





# ENAMORADOS DE LA DISTRACCIÓN



ALEX SOOJUNG-KIM PANG

# ENAMORADOS DE LA DISTRACCIÓN

Cómo obtener la información que usted  
necesita y la comunicación que desea  
sin enfurecer a su familia, sin molestar  
a sus colegas y sin destruir su propia alma



Soojung Kim Pang, Alex  
Enamorados de la distracción: cómo obtener la información que usted necesita y la comunicación que desea sin enfurecer a su familia, sin molestar a sus colegas y sin destruir su propia alma. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Edhasa, 2014.  
296 p.; 22,5x15,5 cm.

Traducido por: Teresa Arijón  
ISBN 978-987-628-295-6

1. Ciencias de la Comunicación. I. Arijón, Teresa, trad.  
II. Título  
CDD 302.2

Título original: *The distraction addiction*

Diseño de tapa: Eduardo Ruiz

Primera edición: abril de 2014

© Alex Soojung-Kim Pang, 2014

© Esta edición está publicada por el acuerdo con Little, Brown and Company, New York, New York, USA. Todos los derechos reservados.

© de la traducción, Teresa Arijón, 2014

© Edhasa, 2014

Córdoba 744 2º C, Buenos Aires  
info@edhasa.com.ar  
<http://www.edhasa.com.ar>

Avda. Diagonal, 519-521. 08029 Barcelona  
E-mail: info@edhasa.es  
<http://www.edhasa.com>

ISBN: 978-987-628-295-6

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723

Impreso por Arcángel Maggio - División Libros

Impreso en Argentina

## Índice

Introducción. Dos monos.....	9
Capítulo 1. Respirar .....	23
Capítulo 2. Simplificar .....	59
Capítulo 3. Meditar .....	91
Capítulo 4. Desprogramarse.....	119
Capítulo 5. Experimentar.....	149
Capítulo 6. Refocalizar.....	185
Capítulo 7. Descansar .....	205
Capítulo 8. Los ocho pasos que conducen a la computación contemplativa .....	223
Anexo 1. Llevar un diario de tecnología.....	237
Anexo 2. Reglas para un uso consciente de las redes sociales .....	241
Anexo 3. Hágalo usted mismo - el Sabbat digital hecho a medida.....	243
Agradecimientos.....	247
Notas finales.....	251



## Introducción

### Dos monos

En el extremo oeste de la antigua ciudad de Kyoto, en Japón, sobre una de las laderas del monte Arashiyama (literalmente, “la Montaña de las Tormentas”), se yergue el Parque Iwatayama o Parque de los Monos. Es un parque de senderos intrincados, sinuosos, con hermosas vistas panorámicas de la histórica ciudad de Kyoto, pero su atracción principal es la tribu de casi mil cuatrocientos monos que vive allí. Los macacos de Iwatayama tienen fama de ser gregarios, juguetones y, según la situación, arteros. Al igual que todos los primates, combinan armoniosamente la sociabilidad con la inteligencia. Juegan con sus semejantes, cuidan a sus retoños, aprenden nuevas habilidades de sus pares y tienen hábitos grupales distintivos.

Algunos monos desarrollan el hábito de bañarse, hacer bolas de nieve, lavar los alimentos, pescar o utilizar el agua marina como aderezo. Los macacos de Iwatayama, en particular, se caracterizan por limpiarse los dientes y jugar con piedras. Estas observaciones condujeron a algunos científicos a argumentar que los monos tienen culturas, algo que tradicionalmente consideramos exclusiva y distintivamente humano. Cabe mencionar que los macacos del Parque Iwatayama también se parecen a los humanos en la curiosidad natural y la astucia: mientras el visitante se distrae contemplando las piruetas y travesuras de alguno de ellos, sus veloces congéneres se apresuran a robarle la bolsa de comida que compró en la entrada.

Los macacos japoneses son semejantes a los humanos también en otro sentido. A pesar de su notable inteligencia, no existe nada en el mundo que logre atrapar su atención durante largo rato. Desde la ladera de la montaña tienen vistas fantásticas de una de las ciudades más bellas e históricas del

mundo entero, pero eso no los impresiona. Viven sumidos en un parloteo constante, una suerte de monólogo continuo e intrascendente. Son ejemplos vivientes del concepto budista de la “mente de mono”, una de mis metáforas favoritas para aludir a la mente banal, indisciplinada, en perpetua agitación. Como explica el maestro budista tibetano Chögyam Trunpa, la “mente de mono” es “alocada [...] anda a los saltos y jamás se queda en un mismo lugar. Es completamente inquieta”.

La actividad constante de la “mente de mono” refleja un estado de profunda inquietud y agitación: los monos no pueden quedarse quietos porque sus mentes nunca paran. Del mismo modo, durante la mayor parte del tiempo nuestras mentes producen un constante fluir de conciencia. Incluso en los momentos de calma, nuestras mentes son propensas a la errancia. Si a eso le agregamos el constante zumbido de los aparatos electrónicos, el fugacísimo resplandor de un nuevo mensaje que aterriza en nuestra bandeja de entrada y el característico sonido del correo de voz... nuestra mente se transforma en un mono que acaba de beberse un café expreso triple. La “mente de mono” se siente atraída por el infinito y siempre cambiante menú de opciones y aparatos de información que cada nuevo día le ofrece. Prospera y florece con la saturación y la sobrecarga, los objetos brillantes y titilantes son un imán para ella, y no hace distinciones entre tecnologías buenas o malas.

El concepto de “mente de mono” aparece en todas las enseñanzas budistas: un pequeño pero contundente indicador del hecho de que la mente y su relación con el mundo vienen siendo estudiadas en profundidad desde hace miles de años. Todas las religiones poseen prácticas contemplativas, todas proponen el recurso del silencio y la soledad para acallar y calmar la mente. El libro de oración común anglicano exhorta a los fieles en las Vísperas a “ser pacientes y estar lo suficientemente relajados para poder escuchar lo que una larga tradición tiene para decir” y a “permitir que los propios pensamientos y sentimientos estén más cerca de nosotros de lo que la vida exterior admite”. Solo así es posible entrar plenamente en “el antiguo y sereno orden de los servicios, que nos otorga un espacio y un marco —como asimismo claves y pistas— para reflexionar sobre nuestros remordimientos, nuestras esperanzas y nuestras gratitudes”. Para los monjes católicos, la meditación prepara la mente para recibir la sabiduría de Dios: la mente inquieta no puede escuchar el mensaje divino. Sin embargo, para el budis-

mo la disciplina mental es un fin en sí misma y no simplemente un medio para alcanzar un fin. La mente, tal como la conocemos y percibimos, es similar al agua en remolino: si aprendemos a aquietarla hasta que semeje la superficie lisa y espejada de un lago sereno –dicen los budistas–, su reflejo nos mostrará todo.

A pocos kilómetros de Iwatayama, en el laboratorio de robótica de la Universidad de Kyoto, tiene su residencia un robot controlado por otro primate: una Rhesus llamada Idoya. Por increíble que parezca, Idoya no está en Japón: vive en Carolina del Norte, en el laboratorio de neurociencia de Duke University, y su cerebro está conectado al robot vía Internet. El director del laboratorio es el neurocientífico Miguel Nicolelis, quien, para globalizar todavía un poco más las cosas, nació y estudió en Brasil. Nicolelis está dedicado al estudio del funcionamiento cerebral y a descubrir los cambios que se producen en el cerebro cuando aprendemos las funciones cerebrales ejecutivas. También ha desarrollado una especialidad en el campo que los científicos denominan tecnologías de interfaz cerebro-computadora (o ICC). Hoy, podemos comprar lectores de ondas cerebrales muy básicos que tienen la capacidad de controlar los videojuegos; por su parte, los científicos están mapeando las funciones cerebrales y testeando la habilidad del cerebro para controlar objetos complejos a través de las interfaces cerebro-computadora. Los científicos también albergan la esperanza de que, finalmente, las ICC puedan utilizarse para enviar o reorientar señales cerebrales en nervios dañados y devolver el control corporal a las personas con daño en la médula espinal o desórdenes neurodegenerativos.

Idoya es la última de una serie de monos con los que ha trabajado Nicolelis. Durante la década anterior, junto con su equipo de colaboradores, el neurocientífico brasileño logró demostrar que los monos con electrodos implantados en el cerebro podían operar mentalmente palancas de juego o brazos robóticos. Los escaneos realizados a los cerebros de los simios revelaron una situación notable: las neuronas del lóbulo frontoparietal –sección que controla el movimiento de los brazos– se activaban cuando el primate operaba un brazo robótico. En otras palabras, el cerebro del mono ya no trataba al brazo robótico como si fuera una herramienta, algo que puede utilizar pero que está claramente separado de su cuerpo. En cambio, el cerebro “remapeaba” su imagen del

cuerpo del mono para incorporar el brazo robótico. En el nivel neuronal, la distinción entre los propios brazos del mono y el brazo robótico se vuelve borrosa. Para el cerebro del mono, mono y robot son uno y el mismo cuerpo. Nicolelis y sus colegas en Japón implantaron electrodos en el área del cerebro de Idoya que regula el acto de caminar. Después le enseñaron a caminar sobre una cinta para correr y estudiaron cómo se activaban las neuronas en su cerebro mientras lo hacía. Cuando Idoya obedecía la orden de acelerar o lentificar el ritmo de la marcha, era recompensada con comida. El siguiente paso de los científicos fue colocar una pantalla de televisión delante de la cinta para correr. Sin embargo, en vez de pasar “The View” o las últimas noticias de la CNBC, la pantalla mostraba la imagen de CB-i: un robot de tamaño humano localizado en Kyoto. (CB-i es, en sí mismo, un prodigio. Equipado con cuatro cámaras de video, estabilizadores giroscópicos y manos que pueden tomar objetos, es capaz de sostener un bate de béisbol y acertarle a la pelota y también puede aprender tareas manuales imitando a los humanos.)

Ahora bien: cuando Idoya retomó su caminata por la cinta, los electrodos implantados en su cerebro recogieron las señales generadas por las neuronas que controlan la locomoción. Esas señales fueron transmitidas por Internet a CB-i, que las obedeció y se puso a caminar a la par de Idoya. Cuanto mejor controlaba al robot, más golosinas obtenía la mona. Tras una hora de caminar y masticar Cheerios, los científicos detuvieron la cinta de correr de Idoya. Todavía concentrada en la pantalla, la mona dejó de caminar... pero mantuvo en marcha a CB-i y continuó controlándolo durante varios minutos más. Nuevamente, el equipo de Nicolelis logró demostrar que el cerebro de los primates puede aprender a controlar en forma directa a un robot y que, en el transcurso de ese proceso, comienza a tratar al robot como una extensión o una prolongación del cuerpo con la que está familiarizado. Los escaneos del cerebro de Idoya muestran que su cerebro actuaba exactamente de la misma manera tanto cuando usaba sus propias patas de carne y pelo como cuando utilizaba sus patas de plástico electrónicas. Para su cerebro, ya no había ninguna diferencia entre ambas.

Idoya y los macacos de Iwatayama representan dos aspectos diferentes de la mente humana, dos relaciones contrastantes con la tecnología de la información, y dos futuros. El mono parlanchín encarna la mente ignorante, indisciplinada y reactiva, la mente que adora los estímulos pero es inca-

paz de retener un pensamiento. La mona cyborg representa la mente que no se deja abrumar por la tecnología; por el contrario, el control que ejerce es tan grande que le permite tolerar su fusión con la tecnología. Esa mente no tiene problemas con la tecnología porque ha dejado de experimentarla como algo separado de sí. Y cabe recordar que, en un nivel fundamental, la tecnología no está separada de la mente.

Durante mucho tiempo, demasiado en realidad, hemos dejado al mono parlanchín al mando de nuestras tecnologías. Y después nos preguntamos por qué las cosas marchan tan mal. Queremos ser como Idoya, la mona cyborg, aunque no tan peludos y sin electrodos implantados. Queremos esa misma capacidad para utilizar tecnologías complejas sin tener que pensar en ellas, sin experimentarlas como una carga o una distracción. Queremos que nuestras tecnologías amplíen nuestras mentes –no que las perturben– y aumenten nuestras habilidades.

La habilidad de obtener ese control está a nuestro alcance. En vez de abandonarnos a un estado de distracción perpetua, con toda la infelicidad y el descontento que provoca, podemos acercarnos a las tecnologías de la información de una manera consciente y casi espontánea, sin esfuerzo, de una manera que contribuya a nuestra capacidad de concentrarnos y de ser creativos y felices.

Yo llamo computación contemplativa a este acercamiento o enfoque.

El término suena como un oxímoron. ¿Acaso existe algo menos contemplativo que el actual medioambiente de tecnología intensiva? ¿Acaso hay algo menos propicio para alcanzar un estado meditativo, de claridad meridiana, que nuestra interacción con las computadoras, los teléfonos celulares, el Facebook y el Twitter?

La computación contemplativa no es producto de un avance tecnológico ni fruto de un descubrimiento científico. No es algo que podamos comprar. Es algo que hacemos. Está basada en una mezcla de nueva ciencia y filosofía, algunas técnicas muy antiguas para controlar la mente y la atención, y muchísima experiencia sobre cómo la gente usa (o es usada por) las tecnologías de la información. La computación contemplativa muestra cómo interactúan nuestras mentes y nuestros cuerpos con las computadoras y cómo influye la tecnología sobre nuestra atención y nuestra creatividad. Nos proporciona las herramientas necesarias para rediseñar nuestra relación con las tecnologías de la información y hacer que funcionen mejor

para nosotros. Conlleva la promesa de poder construir una relación más sana y más equilibrada con la tecnología de la información.

\* \* \* \* \*

Para comprender mejor cómo podría ocurrir eso, primero veremos cómo es la vida digital para muchos de nosotros... y cómo podría ser.

Imagine que es lunes por la mañana. Usted estira la mano hacia la mesa de luz, tantea su smartphone y apaga la alarma. Restregándose los ojos con una mano, toca el icono del programa de correo electrónico con el dedo índice de la otra. En realidad, usted todavía no está despierto: lo hace automáticamente. Se queda mirando cómo gira el icono mientras el teléfono se conecta con su servidor de correo electrónico.

Hay diecinueve mensajes en su bandeja de entrada. En su inmensa mayoría son boletines informativos semanales automáticamente generados, cupones o actualizaciones de las redes sociales; pero seis de ellos fueron enviados por colegas que se levantaron todavía más temprano que usted.

Usted responde uno de los mensajes y comienza a responder otro, pero entonces se da cuenta de que no está seguro de lo que desea decir... y de inmediato salta al buscador de Internet para enterarse de las noticias del día. Terminará de responder el mensaje más tarde. Mientras tanto, se entera de que los banqueros europeos discuten los términos del último rescate financiero... de que hubo otra caída fulminante del Nasdaq... recibe una avalancha de posteos en blogs comentando un suicidio en un reality show... Y de pronto se da cuenta de que pasaron veinte minutos. Es hora de levantarse.

Ya rumbo a su trabajo –en tren o en colectivo– ve a los automovilistas sosteniendo el celular y aferrando el volante con la misma mano mientras navegan, o manejando con una mano mientras con la otra envían mensajes de texto. Hablar por teléfono sosteniendo el celular con una mano mientras se maneja con la otra parece ahora la actitud más prudente del mundo. Usted piensa que la policía tendría que multar a los conductores distraídos... pero dado que cada vez hay más patrulleros equipados con laptops, los agentes de policía también han empezado a distraerse.

En su trabajo resulta ser uno de esos días en que sus compañeros necesitan números, o requieren una devolución, o... ¿podría ayudarlos con

este problema, explicarles estas opciones? ¿Podría hablar con tal o cual persona? Una cosa es concentrar todas sus energías en una sola meta, pero esta clase de multitareas es completamente otra. Usted está acostumbrado al flujo de interrupciones constantes, pero en el día de hoy hasta las interrupciones son interrumpidas. Es difícil negarse, pero más difícil aún es retomar la tarea. Después de cada interrupción usted necesita un par de minutos para recordar lo que estaba haciendo, volver a concentrarse y retomar su trabajo.

A última hora de la tarde ya está listo para imprimir su trabajo. Clickea la opción de imprimir y en la pantalla aparece un mensaje de error: tiene que actualizar el driver de su impresora. Cuando clickea OK, pasa un minuto y aparece otro mensaje: el driver más reciente no es compatible con la versión, obviamente más antigua, de su sistema operativo. Usted, o en su debido caso el departamento tecnológico de su empresa, tendrá que actualizar también el sistema operativo. Media hora después vuelve a encender su computadora y, por fin, logra imprimir el documento. Es una experiencia frustrante, pero en absoluto excepcional. De acuerdo con una encuesta realizada en el año 2010 por Harris Interactive (y esponsorada por el gigante tecnológico Intel), los usuarios de computadoras pasan un promedio de 43 minutos diarios –cinco horas por semana u once días por año– esperando que sus computadoras se enciendan, se apaguen, carguen el software, abran archivos y/o se conecten a Internet.

Camino a encontrarse con una amiga para tomar algo después del trabajo, ve pasar multitudes ensimismadas en sus teléfonos celulares que parecen tener graves problemas para apartar su atención de las pantallas. Siente vibrar su propio teléfono celular en el bolsillo de sus pantalones, pero cuando lo busca para contestar el llamado... no encuentra nada. Palpa con creciente preocupación todos los bolsillos, teme haberlo perdido. La última vez que perdió su celular sintió que le habían clausurado una parte del cerebro. Pero, por suerte, no es más que una falsa alarma: el teléfono aparece, sano y salvo, en el bolsillo superior del saco.

Mientras comparten uno o varios tragos, tanto usted como su amiga reciben esporádicamente algún mensaje de texto. La conversación fluye, pero se interrumpe momentáneamente cada vez que uno de los dos mira la pantalla y deja inconclusa la frase para empezar a tipear. El mensaje de una antigua ex resulta particularmente extraño y desestabilizante: es incoheren-

te y ya son más de las doce de la noche en su zona horaria. “Escuché decir que a veces pasa”, dice su amiga, sin levantar la vista de su propio teléfono. “Probablemente haya enviado el texto estando dormida.” “¿En serio?” “Es como caminar dormido” –dice ella mientras tipea y tipea y tipea– “excepto que... –sin parar de tipear–... “ya sabes, nosotros no somos sonámbulos: somos gente que envía mensajes de texto”.

No es descabellado que empecemos a enviar mensajes de texto estando dormidos. Después de todo, las tecnologías de la información y la Internet penetran de manera asidua en nuestra vida cotidiana. En el año 2010, en el mundo entero y según la Unión Internacional de Telecomunicaciones, 640 millones de hogares donde residían 1.4 billones de personas tenían por lo menos una computadora; 525 millones de esos hogares y 900 millones de personas estaban conectados a Internet. En los Estados Unidos, aproximadamente 90 millones de hogares (el 80 % del total de ese país) tenían acceso a Internet y a una PC, y casi la mitad de esos 90 millones poseían dos o más computadoras en casa; 70 millones tenían plataformas de juegos como Wii, PlayStation o Xbox; 45 millones de hogares compartían aproximadamente 96 millones de smartphones y 7 millones tenían tablets. El 60% de los hogares tienen por lo menos tres aparatos conectados a Internet; un cuarto de esos hogares tiene cinco aparatos en esas mismas condiciones.

En el transcurso de un día promedio, usted recibe alrededor de 110 mensajes. Chequea su teléfono celular 34 veces, visita Facebook cinco veces y allí pasa por lo menos media hora indicando cosas que le gustan y enviando mensajes a sus amigos. Al igual que el de la mayoría de las personas, su smartphone es más inteligente que un simple teléfono: por cada hora que usted pasa en la Web chequeando su correo, enviando y recibiendo mensajes de texto y participando en las redes sociales, pasa doce minutos hablando con alguien. Nielsen y el Pew Research Center descubrieron que los norteamericanos pasaban un promedio de 60 horas por mes –o 720 horas por año– online. Eso equivale a 90 días de ocho horas por año; 20 de esos 90 días se pasan en las redes sociales, 38 se dedican a ver contenidos de nuevos sitios, YouTube, blogs y otros por el estilo, y los 32 restantes leyendo y respondiendo correos electrónicos. Si usted siente que mantener su vida online al día se parece mucho a un trabajo, probablemente sea porque es un trabajo.

El aumento en la cantidad de aparatos digitales que poseemos, y la cantidad de tiempo que gastamos en ellos, no solo marca un cambio cuantitativo. El cambio es, también, cualitativo. Las tecnologías y los servicios digitales están entramados en nuestra vida cotidiana, nos guste o no. Como bien dijo una ingeniera de Silicon Valley: “Antes las computadoras eran parte de mi vida cotidiana. Ahora son parte de cada minuto de mi vida cotidiana”. Veterana de Google y Facebook, incluso ella siente el cambio: como muchos de nosotros, es consciente de que la tecnología de la información desempeña un rol más amplio en esas cosas necesarias y casuales que hacemos para mantener nuestros hogares y familias y nuestra vida social. Antes llamábamos hackers a las personas que pasaban todo el día con computadoras. Hoy por hoy, hackers somos todos.

La vida digital puede ser maravillosa, pero tiene su precio. Mantenerse al tanto de todo lo que todos comparten puede resultar abrumador: no solo por el volumen de material propiamente dicho, sino por la obligación de permanecer en contacto. Después de todo, son nuestros amigos (o “amigos”) y si no chequeamos constantemente lo que comparten, podríamos perdernos algo. El suave zumbido de un nuevo mensaje de texto o correo electrónico es sumamente agradable a nuestros oídos, pero también nos decepcionamos cuando cliqueamos “actualizar” y no aparece nada en la pantalla.

A veces, los problemas son más grandes. Permanecer concentrado cuando todos requieren nuestra atención y el mundo y nuestros “amigos” nos bombardean con un flujo constante de distracciones es **difícil**. Estando en el trabajo es fácil dejarse distraer por una cosa, después por otra y por otra... y en consecuencia tener dificultades reales para concluir la tarea emprendida. Encuestas y estudios de campo recientes revelan que el período estándar de trabajo ininterrumpido de la mayoría de los trabajadores oscila entre 3 y 15 minutos diarios y que pasan por lo menos una hora por día –lo que equivale a cinco semanas completas en el transcurso de un año– distrayéndose y retomando la tarea. Cada pequeñez a la que respondemos nos parece urgente y nos da la sensación de “estar ocupados”, pero también abrigamos la secreta sospecha de que las interferencias y las superposiciones nos vuelven menos productivos. Sin embargo, cuando todos **parecen** estar “ocupados a perpetuidad”, estar sobrecargado pasa a ser una

medalla de honor, trabajar demasiado duro es la nueva norma... y la capacidad de realizar multitareas se parece mucho al trabajo, aun cuando sea contraproducente.

Las empresas también pagan un precio por la distracción crónica. En una encuesta global de gerentes realizada en 1996, dos tercios de los entrevistados pensaban que la distracción constante y la sobrecarga de información estaban afectando su calidad de vida. Estudios recientes estiman que la sobrecarga de información les costó a las empresas norteamericanas 28 billones de horas de tiempo desperdiciado y un trillón de dólares en 2010, año en que el Producto Bruto Interno fue de 14.6 trillones de dólares. Los trabajadores pasan media hora cada día resolviendo los problemas de las computadoras u ocupándose de cuestiones relacionadas con la Internet. En el transcurso de un año, eso equivale a quince días de trabajo perdidos para solucionar problemas relacionados con la computadora.

El zumbido constante, la necesidad de estar al tanto de la interminable corriente de información, los esfuerzos por dividir y dedicar nuestro tiempo y atención cada vez con mayor precisión comienzan a cobrar peaje. Cada vez es más difícil concentrarnos cuando realmente lo necesitamos. Llegamos al final de la página y no siempre podemos recordar lo que acabamos de leer. No solamente tenemos más dificultades para retomar la tarea que iniciamos una hora atrás, sino que además luchamos para recordar cuál era esa tarea. Olvidamos los ítems de nuestra lista de compras mental. Estando en nuestra casa, a veces entramos en una habitación para hacer algo y, una vez adentro, olvidamos para qué fuimos hasta allí.

Ahora imaginemos un lunes diferente.

Lunes por la mañana. Usted estira el brazo hacia la mesa de luz, tantea su smartphone y apaga la alarma. No chequea su correo electrónico, no mira las noticias, no entra en Internet. Después de haber observado y evaluado durante varios meses su estado de ánimo cuando lo primero que hacía cada mañana era chequear su correo electrónico, ahora sabe que tendrá un día mejor si espera un poco para hacerlo. Además, desea pasar un poco más de tiempo offline. El sábado por la noche, después de encender la cafetera, programa el teléfono en modo silencioso y guarda su laptop y su tablet en un cajón del escritorio. Usted pasa seis de los siete días de la semana conectado; ahora, junto con un par de amigos, dedica los domingos a hacer cosas inten-

samente analógicas. Practican senderismo o cocinan, y algunos de sus amigos han redescubierto las delicias de tejer y pintar. Este domingo, por ejemplo, estuvo dedicado a hornear pan y leer. Después de un rato en el mercado, y de haber medido y mezclado debidamente los ingredientes, tiene suficiente torta para embarcarse en la última novela de 800 páginas del escritor que acaba de revolucionar la escena literaria de Brooklyn.

Ahora, cuando chequea su correo electrónico en el teléfono celular, abre el programa y coloca el aparato con la pantalla hacia abajo sobre la mesa mientras toma el desayuno. Es un pequeño acto de resistencia, como si le dijera: te voy a mirar cuando *yo* decida hacerlo. No hay muchos mensajes en su bandeja de entrada, incluso después de haber pasado 36 horas sin conectarse. Previamente usted eliminó todas las notificaciones, anuló la suscripción a todos los boletines informativos, salvo los más útiles, y además cuenta con un agresivo conjunto de filtros que remueven el correo no esencial de su bandeja de entrada antes de que usted lo vea.

En el trabajo mantiene la cabeza baja, independientemente de las necesidades inmediatas de sus colegas. Sí, es importante ser solidario... pero frenético no es lo mismo que prioritario, y usted tiene trabajo que hacer. De modo que desconecta su teléfono y activa un programa que bloquea el acceso a Internet. Durante dos horas no tendrá distracciones externas ni tampoco oportunidades de autodistraerse: el correo electrónico, Facebook, Pinterest, Amazon, sus colegas... todos, absolutamente todos tendrán que esperar. Si alguien en verdad necesita algo, todos saben dónde encontrarlo, pero al obligarlos a esforzarse un poco para captar su atención usted filtra naturalmente a aquellos que solo quieren su tiempo pero en realidad no lo necesitan.

En el ínterin deberá realizar una sola tarea, a la que tomará casi como un juego: producir tantas palabras, escribir tantos códigos, revisar tantas cuentas. Después de un rato, su mente adopta un ritmo. Usted se siente como un percusionista de jazz: totalmente compenetrado pero manteniendo el compás, sin desperdiciar un solo movimiento.

Dos horas más tarde, vuelve a encender todos sus aparatos. Es sorprendente lo mucho que puede hacerse cuando uno se concentra en un solo objetivo. Y si bien eso implica realizar múltiples tareas, son de las que convergen todas en el mismo punto, no de las que tironean de nosotros en distintas direcciones.

Al caer la tarde, usted dedica media hora a ver qué están haciendo sus amigos en Facebook y Twitter. De vez en cuando reduce al mínimo su listado de amigos. Su muro está menos atiborrado porque ahora es más cuidadoso y decide a quién prestarle atención y a quién no. En la vida real su círculo de amigos se contrae y expande constantemente, al igual que la cantidad de tiempo que usted puede dedicarles. Escribe menos mensajes, chequea los recibidos con menor frecuencia e intenta que sus posts en Facebook sean concienzudos y estén bien redactados. No abriga la secreta ambición de destacarse ni de acumular hordas de seguidores. Estar online es sinónimo de conectarse de manera significativa con el prójimo, preservar su propia capacidad de atención y respetar la libertad mental de sus amigos, no una manera de matar el tiempo. En líneas más generales, usted intenta utilizar las tecnologías de la información lo más concienzudamente posible. Usted observa lo que hace, detecta cómo las diferentes prácticas afectan su productividad y su estado de ánimo, y en base a ello adopta las mejores y descarta las obsoletas. Si las cosas marchan bien podrá apagar esa cámara mental, sentirá que el aparato deja de ser una herramienta y comienza a ser una prolongación de su propio cuerpo, y quedará completamente absorto en el momento.

Relacionarse con las tecnologías y utilizarlas de esta manera –en otras palabras, practicar la computación contemplativa– requiere comprender y aplicar cuatro principios.

El primero de esos cuatro principios es que **nuestra relación con las tecnologías de la información es increíblemente profunda y expresa capacidades humanas únicas**. Muchas veces pensamos que la tecnología amenaza reducirnos a máquinas humanoides aterradoras y sin alma, cyborgs como los Borg y Terminator. Pero como bien dice Andy Clark, filósofo y científico cognitivo de la Universidad de Edimburgo, en realidad somos “cyborgs por naturaleza” que desde siempre hemos buscado prolongar nuestros cuerpos y nuestras capacidades cognitivas a través de la tecnología. De hecho, es mejor que no veamos la “mente” como algo confinado al cerebro, y ni siquiera al cuerpo: es útil pensar que tenemos “mentes extendidas” (usando el término de Clark y David Chalmers) compuestas por partes superpuestas que vinculan el cerebro, los sentidos, el cuerpo y los objetos. Yo sostengo que las actuales tecnologías de la información nos causan dolor, pero no porque estén

suplantando nuestras capacidades cognitivas normales, que siempre han sido flexibles y móviles. Nos causan dolor porque demasiado a menudo están pobremente diseñadas y son utilizadas sin pensar: vale decir que son como extremidades que no podemos controlar.

La segunda gran idea en juego es que **el mundo se ha vuelto un lugar más distractivo y existen soluciones para poner nuevamente bajo control esa mente extendida**. Los espacios de contemplación desaparecen a la misma velocidad rampante que las selvas tropicales, el trabajo y la vida cotidiana se tornan cada vez más frenéticos, y las tecnologías modernas plantean desafíos probablemente únicos a nuestra capacidad de concentración. Pero los seres humanos siempre hemos tenido que enfrentar la distracción y la falta de concentración y durante miles de años hemos cultivado técnicas para poder controlarlas eficazmente. En Asia, la meditación tántrica y budista, el zen japonés y el son y el yoga coreanos han evolucionado para domesticar nuestra distraída, parlanchina e indisciplinada “mente de mono”. Neurocientíficos, psicólogos y terapeutas por igual han observado que las prácticas de meditación pueden tener un poderoso efecto sobre el cerebro, afinar las habilidades físicas y contribuir al tratamiento de una variedad de problemas psicológicos. Las prácticas contemplativas no solo brindan una manera de controlar la “mente de mono” o refrenar la actividad multitareas compulsiva. También pueden ser readaptadas para recuperar el control de nuestra mente extendida.

La tercera idea medular postula que **es necesario que seamos contemplativos en lo concerniente a la tecnología**. Debemos observar de cerca cómo interactuamos con las tecnologías de la información y detectar qué pensamos de esas interacciones para poder comprender cómo se desarrollan y funcionan nuestras mentes extendidas. Nuestras interacciones con las tecnologías de la información —es decir, con los extremos de nuestras mentes extendidas— están configuradas por una variedad de factores: el diseño de los aparatos y las interfaces, las maneras y los contextos en que utilizamos esos aparatos, y nuestros modelos mentales de esa interacción y de nosotros mismos. Esos modelos con frecuencia conllevan supuestos no examinados acerca de cómo funcionan las tecnologías de la información —y de cómo funcionamos nosotros— que van en nuestro detrimento.

La cuarta y última gran idea es que **cada uno de nosotros puede rediseñar su mente extendida**. Comprender cómo funciona la mente extendi-

da, entender cómo elegir y utilizar la tecnología, y estar familiarizados con las prácticas contemplativas nos permite ser más calmos y más decididos con respecto al uso de las tecnologías de la información. Nos ayuda a ser más duchos al ejercitar la mente extendida, y más deliberados para fortalecerla. Si comprendemos cómo encajan todas las piezas de este rompecabezas llegaremos a ser contemplativos a través de la tecnología y en el ínterin recuperaremos nuestra habilidad para afrontar desafíos, pensar con profundidad y ser creativos.

La computación contemplativa no es un mero argumento filosófico. Es teoría y práctica. Es un millar de métodos menores, de hábitos conscientes contruidos por los cuatro principios que acabamos de mencionar. Propone lineamientos para chequear el correo electrónico de maneras no distractivas. Postula reglas para usar Twitter y Facebook que estimulen la amabilidad y la consideración hacia el prójimo, y maneras de agarrar –literalmente, agarrar– el smartphone que nos demanden menos atención. Propone técnicas para observar y experimentar las propias prácticas tecnológicas. Métodos para restaurar nuestra capacidad de concentración.

Las tecnologías de la información son tan invasivas, hasta tal punto forman parte de nuestro trabajo y de nuestro hogar, se insinúan tan plenamente en todos los rincones de la vida moderna que puede resultar difícil saber dónde comenzar a reaccionar. Una buena opción es comenzar allí donde comienzan muchas prácticas contemplativas. En la respiración.

# Capítulo 1

## Respirar

Antes de continuar leyendo, vaya a buscar su smartphone, su iPad o su laptop y chequee su correo electrónico. Es probable que usted lo haga muchas veces por día; para muchos de nosotros es casi un reflejo, algo que hacemos sin pensar. Los expertos en productividad recomiendan chequear los correos electrónicos relacionados con el trabajo solo algunas veces por día, pero son muchos los usuarios que abren el notificador de nuevos correos en la barra de menú de sus computadoras o cliclean la tecla “mensajes recibidos” en su programa de correo electrónico cada pocos minutos. Es un hábito automático, nervioso, como mirar el reloj a intervalos continuos. Las computadoras automatizan esa práctica y chequean el correo por nosotros varias veces por hora. Si usted tiene alertas activados en varios aparatos, y si además posee varias cuentas de correo electrónico, eso se traducirá en centenares de interacciones diarias con sus múltiples bandejas de entrada.

Entonces, chequee su correo electrónico. Pero esta vez no piense en los mensajes que podrían estar esperando en su bandeja de entrada ni en que ya tendría que haber respondido esos mensajes que recibió la semana pasada. Trate de evitar la deriva del pensamiento. En cambio, préstese atención. Trate de observar lo que hace. Observe cómo reacciona la computadora ante usted, y cómo reacciona usted ante la computadora.

En particular, preste atención a su respiración. ¿Acaso contuvo el aliento? Es muy probable que lo haya hecho, y ese hábito menor e inconsciente es una ventana abierta a un universo de cuestiones que debemos tomar en cuenta. Muestra cómo esas relaciones a las que consideramos meras transferencias de información sin relación alguna con el cuerpo, y

que a nuestro entender trascienden la corporeidad, tienen en realidad una dimensión corpórea, física. Demuestra que no nos limitamos a “usar” las tecnologías de la información como usamos el inflador de la bicicleta, el ascensor o las pinzas para servir la ensalada: en cambio, esas tecnologías se transforman en extensiones de nuestra mente y de nuestra memoria. Se entrelazan con nosotros.

Linda Stone es consultora en tecnología, escritora y ex ejecutiva de Apple y Microsoft: la clase de persona que acuña frases como “atención parcial continua” para describir nuestra manera de dividir la atención entre varios aparatos sin prestar completa atención a ninguno de ellos. En el año 2008, Stone notó que contenía la respiración mientras chequeaba su correo electrónico. Después de observar a la gente en cafés y conferencias, de preguntarle a sus amigos y de realizar varias encuestas informales, llegó a la conclusión de que muchísimas personas contenían la respiración mientras chequeaban su correo electrónico.

Stone denominó “apnea de correo electrónico” al singular fenómeno. El término juega con el concepto de apnea del sueño, un problema respiratorio causado ya sea por una obstrucción física en los conductos de aire que impide que el aire llegue a los pulmones, o bien porque el cerebro “se olvida” de ordenarles a los pulmones que deben respirar. Las personas que padecen apnea durante el sueño pueden dejar de respirar cientos de veces durante una misma noche, en ocasiones por más de un minuto. No es una afección fatal, pero puede provocar fatiga y disminución de la cognición e incluso problemas físicos como obesidad y dolencias cardíacas.

Es probable que la apnea del correo electrónico sea más invasiva que la apnea del sueño. Entre 100 y 350 millones de personas padecen apnea del sueño en todo el mundo, y en los Estados Unidos se estima que es una afección tan común como las enfermedades cardíacas, la depresión clínica o el alcoholismo. Pero aproximadamente dos billones de personas en el mundo entero –casi un tercio de la población de la Tierra– usan computadoras. Y cerca de dos billones de personas tienen acceso a Internet de banda ancha. Más del doble de esa cantidad poseen teléfonos celulares.

No es descabellado suponer que la apnea del correo electrónico tampoco es buena para nosotros. Stone sostiene que contener la respiración mientras esperamos que se abra un correo electrónico es una reacción dis-

parada por el reflejo de lucha o huida. Refleja la ansiedad que muchos sentimos mientras esperamos que aparezcan mensajes nuevos en nuestra bandeja de entrada, cuando no sabemos qué nuevo incendio tendremos que apagar o qué problema imprevisto tendremos que resolver. También vemos variantes de esta reacción en otras interacciones electrónicas: cuando estamos esperando un mensaje de texto crucial, por ejemplo, o cuando tenemos que actualizar inesperadamente el driver de la impresora para poder imprimir el documento que sí o sí necesitamos presentar en la reunión que comenzará dentro de unos minutos.

La apnea de correo electrónico es una condición crónica que puede hacer que nuestra vida sea bastante menos placentera y, por si esto fuera poco, también puede hacer que seamos bastante menos agradables para el prójimo. Después de todo, esos seis billones de aparatos que tan ansiosos nos ponen también nos conectan unos con otros. Pero no somos plenamente conscientes del problema.

La apnea de correo electrónico arroja luz sobre una dimensión sumamente importante, casi siempre inadvertida, de nuestra relación con la tecnología de la información: el grado en que esta se insinúa en nuestras mentes. Antes se creía que la mente y la conciencia eran producto de las funciones cognitivas del cerebro. Pero, a raíz de nuestro conocimiento cada vez más vasto sobre el funcionamiento del cerebro y sobre la reacción de la mente a las nuevas tecnologías, algunos filósofos y científicos cognitivos han argumentado que las fronteras entre la mente y el cuerpo, e incluso las fronteras entre nuestras mentes, nuestros cuerpos, nuestras herramientas y nuestros medioambientes son muy difusas. Arguyen que es un error pensar que el cerebro “contiene” a la mente. En cambio, proponen un modelo de “mente extendida”, compuesta por el cerebro, el cuerpo, los aparatos y hasta las redes sociales. La tesis de la mente extendida aduce que necesitamos entender que la cognición o el pensamiento pueden ocurrir en cualquier lugar de ese sistema: podemos internalizar algunas funciones cognitivas mediante reglas memorizadas o almacenarlas en nuestro subconsciente, delegar otras en las tecnologías, o utilizar una combinación de la memoria y los aparatos. Incluso un acto aparentemente tan simple como el acto de leer resulta ser un ballet enormemente complejo de procesamiento inconsciente y acción consciente que requiere coordinar el cuerpo, el libro, los ojos y las manos.