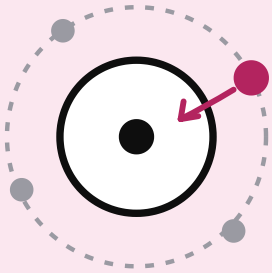
Concepto

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)

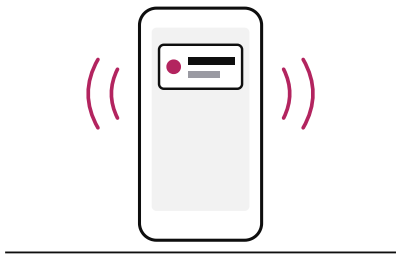
Qué problema aborda

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

Un ejemplo

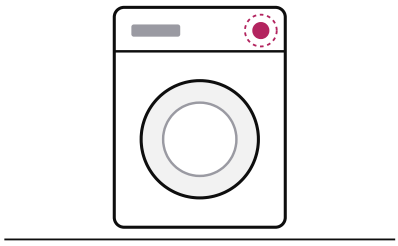
Un ejemplo ilustrativo: dos formas de saber que la lavadora ha terminado.

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

Atlas público de diseño, de Adriana Ojeda. Texto e ilustraciones bajo licencia CC BY 4.0.