



Soberanía Cognitiva

PROTOCOLO PARA RECUPERAR
LA ATENCIÓN, EL DESEO Y EL TIEMPO

EDICIÓN DEFINITIVA · DOMINIO PÚBLICO
CÓRDOBA · 2026

Índice analítico

- ∞. Filosofía operativa 4
 - Permacultura, no dieta 4
 - Tres principios rectores 5
 - Advertencia: esto no es autoayuda 6
- Libro I — Fundamentos filosóficos 7
 - I.1 Genealogía extendida 7
 - Tabla síntesis: del biopoder a la colonialidad epistémica 14
 - I.2 El problema del sujeto soberano 16
 - I.3 Atención, deseo y tiempo: los tres pilares 18
- Libro II — Protocolo práctico 21
 - Fase 0 — Diagnóstico (días 1-7) 22
 - Fase 1 — Defensa individual (días 8-44) 26
 - Nivel 1.1 Higiene básica 26
 - Nivel 1.2 Defensa activa 29
 - Nivel 1.3 Cultivo activo 31
 - Nivel 1.4 Protocolos de emergencia 33
 - Fase 2 — Infraestructura (días 45-60) 34
 - Fase 3 — Soberanía relacional y comunitaria (días 61+) 40
- Libro III — Política 45
 - III.1 El problema político de la atención 45
 - III.2 Regulación necesaria 46
 - III.3 Geopolítica de la soberanía cognitiva 50
 - III.4 Organización política y hoja de ruta 51
- Libro IV — Índice de Soberanía Cognitiva (ISC) 54
 - IV.1-IV.4 Qué mide, dimensiones, fórmula y categorías 54

IV.5 Estimaciones por país	56
IV.6-IV.8 Aplicaciones, limitaciones y hoja de ruta	58
Apéndice A — Manifiesto mínimo	61
Apéndice B — Lecturas recomendadas	63
Apéndice C — Checklist rápido de diagnóstico	65
Apéndice D — Glosario	66
Apéndice E — Preguntas frecuentes	68
Apéndice F — Fuentes	71

SECCIÓN ∞

Filosofía operativa

Lo que este libro asume antes de empezar, y lo que se niega a prometer.

Permacultura, no dieta

La metáfora dominante para hablar de nuestra relación con las pantallas es la de la dieta: "dieta digital", "detox", "ayuno de redes". La metáfora es un error, y el error no es inocente. Una dieta asume que el problema es la cantidad —comés demasiado, mirá menos el teléfono— y que la solución es la voluntad: un régimen de restricción sostenido por pura fuerza de carácter. Todo el mundo sabe cómo terminan las dietas. Terminan en recaída, culpa y una nueva dieta. Ese ciclo no es un fracaso del sistema: es el sistema. La industria del bienestar digital vive de venderte la restricción de lo que la industria de la atención vive de venderte en exceso. Son dos mostradores del mismo negocio.

Este libro propone otra metáfora: la permacultura. La permacultura no le pide al agricultor que resista la tentación de arruinar el suelo; diseña el sistema para que lo sano crezca solo y lo dañino no encuentre dónde agarrarse. No opera sobre la voluntad sino sobre las condiciones. No pregunta "¿cuánto consumís?" sino "¿quién diseñó el terreno donde crece tu atención, y para beneficio de quién?". Donde la dieta ve un problema de autocontrol individual, la permacultura ve un problema de diseño de ambiente —y el ambiente, a diferencia del carácter, se puede rediseñar en una tarde.

La diferencia práctica es enorme. El que hace dieta digital borra Instagram un lunes y lo reinstala un jueves a la noche, porque el te-

rreno quedó intacto: las notificaciones siguen ahí, el teléfono sigue al lado de la cama, los amigos siguen coordinando todo por el mismo canal. El que practica permacultura cognitiva cambia el terreno: reordena la pantalla, mata las notificaciones, saca el cargador de la habitación, construye alternativas antes de demoler hábitos. Después de eso, la voluntad casi no hace falta. Ese es el criterio de todo lo que sigue: si un consejo de este libro te exige heroísmo sostenido, el consejo está mal diseñado.

Tres principios rectores

1. El diseño le gana a la voluntad. Del otro lado de la pantalla hay equipos enteros de ingenieros, diseñadores y científicos del comportamiento cuyo trabajo, medido y remunerado, es capturar tu atención. Vos tenés fuerza de voluntad, que es un recurso que se agota a las once de la noche. Ellos tienen pruebas A/B sobre millones de usuarios, que no se agotan nunca. Competir con voluntad contra diseño es perder por goleada con dignidad. La única jugada razonable es responder al diseño con diseño: modificar el ambiente para que la conducta deseada sea el camino de menor resistencia.

2. Lo individual es necesario pero no suficiente. Ningún protocolo personal deroga el modelo de negocios de la economía de la atención. Creer que sí —que el problema se resuelve con mejores hábitos— es exactamente la trampa que Byung-Chul Han describe: convertir un problema estructural en una falla privada, y la falla privada en culpa. Por eso este libro tiene cuatro partes y no una: la defensa individual (Libro II) es la base de operaciones, no el techo. Sin práctica personal no hay lucidez para lo político; sin política, la práctica personal es un privilegio de nicho.

3. Sustraer antes que agregar. La respuesta refleja de la cultura contemporánea a cualquier problema es agregar algo: una app de meditación para el estrés que causan las apps, un curso de productividad para el tiempo que devoran las plataformas. Este libro invierte el orden. Primero se quita: notificaciones, fuentes, fricción invertida, presencia física del aparato. Recién sobre el silencio conquistado se culti-

va: lectura profunda, canon propio, curaduría, comunidad. El orden no es negociable, porque cultivar sobre terreno ocupado es regar yuyos.

Advertencia: esto no es autoayuda

La autoayuda promete que si cambiás vos, el mundo acompaña. Este libro sostiene casi lo contrario: el mundo está organizado para que no cambies, y por eso cambiar exige entender cómo está organizado. No vas a encontrar acá promesas de felicidad, rendimiento ni "mejor versión de vos mismo" —esa jerga pertenece al dispositivo que este libro describe, no a su crítica. Lo que hay es más modesto y más raro: un mapa teórico de cómo se captura la atención (Libro I), un protocolo verificable para recuperarla (Libro II), un programa político para disputarla (Libro III) y un instrumento para medir cómo venimos (Libro IV).

Tampoco vas a encontrar tecnofobia. Este libro se escribió con computadoras, se distribuye por internet y considera que la escritura misma —la tecnología cognitiva más disruptiva de la historia— fue una excelente idea. El problema nunca fue la técnica: es quién la diseña, con qué incentivos y a costa de qué. Distinguir esas tres preguntas de la pregunta boba ("¿tecnología sí o no?") es, quizás, el primer acto de soberanía cognitiva.

LIBRO I

Fundamentos filosóficos

Por qué la captura de tu atención no es un accidente de la técnica sino el último capítulo de una historia del poder.

I.1 Genealogía extendida

Nadie entiende un síntoma sin su historia clínica. El malestar contemporáneo frente a las pantallas —esa mezcla de compulsión, dispersión y vacío que casi todos reconocemos y casi nadie sabe nombrar— tiene una genealogía precisa. No empezó con el smartphone. Empezó, por lo menos, con la pregunta de cómo el poder moldea a las personas sin necesidad de reprimirlas. Lo que sigue es esa historia contada a través de diez estaciones: cada autor recoge el problema donde lo dejó el anterior y lo empuja un paso más cerca de tu bolsillo.

1 FOUCAULT: EL PODER QUE PRODUCE CUERPOS

Michel Foucault desarma, en *Vigilar y castigar* (1975) y *La voluntad de saber* (1976), la idea más intuitiva que tenemos del poder: la de una fuerza que prohíbe, censura y reprime desde arriba. El poder moderno, muestra Foucault, casi no necesita prohibir. Su operación central es productiva: fabrica sujetos, hábitos, deseos, saberes. No te dice "no"; te hace ser de determinada manera.

"Hay que cesar de describir siempre los efectos de poder en términos negativos: 'excluye', 'reprime', 'rechaza', 'censura'. De hecho, el poder produce; produce realidad; produce ámbitos de objetos y rituales de verdad."

Michel Foucault, *Vigilar y castigar*, 1975.

El escenario de esa producción son las instituciones de encierro: la escuela, el cuartel, la fábrica, el hospital, la cárcel. Cada una es un molde que formatea el cuerpo —sus posturas, sus horarios, sus movimientos— hasta volverlo dócil y útil. Foucault llama *disciplina* a esa tecnología, y *biopoder* a su extensión sobre la vida de las poblaciones enteras: natalidad, salud, longevidad, higiene. El poder ya no se contenta con amenazar la muerte; administra la vida.

Para nuestro tema, Foucault deja dos herramientas imprescindibles. Primera: si el poder produce subjetividad, entonces preguntarse "¿quién me está haciendo desear esto?" no es paranoia sino método. Segunda: el poder tiene una historia y una técnica; se lo puede describir, fechar y —por lo tanto— disputar. Lo que Foucault no llegó a ver es qué pasa cuando los muros del encierro se caen y la disciplina ya no necesita edificios.

2 DELEUZE: DEL MOLDE A LA MODULACIÓN

Eso lo vio Gilles Deleuze en un texto brevísimo y profético: el "Post-scriptum sobre las sociedades de control" (1990). Las instituciones de encierro que describió Foucault, anota Deleuze, están en crisis generalizada. Pero lo que las reemplaza no es la libertad: es un control más fino, continuo y sin paredes. Si la disciplina era un *molde* —entrás a la fábrica, salís de la fábrica—, el control es una *modulación*: un ajuste permanente que nunca termina. La fábrica cede su lugar a la empresa, que instala "una rivalidad interminable como sana emulación"; la escuela cede a la formación continua, que no se acaba nunca; el examen cede a la evaluación permanente.

"El hombre de las disciplinas era un productor discontinuo de energía, pero el hombre del control es más bien ondulatorio, en órbita sobre un haz continuo. [...] El hombre ya no es el hombre encerrado, sino el hombre endeudado."

Gilles Deleuze, "Post-scriptum sobre las sociedades de control", 1990.

Deleuze menciona, al pasar, los collares electrónicos y las tarjetas que abren o cierran accesos: en 1990 describía, sin nombrarlo, el smartphone. El aparato que llevás encima es la institución de control per-

fecta: no te encierra en ningún lado porque te acompaña a todos; no te impone un horario porque opera las veinticuatro horas; no te examina una vez al año porque te mide en tiempo real. La conexión con Foucault es directa y la superación también: el poder ya no necesita formatear tu cuerpo en un edificio si puede modular tu conducta en un flujo.

3 HAN: EL PSICOPODER Y LA AUTOEXPLORACIÓN

Byung-Chul Han recoge la posta y la lleva un nivel más adentro. En *Psicopolítica* (2014) —y antes en *La sociedad del cansancio* (2010)— sostiene que el capitalismo actual descubrió algo que ni la disciplina ni el control habían logrado: que el poder es más eficiente cuando no se siente como poder. El biopoder operaba sobre el cuerpo; el *psicopoder* opera directamente sobre la psique, y no mediante la prohibición sino mediante la seducción. No te vigila para castigarte: te ofrece, te sugiere, te da *me gusta*.

"La libertad habrá sido un episodio. [...] Hoy no nos consideramos sujetos sometidos, sino proyectos libres que constantemente se replantean y se reinventan. [...] El yo como proyecto, que cree haberse liberado de las coacciones externas y de las coerciones ajenas, se somete a coacciones internas y a coerciones propias en forma de una coacción al rendimiento y la optimización."

Byung-Chul Han, *Psicopolítica*, 2014.

De ahí su tesis más incómoda: la autoexplotación vivida como libertad. El sujeto de rendimiento no tiene patrón que lo obligue; se obliga solo, se optimiza solo, se agota solo, y llama a eso realizarse. Han agrega el diagnóstico del *exceso de positividad*: nuestra época no enferma por represión (el "no debes" del siglo XIX) sino por saturación de estímulo, rendimiento y transparencia (el "tú puedes" infinito). La depresión y el burnout no son fallas del sistema: son su producto típico. Para la soberanía cognitiva, Han aporta la advertencia clave: cualquier protocolo que se venda como "optimización personal" ya fue capturado por aquello que pretendía combatir.

4 CRARY: EL CAPITALISMO CONTRA EL SUEÑO

Jonathan Crary le pone materialidad temporal al diagnóstico. En *24/7: el capitalismo tardío y el fin del sueño* (2013) muestra que el capitalismo contemporáneo tiende a un funcionamiento continuo —mercados que no cierran, logística que no para, plataformas que no duermen— y que ese régimen choca contra el último bastión de la vida no productiva: el sueño. Dormir es el escándalo del 24/7, el único momento en que no producís, no consumís y no generás datos. Por eso se lo trata como ineficiencia a reducir.

Pero el aporte más profundo de Crary viene de un libro anterior, *Suspensiones de la percepción* (1999): la atención no es una facultad natural y eterna, sino un objeto histórico. Fue "descubierta" como problema a fines del siglo XIX, cuando la industria necesitó trabajadores capaces de concentrarse en tareas monótonas, y viene siendo administrada desde entonces. Cada régimen económico produce el tipo de atención que necesita. El nuestro necesita una atención fragmentada, conmutable, siempre disponible para la interrupción —y la produce a escala industrial. La consecuencia es liberadora: si la atención dispersa fue fabricada, la atención profunda puede fabricarse también. No es un don que perdiste; es una infraestructura que te desmontaron.

5 STIEGLER: LA MEMORIA TERCERIZADA Y LA CRISIS DEL DESEO

Bernard Stiegler es el filósofo de la técnica que este problema necesitaba. Su obra mayor, *La técnica y el tiempo* (tres tomos, 1994-2001, ampliada por libros posteriores hasta su muerte en 2020), parte de una tesis fuerte: el ser humano no existe antes de la técnica; se constituye con ella. Desde la piedra tallada hasta la escritura, exteriorizamos memoria en soportes. Stiegler recupera para esos soportes el nombre griego que usaba Foucault en sus últimos cursos: *hipomnémata*, ayudamemorias —el cuaderno de notas, el diario, el libro— que en la tradición antigua eran herramientas para el cuidado de sí: escribías para volverte sobre lo leído, para constituirte.

Su alarma es que las industrias actuales de la memoria invirtieron la función. El hipomnema clásico te devolvía a vos mismo; la platafor-

ma te aleja: no guarda tu memoria para que la trabajes sino que la explota para modular tu conducta. Stiegler pensaba la técnica como *pharmakon* —a la vez remedio y veneno— y sostenía que toda tecnología de la memoria puede curar o intoxicar según su régimen de uso y de propiedad. Las actuales, diseñadas para capturar atención, operan como máquinas de desaparición: de la atención profunda, de los saberes (saber hacer, saber vivir) y, en el fondo, del deseo. Porque el deseo, a diferencia de la pulsión, necesita tiempo, demora, objetos que se sostengan más allá del estímulo. Una economía que monetiza la pulsión inmediata —el scroll, el próximo video— desindividualiza: interrumpe el proceso por el cual una persona y una sociedad se vuelven algo singular. La crisis de la atención es, en Stiegler, una crisis del deseo y de la individuación misma.

6 WEIL: LA ATENCIÓN COMO GENEROSIDAD

Hasta acá, la genealogía describe cómo se captura la atención. Simone Weil explica por qué eso importa moralmente. Para Weil —escribiendo en los años treinta y cuarenta, en *La gravedad y la gracia* (publicado en 1947) y en sus reflexiones sobre los estudios escolares (1942)— la atención es la sustancia misma de la vida ética. Atender de verdad a otra persona, a un problema, a un texto, exige suspender el yo: dejar de proyectar lo que ya sabés y quedarte disponible, en espera. Por eso escribió, en una carta al poeta Joë Bousquet (1942), una frase que este libro adopta como divisa:

"La atención es la forma más rara y más pura de la generosidad."

Simone Weil, carta a Joë Bousquet, 13 de abril de 1942.

La consecuencia política es inmediata aunque Weil no usara este vocabulario: un régimen económico que fragmenta sistemáticamente la atención no produce solamente distracción; produce incapacidad de justicia. Los desdichados, decía Weil, no necesitan otra cosa que personas capaces de prestarles atención —y esa capacidad es exactamente lo que la economía de la atención tritura y revende. Weil convierte la genealogía en asunto moral: defender la atención no es defender la productividad propia sino la posibilidad de mirar a otro.

7 QUIJANO: LA COLONIALIDAD DEL PODER

El sociólogo peruano Aníbal Quijano introduce la dimensión que a los europeos de esta lista se les escapa: la geopolítica. En "Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina" (2000) sostiene que la conquista de América no terminó con las independencias: dejó instalado un patrón de poder —la *colonialidad*— que sobrevive al colonialismo político. Ese patrón tiene una dimensión económica (división internacional del trabajo), una racial (clasificación de las poblaciones) y una que acá importa especialmente: la epistémica. La colonialidad decide qué cuenta como conocimiento, quién puede producirlo y desde dónde; el resto queda degradado a folklore, dato o materia prima.

Trasladado al presente, el diagnóstico es incómodo y exacto: las plataformas que organizan la atención de América Latina se diseñan en un puñado de ciudades del Norte, con categorías, métricas e intereses que no son los nuestros. No solo extraen datos como antes se extraía plata del Potosí; moldean los marcos mismos con que pensamos —qué es relevante, qué es éxito, qué es debate—. La captura de la atención tiene, entonces, una estructura centro-periferia: no estamos todos igual de expuestos, y las periferias están expuestas sin siquiera participar del diseño.

8 DUSSEL: PENSAR DESDE EL SUR

Si Quijano diagnostica, Enrique Dussel prescribe. Su *Filosofía de la liberación* (1977) argumenta que la periferia no debe limitarse a consumir la teoría del centro ni a pedirle un lugar en la mesa: puede y debe producir pensamiento desde su propia exterioridad, desde la experiencia de los que el sistema mundial trata como afuera. No se trata de rechazar a Foucault o a Han —Dussel leyó a los europeos mejor que muchos europeos— sino de no subordinarse a su agenda: usar sus herramientas para problemas definidos acá.

Para este libro, Dussel funciona como mandato de método. Un protocolo de soberanía cognitiva escrito en Córdoba no puede ser la traducción de un manual de Silicon Valley sobre "bienestar digital", porque ese manual presupone un usuario del centro: con infraestructura propia, regulación propia y plataformas propias. Pensar la soberanía

cognitiva desde el Sur implica asumir la asimetría —somos usuarios intensivos de sistemas que no diseñamos ni regulamos— y convertirla en punto de partida teórico, no en nota al pie.

9 ROSA: LA ACELERACIÓN COMO ALIENACIÓN

El sociólogo alemán Hartmut Rosa aporta la variable que atraviesa todas las anteriores: el tiempo. En *Aceleración social* (2005) y *Alienación y aceleración* (2010) describe tres aceleraciones entrelazadas: la técnica (transporte, comunicación, producción), la del cambio social (los saberes y las instituciones caducan cada vez más rápido) y la del ritmo de vida (hacemos más cosas por unidad de tiempo y aun así sentimos que el tiempo no alcanza). La paradoja es brutal: cada tecnología que ahorra tiempo termina en una vida con menos tiempo, porque el sistema convierte todo ahorro en nueva exigencia.

Rosa llama *alienación temporal* al resultado: una relación con el mundo en la que ya no resonás con nada porque no hay duración suficiente para que algo te toque. Su obra posterior, *Resonancia* (2016), nombra el reverso: la experiencia —irreductible a la velocidad— de que algo del mundo te habla y vos podés responder. El punto decisivo para nuestra genealogía es que la aceleración no es un fenómeno natural ni un destino técnico: es una política sin parlamento, un régimen que nadie votó y que beneficia a actores identificables. Desacelerar, por lo tanto, no es nostalgia: es disputa.

10 LA CONCRECIÓN LOCAL: RUOCCO Y 421

La genealogía aterriza, por fin, en la Argentina. En la conversación local, el término circula sobre todo a partir de "Soberanía cognitiva: introducción a la autonomía psíquica" (421.news, 2025), del escritor Juan Ruocco, fundador del medio 421, que lo define como la capacidad de una persona, una comunidad o una nación de controlar y gestionar su propio conocimiento, su pensamiento y sus decisiones. Conviene decirlo sin solemnidad: el planteo no inventa teoría nueva —es, en lo esencial, la psicopolítica de Han bajada a consignas prácticas— y su registro es más el del manifiesto que el del argumento. Pero ponerle nombre en este idioma a un problema que andaba sin nombre

no es poco, y ese es el mérito que acá se le reconoce: el de la formulación y la circulación, no el de la fundación.

Lo más atendible del proyecto 421 es su apuesta por la materialidad del medio: texto contra velocidad de imagen, interfaces controlables contra el ciclo de novedades. Importa qué lees, pero también en qué soporte, a qué ritmo y bajo qué modelo de negocios —una intuición correcta que este libro desarrolla por su cuenta en la Fase 2—. También hay que marcar el límite: la versión que circuló del concepto es sobre todo individual —el lector que se blinda—, y este libro sostiene que esa mitad, sola, no alcanza; de ahí sus Libros III y IV, que el planteo original no contempla. Ruocco cerraba su ensayo evocando las Zonas Temporalmente Autónomas de Hakim Bey; la imagen sirve si se le quita el romanticismo: las zonas autónomas que quedan ya casi no son geográficas sino cognitivas, y no alcanza con habitarlas de paso —hay que diseñarlas, defenderlas con derechos y volverlas permanentes, que es exactamente lo que Bey no quería.

TABLA SÍNTESIS: LA SECUENCIA COMPLETA

ETAPA	AUTO-RES	MECANISMO DE PODER	QUÉ CAP-TURA	OBRAS CLAVE
Biopo-der / discipli-na	Foucault	Instituciones de encierro; el molde	El cuerpo y la población	<i>Vigilar y castigar</i> (1975); <i>La voluntad de saber</i> (1976)
Control	Deleuze	Modulación continua; deuda, formación permanente, monitoreo	La conducta en flujo	"Post-scriptum" (1990)
Psicopo-der	Han	Seducción, positividad, autoexplotación	La psique y la libertad	<i>Psicopolítica</i> (2014); <i>La sociedad del cansancio</i> (2010)

Aceleración / 24-7	Rosa, Crary	Régimen temporal continuo; producción industrial de la atención	El tiempo y el sueño	<i>Aceleración social</i> (2005); 24/7 (2013)
Crisis del deseo	Stiegler	Industrias de la memoria; el hipnograma invertido	La memoria, el deseo, la individuación	<i>La técnica y el tiempo</i> (1994-2001)
Fundamento moral	Weil	(Reverso: la atención como acto ético)	La capacidad de justicia	Carta a Bousquet (1942); <i>La gravedad y la gracia</i> (1947)
Colonialidad epistémica	Quijano, Dussel	Geopolítica del conocimiento; diseño en el centro, uso en la periferia	Las categorías del pensar	"Colonialidad del poder" (2000); <i>Filosofía de la liberación</i> (1977)
Formulación local	Ruocco / 421	El nombre puesto en circulación en la Argentina; materialidad del medio	(Reverso: lo que se recupera)	"Soberanía cognitiva" (421.news, 2025)

Leída de corrido, la secuencia dice esto: el poder pasó del cuerpo (Foucault) a la conducta (Deleuze), de la conducta a la psique (Han); instaló un régimen temporal que no deja resto (Rosa, Crary), terceriza la memoria y erosiona el deseo (Stiegler), degrada la capacidad moral de atender (Weil) y distribuye todo eso de manera colonial (Quijano, Dussel). La soberanía cognitiva es el nombre de la contraofensiva: no un regreso a ningún pasado, sino el diseño deliberado de las condiciones del propio pensar.

1.2 El problema del sujeto soberano

Hay una objeción que hay que enfrentar temprano, porque si no se la responde el resto del libro se cae. Es esta: hablar de soberanía cognitiva presupone un sujeto que pueda ser soberano —un "vos" auténtico que existe antes de la manipulación y al que habría que devolverle el mando—. Pero buena parte de la filosofía de los últimos dos siglos se dedicó, con argumentos serios, a demoler exactamente esa figura.

El sujeto soberano es un invento moderno con fecha y autores. Descartes lo funda en el siglo XVII: un yo pensante, transparente para sí mismo, cuya certeza es el punto de partida de todo conocimiento. Kant lo corona en el XVIII: un sujeto autónomo, capaz de darse a sí mismo la ley moral, cuyo lema —atreverse a pensar por cuenta propia, sin tutores— es lo más parecido que tiene la Ilustración a un manifiesto de soberanía cognitiva. Ese sujeto es la base de nuestras nociones de responsabilidad, contrato, voto y consentimiento.

El problema es que la genealogía que acabamos de recorrer lo desmiente. Si Foucault tiene razón, el sujeto no precede al poder: es su producto; las disciplinas no reprimen a un individuo preexistente, lo fabrican. Judith Butler radicaliza el punto en *Mecanismos psíquicos del poder* (1997): la sujeción no es algo que le pasa al sujeto, es el proceso por el que llega a haber sujeto; nos constituimos en y por las normas que después quisiéramos criticar. Y si el yo es un producto, ¿quién exactamente se libera cuando hablamos de liberarse? ¿No será la "soberanía cognitiva" el último disfraz del yo-empresario de Han, otro proyecto de optimización que el sistema digiere sin despeinarse?

La objeción es seria y admite tres respuestas, que conviene distinguir porque fundan estrategias distintas.

La respuesta negativa: soberanía como derecho de frontera. Juristas y bioeticistas como Jan Christoph Bublitz ("My Mind is Mine!?", 2013) y Marcello Ienca (con Roberto Andorno, "Towards new human rights in the age of neuroscience and neurotechnology", 2017) esquivan la pregunta metafísica: no importa si existe un yo auténtico; importa que nadie tenga derecho a intervenir tu mente sin consentimiento. Proponen derechos negativos —libertad cognitiva, integridad

mental, privacidad mental— análogos a la inviolabilidad del domicilio: no definen qué hacés adentro de tu casa, solo prohíben que entren sin permiso. Es la base filosófica de los *neuroderechos* que retoma el Libro III. Su fuerza es la operatividad jurídica; su límite, que protege la frontera de una mente cuyo interior ya fue amueblado por otros.

La respuesta relacional: soberanía como práctica entre otros.

Hannah Arendt nunca creyó en el sujeto soberano —de hecho lo consideraba una fantasía peligrosa: en *La condición humana* (1958) escribe que si la soberanía individual fuera posible, sería la ruina de la pluralidad—. Pero eso no la llevó al fatalismo sino a relocalizar la libertad: no es un atributo interior del individuo, es algo que aparece entre las personas cuando actúan y deliberan juntas. Butler misma, en su obra tardía, saca de la sujeción una conclusión parecida: que el sujeto sea constituido no significa que esté determinado; las normas necesitan repetirse para sostenerse, y en cada repetición hay margen para el desvío. La agencia no es anterior al poder: es lo que se hace con él y contra él, siempre en compañía.

La respuesta estructural: soberanía como cambio de las condiciones. Stiegler y Han coinciden en que discutir el sujeto en abstracto es perder el partido: el sujeto se forma en un medio técnico, y por lo tanto la batalla es por el medio. Para Stiegler, no hay individuación sin hipomnémata; la pregunta no es "¿existe el yo?" sino "¿qué soportes de memoria, bajo qué propiedad y qué diseño, permiten que un yo se forme?". Cambiar el régimen de la técnica —sus incentivos, su arquitectura, su ritmo— es cambiar las condiciones de posibilidad de cualquier sujeto. Han llega por otra vía al mismo lugar: mientras el marco sea la autooptimización, toda "liberación" individual es más autoexplotación.

Toma de posición. Este libro no elige entre las tres: las apila, porque operan en niveles distintos y se necesitan mutuamente. Del nivel jurídico toma los derechos negativos: son el piso, la muralla exterior, y se defienden en el Libro III. Del nivel relacional toma la práctica: la soberanía no es un estado que se alcanza sino un ejercicio que se sostiene, y se sostiene mejor acompañado —por eso el protocolo del Libro II termina en pareja, grupo y comunidad, no en el individuo—. Del

nivel estructural toma el método: antes que interrogar la voluntad, rediseñar el ambiente. Y a la objeción de fondo le responde así: no hace falta un yo originario y transparente para justificar la soberanía cognitiva. Alcanza con la diferencia, verificable por cualquiera, entre un proceso de formación del yo en el que participás —lento, con fricción, con otros, con soportes que podés inspeccionar— y uno diseñado a tus espaldas para maximizar métricas ajenas. Soberano no es el que se hizo solo, que no existe; es el que puede intervenir en su propio proceso de producción. La soberanía que defendemos no es un origen: es una dirección.

I.3 Atención, deseo y tiempo: los tres pilares

Toda la teoría anterior se deja ordenar en tres frentes. No son metáforas: son los tres recursos finitos que la economía de plataformas extrae, y por eso los tres terrenos donde se juega la soberanía. Cada uno tiene su pregunta central, sus autores de cabecera y su traducción práctica en el Libro II.

PRIMER PILAR: LA ATENCIÓN

Pregunta central: *¿quién decide qué merece tu atención?* William James ya había notado, en sus *Principios de psicología* (1890), que la experiencia es aquello a lo que decidimos atender: atender es, literalmente, editar la propia realidad. Crary agrega que esa edición fue industrializada: cada época produce el régimen atencional que su economía necesita, y la nuestra produjo la interrupción como norma. Weil pone el precio moral: sin atención sostenida no hay generosidad, no hay justicia, no hay encuentro real con nada ni con nadie. El pilar atención responde a la captura con dos movimientos que el Libro II detalla: sustracción (matar los canales de interrupción) y cultivo (reconstruir la capacidad de foco como quien recupera un músculo atrofiado —porque es exactamente eso).

SEGUNDO PILAR: EL DESEO

Pregunta central: *¿deseás lo que deseás, o deseás lo que el sistema necesita que desees?* Es el frente más profundo y el menos visible. Stiegler distingue pulsión de deseo: la pulsión exige satisfacción inmediata y se agota en ella; el deseo se sostiene en el tiempo, construye objetos, proyectos, fidelidades. La economía de la atención monetiza pulsión: el scroll infinito es una máquina de convertir deseo en pulsión, proyectos en antojos. Han muestra el disfraz: esa conversión se vive como libertad, como "hacer lo que quiero", cuando lo que quiero fue modulado para coincidir con lo que rinde. La soberanía sobre el deseo no consiste en desear menos sino en desear en largo: recuperar la capacidad de querer cosas que tardan —un libro difícil, un oficio, una amistad, una obra— y que por tardar, forman. En el protocolo, este pilar aparece como canon personal, curaduría y lectura profunda.

TERCER PILAR: EL TIEMPO

Pregunta central: *¿a qué ritmo vivís, y quién lo fijó?* Rosa demuestra que la aceleración no es clima sino régimen: tiene motores identificables (competencia económica, promesa cultural de que más rápido es más vida) y produce alienación temporal —la sensación, hoy epidémica, de no llegar nunca a nada—. Crary muestra el horizonte del régimen: el 24/7, la abolición de todo tiempo improductivo, con el sueño como última resistencia. Frente a eso, la tesis de este pilar es que la aceleración es política y no naturaleza: nadie votó el ritmo al que vivimos, pero alguien lo diseñó y alguien lo cobra. Desacelerar —instalar demoras, proteger el sueño, recuperar cadencias propias: diaria, semanal, estacional— no es un lujo wellness; es desobediencia a un régimen temporal impuesto. En el protocolo, este pilar se llama zonas libres, momento cero y cadencias de lectura.

. . .

Los tres pilares convergen en un punto que conviene dejar clavado antes de pasar a la práctica: la conexión entre atención, tiempo libre y democracia. La deliberación pública —esa cosa anticuada de la que

depende todo lo demás— tiene requisitos cognitivos: ciudadanos capaces de seguir un argumento largo, de tolerar la complejidad sin reducirla a bandos, de cambiar de opinión sin sentirlo como derrota. Todos esos requisitos son funciones de la atención sostenida, y la atención sostenida es función del tiempo no colonizado. Los griegos lo sabían al punto de tenerlo en el idioma: *skholé*, la raíz de "escuela", nombraba el ocio —el tiempo libre de necesidad— como condición del pensamiento y de la política. Una sociedad sin *skholé*, con la atención subastada al mejor postor y el tiempo triturado en fragmentos de quince segundos, puede seguir votando; lo que no puede es deliberar. La calidad de una democracia nunca supera por mucho tiempo la calidad de la atención de sus ciudadanos. Esa es la apuesta del Libro III, y la razón por la que este libro no termina en tu teléfono: empieza ahí.

LIBRO II

Protocolo práctico

Del diagnóstico a la defensa, de la defensa al cultivo. Un programa de 60+ días diseñado para no depender de tu fuerza de voluntad.

Antes de empezar, tres reglas de uso. **Primera:** el protocolo está fe-
chado (días 1 a 60 y siguientes) pero las fechas son andamio, no
examen. Si una fase te lleva el doble, te lleva el doble. **Segunda:** cada
paso tiene variantes de intensidad. Elegí tu perfil honestamente y no
lo cambies por culpa ni por entusiasmo:

PERFIL	PARA QUIÉN	REGLA GENERAL
Intensi- dad baja	Tu trabajo depende de redes o men- sajería; tenés poca banda disponible (crianza, dos trabajos, crisis)	Aplicá solo los pasos mar- cados como núcleo; versión mínima de cada uno
Intensi- dad me- dia	El caso general: uso intensivo, males- tar reconocible, margen razonable	Aplicá el protocolo como está escrito
Intensi- dad alta	Sentís captura severa, o querés re- construir a fondo, o ya hiciste todo esto antes y recaíste	Aplicá las variantes máxi- mas y los opcionales

Tercera: el orden importa. Diagnóstico antes que defensa (no se ope-
ra sin radiografía), sustracción antes que cultivo (no se planta sobre
terreno ocupado), individual antes que relacional (no se exporta lo
que no se practica). Saltearse fases es la forma más común de
fracasar con estilo.

Fase 0 — Diagnóstico (días 1-7)

La primera semana no cambiás nada. Medís. La instrucción es contra-intuitiva y por eso mismo es el primer ejercicio: las ganas de saltar directo a la acción —borrar todo hoy, arrancar de cero mañana— son un síntoma del régimen de aceleración que estamos tratando, no una virtud. Además hay una razón técnica: sin línea de base no vas a poder saber, en el día 40, si algo cambió. El autoengaño en este terreno es la norma; los datos son el antídoto.

0.1 BITÁCORA DE ATENCIÓN

Durante siete días, cada vez que agarres el teléfono o abras una pestaña de consumo (no de trabajo activo), anotá una línea. En papel: un cuaderno chico que ande con vos, o una hoja doblada. El papel no es fetiche: es el único soporte que no te puede interrumpir.

HORA	DISPARADOR	FUENTE / APP	DURACIÓN	ESTADO ANTES	ESTADO DESPUÉS
07:12	Desperté	Instagram	~25 min	Neutro, dormido	Ansioso, tarde
11:40	Tarea difícil	Twitter/X	~15 min	Frustrado	Indignado, disperso
23:30	En la cama	YouTube	~50 min	Cansado	Culpa, desvelado

Para el estado emocional usá un vocabulario corto y repetible —aburrimiento, ansiedad, evitación, soledad, FOMO, hábito puro (agarraste el aparato sin registrar por qué)—. La última categoría suele ganar por goleada, y verlo escrito es la mitad del diagnóstico. Al final de la semana, sumá: horas totales estimadas, franjas horarias críticas, y el podio de estados-disparador. Ese número de horas semanales es tu línea de base. No lo juzgues; anotalo. La bitácora no es un tribunal, es un sismógrafo.

0.2 MAPA DE FUENTES EXPANDIDO

Listá tus diez fuentes principales de información (apps, medios, canales, grupos, personas). Para cada una respondé cinco dimensiones:

- **Selección:** ¿quién decide qué ves? ¿Un editor humano identificable, un algoritmo de recomendación, o vos activamente?
- **Incentivo:** ¿de qué vive? Suscripción, publicidad, venta de datos, donación, presupuesto público. Seguí la plata: el modelo de negocios predice la conducta de la fuente mejor que su declaración de principios.
- **Formato:** texto largo, texto corto, imagen, video largo, video corto, audio. El formato fija el techo de profundidad posible.
- **Velocidad:** ¿publica en tiempo real, por día, por semana, por mes? La velocidad de una fuente es inversamente proporcional a su capacidad de verificar.
- **Agenda:** ¿qué quiere que pienses o hagas? ¿De quién es? Toda fuente tiene agenda; el problema no es tenerla sino esconderla.

FUENTE	SELECCIÓN	INCENTIVO	FORMATO	VELOCIDAD	ZONA
TikTok / Reels	Algoritmo	Publicidad + datos	Video corto	Tiempo real	Roja
Grupo familiar	Nadie	—	Mixto reenviado	Tiempo real	Roja/ amarilla
Diario (portada web)	Editor + métricas	Publicidad	Texto corto	Tiempo real	Amarilla
Newsletter elegida	Editor humano	Suscripción	Texto largo	Semanal	Verde
Libros	Vos	Compra única	Texto largo	Años	Verde

Regla de lectura del mapa: cada fuente que combine *algoritmo + publicidad + tiempo real + formato corto* es zona roja —no porque su contenido sea falso, sino porque sus cuatro dimensiones están optimi-

zadas para capturar, no para informar—. Contá cuántas de tus diez fuentes son rojas. Ese es tu perímetro de exposición, y la Fase 1 trabaja sobre él.

0.3 TRIGGER MAPPING

La bitácora te mostró *cuánto*; el mapa de disparadores muestra *cuándo y por qué*. Revisá la columna "disparador" de tus siete días y agrupa. Los disparadores vienen en tres familias: **momentos** (despertar, baño, colas y esperas, transporte, la cama), **emociones** (aburrimiento, ansiedad, frustración con una tarea, soledad) y **contextos** (lugares o compañías donde el teléfono aparece solo). Armá tu tabla:

DISPARADOR	CONDUCTA	RECOMPENSA APARENTE	COSTO REAL
Despertar	Chequeo en cadena (mensajes → redes → noticias)	"Ponerme al día"	El día arranca en modo reactivo
Tarea difícil	Escape al feed	Alivio inmediato	La tarea sigue ahí, más pesada
Cama, luz apagada	Una hora de video	"Desconectar"	Sueño recortado; mañana peor

Identificá tus tres disparadores dominantes. La Fase 1 no va a atacar "el uso del teléfono" en general —eso es demasiado abstracto para funcionar—: va a atacar esos tres puntos con cambios de ambiente específicos. Un disparador mapeado es un disparador desactivable.

0.4 TEST WHITE RABBIT ADAPTADO

Un autodiagnóstico en cinco ejes, bautizado por el conejo blanco que hay que dejar de seguir. Aclaración honesta: no es un instrumento clínico validado; es una brújula para ubicarte y para medir tu progreso comparándote solo con vos. Puntuá cada eje de 0 (nunca / sin dificultad) a 4 (constantemente / no puedo):

EJE	PREGUNTA DE REFERENCIA	0-4
-----	------------------------	-----

1. Compulsión de chequeo	¿Con qué frecuencia agarrás el teléfono sin un motivo que puedas nombrar?
2. Intolerancia a la espera	¿Podés estar en una cola, un viaje o una sala de espera sin sacar el aparato?
3. Fragmentación	¿Podés leer texto exigente 30 minutos seguidos sin cortar? (Probalo; no lo estimes.)
4. Reactividad inducida	¿Con qué frecuencia terminás indignado, ansioso o comparándote por algo que no buscaste?
5. Autonomía de agenda	De los temas que ocuparon tu cabeza hoy, ¿cuántos los elegiste vos? (4 = casi ninguno)

TO-TAL LECTURA

0-5	Soberanía alta. El protocolo te sirve como mantenimiento y para lo relacional/político.
6-10	Erosión moderada. Caso típico: Fase 1 completa en intensidad media.
11-15	Captura significativa. Intensidad alta, y considerará el ejercicio 0.5.
16-20	Emergencia atencional. Protocolo completo, acompañamiento (Fase 3.2) y paciencia: esto tardó años en construirse.

Guardá el puntaje con fecha. Lo vas a repetir el día 45 y el día 90.

0.5 ABSTINENCIA CONTROLADA DE 24 HORAS (opcional)

Un experimento, no una penitencia. Reglas: 24 horas sin redes, feeds ni noticias; llamadas y mensajes directos de personas concretas, permitidos; el teléfono queda como teléfono. Lo que lo convierte en dato es el registro:

- **Pre-registro (la noche anterior):** anotá tu expectativa de malestar (0-10), qué creés que te vas a perder, y qué pensás que vas a sentir.
- **Post-registro (al cumplirse las 24 h):** malestar real (0-10), qué te perdiste de verdad (verificalo: casi siempre, nada), qué apareció

en el tiempo vacío —aburrimiento, ideas, una llamada que debías, sueño—, y en qué momento fue más difícil.

El dato central es el diferencial entre expectativa y realidad. Para la mayoría, el malestar anticipado duplica o triplica al real, y esa brecha —miedo desproporcionado a perderse algo que resulta ser nada— es la medida exacta de cuánto te vendieron la necesidad de la conexión continua. Si en cambio el malestar real fue alto (inquietud física, irritabilidad, chequeo fantasma), también es información: te dice en qué intensidad encarar la Fase 1.

0.6 CHECKLIST DE DIAGNÓSTICO INICIAL

ANTES DE PASAR A LA FASE 1, TENÉS QUE PODER TILDAR:

- ☐ Siete días de bitácora (aunque tenga huecos)
- ☐ Horas semanales estimadas de consumo reactivo: _____
- ☐ Mapa de fuentes con zonas asignadas; cantidad de fuentes rojas: _____
- ☐ Tres disparadores dominantes identificados
- ☐ Puntaje White Rabbit con fecha: _____ / 20
- ☐ (Opcional) Diferencial expectativa/realidad de la abstinencia de 24 h
- ☐ Perfil de intensidad elegido: baja / media / alta

Fase 1 — Defensa individual (días 8-44)

Cinco semanas en tres niveles: primero higiene (rediseñar el ambiente), después defensa activa (rediseñar los hábitos de juicio), después cultivo (reconstruir lo que la captura atrofió). Más un cuarto nivel sin fecha: los protocolos de emergencia, que se usan cuando hacen falta.

NIVEL 1.1 — HIGIENE BÁSICA (días 8-14)

Esta semana no se trabaja sobre la voluntad sino sobre el terreno. Cada paso agrega fricción a la conducta capturada o se la quita a la

deseada. Ninguno exige heroísmo; todos exigen una decisión de una sola vez.

Paso 0 • Momento cero del día (*núcleo, todos los perfiles*). Los primeros 30 minutos después de despertar, sin input digital: ni pantalla, ni noticias, ni audio informativo. El despertar es el momento de mayor permeabilidad del día; quien lo ocupa fija tu agenda mental hasta la noche —revisá tu trigger map: casi seguro está ahí—. Qué hacer en cambio: lo que sea que no informe. Mate, ducha, ventana, estirar, papel. Variantes: baja, 10 minutos (los primeros 10, innegociables); media, 30; alta, 60, más una mañana entera por semana. El paso 3.5 vuelve esto casi automático.

Paso 1 • Escala de grises. Configuraré el teléfono en blanco y negro (Accesibilidad → filtros de color, en cualquier sistema; dejate un atajo para cámara y mapas). Parece un truco menor y es de los más eficaces: el color es señuelo —los rojos de las notificaciones, la saturación de las miniaturas están calibrados para disparar el ojo—. En gris, el aparato pasa de vidriera a herramienta. Sumale: brillo bajo fijo y modo no molestar programado de 22 a 8.

Paso 1.5 • Purga semanal de apps. Una vez por semana (elegí día), recorré todas las apps con dos preguntas: ¿la usé esta semana? ¿la elegí yo o me eligió ella? Toda app que falle las dos, se borra. Sin drama: reinstalar cuesta treinta segundos, y justamente esa fricción es el punto —la diferencia entre abrir por impulso y reinstalar por decisión filtra la mayoría de los impulsos—. Las apps de zona roja que decidas conservar: fuera de la pantalla de inicio, sin sesión iniciada si te animás.

Paso 2 • Muerte de las notificaciones (*núcleo*). Todas desactivadas por defecto, y después se readmite por lista blanca. Cada notificación es una interrupción diseñada por un tercero con intereses propios; la carga de la prueba es de ella, no tuya.

LISTA BLANCA (SONIDO/BANNER PERMITIDO)

LISTA NEGRA (NUNCA MÁS)

Llamadas de contactos	Todas las redes sociales, sin excepción
Mensajes directos de personas (grupos en silencio; perfil bajo: grupos de trabajo permitidos en horario laboral)	Noticias y alertas "última hora"
Calendario y alarmas	Promociones, apps de compra, juegos
Banco / seguridad / 2FA	"Fulano subió una foto", "te extrañamos", rachas
Transporte en curso (viaje, vuelo)	Resúmenes que la propia app genera para traerte de vuelta

Paso 3 · Zonas libres (núcleo). Territorios donde el aparato no entra, sostenidos por regla y no por ganas. Temporales: la primera y la última hora del día, y las comidas —todas, también las que comés solo—. Espaciales: el dormitorio y la mesa; el baño, opcional pero recomendado (es el laboratorio del hábito puro). Y una regla que merece su propio renglón: **la cama es para dormir**. No se lee el feed, no se mira video, no se "chequea una cosita" acostado. La cama con pantalla es el disparador nocturno de tu mapa y el ladrón de sueño que documentó Crary; recuperarla es recuperar la frontera que el 24/7 más quiere borrar.

Paso 3.5 · El cargador fuera de la habitación (núcleo). El paso más barato y de mayor rendimiento de todo el protocolo. El teléfono duerme en otra pieza, enchufado; comprás un despertador analógico. Con esto caen en cadena: el video en la cama (paso 3), el chequeo al despertar (paso 0) y el desvelo por scroll. El argumento es de diseño puro: tu fuerza de voluntad a las 23:45 no existe, así que la decisión se toma a las 21, una sola vez, moviendo un enchufe.

Paso 4 · Limpieza de fuentes algorítmicas. Volvé al mapa de fuentes y trabajá la zona roja con reemplazos concretos —nunca supresión sin sustituto para las funciones que sí necesitás—:

FUENTE ROJA	FUNCIÓN REAL	REEMPLAZO
Portada/feed de noticias	Estar informado	Dos o tres medios elegidos, visitados una vez al día a hora fija; o lector RSS con tus fuentes
Inicio de YouTube	Aprender / entretenerse	Ir directo a suscripciones o buscar lo que quieras; inicio desactivado o en blanco (extensiones lo permiten)
Twitter/X, hilos infinitos	Seguir voces valiosas	Newsletters o blogs de esas mismas voces; casi todas las tienen
Descubrimiento de Spotify	Música nueva	Discos completos, radios elegidas, recomendaciones de personas
TikTok / Reels / Shorts	—	Sin reemplazo. No toda función es real: algunas fuentes solo cubren el hueco que ellas mismas hicieron

NIVEL 1.2 — DEFENSA ACTIVA (días 15-28)

Con el ambiente rediseñado, el trabajo pasa adentro: los hábitos de juicio. La higiene te protege de la interrupción; este nivel te protege de algo más fino: la modulación de lo que pensás con lo que sí dejás entrar.

Paso 5 • Lectura de opuestos (una vez por semana). Protocolo de cuatro pasos: **(1)** Elegí un tema donde tengas posición firme y carga emocional —si no te molesta, no cuenta—. **(2)** Buscá la mejor versión del argumento contrario: no el militante berreta que tu feed te sirve para confirmarte, sino el autor serio de la otra vereda (la versión de acero, no la de paja). **(3)** Leela completa sin redactar la respuesta en tu cabeza; cuando termines, anotá cuál fue su punto más fuerte. **(4)** Escribí en tres líneas qué evidencia te obligaría a cambiar de opinión. Si la respuesta es "ninguna", lo que tenés no es una opinión: es una identidad, y ya sabés dónde te van a enganchar.

Paso 6 • Checklist pre-compartir. Antes de reenviar o publicar cualquier contenido de terceros, seis preguntas:

CHECKLIST PRE-COMPARTIR

1. ¿Lo leí o lo vi completo, no solo el título?
2. ¿Sé quién lo produjo y qué gana con que circule?
3. ¿Verifiqué el dato central en al menos otra fuente independiente?
4. ¿Estoy compartiendo información o descargando una emoción?
5. ¿Le suma algo concreto a quien lo va a recibir?
6. ¿Lo compartiría igual dentro de 24 horas?

Regla: dos respuestas negativas y no se comparte. La difusión de basura no es un problema de gente mala sino de gente apurada; el checklist no te hace más bueno, te hace más lento, que es lo que hace falta.

Paso 7 · Día sin feed algorítmico (semanal, elegí el día). Cuatro variantes según perfil y ánimo:

VARIANTE	QUÉ SE SUSPENDE	QUÉ SIGUE PERMITIDO
Normal	Todo feed recomendado por algoritmo	Mensajería, búsqueda activa, noticias elegidas
Pro	Lo anterior + noticias de cualquier tipo	Mensajería, herramientas
Turbo	Toda pantalla recreativa	El aparato solo como herramienta (mapas, pagos, llamadas)
Cuarentena	Fin de semana entero en modo turbo, avisado a tus cercanos	Llamadas

Sugerencia de progresión: dos normales, después pro; turbo cuando el normal ya no te cueste; cuarentena una vez por trimestre, como servicio mayor.

Paso 8 · Journaling de sesgo (diario, 5 minutos, papel, idealmente a la noche). Tres o cuatro preguntas fijas: ¿Qué me indignó hoy, y quién se benefició con esa indignación? ¿Qué creí hoy sin verificar?

¿En qué cambié de opinión, aunque sea un milímetro? ¿Qué pensamiento de hoy fue genuinamente mío —no reacción, no reenvío, mío —? No busca respuestas brillantes; busca instalar el reflejo de auditar el propio flujo mental, que es la diferencia operativa entre tener pensamientos y que te los pongan.

NIVEL 1.3 — CULTIVO ACTIVO (días 29–44)

Sobre el silencio conquistado, ahora se planta. Este nivel reconstruye las capacidades que la captura atrofió: foco largo, criterio propio, deseo en largo. Es el nivel más lento y el único que no termina nunca.

Paso 9 • Lectura profunda con cadencia (núcleo). La lectura sostenida de texto exigente es al mismo tiempo el termómetro y el gimnasio de la atención. Se organiza en cuatro cadencias:

CA- DEN- CIA	PRÁCTICA	BAJA	ME- DIA	ALTA
Diaria	Lectura en papel o tinta electrónica, mismo horario, sin teléfono en la habitación	15 min	30 min	60 min
Semana- l	Una pieza larga (ensayo, crónica, paper) leída entera	1	1–2	2+
Men- sual	Un libro terminado	1 c/2 meses	1	2
Trimes- tral	Un libro difícil: por encima de tu nivel actual, el que venís esquivando	—	1	1

Si perdiste el músculo —si a los dos párrafos la mano busca el teléfono—, no es falla moral: es atrofia, y se revierte igual que la física. Empezá por 15 minutos con narrativa de trama fuerte, no con Stieglar; subí cinco minutos por semana; y prohibite la culpa, que es el combustible del abandono.

Paso 10 • Canon personal. Un documento (cuaderno o archivo de texto plano: soporte que no te recomiende nada) en tres secciones. **Fundacional:** las 10–15 obras que te formaron o que decidiste que te formen —libros, películas, discos, lo que sea que te constituya—; es-

cribir esta lista es un acto de autodefinición: es declarar qué te hizo, en lugar de dejar que lo decida un historial. **Operativo:** lo que estás leyendo y estudiando este año, con un porqué de una línea cada uno. **Emergente:** la lista de deseos, con tope de veinte: si entra uno, sale otro. El tope es el punto —una lista infinita es un feed con otro nombre—. Revisión trimestral, el mismo día del libro difícil.

Paso 11 • De consumidor a curador. El pasaje de consumir a seleccionar para otros cambia el modo de leer: la curaduría te obliga a preguntarte no "¿me entretiene?" sino "¿vale la pena el tiempo de alguien que confía en mí?". Cinco formatos posibles, en escala:

FORMATO	ES-FUER-ZO	IM-PAC-TO	PARA EMPEZAR
Lista compartida de enlaces/lecturas (con dos líneas tuyas por ítem)	Bajo	Bajo	Hoy mismo
Recomendación mensual a un grupo chico (mail o mensaje: "tres cosas que valieron la pena")	Bajo	Medio	Este mes
Reseñas o notas públicas de lo que lees	Medio	Medio	Cuando el paso 9 sea rutina
Club de lectura (ver Fase 3.2)	Alto	Alto	Día 61+
Newsletter, blog o medio propio	Alto	Alto	Cuando tengas algo que solo vos podés curar

Paso 12 • Tecnologías de atención voluntaria. La atención no se reconstruye solo leyendo: se reconstruye habitando todo el espectro de actividades que la piden y la devuelven. Mapa por carga cognitiva —el objetivo es tener práctica regular en las tres franjas, no solo en la pesada—:

CAR-GA	PRÁCTICAS	QUÉ RECONSTRUYEN
--------	-----------	------------------

Li-viana	Caminar sin auriculares, mirar por la ventana, esperar sin aparato, tareas manuales simples	La tolerancia al aburrimiento: el suelo fértil donde aparecen las ideas propias
Me-dia	Cocinar con atención, cuaderno y lapicera, dibujo, escuchar un disco entero sin hacer otra cosa, jardinería	La absorción sin exigencia: presencia sostenida de baja tensión
Pesa-da	Lectura difícil, escritura, instrumento musical, ajedrez, un oficio manual complejo, matemática, idioma	El foco profundo: la capacidad de sostener un objeto difícil hasta que cede

NIVEL 1.4 — PROTOCOLOS DE EMERGENCIA

Los niveles anteriores son arquitectura; esto es el matafuegos. Cuatro protocolos para momentos concretos, pensados para ejecutarse sin pensar —por eso están numerados: en la emergencia no se delibera, se sigue la lista—.

Protocolo de rescate (30 minutos, para cuando llevás horas perdido y te das cuenta): **1)** Nombrá en voz alta lo que está pasando ("me capturó, llevo dos horas"): sacarlo del piloto automático es el paso que habilita los demás. **2)** Teléfono a otra habitación —no al bolsillo, a otra habitación—. **3)** Un vaso de agua y diez respiraciones lentas. **4)** Quince minutos de tarea física simple: ordenar algo, ducharte, dar una vuelta manzana. **5)** En papel: ¿qué estaba evitando cuando empezó? (Casi siempre hay algo.) **6)** Hacé dos minutos de eso que evitabas —dos, no veinte: romper la evitación, no saldarla—. **7)** Decidí solo la próxima hora. No "recuperar el día": la próxima hora.

Protocolo anti-bucle de doomscrolling (para cortarlo mientras ocurre): **1)** Detectá la señal corporal: mandíbula apretada, cuello duro, respiración corta —el cuerpo se entera antes que vos—. **2)** Cerrá la app; no hace falta apagar el teléfono (bajar la vara hace que el paso se ejecute). **3)** Ponete de pie y cambiá de habitación: el bucle es también postural. **4)** Agua, o lavate la cara. **5)** Cinco minutos de cualquier cosa con las manos. **6)** Si de verdad necesitás la información que "seguías", formulala como pregunta concreta y buscala activamente en una fuente elegida; leída la respuesta, cerrás. **7)** Anotá el

disparador en la bitácora: cada bucle documentado es un bucle más difícil de repetir.

Protocolo post-explosión emocional inducida (te indignaste, discutiste o te humillaron online): **1)** Regla absoluta: nada se publica por 24 horas. **2)** Escribí todo lo que querés responder —entero, con veneno— en papel o en notas: fuera de la app. **3)** Preguntate por escrito quién monetiza esta emoción; la respuesta nunca es "yo". **4)** Contáselo a una persona de carne y hueso; la escala real del asunto aparece sola al decirlo en voz alta. **5)** Si mañana sigue haciendo falta responder: corto, sin adjetivos, una sola vez. **6)** Registrá qué te enganchó exactamente —el tema, el tono, la persona— y sumalo al trigger map: acabás de descubrir una vulnerabilidad tuya que el sistema ya conocía.

Protocolo de reinicio post-recaída (fallaste: volvió el scroll nocturno, reinstalaste todo, abandonaste la bitácora). Primero, el marco: la recaída es parte del protocolo, no su refutación —una helada no refuta la huerta; obliga a replantar—. Después, los pasos: **1)** Cero culpa operativa: la culpa no es arrepentimiento útil, es el combustible del ciclo dieta-atracón que este libro vino a romper. **2)** Diagnóstico exprés en papel: ¿qué cambió antes de la recaída? (Sueño, estrés, un evento, una mudanza: casi siempre hay una causa ambiental.) **3)** No empieces de cero: volvé al último nivel que dominabas y quedate ahí una semana. **4)** Reinstalá una sola regla por 72 horas —la más fácil, típicamente el cargador afuera— y ninguna otra hasta cumplirla. **5)** Avisale a una persona que estás reiniciando; la palabra dada a otro sostiene más que la promesa propia. El día 90 de alguien que recayó dos veces y reinició dos veces vale exactamente lo mismo que el de quien no recayó nunca. Más, quizás: sabe dónde están sus grietas.

Fase 2 — Infraestructura (días 45-60)

La Fase 1 trabajó sobre hábitos dentro del sistema que ya tenías. Esta fase reemplaza el sistema: se trata de que la configuración material de tu vida digital —aparatos, apps, red doméstica, objetos— quede alineada con tus intereses en lugar de con los de las plataformas. Es la

fase más técnica y la de mejor relación costo-beneficio: se hace una vez y trabaja para vos todos los días. Antes de empezar, repetí el test White Rabbit (día 45) y compará con tu línea de base.

2.0 ARQUITECTURA DEL TELÉFONO

El teléfono no se abandona: se degrada de amo a herramienta. Tres frentes:

Pantalla de inicio. Una sola pantalla. Solo herramientas: cámara, mapas, mensajes, teléfono, calendario, notas, lo que uses para trabajar. Nada que tenga feed. Todo lo demás vive fuera de la vista y se abre escribiendo su nombre en el buscador del sistema: si tenés que tipear "instagram", el impulso muere a mitad de la palabra el ochenta por ciento de las veces. Fondo de pantalla negro o neutro. Si tu sistema lo permite, un launcher minimalista (solo texto, sin grilla de íconos) completa el trabajo.

Notificaciones. Ya ejecutaste la lista blanca del paso 2; ahora auditala: toda app instalada después del día 14 llegó con las notificaciones activadas de fábrica, porque el sistema juega para el otro equipo. Agregá la purga de notificaciones a la purga semanal de apps.

Sonido. El teléfono vive en silencio y sin vibración, con excepción de llamadas de la lista blanca. La vibración no es un modo discreto: es la misma interrupción mudada al sistema nervioso. Modo no molestar programado de 22 a 8, sin excepciones de apps, con "llamadas repetidas de favoritos" activado para emergencias reales —esa configuración existe en todos los sistemas y resuelve la objeción "¿y si pasa algo?" de una vez y para siempre.

2.1 STACK TECNOLÓGICO

Capa por capa, la pregunta es siempre la misma: ¿esta herramienta trabaja para mí o yo para ella? Criterio general: preferí lo que se paga con plata a lo que se paga con atención, lo que se configura a lo que te configura, y lo que guarda tus datos donde vos decidas.

CAPA	PROBLEMA	HERRAMIENTAS (EJEMPLOS REALES)
------	----------	--------------------------------

Navegador	Publicidad, rastreo, autoplay	Firefox con uBlock Origin; autoplay desactivado
Buscador	Perfilado y resultados personalizados	DuckDuckGo, Startpage; búsqueda sin historial
Bloqueo de sitios	Las excepciones que te hacés a vos mismo	LeechBlock (navegador); bloqueo de apps por horario en el sistema del teléfono
DNS	Publicidad y rastreo a nivel de red, en todas las apps	NextDNS, AdGuard DNS; o Pi-hole si te gusta el hobby
Noticias	El feed decide por vos	Lector RSS (FreshRSS autoalojado, Feedly, NetNewsWire) con fuentes elegidas a mano
Lectura diferida	"Lo leo después" que nunca llega	Wallabag, Instapaper: guardar limpio y leer en tanda, idealmente en tinta electrónica
Newsletters	Enterradas entre promociones	Carpeta o casilla exclusiva para lecturas; el correo de trabajo no es una sala de lectura
Notas y canon	Notas rehenes de una plataforma	Texto plano o Markdown local (Obsidian, o carpeta de .txt); tu memoria, en archivos tuyos
Mensajería	Metadatos y grupos infinitos	Signal para lo importante; grupos en silencio por defecto
Contraseñas	Fricción que te empuja a "entrar con Google"	Gestor (Bitwarden, KeePassXC): identidad propia, no delegada
Música	Descubrimiento algorítmico infinito	Biblioteca propia (Bandcamp, archivos), discos enteros, radio elegida
Video	La página de inicio como tobogán	Suscripciones vía RSS (YouTube lo permite); extensiones que dejan el inicio en blanco

No hace falta instalar todo en quince días. Regla de instalación: una capa por vez, y la siguiente recién cuando la anterior sea invisible de tan incorporada.

2.2 EL ROUTER COMO FIREWALL COGNITIVO

El aparato más subestimado de tu casa. Todo lo que entra por wifi pasa por ahí, y ahí se puede filtrar una sola vez para todos los dispositivos y todas las personas de la casa —sin depender de la disciplina de nadie—. Cuatro movimientos prácticos, disponibles en la enorme mayoría de los routers hogareños (y todos si le ponés firmware libre como OpenWrt):

- **DNS filtrado en el router:** apuntá el DNS de la red a NextDNS o AdGuard DNS. Efecto inmediato: menos publicidad y rastreo en cada aparato de la casa, incluidos la tele y los que no controlás app por app.
- **Horario de wifi:** programá el apagado de la red de 0 a 7 (o el horario que definan en el acuerdo de la Fase 3.1). La casa duerme; el que necesite internet a las 3 de la mañana va a tener que explicárselo al router.
- **Bloqueo por dominio y por horario:** la mayoría de los paneles permite bloquear dominios específicos (las redes que definiste como zona roja) en franjas horarias (por ejemplo, hasta las 19). Es la versión doméstica del principio rector: la decisión se toma una vez, en frío.
- **Red de invitados para los aparatos "inteligentes":** tele, parlantes, electrodomésticos con wifi van a una red separada, sin acceso al resto. No es solo seguridad: es dejar claro, en la topología misma de tu casa, qué aparatos son huéspedes y no dueños.

2.3 ESTRATEGIA DE HARDWARE

COMPRAR / CONSERVAR	POR QUÉ
Lector de tinta electrónica	La mejor inversión del protocolo: lectura larga sin notificaciones, sin apps, sin luz de pantalla

Despertador analógico	Libera al teléfono de la única función que lo anclaba a tu dormitorio
Reloj pulsera común	Mata el "miro la hora" que termina en veinte minutos de otra cosa
Equipo de música físico (lo que sea: parlante, bandeja, radio)	Escuchar música deja de requerir la pantalla donde vive todo lo demás
Cuadernos y buena lapicera	Bitácora, journaling, canon, notas: la infraestructura analógica del protocolo entero
Anotador junto a la cama	Descarga las ideas nocturnas sin encender nada

EVITAR / DEGRADAR	POR QUÉ
Smartwatch con notificaciones	Es mudarse la interrupción a la muñeca: lo contrario exacto de la lista blanca
Asistentes de voz siempre encendidos	Un micrófono comercial permanente en tu living, a cambio de poner un timer con la voz
Tablet "para leer"	Termina siendo una pantalla más de video; para leer ya existe la tinta electrónica
La tele "inteligente" como default	Usala burra: entrada HDMI o nada; su sistema propio es un feed con control remoto
Renovación de teléfono por ciclo de marketing	Cada aparato nuevo llega con la configuración de fábrica del bando contrario; el viejo, ya domado, vale más

2.4 BACKUP ANALÓGICO

Cada función que migrás a soporte analógico es una función que deja de compartir techo con el feed. No es nostalgia: es separación de poderes.

FUNCIÓN	SOPORTE DIGITAL ACTUAL	BACKUP ANALÓGICO
Despertarse	Alarma del teléfono	Despertador de mesa

Saber la hora	Pantalla	Reloj pulsera / de pared
Agenda y fechas	Calendario en la nube	Agenda de papel o calendario de pared (aunque conserves el digital para trabajo)
Notas e ideas	App de notas	Cuaderno de bolsillo
Lectura	Pestañas y PDFs	Papel y tinta electrónica
Música	Streaming con descubrimiento	Discos, radio, biblioteca propia
Juego	Juegos del teléfono	Mesa, cartas, ajedrez, crucigramas
Recetas de cocina	Video con publicidad	Cuaderno de cocina propio (se hereda mejor)
Orientarse en tu ciudad	Mapa para todo	Memoria y preguntar; el mapa queda para lo desconocido

2.5 CHECKLIST DE INSTALACIÓN

FASE 2 COMPLETA CUANDO PUEDAS TILDAR:

- ☐ Pantalla de inicio única, solo herramientas, sin feeds
- ☐ Teléfono en silencio permanente; no molestar 22-8 con excepción de llamadas repetidas
- ☐ Navegador con bloqueador; buscador sin perfilado
- ☐ DNS filtrado (en el aparato o, mejor, en el router)
- ☐ Lector RSS con tus fuentes; lectura diferida instalada
- ☐ Notas y canon en archivos propios, fuera de plataformas
- ☐ Router: horario de wifi y bloqueos por dominio configurados
- ☐ Dormitorio 100% analógico: despertador, anotador, libro
- ☐ Al menos tres funciones migradas a backup analógico
- ☐ White Rabbit del día 45 registrado y comparado: ____ / 20

Fase 3 — Soberanía relacional y comunitaria (días 61+)

Acá el protocolo cambia de naturaleza. Las fases anteriores podías hacerlas solo; esta no, y ese es el punto. La atención es un bien relacional: se sostiene o se erosiona en las mesas, las parejas, los equipos y los barrios. Además, como argumentó el Libro I, la soberanía puramente individual es una ilusión de origen —somos producidos por nuestros ambientes—, así que el único movimiento coherente es intervenir los ambientes compartidos. Sin fecha de término: esta fase es el resto de la práctica.

3.1 EN PAREJA Y FAMILIA

El acuerdo de convivencia. No una imposición ni un sobreentendido: una conversación explícita que termina en tres o cuatro reglas escritas que todos los adultos de la casa firman con la conducta. Un modelo mínimo para adaptar:

- **Mesa sin aparatos.** Todas las comidas compartidas. El teléfono que suena en la mesa espera; el que se atiende, se atiende lejos de la mesa.
- **Dormitorio analógico.** Los teléfonos de la casa duermen juntos, en un mueble fijo, fuera de las habitaciones. (Si ya hiciste el paso 3.5, esto es extenderlo a todos.)
- **Presencia anunciada.** Desaparecer en el teléfono estando con otro es la microtraición más normalizada de la época. La alternativa es barata: anunciarlo. "Necesito veinte minutos de teléfono" convierte la ausencia en un acto visible, y lo visible se autorregula.
- **Pantalla compartida, elegida juntos.** Si van a mirar algo, se elige antes de encender. Encender "a ver qué hay" es entregarle la sobremesa al recomendador.

Principios con niños. Este libro no es un manual de crianza y no va a fingir serlo; lo que sigue son principios, no recetas, y cada familia los traduce como puede. **Uno:** el ejemplo derrota a la regla, siempre. No existe norma de pantallas que sobreviva a padres que scrollean en

la mesa; los chicos no obedecen lo que se les dice, imitan lo que ven hacer. **Dos:** demora antes que prohibición. La pregunta operativa no es "¿pantallas sí o no?" sino "¿cuándo?": cuanto más tarde el primer teléfono propio, y las redes después que el teléfono, más años tiene el criterio para formarse antes de enfrentar a la máquina. **Tres:** pantallas en espacios comunes, no en la pieza. Lo que se mira, se mira donde se comparte. **Cuatro:** alternativas antes que restricciones: calle, aburrimiento fértil, oficios, otros chicos; la restricción sin alternativa fabrica deseo de lo restringido. **Cinco:** alfabetización del modelo de negocios, a la edad que sea posible: explicar que el video "gratis" se paga con su atención, que el diseño no es magia sino ingeniería con intereses, es vacunarlos mejor que cualquier control parental. **Seis:** la pantalla no es chupete emocional sistemático; usarla siempre para calmar el malestar le enseña al chico que el malestar se terceriza —que es exactamente la lección con la que después lo captura el feed.

3.2 EN EL GRUPO DE PARES

Tres formatos probados, en escala de compromiso. No hace falta fundar los tres; con uno alcanza para cambiar el clima cognitivo de tu círculo.

Grupo de Lectura Crítica. De tres a ocho personas, frecuencia mensual, un texto por encuentro (ensayo largo o libro por partes). Dos roles rotativos: el que presenta (diez minutos, sin leer en voz alta lo que todos leyeron) y el abogado del diablo, encargado de defender la mejor objeción posible al texto —el paso 5 del protocolo, institucionalizado—. Reglas mínimas: se viene leído o se viene a escuchar; teléfonos en una caja o en los bolsillos, da igual, pero fuera de la mesa; y la reunión termina con la elección del texto siguiente, para que el grupo nunca quede sin objeto.

Círculo de Curaduría. El formato más liviano: un intercambio mensual —mail, mensaje, lo que sea— donde cada miembro manda hasta tres recomendaciones (lecturas, música, lo que valga la pena) con una línea de justificación cada una. La línea es obligatoria: es lo que convierte el reenvío en curaduría. Con cinco personas, recibís

quince cosas filtradas por gente que conocés: un algoritmo de carne, con responsabilidad y con cara.

Grupo de Responsabilidad. Dos a cuatro personas que están haciendo este protocolo (o el suyo). Chequeo semanal corto, por mensaje o en persona: qué sostuve, dónde recaí, cuál es mi regla de la semana. Dos normas: sin sermones —nadie es el pastor de nadie— y la regla de no-culpa del reinicio post-recaída vale grupalmente: el que recayó informa, no confiesa. La evidencia práctica de todos los cambios de hábito difíciles apunta en la misma dirección: la palabra dada a otros sostiene lo que la promesa propia no puede.

3.3 EN EL TRABAJO

El trabajo es donde menos control individual tenés y donde más se juega: ocho horas diarias de régimen atencional ajeno. Estas políticas organizacionales son concretas y están en uso en empresas reales; se proponen mejor de a una, como piloto de un mes en tu equipo, con resultados medidos:

1. **Derecho a la desconexión:** fuera del horario laboral, no responder no es una falta. Se escribe, se cumple desde arriba, o no existe.
2. **Bloques de foco protegidos:** franjas en el calendario compartido donde no se agenda reunión ni se espera respuesta. Mínimo viable: dos mañanas por semana.
3. **Asincrónico por defecto:** la comunicación normal no exige respuesta inmediata; lo urgente viaja por un canal específico, escaso y por eso creíble. Cuando todo es urgente, nada lo es.
4. **Latencias explícitas:** correo se responde en 24 horas hábiles, mensajería interna en 4, urgencias por teléfono. Escribirlo elimina la ansiedad de la expectativa infinita.
5. **Reuniones con agenda o no hay reunión:** objetivo escrito, duración por defecto de 25 o 50 minutos, y pantallas cerradas salvo rol (el que toma notas, el que presenta).
6. **Muerte del CC compulsivo:** copiar a alguien es pedirle atención; se copia a quien debe actuar, no a quien debe cubrirse.

7. **Métricas de resultado, no de presencia:** el punto verde no es trabajo. Evaluar disponibilidad aparente fabrica teatro de conexión permanente.
8. **Un día sin reuniones** a la semana, para toda la organización a la vez: el único modo de que el foco de unos no sea interrumpido por la agenda de otros.
9. **Onboarding con estas normas escritas:** el que entra aprende el régimen atencional de la casa el primer día, no por ósmosis a los seis meses.
10. **Herramientas pagadas con plata, no con atención:** presupuesto para software sin publicidad ni gamificación; lo "gratis" en el trabajo lo paga la concentración de todos.

3.4 EN LA COMUNIDAD

El último anillo antes de la política formal. Tres frentes:

Bibliotecas. La infraestructura de soberanía cognitiva ya existe, está en cada barrio y se llama biblioteca pública o popular: el único espacio de la ciudad diseñado para la atención larga, sin modelo de negocios sobre tu tiempo. Usarla es defenderla; defenderla —presupuesto, horarios extendidos, actividades— es política de la atención en estado puro. Si tu grupo de lectura no tiene dónde juntarse, la respuesta estaba a cinco cuadras.

Espacios y rituales sin pantalla. Cenas donde los teléfonos se apilan en la entrada, recitales y funciones que piden el aparato guardado, caminatas grupales, fogones, torneos de lo que sea presencial. No como nostalgia performática sino como lo que son: laboratorios donde un grupo reaprende a sostener atención conjunta. El "tercer lugar" —ni casa ni trabajo: el club, el café, la sociedad de fomento, la parroquia, la peña— fue siempre el hábitat natural de la conversación larga, y su decadencia no es ajena a que la sociabilidad se haya mudado al feed. Sostener uno, el que sea, es infraestructura.

Centros culturales y talleres de oficio. Todo taller presencial —carpintería, cerámica, música, huerta, ajedrez, teatro— es, sin decirlo, una escuela de atención voluntaria (paso 12) con la ventaja de ser co-

lectiva. Los centros culturales, municipales o autogestionados, son la red de distribución existente. Anotarse es practicar; dar un taller de lo que sabés es multiplicar.

. . .

Y acá el protocolo toca su techo. Podés blindar tu casa, tu grupo y hasta tu oficina, y aun así: el diseño de las plataformas se decide en otra parte, la regulación no existe o no se aplica, y la asimetría entre un usuario configurando su router y una industria optimizando la captura a escala planetaria sigue siendo la que es. Cuando la práctica choca con ese límite —y choca siempre—, la respuesta no es más disciplina individual. Es el Libro III.

LIBRO III

Política

Donde termina la configuración del router y empieza la disputa por las reglas del juego.

III.1 El problema político de la atención

Empecemos por decir lo que en general se evita decir: la fragmentación atencional es funcional al statu quo. No hace falta postular una conspiración —alcanza con los incentivos—. Una ciudadanía dispersa no sostiene demandas largas: la indignación de esta semana borra la de la anterior, cada escándalo amortiza al previo, y ningún reclamo acumula la presión sostenida que exige torcer un interés instalado. Los problemas de fondo —los que tardan décadas en gestarse y en resolverse— son ilegibles para una esfera pública que opera en ciclos de setenta y dos horas. El poder que no puede ser mirado fijo durante meses es, en la práctica, un poder sin oposición.

A esto se suma la economía de la indignación. Las plataformas no polarizan por ideología: polarizan por modelo de negocios, porque el contenido que dispara emociones intensas —bronca, miedo, tribalismo— retiene más y por lo tanto vende más publicidad. El resultado es una esfera pública donde la posición más matizada pierde siempre contra la más incendiaria, no porque tenga menos razón sino porque rinde menos. La deliberación —esa práctica lenta de intercambiar razones con gente que piensa distinto— no fue derrotada en el debate: fue desplazada por diseño.

La conclusión del Libro I se vuelve acá programa: la calidad de una democracia es función de la calidad de la atención de sus ciudadanos,

y la atención ciudadana es hoy un recurso administrado por empresas privadas extranjeras según criterios de rentabilidad. Dicho sin vueltas: la infraestructura cognitiva de la deliberación pública argentina está tercerizada, y el contrato no lo firmó nadie. Ningún tema de agenda —economía, seguridad, educación— se discute *fuera* de esa infraestructura; todos se discuten *adentro*, bajo sus reglas de aceleración y de indignación. Por eso la política de la atención no es un tema más: es la condición de posibilidad de todos los demás. Y por eso no puede quedar librada al protocolo individual del Libro II, que protege a quien lo practica y a nadie más. Los derechos que valen son los que protegen también al que no leyó este libro.

III.2 Regulación necesaria

Cuatro frentes, del más nuevo al más urgente.

A. PROTECCIÓN DE NEURODATOS

Los neurodatos —la información obtenida de la actividad cerebral y del sistema nervioso, hoy accesible por dispositivos comerciales de consumo— son la frontera donde la captura de la atención se vuelve literal. Cinco puntos mínimos para cualquier legislación seria, en línea con lo que propusieron Rafael Yuste y colegas ("Four ethical priorities for neurotechnologies and AI", *Nature*, 2017) y la bioética jurídica posterior (Ienca y Andorno, 2017):

1. **Definición legal** de neurodato que incluya no solo el registro directo de actividad cerebral sino también las *inferencias* sobre estados mentales derivadas de cualquier dato de comportamiento.
2. **Estatus reforzado:** categoría propia por encima de los datos sensibles, con consentimiento previo, expreso, específico y revocable para cada finalidad.
3. **Prohibición de comercio:** los neurodatos no se compran, no se venden, no se ceden; fuera del mercado, como los órganos.

4. **Prohibición de finalidad publicitaria y de manipulación:** inferir estados emocionales o cognitivos para optimizar persuasión comercial o política, prohibido sin excepción.
5. **Derecho al borrado efectivo** y responsabilidad solidaria de fabricantes por brechas de seguridad neuronal.

B. REGULACIÓN DE PLATAFORMAS

No hace falta inventar nada: casi todo lo que sigue ya existe en alguna legislación del mundo o en proyectos serios. El paquete mínimo, en diez puntos:

1. **Prohibición de patrones oscuros** (dark patterns): interfaces diseñadas para inducir decisiones contra el interés del usuario —cancelaciones laberínticas, consentimientos preactivados, culpabilización del rechazo—. La Ley de Servicios Digitales europea (DSA, 2022) ya los prohíbe; es cuestión de copiar bien.
2. **Feed no personalizado por defecto:** derecho a un orden cronológico o no perfilado, con la personalización como opción activa y no al revés.
3. **Transparencia algorítmica:** acceso de investigadores independientes y auditorías públicas de los sistemas de recomendación, con obligación de publicar qué optimizan.
4. **Fricción obligatoria en el diseño:** límites al scroll infinito y al autoplay; pausas naturales, avisos de tiempo, fin del contenido. Si el cigarrillo lleva advertencias, el mecanismo de retención también puede.
5. **Derecho a la desconexión laboral** con rango de ley nacional, siguiendo el camino que abrió Francia en 2016 (ley El Khomri, vigente desde 2017).
6. **Restricción severa de la publicidad comportamental,** empujando por su prohibición total dirigida a menores (ya vigente en la DSA) y sobre categorías sensibles.
7. **Menores:** prohibición de perfilado, de diseño de retención (rachas, recompensas variables) y de interfaces de casino en productos usa-

dos por chicos; edades mínimas con verificación proporcional que no destruya el anonimato de los adultos.

8. **Portabilidad atencional:** interoperabilidad y derecho a migrar —llevarte tus contactos, suscripciones e historial a otro servicio—, porque sin salida posible no hay consentimiento real: hay rehenes.
9. **Etiquetado de contenido sintético** y de cuentas automatizadas: saber si lo que te habla es una persona es un piso, no un lujo.
10. **Evaluaciones de riesgo sistémico** periódicas e independientes sobre efectos en salud mental, menores y deliberación pública, con sanciones proporcionales a la facturación global.

C. UN MARCO DE NEURODERECHOS PARA ARGENTINA

Argentina no parte de cero: hay proyectos presentados en el Congreso —desde la reforma al Código Procesal Penal para exigir orden judicial y consentimiento en el uso de neurotecnologías (expediente 0339-D-2022) hasta proyectos integrales de protección de neuroderechos con autoridad de aplicación (2025)—, además de la Declaración del Comité Jurídico Interamericano sobre neurociencias y derechos humanos (2021) y la ley modelo del Parlatino como marcos regionales. Lo que falta no es texto: es decisión. El paquete coherente tiene cuatro piezas:

- **Jerarquía constitucional:** incorporar la integridad y la privacidad mental como derecho explícito —sea por reforma, sea por vía interpretativa del artículo 33 (derechos implícitos) y de los tratados del 75 inciso 22— para que la protección no dependa de la buena voluntad de cada juez.
- **Ley de neurotecnologías:** el régimen específico de la sección A, con evaluación previa de dispositivos, consentimiento reforzado y responsabilidad de fabricantes.
- **Autoridad de aplicación con dientes:** antes que crear una agencia nueva en el vacío, dotar a la autoridad de protección de datos existente de competencia específica, presupuesto, capacidad técnica e independencia real —una autoridad sin esas cuatro cosas es un membrete.

- **Prohibiciones de piso:** comercio de neurodatos, publicidad basada en inferencia emocional, neurotecnología en procesos penales sin orden judicial y consentimiento, y perfilado de menores.

D. EL CASO CHILENO

Chile es el experimento que todos miran, y merece una lectura sin devoción ni desprecio. **Qué hizo:** en octubre de 2021, la ley 21.383 reformó el artículo 19 N°1 de la Constitución para proteger la actividad cerebral y la información proveniente de ella —primer país del mundo en constitucionalizar la cuestión—, impulsada por el senador Guido Girardi con asesoría del neurocientífico Rafael Yuste. **Qué funcionó:** la reforma no quedó en papel. En agosto de 2023, la Tercera Sala de la Corte Suprema acogió el recurso del propio Girardi contra la empresa Emotiv, que comercializaba un dispositivo de lectura de actividad cerebral cuyos datos almacenaba en su nube: el fallo ordenó eliminar la información recopilada y modificar las políticas de datos de la empresa en Chile —la primera sentencia de neuroderechos del mundo—. Como caso de demostración, es oro: probó que la protección constitucional puede volverse tutela judicial efectiva contra una empresa extranjera, y puso el tema en la agenda global (la recomendación de la UNESCO sobre ética de la neurotecnología, adoptada en noviembre de 2025, le debe no poco al empuje chileno). **Qué no funcionó, según sus críticos:** la ley de neurotecnologías que debía darle carne a la reforma quedó rezagada en el trámite legislativo, dejando un derecho constitucional sin régimen operativo; la dogmática jurídica objetó la vaguedad de los términos ("actividad cerebral" protege ¿contra qué, exactamente, y con qué remedios?); y voces como la del bioeticista Joseph Fins advirtieron consecuencias no buscadas: un marco puramente negativo, pensado como escudo, puede terminar obstaculizando neurotecnología médica que los pacientes necesitan, si no se lo complementa con derechos positivos de acceso. **La lección para Argentina** es triple: constitucionalizar sirve (habilita tutela real), constitucionalizar no alcanza (sin ley operativa y autoridad, el derecho es un trofeo), y todo marco debe escribirse con la medicina adentro, no enfrente.

III.3 Geopolítica de la soberanía cognitiva

Si alguien cree que "guerra por la atención" es una metáfora de ensayista, conviene informarle que los militares dejaron de tratarla como metáfora hace años. En 2020, el Innovation Hub de la OTAN —bajo patrocinio del Mando Aliado de Transformación— produjo el estudio *Cognitive Warfare*, dirigido por François du Cluzel, que define la guerra cognitiva como el arte de usar tecnologías para alterar la cognición de objetivos humanos, y postula que a los cinco dominios operacionales clásicos (tierra, mar, aire, espacio, ciberespacio) se agrega la mente humana como nuevo dominio de la guerra. El documento es explícito en su materia prima: la hiperconectividad —"todo el mundo tiene un celular"— y las vulnerabilidades del cerebro (sesgos, emociones, tribalismo) como superficie de ataque. Centros aliados como el CCDCOE de Tallin vienen produciendo doctrina en la misma línea. No hace falta comprar la retórica de ningún bloque —todas las potencias juegan este juego y todas lo describen como defensa contra los demás— para registrar el dato que importa: **los aparatos de seguridad de las potencias consideran oficialmente tu cognición un campo de batalla**. La pregunta de este libro —¿quién controla las condiciones de tu pensar?— dejó de ser filosófica en el peor sentido posible: ahora tiene presupuesto militar.

Para el Sur Global, esto se monta sobre una asimetría estructural de cuatro capas. **Dependencia tecnológica:** la infraestructura —nubes, cables, sistemas operativos, modelos de IA— es propiedad de empresas del Norte; no tenemos alternativa doméstica ni capacidad de veto. **Dependencia de datos:** el flujo es extractivo en un solo sentido: nuestros datos entrenan sistemas ajenos cuyo valor agregado se captura afuera —la estructura exacta que Quijano describió para la plata y el azúcar—. **Dependencia regulatoria:** las reglas que efectivamente nos rigen se escriben en Washington, Bruselas y California; en el mejor caso las importamos con años de demora (el "efecto Bruselas"), en el peor ni eso. **Dependencia cognitiva:** la suma de las tres anteriores: los marcos con que una sociedad periférica piensa —qué es noticia, qué es éxito, qué es deseable— son modulados por sistemas optimizados para otros mercados y otros intereses. De ahí una

tesis que este libro sostiene sin entusiasmo pero sin vueltas: **no hay soberanía cognitiva colectiva sin un grado mínimo de soberanía tecnológica** —capacidad estatal y comunitaria en infraestructura, software libre, datos y talento—. No para autarquía, que es fantasía, sino para tener posición negociadora: el que no puede irse de la mesa no negocia, acata.

Y una advertencia que es también una crítica interna: "soberanía cognitiva" es un término que un Estado autoritario puede capturar con entusiasmo —al fin y al cabo, ¿qué mejor excusa para censurar plataformas y controlar el discurso que "proteger la mente de la nación"?—. La línea divisoria es nítida y hay que trazarla cada vez: la soberanía cognitiva que defiende este libro reside en las personas y las comunidades *frente a* todo poder concentrado, privado o estatal; sus instrumentos son derechos, transparencia y alternativas, nunca censura ni tutela de contenidos. Un Estado que decide qué podés leer no es soberanía cognitiva: es el problema con otro dueño.

III.4 Organización política

Nada de lo anterior se legisla solo. La historia reciente deja un patrón claro: el derecho a la desconexión francés (2016) salió de una década de presión sindical; la reforma chilena (2021) salió de una alianza entre un senador obstinado, una red científica internacional y años de audiencias; la DSA europea salió de una coalición de reguladores, académicos y organizaciones de derechos digitales; el documental *The Social Dilemma* (2020) —se piense lo que se piense de él— demostró que el tema puede alcanzar audiencia masiva; y organizaciones como el Center for Humane Technology o 5Rights (en la protección de menores británica y europea) muestran el oficio del advocacy sostenido. Cuatro niveles de acción, acumulativos:

Nivel 1 — Conciencia pública. El tema todavía se percibe como problema individual ("estoy muy enganchado al teléfono") y la primera tarea política es reencuadrarlo como problema estructural. Instrumentos: talleres en escuelas y sindicatos (el protocolo del Libro II es un plan de estudios listo), contenidos en medios propios y ajenos, y el

trabajo hormiga de los grupos de la Fase 3.2, que son células de conciencia además de práctica.

Nivel 2 — Advocacy legislativo. Tomar los proyectos que ya existen (sección C), mejorarlos con la lección chilena, y construir la coalición que los empuje: académicos de derecho y neurociencia, organizaciones de derechos digitales, colegios profesionales, pediatras y docentes —los dos gremios con más autoridad social en el tema de menores—. Método: una demanda concreta por vez, audiencias públicas, y presencia constante en las comisiones donde los proyectos van a morir si nadie los mira.

Nivel 3 — Construcción de alternativas. La crítica sin alternativa es queja. Este nivel construye la infraestructura del reemplazo: medios independientes financiados por lectores (el ecosistema local de newsletters y medios financiados por lectores es la prueba de concepto), software libre y redes federadas (el fediverso demuestra que la red social sin dueño único es técnicamente trivial), cooperativas de plataforma (el platform cooperativism que teorizó Trebor Scholz: propiedad de los usuarios y trabajadores), y la defensa presupuestaria de la infraestructura pública existente: bibliotecas, medios públicos, universidades.

Nivel 4 — Movilización. Cuando los niveles anteriores maduran, la capacidad de acción directa: campañas de baja coordinada de servicios que abusan, apoyo a trabajadores de plataformas en conflicto, presión pública sobre anunciantes —el único lenguaje que el modelo de negocios entiende sin traductor—, y la articulación con sindicatos por la desconexión y con movimientos de infancia por la regulación de menores.

HOJA DE RUTA: DOCE MESES PARA UN GRUPO LOCAL

MESES	OBJETIVO	ACCIONES CONCRETAS
1-2	Núcleo	Convertir un grupo de la Fase 3.2 (o fundarlo) en célula de trabajo: 5-10 personas, reunión mensual fija, lectura común de base (este libro u otro)

3-4	Diagnóstico y mapa	Relevar el terreno local: qué proyectos duermen en la legislatura, qué organizaciones ya trabajan temas vecinos (derechos digitales, infancia, salud mental), qué bibliotecas y centros culturales pueden ser sede
5-6	Documento y evento	Escribir un documento base propio (10 páginas: diagnóstico local + 3 demandas) y presentarlo en un primer evento público en sede comunitaria, con prensa local invitada
7-9	Una campaña, una demanda	Elegir <i>una sola</i> demanda ganable a escala local —extensión horaria de bibliotecas, programa de alfabetización de plataformas en escuelas del distrito, ordenanza de desconexión para empleados municipales— y hacerle campaña: juntada de firmas, reuniones con concejales, notas en medios
10-12	Coalición y presentación	Formalizar la coalición con al menos tres organizaciones aliadas, presentar el proyecto ante el cuerpo legislativo local, y documentar todo el proceso para que el siguiente grupo no empiece de cero

Métricas honestas al mes doce: ¿existe el grupo y se reunió doce veces? ¿Hay documento público? ¿La demanda elegida avanzó un paso verificable? Con dos de tres, el año fue bueno. La política de la atención se parece a su objeto: es lenta, acumulativa y no da dopamina. Justamente por eso casi nadie la disputa —y justamente por eso está disponible.

LIBRO IV

Índice de Soberanía Cognitiva (ISC)

Lo que no se mide no entra en la agenda. Un instrumento propuesto, con sus reglas y sus límites a la vista.

IV.1 Qué mide

El ISC no mide personas: mide *condiciones*. Su objeto es la capacidad estructural de una población para ejercer autonomía cognitiva —cuánto le facilita o le dificulta su país pensar con cabeza propia—. La distinción importa porque evita el error que este libro combate desde la página uno: convertir un problema de condiciones en un examen de individuos. Un ISC bajo no dice "acá la gente es distraída"; dice "acá el terreno está diseñado en contra". Alcance: escala nacional (comparable entre países) y subnacional (comparable entre provincias o ciudades, donde los datos lo permitan). Estado: lo que sigue es una **propuesta metodológica**, no un índice ya construido; la sección IV.8 dice cómo construirlo.

IV.2 Las seis dimensiones

DIMENSIÓN (PESO)	QUÉ CAPTU- RA	INDICADORES POSIBLES
---------------------	------------------	----------------------

D1. Marco legal (20%)	La protección jurídica vigente	Ley de datos moderna y aplicada; derecho a la desconexión; regulación de patrones oscuros y publicidad dirigida; protección específica de menores; neuroderechos; independencia y presupuesto de la autoridad de aplicación
D2. Soberanía de infraestructura (15%)	El grado de dependencia tecnológica	Infraestructura de datos y nube con jurisdicción local; capacidad estatal en software y ciberseguridad; uso de estándares abiertos y software libre en el Estado; concentración de plataformas extranjeras en la dieta digital nacional
D3. Ecosistema de medios (15%)	La salud del sistema informativo	Pluralidad y desconcentración de la propiedad; peso de medios financiados por audiencias o fondos públicos independientes; libertad de prensa; existencia de periodismo local vivo
D4. Educación y alfabetización (20%)	La capacidad instalada de leer el entorno	Alfabetización mediática y de plataformas en la currícula; comprensión lectora (PISA u equivalentes); formación docente en el tema; alfabetización del modelo de negocios (saber quién paga qué)
D5. Prácticas culturales de atención (15%)	La infraestructura y el hábito de la atención larga	Bibliotecas por habitante y su uso real; índice de lectura de libros; vitalidad de terceros lugares y vida cultural presencial; industria editorial propia
D6. Exposición y salud atencional (15%)	La carga efectiva sobre la población	Horas diarias promedio en redes y pantallas; edad de acceso al primer teléfono propio; prevalencia de uso problemático reportado; horas de sueño promedio (invertido: más exposición, menos puntaje)

IV.3 Fórmula de cálculo

Cada indicador se normaliza a una escala 0-100 (con los de exposición invertidos: más horas de captura, menos puntos). Cada dimensión promedia sus indicadores. El índice pondera las dimensiones:

$$\text{ISC} = 0,20 \cdot D1 + 0,15 \cdot D2 + 0,15 \cdot D3 + 0,20 \cdot D4 + 0,15 \cdot D5 + 0,15 \cdot D6$$

Los pesos privilegian marco legal y educación (20% cada uno) por una razón defendible y discutible: son las dos dimensiones que protegen también a quien no practica ningún protocolo individual, y las dos donde la acción política tiene palanca directa. Los pesos son una decisión normativa, no un descubrimiento: deben publicarse, justificarse y poder recalcularse —cualquier usuario del índice tiene que poder mover los pesos y ver qué cambia.

IV.4 Categorías

RAN- GO	CATEGORÍA	LECTURA
75-100	Soberanía robusta	Condiciones estructurales favorables; el desafío es sostenerlas y exportarlas
50-74	Soberanía parcial	Protecciones y capacidades reales pero con huecos graves; la agenda es completarlas
25-49	Soberanía erosionada	El terreno juega en contra; la autonomía depende del esfuerzo individual y del privilegio
0-24	Emergencia cognitiva	Captura estructural: sin marco legal, sin alternativas, con exposición máxima

IV.5 Estimaciones por país

Advertencia previa, en letra grande: el ISC no está construido, así que lo que sigue **no son mediciones sino estimaciones cualitativas**

ilustrativas, armadas para mostrar cómo razonaría el índice. Donde hay datos duros se citan las fortalezas y debilidades que los sustentan (marcos legales verificables, mediciones internacionales de lectura, promedios conocidos de horas en redes); el número final es un juicio informado del autor, ofrecido para ser corregido por el índice real.

PAÍS	FORTALEZAS DOCUMENTALES	DEBILIDADES DOCUMENTALES	ISC EST.
Finlandia	Alfabetización mediática integrada en toda la currícula (referencia mundial); comprensión lectora alta; bibliotecas de uso intensivo; marco europeo (RGPD, DSA)	Exposición digital alta; dependencia de plataformas extranjeras	72
Alemania	Marco europeo aplicado con dureza; edición y prensa robustas; cultura de privacidad	Rezago en alfabetización de plataformas; dependencia de infraestructura de EE.UU.	66
Francia	Derecho a la desconexión pionero (2016); restricción de celulares en escuelas; política cultural del libro	Concentración mediática; exposición creciente	65
Estonia	Capacidad estatal digital propia excepcional; educación digital temprana	Mercado chico, dependencia de plataformas globales	63
Japón	Horas en redes sociales entre las más bajas del mundo; industria editorial y cultural propia enorme	Marco de protección de datos y plataformas más débil que el europeo; jornadas laborales extenuantes	60
Uruguay	Ley de datos temprana en la región; Plan Ceibal como capacidad educativa estatal; escala manejable	Sin regulación de plataformas; dependencia total de infraestructura extranjera	55
Chile	Neuroderechos constitucionales (2021) y primer fallo mundial (2023); ley de datos renovada	Ley operativa de neurotecnologías rezagada; horas en redes muy altas; concentración mediática	53

Corea del Sur	Infraestructura y plataformas propias (soberanía tecnológica real); educación fuerte	Exposición y cultura de conexión extremas; presión de rendimiento que Han describió en carne propia	50
Estados Unidos	Capacidad tecnológica máxima; prensa de suscripción fuerte; investigación académica del problema	Sin ley federal de datos; el modelo de negocios de la captura es industria nacional; polarización algorítmica avanzada	45
Argentina	Tradición lectora y editorial; red de bibliotecas populares única en la región; universidades públicas; proyectos de neuroderechos presentados	Ley de datos desactualizada; sin regulación de plataformas ni desconexión efectiva; horas en redes entre las más altas del mundo; infraestructura 100% dependiente	44
Brasil	Marco de internet civil pionero (Marco Civil, 2014); LGPD; justicia dispuesta a confrontar plataformas; proyecto de ley de neurodatos	Horas en redes de las más altas del planeta; desinformación de escala electoral; desigualdad de acceso	42
Filipinas	Sociedad civil digital activa y periodismo de investigación valiente	Récord mundial sostenido de horas en redes; captura casi total del ecosistema informativo por plataformas; marco legal débil	33

IV.6 Aplicaciones

Diagnóstico: nombrar con un número la situación de un país convierte una intuición difusa ("acá estamos regalados") en un estado medible con componentes accionables. **Priorización:** el desglose por dimensiones dice dónde invertir primero —a la Argentina de la tabla, el ISC le señala D1 (marco legal) como la palanca más barata: la ley cuesta menos que la infraestructura—. **Seguimiento:** medido anualmente, el índice registra si una reforma movió la aguja o fue puro anuncio. **Benchmarking:** la comparación entre países con recursos

similares desarma la excusa fatalista ("no se puede"): si Uruguay pudo con la ley de datos y Finlandia con la currícula, la restricción no es de posibilidad sino de decisión. **Advocacy:** los números viajan donde los argumentos no llegan —un ranking regional publicado anualmente genera la nota de prensa, la pregunta parlamentaria y la incomodidad oficial que ningún ensayo genera—. Es el uso más impuro del índice y probablemente el más importante.

IV.7 Limitaciones

Un índice honesto lista lo que no puede antes de que se lo descubran. **Uno:** cuantificar lo cualitativo tiene un costo irreducible: "capacidad de una sociedad para pensar con autonomía" no cabe en un número, y el número siempre va a medir los indicadores disponibles, no el concepto —el clásico borracho buscando las llaves bajo el farol—. **Dos:** la ley de Goodhart aplica entera: cuando una medida se vuelve objetivo, deja de ser buena medida; un gobierno puede subir su ISC aprobando leyes que nunca aplica (por eso los indicadores de D1 deben medir aplicación, no sanción). **Tres:** los promedios nacionales ocultan la desigualdad interna, que en esta materia es brutal: dentro del mismo país conviven quienes pueden pagarse el silencio y quienes viven en la zona roja sin salida; un ISC serio necesita desagregación por ingreso, edad y territorio. **Cuatro:** sesgo de datos: los países ricos se miden más y mejor, así que el índice tenderá a ser más confiable justo donde menos urge. **Cinco:** el riesgo de ranking-ismo: reducir el trabajo político a escalar posiciones. **Y lo que no captura en absoluto:** la calidad real de la deliberación pública, la resiliencia de las comunidades concretas, y la dimensión subjetiva —la experiencia vivida de pensar con cabeza propia— que ningún indicador toca. El índice es un mapa de condiciones; el territorio sigue siendo la vida de la gente.

IV.8 Hoja de ruta para construirlo

MESES	ETAPA	ENTREGABLE
-------	-------	------------

1-3	Metodología abierta	Documento metodológico v0.1 (indicadores, fuentes, normalización, pesos) publicado para consulta; panel asesor plural: derecho, neurociencia, educación, medios, estadística — con el Sur sobre-representado a propósito
4-6	Piloto	Cálculo de prueba para 5 países (Argentina, Chile, Uruguay, Brasil y un europeo de control) usando solo fuentes secundarias existentes; publicación del piloto con todos los datos y el código
7-9	Instrumento propio	Módulo de encuesta atencional (exposición, edad de acceso, prácticas de lectura, uso problemático) diseñado para anejarse a encuestas existentes de universidades u organismos
10-12	Versión 1.0	ISC 1.0 para 10+ países; informe anual; datos, código y metodología en repositorio abierto; gobernanza publicada (quién decide cambios de método y cómo)

Principio rector de la construcción: todo abierto —datos, código, pesos, actas—. Un índice sobre soberanía cognitiva que funcione como caja negra sería un chiste que no nos podemos permitir.

APÉNDICE A

Manifiesto mínimo

PARA IMPRIMIR Y PONER EN LA PARED

- 1.** Mi atención es mía. Todo lo que la reclama sin mi permiso es un intruso, por más simpático que suene al vibrar.
- 2.** El diseño le gana a la voluntad. No me culpo por perder contra ingenieros: cambio el terreno.
- 3.** Primero sustraigo, después cultivo. El silencio se conquista antes de sembrar en él.
- 4.** Lo gratis lo pago con atención, y la atención es lo más caro que tengo.
- 5.** La velocidad de una fuente es inversa a su capacidad de decir la verdad. Desconfío de todo lo instantáneo, empezando por mis reacciones.
- 6.** No comparto lo que no leí. No opino de lo que no entiendo. No respondo caliente.
- 7.** Mi indignación es un recurso económico ajeno. Antes de enojarme, pregunto quién cobra.
- 8.** Deseo en largo: libros que tardan, oficios que cuestan, amistades que duran. Lo inmediato es carnada.
- 9.** La cama es para dormir. El sueño no se negocia: es la última frontera y la definiendo dormido.
- 10.** La atención es la forma más rara y más pura de la generosidad. Atender a alguien es el regalo; la mitad de mi presencia no es presencia.
- 11.** Mi soberanía no termina en mí: se practica en mesas, grupos y bibliotecas, y se defiende con leyes. Lo que me protege solo a mí no alcanza.
- 12.** Recaer es parte del protocolo. La culpa no. Vuelvo a empezar sin ceremonia: una regla, 72 horas, alguien que lo sepa.

APÉNDICE B

Lecturas recomendadas

Nivel 1 — Puerta de entrada (accesibles, se leen en días): Juan Ruocco, "Soberanía cognitiva: introducción a la autonomía psíquica" (421.news, 2025); Jenny Odell, *Cómo no hacer nada* (2019); Johann Hari, *El valor de la atención* (2022); James Williams, *Clics contra la humanidad* (2018) — el exdiseñador de Google que mejor explicó la asimetría desde adentro.

Nivel 2 — El ensayo contemporáneo: Byung-Chul Han, *La sociedad del cansancio* (2010) y *Psicopolítica* (2014); Jonathan Crary, *24/7* (2013); Hartmut Rosa, *Alienación y aceleración* (2010); Tim Wu, *Comerciantes de atención* (2016) — la historia comercial del rubro—; Shoshana Zuboff, *La era del capitalismo de la vigilancia* (2019).

Nivel 3 — Los fundamentos: Michel Foucault, *Vigilar y castigar* (1975); Gilles Deleuze, "Post-scriptum sobre las sociedades de control" (1990) — cinco páginas: el mejor cociente valor/extensión de esta lista—; Bernard Stiegler, *La técnica y el tiempo* (1994-2001); Simone Weil, *La gravedad y la gracia* (1947); Aníbal Quijano, "Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina" (2000); Enrique Dussel, *Filosofía de la liberación* (1977); Hartmut Rosa, *Resonancia* (2016).

Nivel 4 — Lo técnico y lo jurídico: Yuste et al., "Four ethical priorities for neurotechnologies and AI" (*Nature*, 2017); Ienca y Andorno, "Towards new human rights in the age of neuroscience and neurotechnology" (2017); Bublitz, "My Mind is Mine!?" (2013); el texto de la DSA europea (2022); la recomendación de UNESCO sobre ética de la neurotecnología (2025); el fallo Girardi c/ Emotiv (Corte Suprema de Chile, 2023).

El canon contra-algorítmico. No es una lista de títulos: es un criterio. Cualquier obra que exija atención sostenida y la devuelva con intereses entrena el músculo que este libro defiende: la novela larga que no se deja resumir, la poesía que obliga a releer, el ensayo que discute con vos, la música que solo funciona de corrido, el cine que respira lento. Regla práctica: una obra por trimestre que esté por encima de tu nivel —el libro difícil del paso 9—. El canon contra-algorítmico de cada uno es, precisamente, el que ningún algoritmo le puede armar.

APÉNDICE C

Checklist rápido de diagnóstico

UNA PÁGINA, IMPRIMIBLE. UN PUNTO POR CADA "SÍ".

1. ¿Lo primero que tocás al despertar es el teléfono?
2. ¿Podés comer una comida entera, solo, sin pantalla? (*punto por "no" invertido: contá 1 si la respuesta es no*)
3. ¿El teléfono duerme en tu habitación?
4. ¿Sentiste vibrar el teléfono cuando no vibró (vibración fantasma) esta semana?
5. ¿Podés decir cuánto tiempo pasaste ayer en redes, sin mirar el contador? (*1 punto si no podés*)
6. ¿Interrumpiste esta semana una conversación en persona para mirar una notificación?
7. ¿Leíste 30 minutos seguidos de texto exigente en los últimos 7 días? (*1 punto si no*)
8. ¿Compartiste algo que no habías leído completo este mes?
9. ¿Te acostaste más tarde de lo que querías por seguir mirando, al menos dos veces esta semana?
10. ¿Tu primera reacción en una espera (cola, ascensor, semáforo) es sacar el teléfono?

0-2: mantenimiento. **3-5:** erosión: Fase 1 en intensidad media. **6-8:** captura: protocolo completo. **9-10:** emergencia: hoy, cargador afuera; mañana, Fase 0.

APÉNDICE D

Glosario

Aceleración social: proceso entrelazado de aceleración técnica, del cambio social y del ritmo de vida que define la modernidad tardía (Rosa, 2005). · **Alienación temporal:** relación con el mundo en la que la falta de duración impide que algo te afecte de verdad (Rosa). · **Biopoder:** poder que administra la vida de las poblaciones —salud, natalidad, conducta— en lugar de solo amenazar la muerte (Foucault, 1976). · **Burbuja de filtro:** entorno informativo personalizado donde el algoritmo te sirve lo que predice que vas a querer, invisibilizando el resto (término de Eli Pariser, 2011). · **Cámara de eco:** espacio comunicativo donde solo circulan versiones amplificadas de lo que el grupo ya cree. · **Capitalismo de vigilancia:** régimen económico que extrae y procesa experiencia humana como materia prima para predicción y modificación de conducta (Zuboff, 2019). · **Colonialidad epistémica:** dimensión del patrón colonial que decide qué cuenta como conocimiento y quién puede producirlo (Quijano, 2000). · **Doomscrolling:** desplazamiento compulsivo por contenido negativo, sostenido por el diseño y por la ansiedad que él mismo genera. · **Economía de la atención:** mercado en el que el bien escaso y monetizado es el tiempo de atención humana; la expresión se remonta a Herbert Simon (1971). · **Feed algorítmico:** flujo de contenido ordenado por un sistema de recomendación que optimiza retención, no relevancia para vos. · **FOMO:** miedo a estar perdiéndose algo; el combustible emocional del chequeo compulsivo. · **Guerra cognitiva:** doctrina militar que trata la mente humana como dominio de operaciones y usa tecnología para alterar la cognición del adversario (OTAN/du Cluzel, 2020). · **Hipomnema:** soporte externo de memoria (cuaderno, diario, libro) usado en la antigüedad para el cuidado de sí; recuperado por Foucault y Stiegler. ·

Individuación: proceso por el cual una persona (y un colectivo) deviene singular; para Stiegler, lo que las industrias de la atención interrumpen. · **Neurodato:** información obtenida de la actividad cerebral o del sistema nervioso, incluidas las inferencias sobre estados mentales. · **Neuroderecho:** derecho humano propuesto para proteger la privacidad, integridad y libertad mentales frente a la neurotecnología (Ienca y Andorno, 2017; Yuste et al., 2017). · **Patrón oscuro (dark pattern):** diseño de interfaz que induce al usuario a decisiones contrarias a su interés. · **Pharmakon:** lo que es a la vez remedio y veneno; categoría con la que Stiegler piensa toda técnica. · **Psicopoder:** poder que opera directamente sobre la psique mediante seducción y positividad, en lugar de disciplinar el cuerpo (Han, 2014). · **Scroll infinito:** mecanismo de interfaz que elimina los puntos de cierre para impedir la decisión de parar. · **Skholé:** en griego, el ocio como tiempo libre de necesidad; condición del pensamiento y raíz de la palabra "escuela". · **Sociedad de control:** régimen posterior al disciplinario que modula la conducta de forma continua y sin encierro (Deleuze, 1990). · **Soberanía tecnológica:** capacidad de un país o comunidad de decidir sobre su infraestructura técnica: qué usa, quién la controla, dónde viven los datos. · **Tercer lugar:** espacio de sociabilidad que no es ni la casa ni el trabajo (Oldenburg, 1989): club, café, biblioteca, peña. · **Zona Temporalmente Autónoma (TAZ):** bolsón de libertad fuera del control del sistema (Hakim Bey, 1991); usada a veces como imagen de los espacios cognitivos que quedan por defender.

APÉNDICE E

Preguntas frecuentes

1. ¿Esto es anti-tecnología? No. Se escribió con computadoras y definiendo la escritura, la imprenta y la red como tecnologías cognitivas extraordinarias. El objeto de la crítica no es la técnica sino un modelo de negocios específico —la captura de atención financiada por publicidad y datos— y un diseño específico a su servicio. La prueba: casi todas las herramientas del Libro II son tecnología.

2. ¿No es elitista? La objeción es seria y en parte cierta: el tiempo, la plata para pagar alternativas y la flexibilidad laboral para desconectarse están repartidos de manera brutalmente desigual, y un protocolo individual siempre va a rendir más para quien más margen tiene. Tres respuestas. Primera: buena parte del protocolo es gratis o ahorra plata (borrar, silenciar, biblioteca). Segunda: que una defensa esté desigualmente disponible es un argumento para universalizarla, no para abandonarla —nadie objeta la educación pública por "elitista" porque estudiar exija tiempo—. Tercera: por eso los Libros III y IV existen: la respuesta real al elitismo del remedio individual es la protección legal que cubre a todos, la practique quien la practique.

3. ¿No individualiza un problema estructural? Es la autocrítica central del libro y está incorporada a su arquitectura: el principio 2 de la filosofía operativa, la crítica de Han en el Libro I, y la mitad de la extensión dedicada a lo relacional, lo político y lo medible. La práctica individual no es la solución: es la base de operaciones sin la cual no hay lucidez ni energía para lo demás. Quien se quede solo con el Libro II leyó medio libro.

4. ¿Qué hago si mi trabajo depende de estar en redes? Usá el perfil de intensidad baja: el problema no es estar en redes sino estar

capturado por ellas. Separá quirúrgicamente el uso profesional (horarios definidos, idealmente desde computadora, con las herramientas del oficio) del consumo personal (donde aplica todo el protocolo). Los community managers más lúcidos son los que mejor conocen la maquinaria: usala sin que te use.

5. ¿No puede un gobierno usar "soberanía cognitiva" para censurar? Puede intentarlo, y la sección III.3 traza la línea con la que hay que responderle: esta soberanía reside en personas y comunidades frente a todo poder concentrado, privado o estatal; sus medios son derechos, transparencia y alternativas. Un Estado que filtra lo que podés leer no está protegiendo tu mente: está compitiendo por ella.

6. ¿Sirve si mi familia o mi pareja no participan? Sirve, con techo más bajo. Empezá por lo que no requiere acuerdo (tu teléfono, tu cargador, tus fuentes) y predicá con el ejemplo antes que con el sermón: el acuerdo de convivencia de la Fase 3.1 se propone mejor después de tres meses de práctica visible que de tres días de entusiasmo converso.

7. ¿Y si ya intenté mil veces y siempre vuelvo? Entonces sabés algo valioso: dónde fallan los enfoques de pura voluntad. Releé la metáfora de la permacultura y el protocolo de reinicio: este libro asume la recaída como parte del proceso y diseña para ella. La pregunta no es "¿cómo no caer nunca?" sino "¿cómo hacer que cada caída sea más corta y el terreno más firme?".

8. ¿No es esto otra forma de optimización personal, la que el propio libro critica? El riesgo existe y hay un test para detectarlo: la optimización se mide en productividad; la soberanía se mide en autonomía. Si tu protocolo te tiene contando minutos de foco para rendir más, fuiste recapturado con mejor branding. Si te devolvió sobremesas largas, un libro difícil terminado y la capacidad de aburrirte sin pánico, va bien —aunque no rindas más nada.

9. ¿Los chicos no quedan afuera socialmente sin redes? El costo social de la demora es real y no hay que negárselo a un adolescente: hay que ponerlo en la balanza con el otro costo, que él no pue-

de ver todavía. Por eso los principios de la Fase 3.1 hablan de demora y alternativas, no de prohibición al vacío, y por eso la respuesta de fondo es colectiva: las familias que coordinan (curso, club, grupo de padres) cambian la norma del grupo, que es donde el costo social se define. Un chico sin redes en un grado donde nadie las tiene no está afuera de nada.

10. ¿Cuánto tarda? ¿Hace falta plata? El protocolo formal, 60 días; la reconstrucción real de la atención profunda, seis meses a dos años según el punto de partida —es un músculo, con tiempos de músculo—. Plata: el núcleo es gratis o negativo (borrás, silenciás, cancelás suscripciones que no elegiste). Las inversiones opcionales (tinta electrónica, despertador) se amortizan con lo que dejás de gastar en el mercado de tu propia distracción.

11. ¿La inteligencia artificial cambia todo esto? Cambia la escala, no la estructura. La IA hace la captura más fina (contenido generado a medida de tus vulnerabilidades, a costo cero) y agrega un frente nuevo: la delegación del pensar —cuando tercerizás el borrador, el resumen y la decisión, el músculo que se atrofia es el mismo que este libro entrena—. Los principios no se mueven: preguntá quién diseñó la herramienta y para qué, sustraé antes de cultivar, y guardate zonas de pensamiento sin asistencia como quien guarda las semillas. El protocolo del Libro II se aplica entero; solo que ahora también a las máquinas que escriben.

12. ¿Por qué debería creerle a este libro y no a otro? No deberías creerle a ninguno: deberías verificarlo. Todas las fuentes están citadas para ser controladas, el protocolo está diseñado para medirse contra tu propia línea de base, y el índice del Libro IV publica método y límites. Si algo de acá no resiste tu verificación, descartalo: ejercer ese descarte es exactamente lo que este libro vino a defender.

APÉNDICE F

Fuentes y agradecimientos

Obras citadas. Bey, Hakim: *TAZ: Zona Temporalmente Autónoma* (1991). Bublitz, Jan Christoph: "My Mind is Mine!? Cognitive Liberty as a Legal Concept" (2013). Butler, Judith: *Mecanismos psíquicos del poder* (1997). Crary, Jonathan: *Suspensiones de la percepción* (1999); *24/7: el capitalismo tardío y el fin del sueño* (2013). Deleuze, Gilles: "Post-scriptum sobre las sociedades de control" (1990). Du Cluzel, François: *Cognitive Warfare*, NATO Innovation Hub / Mando Aliado de Transformación (2020). Dussel, Enrique: *Filosofía de la liberación* (1977). Foucault, Michel: *Vigilar y castigar* (1975); *La voluntad de saber* (1976). Han, Byung-Chul: *La sociedad del cansancio* (2010); *Psicopolítica* (2014). Hari, Johann: *El valor de la atención* (2022). Ienca, Marcello y Andorno, Roberto: "Towards new human rights in the age of neuroscience and neurotechnology" (2017). James, William: *Principios de psicología* (1890). Odell, Jenny: *Cómo no hacer nada* (2019). Oldenburg, Ray: *The Great Good Place* (1989). Pariser, Eli: *El filtro burbuja* (2011). Quijano, Aníbal: "Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina" (2000). Rosa, Hartmut: *Aceleración social* (2005); *Alienación y aceleración* (2010); *Resonancia* (2016). Ruocco, Juan: "Soberanía cognitiva: introducción a la autonomía psíquica", 421.news (2025). Scholz, Trebor: *Platform Cooperativism* (2016). Simon, Herbert: "Designing Organizations for an Information-Rich World" (1971). Stiegler, Bernard: *La técnica y el tiempo*, 3 tomos (1994-2001). Weil, Simone: carta a Joë Bousquet (1942); *La gravedad y la gracia* (1947). Williams, James: *Stand Out of Our Light / Clics contra la humanidad* (2018). Wu, Tim: *Comerciantes de atención* (2016). Yuste, Rafael et al.: "Four ethical priorities for

neurotechnologies and AI", *Nature* 551 (2017). Zuboff, Shoshana: *La era del capitalismo de la vigilancia* (2019).

Normas, fallos y documentos. Chile: Ley 21.383 de reforma constitucional (2021); Corte Suprema, Tercera Sala, *Girardi c/ Emotiv Inc.* (9 de agosto de 2023). Francia: Ley del Trabajo n.º 2016-1088, derecho a la desconexión (2016). Unión Europea: Reglamento de Servicios Digitales, DSA (2022). Argentina: proyectos de ley sobre neurotecnologías, entre ellos el expediente 0339-D-2022 (Cámara de Diputados) y proyectos integrales posteriores (2025). OEA: Declaración del Comité Jurídico Interamericano sobre Neurociencias, Neurotecnologías y Derechos Humanos (2021). UNESCO: informe sobre cuestiones éticas de la neurotecnología (2021) y recomendación sobre la ética de la neurotecnología (2025).

Agradecimientos. El término "soberanía cognitiva" llegó a la conversación argentina principalmente por el trabajo de Juan Ruocco y el medio 421; queda citado donde corresponde, con los acuerdos y las distancias marcados en el texto. Gracias a las bibliotecas populares, que sostienen desde hace un siglo y medio la infraestructura que este libro recién viene a teorizar. Y a quien haya llegado hasta esta página de corrido: acaba de hacer el ejercicio completo.

Te van a decir que es un problema de fuerza de voluntad.

Es un problema de diseño, de negocios y de poder.

*La buena noticia: el diseño se rediseña,
los negocios se regulan
y el poder se disputa.*

*Empezá por el cargador.
No termines ahí.*

Este libro se entrega al dominio público.

Copialo, imprimilo, corregilo, mejoralo, regalalo.

Atribución sugerida: "Soberanía Cognitiva — Protocolo definitivo".

Córdoba, 2026.