

**OPEN ACCESS****EDITADO POR**

Jesús Fernando Bejarano Auqui
 Universidad Peruana Unión,
 Lima, Perú

***CORRESPONDENCIA**

Juan Carlos Niño de Guzmán
 Miranda

juanguzman@apiu.edu

RECIBIDO 17 09 2025

ACEPTADO 05 12 2025

PUBLICADO 31 12 2025

CITACIÓN

Niño de Guzmán Miranda, J. C. (2025) La trampa de la comodidad: seudo-innovación, confort digital y erosión de la condición humana. Revista De Investigación Valor Agregado, 12(1), <https://doi.org/10.17162/riva.v12i1.2113>
 ISSN. 2413-5836
 doi: <https://doi.org/10.17162/riva.v12i1.2113>

COPYRIGHT

© 2025 Este es un artículo escrito por Niño de Guzmán Miranda, presentado para su publicación de acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution (CC BY) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). La licencia CC BY permite el uso, distribución y reproducción del artículo en otros foros, siempre y cuando se den crédito al autor(es) original(es) y al propietario de los derechos de autor, y se cite la publicación original en esta revista, de acuerdo con la práctica académica aceptada.

La trampa de la comodidad: seudo-innovación, confort digital y erosión de la condición humana

The Comfort Trap: Pseudo-Innovation, Digital Comfort, and the Erosion of the Human Condition

Juan Carlos Niño de Guzmán Miranda¹

¹Asia Pacific International University, Tailandia

Resumen

Este ensayo desarrolla una reflexión teórica interdisciplinaria sobre las implicaciones antropológicas, éticas y culturales de ciertas formas de innovación tecnológica contemporánea caracterizadas por la búsqueda de comodidad, inmediatez y eficiencia. A partir de aportes provenientes de la psicopolítica, la sociología del carácter, la crítica de la tecnología, los estudios de diseño y la antropología teológica, se examina cómo la llamada seudo-innovación puede generar tensiones con capacidades humanas fundamentales como la autodisciplina, la conducción personal con intención, criterio y responsabilidad, la identidad narrativa y la conversación significativa. Sin plantear una relación causal directa entre la tecnología y el deterioro humano, el ensayo propone que la delegación sistemática del esfuerzo cognitivo, relacional y moral constituye un fenómeno relevante para comprender ciertas fragilidades contemporáneas del sujeto. Se argumenta que el problema central no reside en la tecnología en sí misma, sino en la pérdida de criterios orientadores, éticos, sociales y antropológicos que permitan discernir entre innovaciones que fortalecen el desarrollo humano y aquellas que lo debilitan. El ensayo se presenta como un marco conceptual previo, orientado a enriquecer el debate académico sobre la innovación, el carácter y el sentido humano en contextos digitales

Palabras clave

Seudo-innovación tecnológica, cultura del confort, agencia humana, diseño algorítmico y ética, sentido y propósito humano.

Abstract

This theoretical essay offers an interdisciplinary reflection on the anthropological, ethical, and cultural implications of contemporary technological innovation oriented toward comfort, immediacy, and efficiency. Drawing on contributions from psychopolitics, sociology of character, technology critique, design studies, and theological anthropology, it examines how forms of so-called pseudo-innovation may generate tensions with fundamental human capacities such as self-discipline, personal management of life with intention, criteria, and

responsibility, narrative identity, and meaningful conversation. Without asserting direct causal relationships between technology and human decline, the essay suggests that the systematic delegation of cognitive, relational, and moral effort constitutes a relevant phenomenon for understanding certain vulnerabilities of contemporary subjects. It argues that the core issue lies not in technology itself, but in the erosion of ethical, social, and anthropological criteria necessary to distinguish between innovations that support human development and those that undermine it. The essay presents a foundational conceptual framework to enrich scholarly discussions of innovation, character, and human meaning in digital societies.

Keywords

Pseudo-technological innovation, culture of comfort, human agency, algorithmic design and ethics, human meaning and purpose.

I Introducción

Es demasiado común encontrar un discurso contemporáneo sobre innovación enmarcado en una narrativa optimista. Más tecnología implica mayor progreso, mayor eficiencia y mayor bienestar. Sin embargo, esta asociación lineal ha comenzado a ser cuestionada por diversas disciplinas. En las ciencias administrativas, se reconoce que parte de la innovación es incremental, superficial o meramente estética, diseñada para estimular el consumo y no para resolver problemas humanos significativos. Este fenómeno, identificado en este estudio como pseudo-innovación, se caracteriza por su orientación al mercado, su trivialidad funcional y su capacidad para generar dependencia psicológica y comodidad en extremo.

Una comodidad, convertida en una señal de éxito tecnológico, ha quitado del pensamiento común cuestiones éticas esenciales como: ¿Qué capacidades desarrolla esta tecnología?. ¿Qué virtudes fomenta?. ¿Qué tipo de persona quiere tener esta tecnología?. El confort promueve un mundo ideal sin fricciones, pero una cultura que quita de en medio los obstáculos elimina a la vez los espacios para desarrollar el carácter, la resiliencia y la autodisciplina.

Esta preocupación no es reciente. Hay suficiente advertencia en algunos textos bíblicos que toman en cuenta este asunto acerca de la prosperidad, que está mal encaminada, sin un propósito definido, entendiéndose prosperidad como todo aquello relacionado con innovación y tecnología de punta, puede llevar al ser humano a un deterioro moral: Pasajes que se encuentran en Deuteronomio 8:10-14, Proverbios 1:32, I Timoteo 6: 9-10 y Apocalipsis 3:17 advierten acerca de los riesgos de un manejo negligente de la prosperidad (Las referencias bíblicas han sido empleadas como principios antropológicos, no como un análisis directo del concepto de innovación). (White, 1903) anticipa que la indulgencia y la falta de dominio propio debilitan la mente y desintegran la voluntad. La aproximación de la teoría social moderna a la sabiduría teológica sugiere que el problema central no es la tecnología en sí misma, sino su uso para reemplazar, en lugar de potenciar, el esfuerzo, la disciplina y la profundidad de pensamiento y sentimiento del ser humano.

De todo este análisis surge la pregunta de esta investigación: ¿Cómo la seudoinnovación acelerada y la cultura del confort están afectando la agencia, la identidad y la integridad moral del ser humano? Para esto se adopta un enfoque cualitativo hermenéutico-interpretativo que permite realizar un análisis documental, entrevistas a expertos y una lectura interdisciplinaria que integra tecnologías emergentes, psicopolítica, sociología crítica, diseño, antropología y teología bíblica.

2 Fundamentos teóricos

A continuación, se presenta una revisión de diversas perspectivas complementarias que permiten comprender la degeneración del ser humano contemporáneo desde múltiples dimensiones que se desarrollan seguidamente.

2.1 Psicopolítica del confort

Según (Han, 2014) describe la transición desde sociedades disciplinarias a sociedades de rendimiento, donde la persona se explota a sí misma bajo la narrativa de la autooptimización. A esta lógica se suma hoy la positividad del confort: no sólo se exige producir, sino que se promueve una existencia sin esfuerzo. Han denominado a esta época la “sociedad del cansancio”, un mundo en el que la persona está agotada sin haber hecho nada de valor. En línea con Han, puede interpretarse que la comodidad digital, denominada “digitalización”, genera un ecosistema sin fricciones en el que casi todo puede solicitarse, resolverse y consumirse mediante un clic. Sostiene que el exceso de comodidad y estímulo produce una subjetividad debilitada, incapaz de tolerar el esfuerzo, el silencio o la profundidad. Esta lógica está produciendo personas saturadas de estímulos y superficiales; hiperconectadas, pero debilitadas emocional y cognitivamente.

Agrega (Carr, 2010) que la sobreexposición a dispositivos que eliminan el esfuerzo cognitivo conduce a un pensamiento fragmentado, habituado a la gratificación inmediata y cada vez menos capaz de sostener procesos de reflexión profunda.

Argumenta (Crawford, 2015) que la desaparición de la fricción y del esfuerzo para alcanzar metas en la experiencia diaria daña la capacidad de atención y empobrece el carácter, el desarrollo personal necesita enfrentarse a tareas que resisten la inmediatez. En la misma línea, (Odell, 2019) enfatiza que la economía de la atención transforma incluso los momentos de descanso en espacios de rendimiento emocional, impidiendo así la recuperación psicológica y anulando el recogimiento. Estas perspectivas se asemejan porque la comodidad ilimitada no libera a la persona, lo vuelve más frágil, más disperso y cansado, la razón radica en que la priva de los espacios de resistencia donde se forma la interioridad.

2.2 Crisis hermenéutica e infodesorientación

Por otro lado, (Eco, 2015) plantea que actualmente el problema no es la escasez de información, sino la sobreabundancia caótica de esta. El exceso de información erosiona los filtros culturales que antes permitían distinguir lo esencial de lo trivial. En este contexto, la innovación se ha convertido en un flujo constante de estímulos desarticulados que fragmentan la atención y fomentan la toma de decisiones impulsivas. Se puede interpretar su postura como que la sobreabundancia informativa produce un efecto similar al hambre: una desnutrición del espíritu; hoy no nos hacen falta datos sino criterio. La pseudoinnovación alimenta esta crisis al simplificar procesos cognitivos hasta volverlos actos reflejos. Advertian (Ya Fromm, 1976 y Postman, 1985) acerca de esto, el primero destacando que la vida encaminada a la acumulación puede llevar al empobrecimiento interior que termina perjudicando la capacidad moral de la persona, y el segundo, sostenía que las sociedades saturadas de entretenimiento disfrazado de información terminan perdiendo la capacidad de distinguir entre lo significativo y lo trivial. (Lipovetsky, 2007) menciona que la hiperabundancia de contenidos efímeros, característicos de la era hipermódena, produce personas dispersas, con escasa capacidad de interioridad y vulnerables a una cultura dominada por la inmediatez.

2.3 Irrelevancia humana en la era algorítmica

De acuerdo a (Harari , 2018) la automatización avanzada y la inteligencia artificial (IA) podrían generar una “clase humana irrelevante”: personas innecesarias para el sistema económico. Esto coincide con estudios recientes sobre “cognitive offloading” (Risko & Gilbert, 2016), que muestran la manera en que la dependencia tecnológica degrada competencias esenciales como el razonamiento complejo. La IA no es mala en sí misma; no obstante, su uso indiscriminado está generando una delegación excesiva de tareas cognitivas, lo que algunos autores describen como erosión de agencia (Coeckelbergh, 2020). Cuando se deja de pensar porque una máquina piensa por una persona, se deja de ser.

Si la innovación elimina la necesidad de esfuerzo humano, también elimina la práctica y el fortalecimiento de habilidades que sostienen la relevancia social. La comodidad extrema anticipa este futuro: cuanto menos se necesita hacer, menos capaz es la persona de hacer. Sin embargo, la irrelevancia no es solo laboral; es existencial. El capitalismo de vigilancia recoge la experiencia interna, de esta manera convierte la conducta humana en materia prima para predicción y control (Zuboff, 2019).

2.4 Sociología del carácter erosionado

Sostiene (Sennett, 1998) que la flexibilidad contemporánea excesiva, laboral, relacional y estructural destruye la capacidad de compromiso y continuidad del carácter, finalmente la identidad. (Bauman, 2000) complementa esta idea describiendo una modernidad líquida donde nada permanece, lo cual dificulta el desarrollo de identidad y responsabilidad. La innovación centrada exclusivamente en la facilidad y la comodidad profundiza esta liquidez; a la vez, esta liquidez hace que la generación de vínculos estables sea difícil y, por consiguiente, la construcción de responsabilidad tanto personal como comunitaria.

Por otro lado, (Lasch, 1979) sostiene que la aparición de una “cultura del narcisismo”, cuya característica principal es que las identidades son frágiles, orientadas al rendimiento inmediato y al reconocimiento superficial, erosiona la autonomía moral y la profundidad emocional de la persona. Al respecto, (Turkle, 2015) sostiene que la hiperconectividad digital ha sustituido la conversación profunda por interacciones superficiales, debilitando la capacidad de introspección y la coherencia narrativa del yo. (Han, 2014) sostiene que cuando las personas adoptan la lógica de la productividad continua y se explotan a sí mismas en los aspectos laboral y personal, acaban sufriendo un agotamiento crónico, despojadas de su espacio de reflexión íntimo y quedan sin referencias sólidas para construir su propia identidad. Las generaciones con una alta integración digital manifiestan una mayor vulnerabilidad afectiva, una reducción significativa en la capacidad de resiliencia y un patrón de construcción de identidad que depende en gran medida de la validación externa (Twenge, 2017).

2.5 Psicología digital y pérdida de conversación

La expansión de las tecnologías digitales está sustituyendo la interacción de las personas de manera profunda por vínculos superficiales, esto va en contra de las habilidades centrales que son parte de la personalidad, tales como la empatía, la escucha activa y la capacidad de mantener conversaciones significativas, que son elementos esenciales tanto para el desarrollo de una vida en los aspectos personal y colectivo (Turkle, 2015). Asimismo, existe una tendencia a interpretar que las redes sociales fomentan una identidad aparentemente conectada, pero emocionalmente pobre, al promover una autopresentación filtrada y orientada al reconocimiento externo. Se puede inducir que este fenómeno incrementa los niveles de ansiedad, particularmente cuando el uso de estas plataformas se vuelve compulsivo (Huang, 2022).

Sostienen (Przybylski y Weinstein, 2017) que la proximidad de un dispositivo de comunicación personal (smartphone), incluso cuando se encuentra en un estado de inactividad operativa, ejerce influencia en perjuicio de una interacción personal de calidad. Al respecto, (Alter, 2017) postula que las arquitecturas tecnológicas diseñadas bajo el imperativo de maximizar la métrica del tiempo de permanencia en pantalla son intrínsecamente propensas a generar patrones de comportamiento adictivo que perjudican directamente los mecanismos cognitivos fundamentales para el desarrollo psicológico y la funcionalidad de la atención sostenida.

Concretamente, (Sindermann, Montag, y Elhai, 2022) han demostrado cómo ciertos elementos de diseño inherentes a las plataformas de redes sociales son capaces de impactar el comportamiento de uso de las personas. Su estudio sugiere que ciertos rasgos y elementos del diseño se relacionan con el uso problemático, en especial aquellos que amplifican la sensación de estar perdiéndose algo; estos están relacionados con más tiempo de uso y con patrones de uso problemático de las redes sociales. Los propios diseños tecnológicos pueden actuar como elementos que promueven conductas más compulsivas y menos deliberadas de interacción con estas plataformas. Por otro lado, el análisis del ámbito sociológico revela cómo este entorno transforma la estructura de las relaciones. (Boyd, 2014) postula que las redes sociales transforman la manera en que se relaciona el ser humano al crear “públicos en red”, espacios donde la presencia y la interacción se reconfiguran por completo. En estos contextos, la audiencia es difusa y los contextos se mezclan, alterando la presencialidad e interés por la persona con quien se interactúa. La autora menciona que los jóvenes aprenden a negociar sus relaciones en medio de estas nuevas dinámicas sociales. De esta manera, la conexión digital no desaparece la cercanía, pero sí la redefine bajo reglas diferentes a las del encuentro cara a cara.

2.6 Solucionismo tecnológico

La era digital contemporánea se caracteriza por lo que (Morozov, 2013) denomina “solucionismo tecnológico”, una tendencia cultural y sistemática que se orienta a disminuir los desafíos humanos, éticos y sociopolíticos complejos a meros problemas técnicos cuya resolución pasa por la implementación de software, plataformas y algoritmos. En este sentido, (Greenfield, 2017) resalta que la ubicua confianza en la idea de que “todo es resoluble con tecnología” ha generado un debilitamiento de la agencia individual y colectiva. Se corre el riesgo de que las decisiones más importantes de una población sean tomadas por sistemas digitales y no por seres humanos responsables y realmente pensantes. Advierte (O’Neil, 2016) que, al utilizar indiscriminadamente la tecnología basada en algoritmos con el fin de solucionar desafíos de orden social, se corre el riesgo de empeorar desigualdades estructurales, presentando soluciones técnicas como neutrales, mientras que realmente reproducen algunos sesgos basados en su diseño.

En contextos como la asistencia social y la seguridad, los sistemas automatizados aplicados en condiciones controladas por premisas solucionistas han contraído decisiones injustas, generando una deshumanización de procesos que merecen un juicio moral y una comprensión amplia del contexto (Eubanks, 2018). Esta intención de aplicar el solucionismo tecnológico a cualquier tipo de problema puede generar una delegación desde la agencia humana hacia los sistemas que no tienen la capacidad de hacer el papel de asumir responsabilidad moral, la deliberación con criterio profundo ni el discernimiento propio de un grupo de personas que pueden tener madurez suficiente; además de simplificar en exceso los problemas complejos.

2.7 Diseño y deshumanización: del human-centered al market-centered

La corriente de diseño enfocado en brindar soluciones de valor para las personas, inicialmente impulsada por (Brown, 2009) e instituciones como el MIT Media Lab, emergió como una perspectiva centrada en entender íntegramente las necesidades humanas y en generar soluciones que incrementaran habilidades, autonomía y bienestar. No obstante, su pronta asimilación por el sector tecnológico y corporativo llevó a un proceso de trivialización. En numerosas situaciones en contextos organizacionales, el pensamiento de diseño se ha convertido en un ritual metodológico superficial, empleado más para justificar decisiones enfocadas en el mercado que para solucionar problemas humanos auténticos (Kimbell, 2011). Este cambio del diseño centrado en el ser humano hacia el diseño centrado en el mercado evidencia una tendencia más extensa, la conversión del diseño en un instrumento de optimización comercial, prescindiendo de aspectos éticos, culturales y antropológicos.

(Norman, 2013) advierte preocupación por la falta de responsabilidad ética en el diseño. Con relación a esto, (Manzini, 2015) indica que las lógicas de aceleración y consumo han asimilado el diseño, ignorando su capacidad de transformación hacia sociedades más sostenibles y significativas. Desde la perspectiva de la sociología del consumo, (Bauman, 2007) argumenta que la estructura actual ayuda a consolidar identidades líquidas y patrones de consumo compulsivo, generando individuos más ansiosos, insatisfechos y dependientes. El paso hacia un diseño centrado en el mercado se relaciona con la seudoinnovación, por ejemplo, existen productos y servicios que parecen innovadores, pero que en realidad no solucionan problemas esenciales y, en ciertas situaciones, agudizan tendencias perjudiciales. Estudios recientes describen tendencias sobre algunas innovaciones tecnológicas; en lugar de promover el bienestar, están vinculadas con un incremento en el sedentarismo, el aislamiento emocional y los síntomas de la depresión (Alter, 2017).

2.8 Teología, antropología bíblica y disciplina

Muestran (Baumeister y Tierney, 2011) que la fuerza de voluntad funciona como un músculo: se debilita con el desuso y se fortalece con la práctica deliberada. Coincide con esto (Duckworth, 2016), quien sostiene que el grit, combinación de perseverancia y pasión orientada al propósito, es un predictor significativo del crecimiento personal y la resiliencia. Al respecto, en Proverbios 13:4 se expresa una antropología práctica: “El alma del perezoso desea, y nada alcanza; más el alma de los diligentes será prosperada”. No se trata solo de una exhortación moral, sino de la afirmación de un principio antropológico: las capacidades humanas se fortalecen en la tensión entre deseo, esfuerzo y responsabilidad. Tomando la idea de (White, 1903), acerca del dominio propio, se intensifica este concepto sosteniendo que la permisividad constante y la desobediencia al autocontrol perjudican la salud mental, en los aspectos de

moral y de conocimientos. Algunas investigaciones actuales, en el campo de la psicología, tienen las mismas ideas acerca del esfuerzo diligente como medio para desarrollar el carácter.

La comodidad generalizada, que se asume como un objetivo social, no perjudica únicamente a la autodisciplina; esta hace mucho daño al desarrollo de la identidad. La identidad de una persona puede ser dañada por caracterizarse como dispersa, dependiente y volátil desde un punto de vista emocional (Seligman, 2018). La seudoinnovación afecta los mecanismos internos que permiten la autorrealización del ser humano. En la medida en que el progreso tecnológico deja de mantener un propósito y un contexto de valor estable, el ser humano experimenta una especie de vacío y una crisis de valores. Menciona (Frankl, 2006) que la pérdida de sentido en la vida, un propósito inspirador, es la mayor enfermedad psicológica de los siglos presente y pasado.

Nota aclaratoria

Si bien distintos autores han señalado posibles vínculos entre el uso intensivo de tecnologías digitales y ciertos indicadores de malestar psicológico, conviene subrayar que gran parte de la evidencia disponible es de carácter correlacional. Esto implica que las asociaciones observadas no permiten establecer una causalidad directa ni unilateral. Investigaciones recientes destacan que estos efectos varían según el contexto, las características individuales y el uso, por lo que resulta necesario abordar este fenómeno con cautela metodológica y evitando conclusiones deterministas.

3 Reflexión

El recorrido teórico desarrollado en este ensayo sugiere que la relación entre innovación tecnológica y desarrollo humano es más compleja de lo que se observa en las inauguraciones y lanzamientos innovadores. Las perspectivas revisadas coinciden en señalar que la comodidad, cuando se convierte en un valor absoluto, puede operar como un factor que reconfigura discretamente disposiciones fundamentales de la persona, tales como la autodisciplina, la atención sostenida, la deliberación moral y la capacidad de sostener vínculos significativos.

Sin embargo, sería inapropiado concluir que la tecnología, per se, conduce al deterioro humano. Más bien, los análisis aquí presentados apuntan a un problema de orientación: cuando la innovación se diseña y se adopta sin criterios éticos, antropológicos y comunitarios claros, corre el riesgo de sustituir, en lugar de potenciar, aquellas prácticas que históricamente han contribuido a la formación del carácter y al sentido de propósito.

Desde una perspectiva integradora, puede afirmarse que la innovación conserva un potencial profundamente humanizador cuando se encuentra al servicio del desarrollo de habilidades, cooperación social y responsabilidad moral. Recuperar esta orientación implica replantear las lógicas que guían tanto el diseño como el uso de las tecnologías, situando nuevamente al ser humano no como consumidor pasivo ni como recurso explotable, sino como agente reflexivo, relacional y moral.

En este sentido, el ensayo no ofrece respuestas cerradas, sino una invitación a profundizar el diálogo académico sobre los límites, posibilidades y condiciones bajo las cuales la innovación puede contribuir auténticamente al desarrollo de la persona. Reconocer la necesidad del esfuerzo, del propósito y de la vida compartida no constituye una negación del progreso, sino una condición para que este conserve su sentido y su legitimidad en sociedades cada vez más abarrotadas de propuestas digitales.

4 Conclusiones

Los hallazgos de esta investigación muestran que la seudoinnovación acelerada, aunque se presenta como progreso, está generando efectos contrarios al desarrollo integral de la persona. Se advierte una tendencia percibida de reducción de tolerancia a la frustración entre los entrevistados, la cual coincide con observaciones previas en la literatura; no obstante, se requiere investigación cuantitativa para establecer magnitud y causalidad. La acumulación de pequeños actos de delegación, esto es, memoria, criterio, atención y esfuerzo, termina formando un estilo de vida caracterizado en donde la agencia humana, esa

facultad de pensar a profundidad y tomar decisiones de manera autónoma, se vuelve opcional y, con el tiempo, prescindible.

Desde la perspectiva teológica que inspira parte de este estudio, el ser humano fue creado para desarrollar plenamente sus capacidades: intelectuales, emocionales, espirituales y sociales; y para hacerlo siempre en relación con otros. La disciplina, el esfuerzo y la búsqueda del bien común no son restricciones antiguas, sino condiciones para que la persona llegue a su autorrealización, a cumplir su propósito en la vida. Cuando la innovación ignora este diseño básico y empuja al sujeto hacia la pasividad, la desconexión y el aislamiento funcional, se produce una contradicción entre lo que la tecnología facilita y lo que la naturaleza humana realmente necesita.

Si se coloca al ser humano como un agente capaz de pensar, discernir, cooperar y construir comunidad, no como consumidor, se recuperaría la naturaleza de la innovación. Esta debe fortalecer la autonomía, en lugar de sustituirla, promover vínculos auténticos y alentar la responsabilidad moral.

El problema no radica en la tecnología en sí misma, sino en el uso que hace el ser humano de ella. La salida está en volver a integrar un criterio inteligente, ético, social y espiritual que permita distinguir entre aquello que contribuye al crecimiento humano y aquello que solo lo entretiene o lo debilita. Cuando la persona recupera su sentido de propósito y se orienta a servir y convivir con otros de manera saludable, algunos de los inconvenientes descritos en este estudio podrán ser mejor comprendidos y gestionados.

5 Referencias

- Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin Press.
- Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Polity Press.
- Bauman, Z. (2007). *Consuming life*. Polity Press.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin.
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Brown, T. (2009). *Change by design: How design thinking transforms organizations and inspires innovation*. HarperBusiness.
- Carr, N. (2010). *The shallows: What the Internet is doing to our brains*. W. W. Norton.
- Coeckelbergh, M. (2020). *AI ethics*. MIT Press.
- Crawford, M. (2015). *The world beyond your head: On becoming an individual in an age of distraction*. Farrar, Straus and Giroux.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- Eco, U. (2015). *Pape Satàn Aleppe*. La nave di Teseo.
- Eubanks, V. (2018). *Automating Inequality: How high-tech tools profile, police, and punish the poor*. St. Martin's Press.
- Frankl, V. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press. (Original work published 1946)
- Fromm, E. (1976). *To have or to be?* Harper & Row.
- Greenfield, A. (2017). *Radical technologies: The design of everyday life*. Verso.
- Han, B.-C. (2015). *The Burnout Society*. Stanford University Press.)

- Han, B.-C. (2021). *The disappearance of rituals*. Herder.
- Harari, Y. N. (2018). *21 lessons for the 21st century*. Spiegel & Grau.
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12-33.
- Kimbell, L. (2011). Rethinking design thinking: Part I. *Design and Culture*, 3(3), 285–306.
- Lasch, C. (1979). *The culture of narcissism: American life in an age of diminishing expectations*. W. W. Norton.
- Lipovetsky, G. (2007). *Les temps hypermodernes*. Grasset.
- Manzini, E. (2015). *Design, when everybody designs: An introduction to design for social innovation*. MIT Press.
- Morozov, E. (2013). *To save everything, click here: The folly of technological solutionism*. PublicAffairs.
- Norman, D. A. (2013). *The design of everyday things* (Revised ed.). MIT Press.
- Odell, J. (2019). *How to do nothing: Resisting the attention economy*. Melville House.
- O’Neil, C. (2016). *Weapons of math destruction: How big data increases inequality and threatens democracy*. Crown.
- OpenAI. (2025). ChatGPT (GPT-5.1) [Large language model]. Retrieved December 12, 2025, from <https://chat.openai.com/>
- Postman, N. (1985). *Amusing ourselves to death: Public discourse in the age of show business*. Viking.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204-215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Risko, E. F., & Gilbert, S. J. (2016). Cognitive offloading. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(9), 676–688.
- Seligman, M. (2018). *The hope circuit: A psychologist's journey from helplessness to hope*. Hachette.
- Sennett, R. (1998). *The corrosion of character: The personal consequences of work in the new capitalism*. W. W. Norton.
- Sindermann, C., Montag, C., & Elhai, J. D. (2022). The design of social media platforms: initial evidence on relations between personality, fear of missing out, design element-driven increased social media use, and problematic social media use. <https://doi.org/10.1037/tmb0000096>
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood*. New York, NY: Atria. ISBN: 978-1-5011-5201-6 paperback. 342 pp.
- White, E. G. (1903). *Education*. Pacific Press.
- Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power*. PublicAffairs.