

Concepto

Tecnología calmada

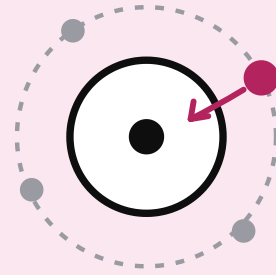
Tecnología diseñada para informar desde la periferia de la atención, sin exigir que la miremos, y que pasa al centro solo cuando la necesitamos.

En inglés

Calm technology

Origen

Weiser y Brown (1996)



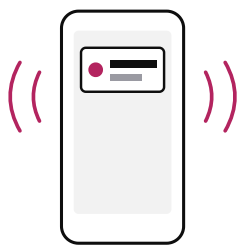
Qué problema aborda

Explica por qué tantos avisos agotan: cada aparato pide atención a la vez, y la tecnología acaba molestando en lugar de ayudar.

Un ejemplo

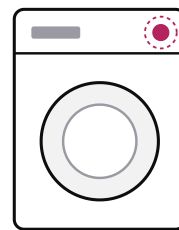
Un ejemplo ilustrativo: dos formas de saber que la lavadora ha terminado.

Lo que reclama atención



El teléfono vibra y muestra un aviso, aunque estés haciendo otra cosa. **Interrumpe.**

Lo que se queda al margen



Una luz pequeña en la lavadora cambia de color, y la ves al pasar. **Informa.**

Las dos dan la misma información, pero solo una te obliga a dejar lo que estabas haciendo.

Por qué pasa

1



Atendemos a muy pocas cosas a la vez.

2



Lo demás lo notamos de reojo, sin esfuerzo.

3



Y pasa al centro solo cuando algo cambia.

Aplicaciones en diseño

✓ Úsalo así

Antes de añadir un aviso, pregúntate si podría ser una señal discreta que se ve al pasar.

✗ Evita

Usar sonido, vibración y notificación para algo que puede esperar.

👁 Para no caer

Calmada no es invisible: si algo es urgente, tiene que poder llamar la atención.

6,9 → 9,5

Lo que dice la investigación

En un experimento, 48 personas respondieron correos con y sin interrupciones cada dos minutos. Con interrupciones terminaron algo antes y sin más errores, pero su estrés subió de 6,9 a 9,5 en una escala de 1 a 20 (Mark, Gudith y Klocke, 2008).

- ○ ○ **Estudio único.** Es un solo experimento de laboratorio sobre el costo de interrumpir. La tecnología calmada en sí es una propuesta de diseño que apenas se ha medido.

Conexiones

Se usa en

■ Diseño de interfaces (UI)

■ Diseño háptico

■ Diseño para la computación ubicua

■ Interacción tangible

Autores y obras

1996	Mark Weiser y John Seely Brown	Propusieron una tecnología que se mueve entre el centro y la periferia de la atención. Su ejemplo fue un cordel colgado del techo que se agitaba más o menos según el tráfico de la red.
2015	Amber Case	Convirtió la idea en principios y patrones de diseño para productos actuales.
2008	Gloria Mark, Daniela Gudith y Ulrich Klocke	Midieron que trabajar con interrupciones aumenta el estrés y la frustración, aunque la tarea se termine antes.

Fuentes

Fuentes originales

- Weiser, M. y Brown, J. S. (1996). The coming age of calm technology. Xerox PARC (versión revisada de «Designing calm technology», PowerGrid Journal, 1.01). Ver fuente (<https://calmtech.com/papers/coming-age-calm-technology>)
- Mark, G., Gudith, D. y Klocke, U. (2008). The cost of interrupted work: More speed and stress. En Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '08), 107–110. ACM. Ver fuente (<https://www.interruptions.net/literature/Mark-CHI08.pdf>)

Fuentes secundarias

- Case, A. (2015). Calm technology: Principles and patterns for non-intrusive design. O'Reilly. Ver fuente (<https://www.oreilly.com/library/view/calm-technology/9781491925874/>)

Última revisión: 25 de octubre de 2026