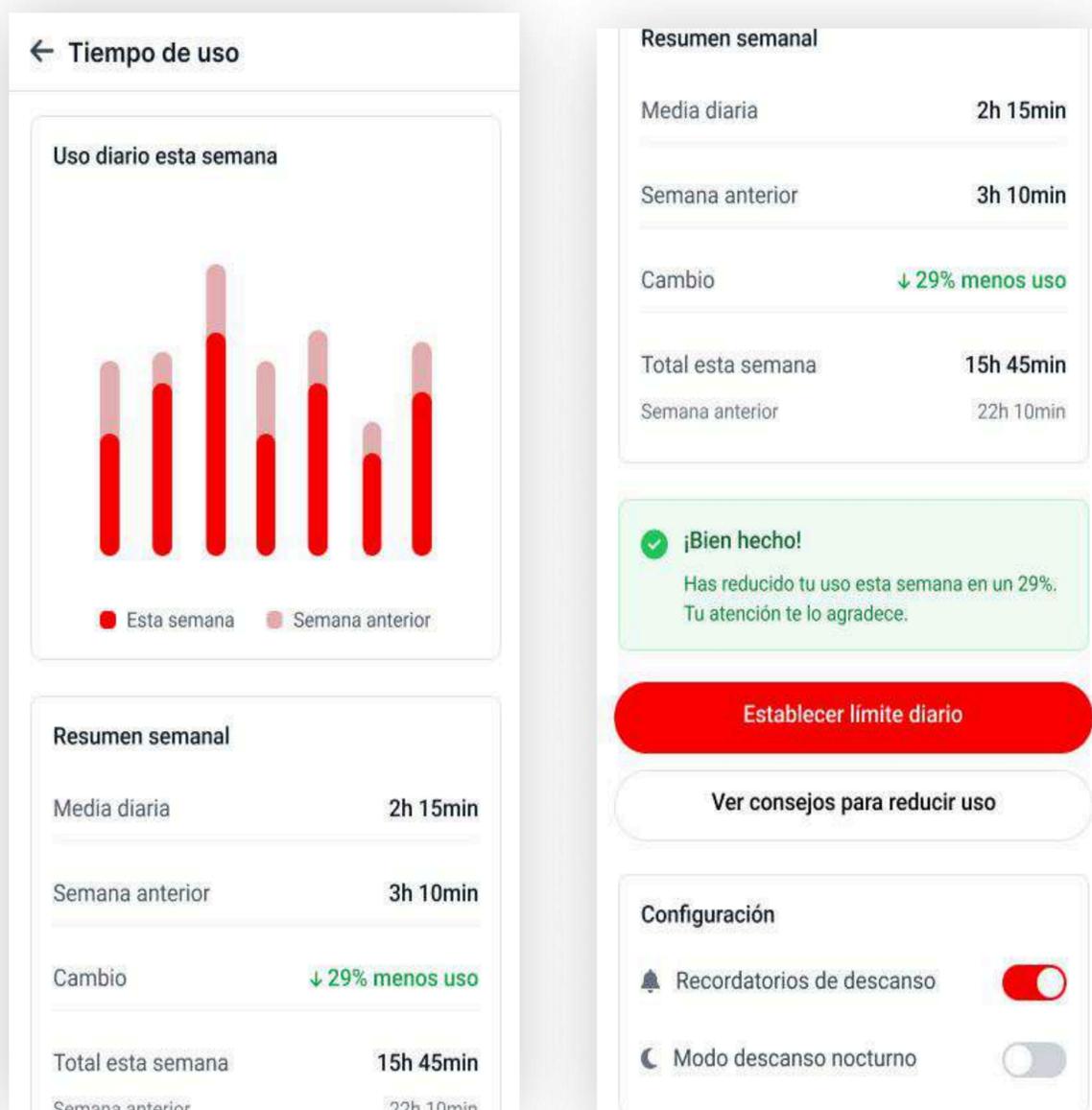


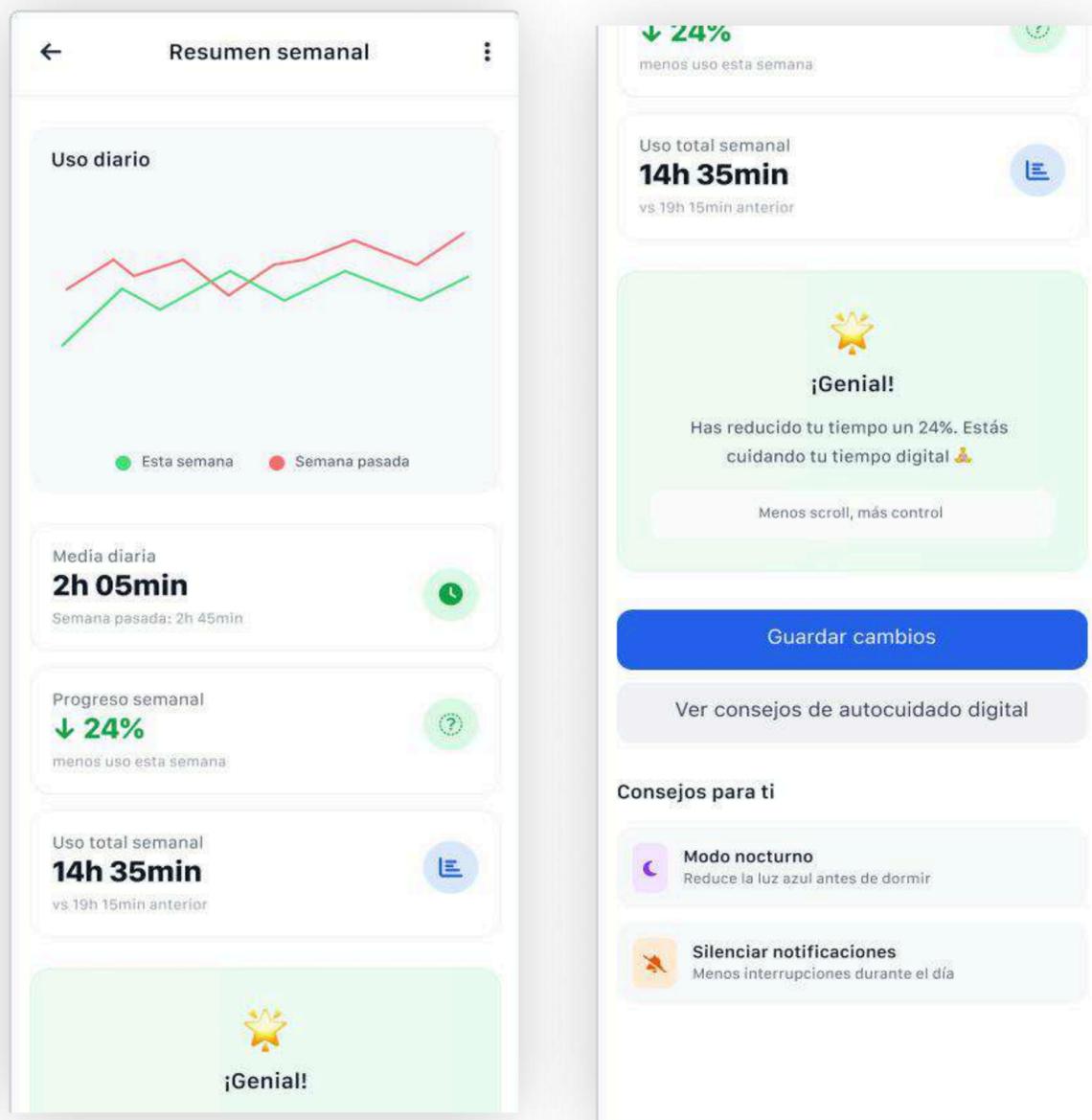
Instagram

Resumen semanal

Esta pantalla muestra un análisis del tiempo de uso diario a lo largo de la semana, comparando los datos con la semana anterior. Incluye métricas como la media diaria, los días de menor uso y reconoce los logros del usuario con mensajes positivos si ha reducido su tiempo en la app. Además, permite configurar nuevos recordatorios o ajustar los límites existentes. Esta herramienta busca generar conciencia, reforzar hábitos positivos y fomentar un uso progresivamente más responsable, alineado con un diseño ético centrado en el bienestar digital.



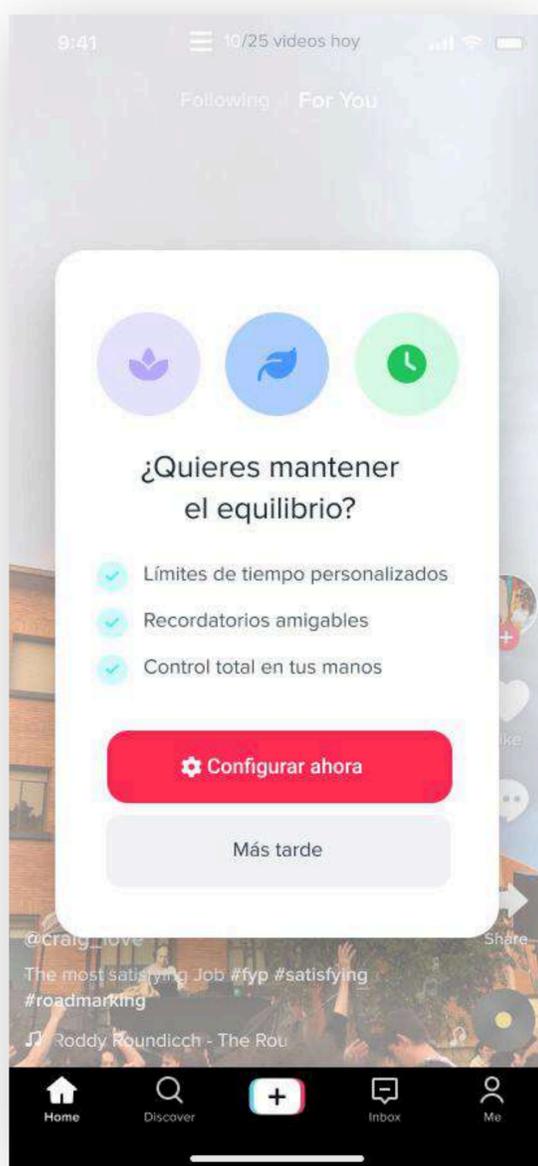




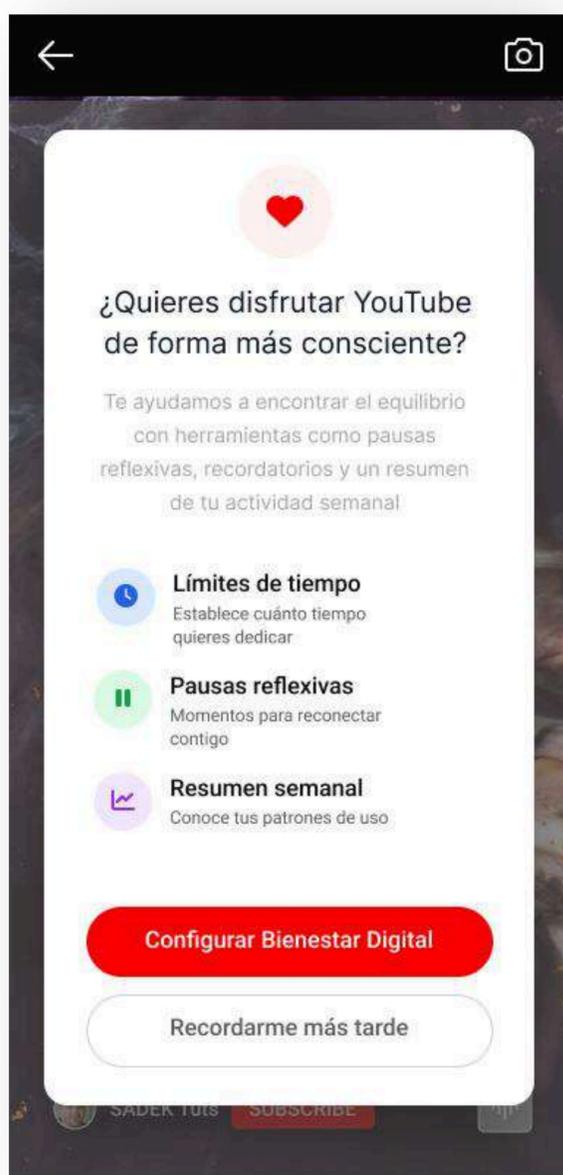
Instagram

Pop-up inicial de concienciación

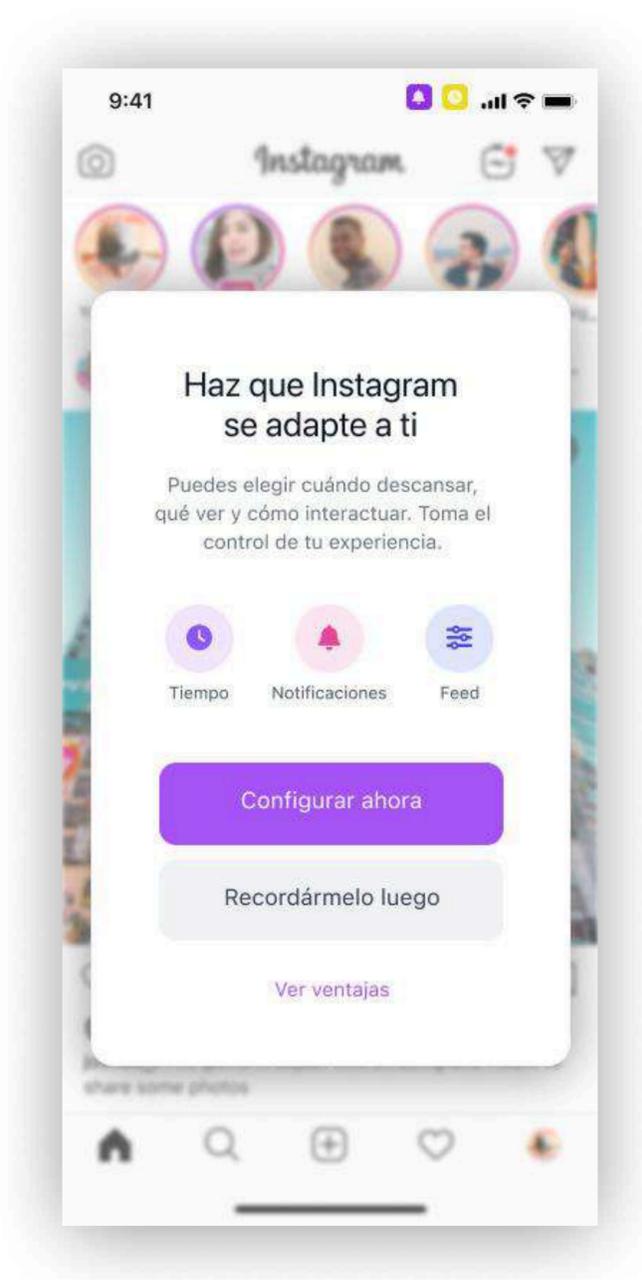
Esta propuesta introduce una pantalla emergente al iniciar por primera vez TikTok, Instagram o YouTube, que invita al usuario a configurar herramientas de bienestar digital como límites de tiempo, recordatorios de descanso o control de notificaciones. A diferencia del diseño tradicional, que esconde estas funciones, aquí se prioriza la transparencia y la autonomía. El objetivo es fomentar un uso consciente desde el primer momento, rompiendo con patrones oscuros como la falta de accesibilidad o la urgencia artificial. Se promueve así una experiencia ética, accesible y centrada en el usuario, alineada con los principios del diseño responsable y el bienestar digital.



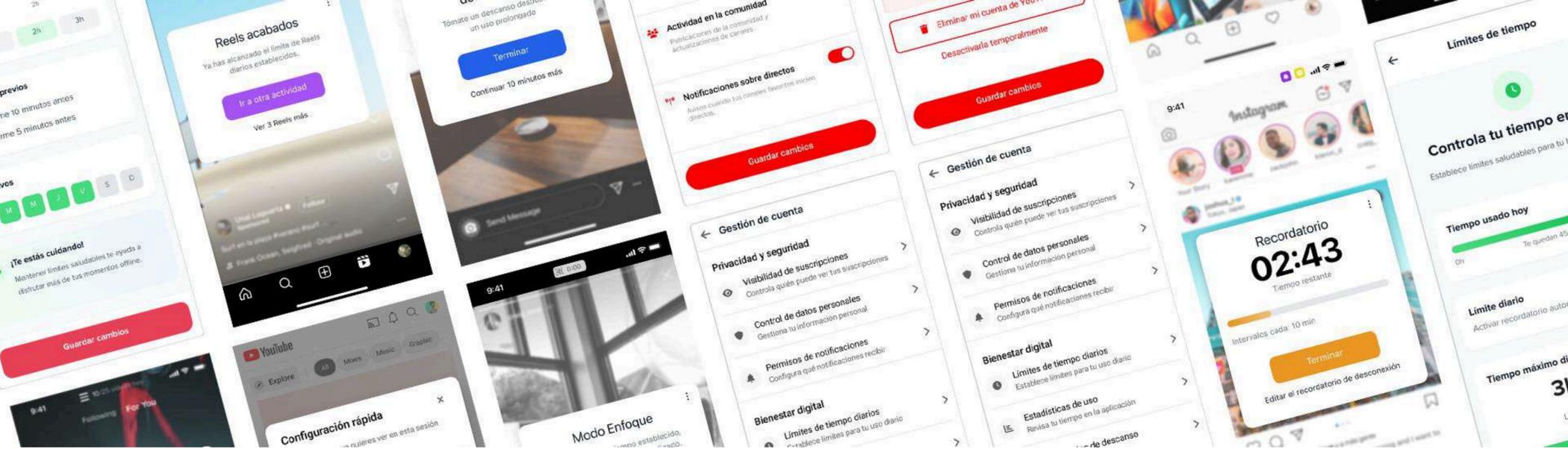
TikTok



YouTube



Instagram



Conclusión

A través de este prototipo se ha demostrado que **es posible repensar el diseño de las redes sociales** desde una perspectiva más ética, transparente y centrada en el bienestar del usuario. Las pantallas presentadas no solo ofrecen soluciones funcionales, sino que encarnan una filosofía de diseño alternativa que rechaza la explotación de la atención y prioriza la autonomía, el equilibrio y la conciencia.

Lejos de eliminar el atractivo o la utilidad de las plataformas sociales, este rediseño sugiere que una experiencia más saludable no solo es viable, sino deseable y necesaria. En una era saturada de estímulos, métricas y algoritmos, **dar al usuario las herramientas para entender, limitar y personalizar su experiencia es un acto de responsabilidad y de respeto.**

Este trabajo no pretende ser una solución definitiva, sino una invitación a reflexionar: ¿Cómo serían las redes sociales si pusieran a las personas por encima de sus datos?