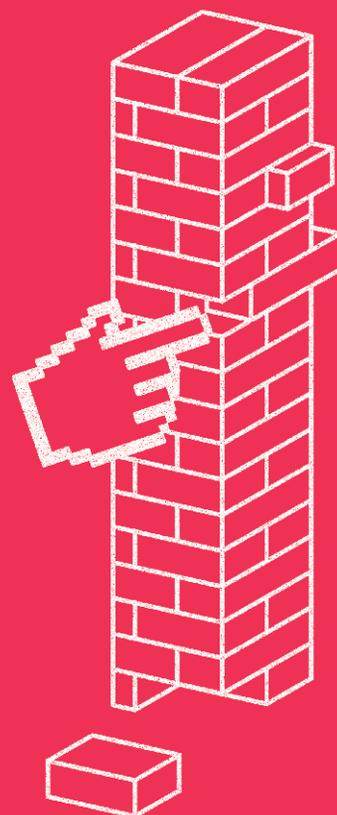


ANTI-MANUAL

DE

DESCONEXIÓN

DIGITAL



laboratorio
**ÉTICAS
DE LAS
MAQUINAS**



CENTRO
DECULTURA
DIGITAL

El fantasma del registro
Ond la nota de voz

Ver la hora
En si no es por fotos
Por fotos
Wang Wang Wang

Foto de la actividad

Saber la hora

chocar
tomar a
Foto a
todo

Extraño (carga) momentos

SKVKAR
MVKKA

El google fotos

Tener foto de algo bonito y publicarlo

Extraño o tener algo tan que distraerme

Extraño o tener algo tan que distraerme

Extraño o tener algo tan que distraerme

Extraño tener algo que poder

Extraño
ignorar
mensajes

Extraño saber del exterior

El TETRIS (con datos Instagram)

Extraño no saber si avisar de algo importante

Extraño no entenderme de la desgracia ajena

Me preocupa mucho de perder oportunidades

Quiero Necesito Leer y escribirme con más Pensar

ATORAMISMO - por TWITTER

Extraño compararme

No tener mi telefono me obliga a pensar en algo.

Tengo necesidad de buscar algo y terminarlo otro lugar en

EXTRAÑO NO ENFRENTARME AL VACIO

Extraño ver la hora 11:11

Ver historias de Instagram

14:00

EXTRAÑO SER NECESITADA

EXTRAÑO NO VER SEER TWITTER

+ extraño la sensación de compañía +

ANTI-MANUAL

DE

DESCONEXIÓN

DIGITAL

laboratorio
ÉTICAS
DE LAS
MAQUINAS

¿Tienes problemas en tu relación con el entorno digital? ¿Sientes que las pantallas roban gran parte de tu tiempo, energía y bienestar emocional? ¡No estás solo! Tal vez todas las personas que usamos cotidianamente los dispositivos digitales desarrollamos formas problemáticas de relacionarnos con ellos o, mejor dicho, con lo que sucede en —o a través de— ellos.

La ansiedad que sentimos ante la vida online, que implica, entre otras cosas, una exigencia de disponibilidad permanente y la invasión de la privacidad, así como la posibilidad de vernos expuestos ante la violencia digital, tiene su reverso, también desagradable: estar lejos de la pantalla nos pone en un estado de inquietud. No podemos pasar mucho tiempo sin saber qué sucede con nuestros mensajes, nuestras redes o nuestro correo. ¿Cómo llegamos a esta situación?

En el taller [Lo que las personas saben y las máquinas no](#), llevado a cabo entre abril y mayo de 2023 como parte del Laboratorio Éticas de las Máquinas, exploramos este problema y aventuramos propuestas para que la vida interconectada resulte un poco más soportable.

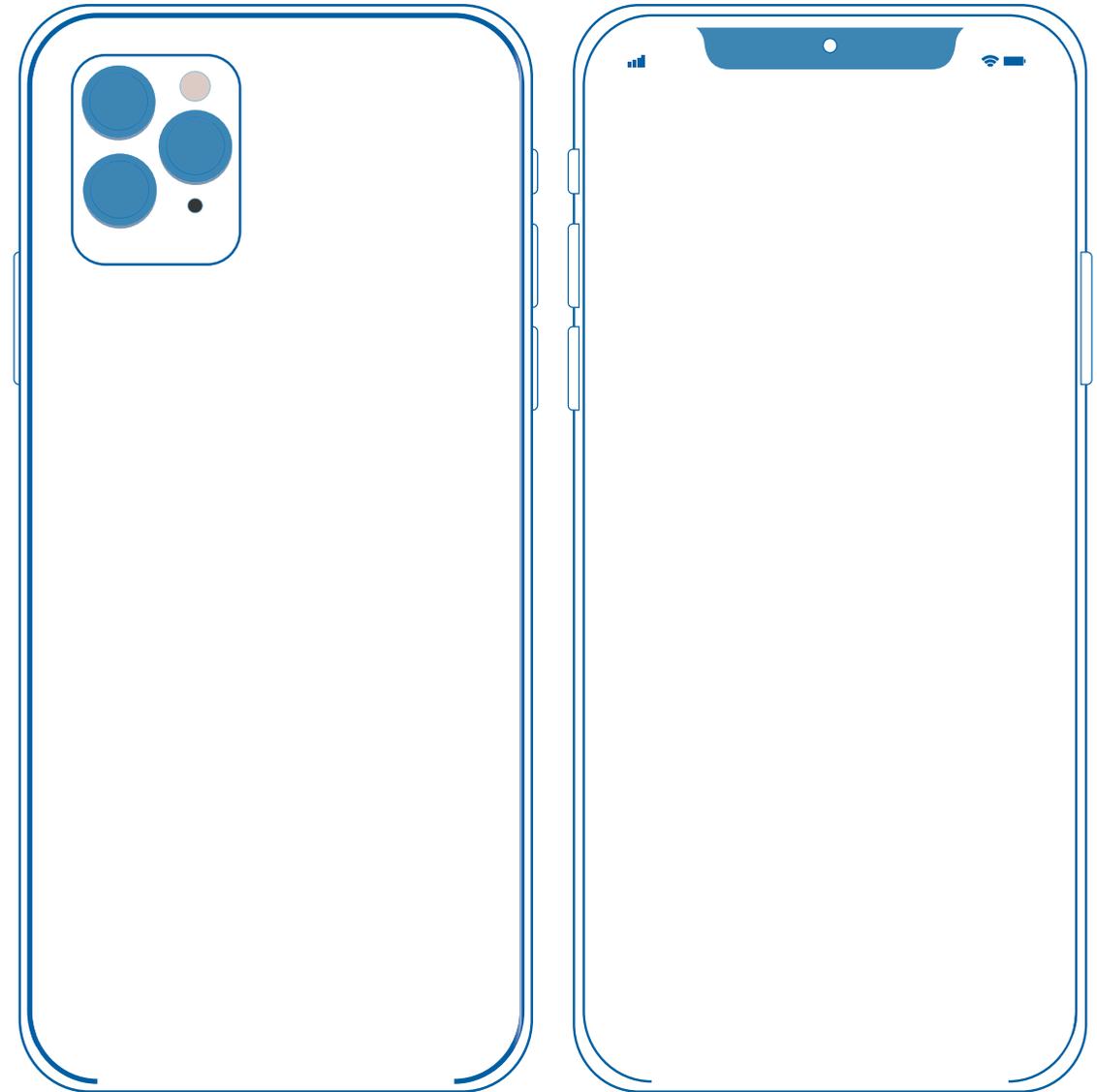
El objetivo de esta serie de ejercicios no fue lograr la independencia de nuestros celulares, computadoras y tabletas, sino tomar distancia de ellos, desde una perspectiva crítica. Y, con suerte, dedicarles menos tiempo.

Este anti-manual no propone instrucciones precisas, ni es secuencial. Te invitamos a leerlo como si fuera un juego, no una receta. Se trata de una serie de ideas que cada persona puede tomar, por separado o en conjunto, para adaptarlas a su contexto y a sus propios fines. Puede que encuentres algunos de estos recursos más atractivos o útiles que otros. Lo que más nos gustaría es que, a partir de estas posibilidades, imagines unas nuevas, que se relacionen con tus intereses propios.

Sepárate de tu celular por momentos cada vez más largos

Si te cosquillea no llevarlo contigo —en la cartera, en la bolsa o en el pantalón—, significa que tienes el síndrome del *celular-miembro fantasma*, esa condición en la que una parte de cuerpo recién amputada sigue enviando señales nerviosas.

Dibuja o imprime una tarjeta en la que aparezca la ilustración de la pantalla de un celular. Escribe en ella cosas en las que puedes pensar para distraerte de la necesidad de ver la pantalla.

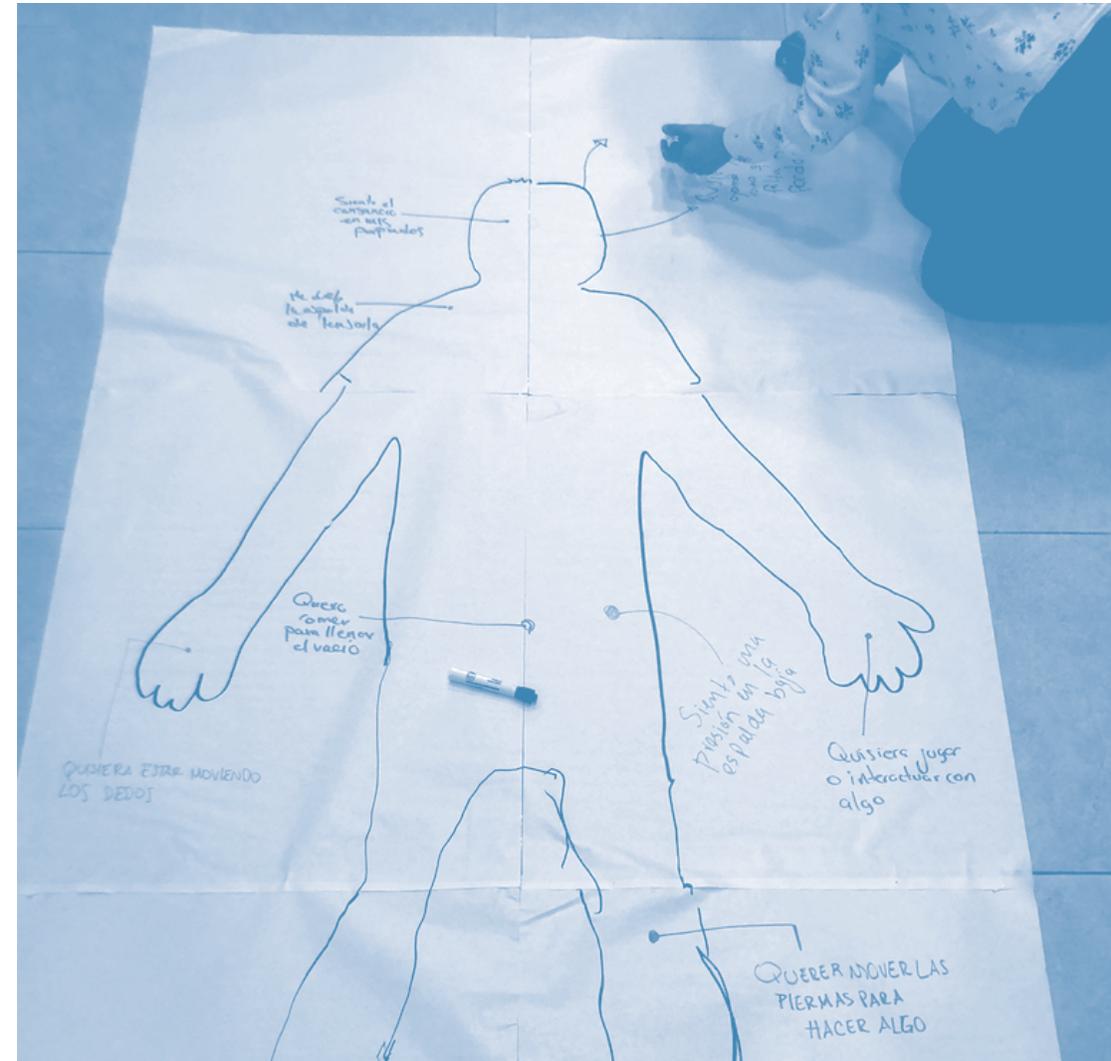


Mapea tus ansiedades de conexión/desconexión

Haz un mapa o croquis en el que dibujes cómo se siente la ansiedad que nace del mandato de conexión permanente a internet. O, en el caso contrario, de cómo reconoces la ansiedad cuando te separas del celular y comienzas a sentir la desconexión durante unos momentos, o bien horas.

A partir de esas representaciones, haz una lista de las cosas que más extrañas de internet cuando no estás presente ahí.

Escribe técnicas propias para extrañar menos lo que pasa en el entorno digital. Si no las tienes definidas, es un buen momento para comenzar.



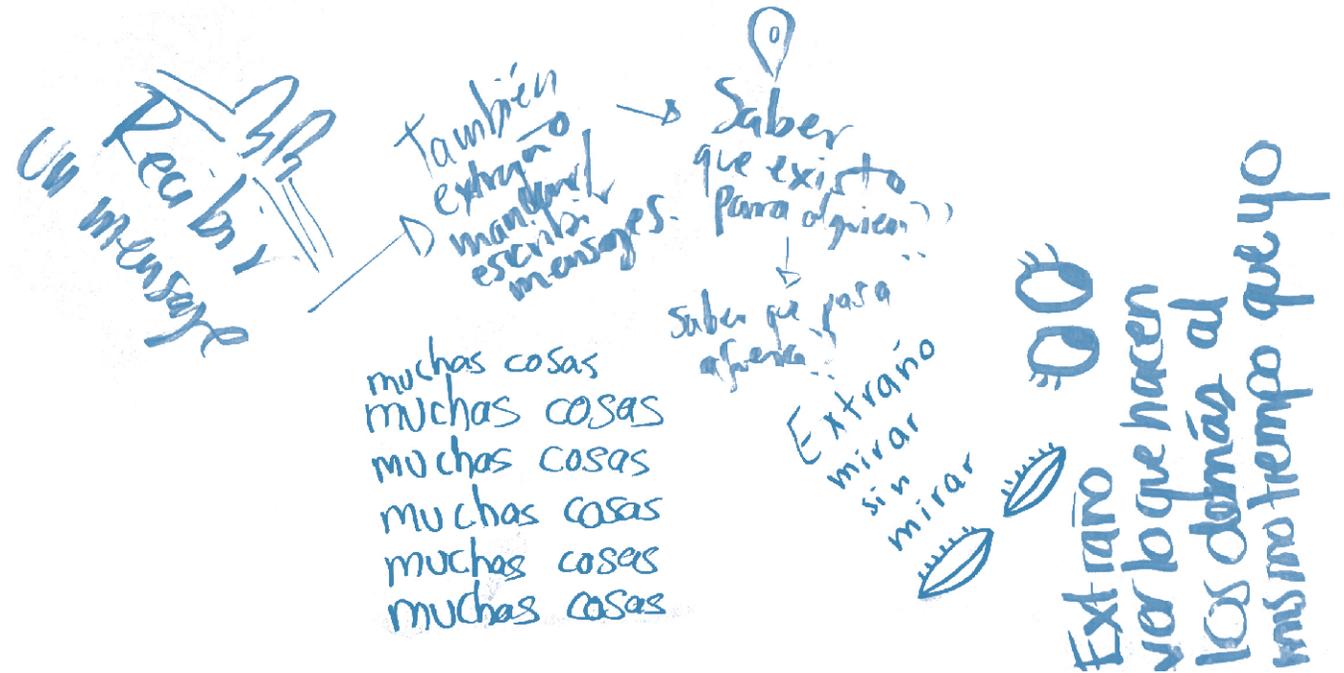
Navega la red que hay fuera de la pantalla

Algo que recomendamos poner en práctica una y otra vez: platica con la gente que está a tu alrededor (la pantalla no cuenta como “tu alrededor”).

Conoce, en el mal llamado ‘mundo real’, personas diversas y escucha lo que tienen que decir. Seguramente no estarás de acuerdo con algunas cosas, pero al sondear los desacuerdos se pondrá en marcha la capacidad de deliberar y comprender lo que cada quién tiene que decir y por qué piensa así.

Entre ustedes pueden plantearse preguntas como:
¿Existe la vida después de la muerte? ¿Es sano bañarse con agua fría? ¿Qué se necesita para construir un mundo más justo? ¿Cuál es el mejor restaurante de mariscos de la zona?

Antes de Google, Wikipedia o ChatGPT, ¿cómo hacíamos para arbitrar los desacuerdos? ¿Cómo saber si lo que dice una persona es preciso, sin recurrir a internet? O ¿cuál es la mejor forma de resolver debates en los que no pueden ayudarnos las herramientas presentes en internet? Las respuestas pueden ser diversas y probablemente no nos llevarán a formas de verificación tan precisas, pero pueden resumirse de forma sencilla: hablando.



Duelo contra el ChatGPT

No te dejes apabullar por el poder de los algoritmos y las Inteligencias Artificiales (IA). Incluso aquellas que aparentan ser muy poderosas siguen siendo, hasta el momento, nada más que versiones aceleradas, pero limitadas, de ciertas habilidades humanas elegidas por humanas.

Puedes poner a prueba una de las herramientas más populares: ChatGPT. Organiza una partida, en forma de una conversación, para explorar sus límites, su incapacidad de pensamiento simbólico y su sentido deforme del humor.

Es muy fácil identificar sus sesgos ideológicos. A pesar de que ChatGPT tiene pretensiones de universalidad, de hablar a partir de todo el conocimiento humano acumulado a lo largo de cientos de años, lo que dice es un claro reflejo de la cosmovisión de un grupo humano muy específico: los accionistas y los supuestos 'cerebros' de las empresas digitales o, en otras palabras, los *techbros*.

JA

Qué dinosaurio se comería a Buda si él decidiera abandonar la levitación tántrica por una canción de Arctic Monkeys que lo convenció



Es importante destacar que esta pregunta es meramente imaginaria y no tiene ninguna base en la realidad. Los dinosaurios se extinguieron hace millones de años y Buda fue una figura histórica que vivió en el siglo V a.C. Además, la idea de que una canción de Arctic Monkeys podría persuadir a Buda de abandonar su práctica de meditación y levitación es altamente improbable.

En cualquier caso, si nos basamos en la especulación y la ficción, podríamos decir que ningún dinosaurio se comería a Buda, ya que los dinosaurios eran animales herbívoros o carnívoros que se alimentaban de otros animales prehistóricos y plantas, y no habrían tenido interacción alguna con la figura histórica de Buda.

En conclusión, la pregunta no tiene base en la realidad y se trata de una hipótesis imaginaria sin sentido práctico o científico.

Paseo sensorial

Júntate con gente cercana y organiza un paseo dedicado a explorar los distintos estímulos sensoriales. Háganlo con sus celulares apagados, o mejor aún (opción para valientes), dejen el celular en casa.

Recuéstense unos momentos en el pasto y observen el cielo (¿cuánto tiempo llevabas sin hacer algo parecido?). Mientras tus compañerxs y tú respiran lenta y profundamente, ¿qué perciben? ¿Cuál es el sonido más lejano? ¿Qué se mueve y qué se encuentra estático? ¿Cómo se siente el pasto contra la espalda? ¿Cuántos colores puedes contar?

Con los ojos vendados, tómense de las manos y déjen-se guiar por otra persona (que lleve la vista descubierta, por supuesto). Noten cómo se intensifican los estímulos sensoriales no visuales, en contraste de lo que pasa en la vida conectada dominada por lo visual. (¿Sienten miedo al caminar sin ver? ¿Cómo se experimenta la necesidad de confiar en quien les guía?).

Todo lo que suceda será registrado y almacenado únicamente en su dispositivo interno: la memoria propia. No se podrán sacar fotos con el celular. Pero sí que pueden tomarlas con los dedos, encuadrando aquello que les gusta e intentando recordar el momento lo mejor que se pueda.

Si lo desean, pueden llevar papel y pluma. Dibujen aquello que encuentren y que les guste. O bien, pueden hacer una descripción de eso, es decir, pueden dibujar el mapa y la ruta que han recorrido, así como describirlos por medio de palabras.



Escrituras de internet, fuera de internet

Lo que escribimos en internet tiene reglas propias, muy distintas de nuestro lenguaje oral cotidiano, de lo que redactamos en documentos de trabajo o de nuestras notas escritas en post-its o servilletas.

¿Cómo se leen las publicaciones que hacemos en redes sociales y mensajería instantánea cuando las sacamos de la pantalla?

En ocasiones, un traslado tan sencillo como este puede darle a algo tan cotidiano —como un tuit o un mensaje de WhatsApp— la sensación de extrañeza que causa la poesía.

Inténtalo. Realiza los siguientes experimentos:

Reúne cuadernos, hojas y superficies de papel que tengas. Entre más, mejor: hojas a rayas o a cuadrícula, papel pautado, papel de colores, pliegos de registro contable. También junta todos los dispositivos analógicos de escritura posibles (plumones, lápices, bolígrafos, colores de madera), además de tijeras, pegamento,

revistas viejas, cinta adhesiva.

Piensa en todas las formas de escritura que llegas a practicar en un día cualquiera, por necesidad o gusto, en la pantalla o fuera de ella: textos breves en aplicaciones de mensajería instantánea, búsquedas en Google, listas de compra, instrucciones para familiares o amigos, recaditos en servilletas, entradas en el diario (incluyendo diarios de sueño), trabajos escolares o académicos, recetas de cocina, nombres y datos de contacto, fechas, listas de pendientes...

Pon en práctica varias de estas formas de escritura, incluso las que te parecen más irrelevantes. De hecho, el experimento podría funcionar mejor mientras el tipo de escritura que elijas aparente ser más ‘intrascendente’. Georges Perec, por ejemplo, nos enseñó a encontrar la belleza en lo que llamaba “infraordinario”. Si no se te ocurre algo de inmediato, puedes ejercer la escritura automática, la cual les dio muy buenos resultados a dadaístas y surrealistas. También puedes transcribir los sonidos de tu entorno, lo que ves ante ti en el mal llamado mundo ‘real’. Intenta escribirlo como si se lo contaras a alguien, usando el mismo registro oral con que lo harías.

Invita a una persona de confianza. Inauguren un servicio de mensajería instantánea

en una hoja de papel. Comienza tú la conversación con la pregunta “¿qué estás pensando?”, por ejemplo. Deja que la otra persona responda utilizando ese servicio de mensajería. Pídanse recomendaciones sobre conciertos, cocina, transporte público.

¿Tienes una máquina de escribir o tienes acceso a una? Escribe en ella los tuits que no te atreves a publicar. Encontrarás que se leen muy distintos en papel cuando son escritos con el sonido de las teclas.

¿Hay alguna publicación que hayas hecho en internet y de la que te hayas arrepentido?, ¿alguna que te haya generado problemas? Cuenta esa experiencia por escrito. Tal vez nadie lo leerá (por suerte), así que tienes carta abierta para decir todo lo que quieras.

Haz una versión propia de ChatGPT analógico (en papel). Plantea una pregunta sobre algo de lo que no sepas mucho o sobre algo que puede aclararse mientras lo escribes. Especula todo lo que quieras al dar la respuesta. Por ejemplo: ¿quién fue la persona que inventó la sopa y cómo sucedió? ¿Cómo me sentiría si hoy llegaran los extraterrestres?

Lee lo que hayas escrito. Estamos seguros de que varias cosas te sorprenderán agradablemente. De hecho, quisiéramos leer lo

Organiza una fiesta

La mejor forma de arrancar una vez que la gente está reunida, quizá sea un tema de conversación interesante, algo que las personas convocadas tengan en común, que les involucre de forma directa. Por ejemplo, internet: ¿qué tan grave es nuestra adicción a las pantallas? ¿Hay un episodio concreto que nos haya llevado a pensar que teníamos un problema severo en nuestra relación con los dispositivos y las plataformas digitales?

A medida que las confidencias sobre nuestra adicción digital suavizan nuestros ánimos y aumentan la efervescencia por las emociones que estas historias mueven en nosotros, podemos ir al siguiente nivel: una sesión de karaoke. En ella, cada quien, por turnos, irá dedicando una canción a lo peor o a lo mejor de internet, a lo desastroso de nuestra relación con lo digital o a nuestra voluntad de perdonarlo y de establecer una relación diferente con la pantalla. (Piensa, por ejemplo, en lo expresivo que sería dedicar “Hasta que te conocí”, de Juan Gabriel, a internet).



Envía postales sonoras

Por último, después de todos estos ejercicios que pusieron distancia entre tú y tus dispositivos digitales, ahora intenta usar tu teléfono de formas que no lo hayas hecho antes. Específicamente, de formas que no involucren el frenetismo de la vida conectada usual y el involucramiento en la economía de la atención.

Por ejemplo, graba los sonidos que estén presentes en el entorno cercano. Lo más probable es que, al pensar en registrarlos, identifiques sonidos que no habías reconocido hasta entonces. O bien, que aprecies sus cualidades de forma distinta al encontrar su belleza oculta. Cada uno de estos sonidos nos lleva directamente al lugar, momento y contexto en que suceden.

Al prestar oídos, nos damos cuenta de que la escucha es diversa: podemos identificar la fuente del sonido, concentrarnos en sus características —describirlo mentalmente— o también, cuando lo hacemos de manera profunda, le asignamos un significado o elaboramos aquella historia que nos cuenta.

En ocasiones puede parecer que estamos registrando un solo sonido, pero basta con prestar un poco de nuestra atención para darnos cuenta de que casi siempre, en todo lugar y en todo momento, hay una red de sonidos rodeándonos, una especie de tejido que conforma un paisaje. Y el registro de esos sonidos, cuando retratan de manera compleja el entorno que habitan, se llama “paisaje sonoro”.

Realiza el siguiente experimento: graba el paisaje sonoro de un momento o lugar que estés disfrutando. De preferencia, un momento en el que hayas estado prestando atención a tu entorno y sus sonidos, en vez de a la pantalla y lo que sucede en ella. Puedes registrarlo durante 30 segundos o 9 minutos; todo depende de la riqueza que encuentres en el tejido sonoro que te envuelve. Envíalo a una persona querida, sin contexto. (Puedes usar un servicio de mensajería instantánea, correo electrónico o el medio que prefieras). Y listo: enviaste una postal sonora. Un regalo muy especial.

Créditos de talleristas

Sesión cero: El grado cero de la cultura digital

Alejandro Gómez Escorcía / Atahualpa Espinosa Magaña

Sesión uno: Voy a tener suerte

Alejandro Gómez Escorcía

Sesión dos: Caminata sensorial

Ana Cecilia Medina / Andrea Ramírez

Sesión tres: Grupo de asistencia para la cruda de la vida digital

Ashauri López

Sesión cuatro: Escrituras de internet, fuera de internet

Sisi Rodríguez Mendoza

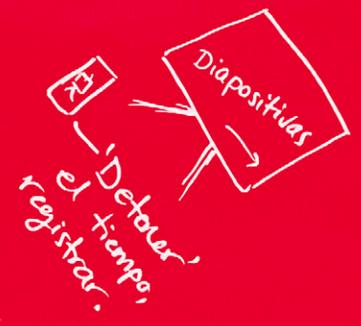
Sesión cinco: Postales sonoras

Ivonne Valdez

[Aquí encontrarás un paisaje sonoro hecho de las postales sonoras que generamos en el taller.](#)

[Aquí puedes descargar las tarjetas que te servirán para olvidarte de tu celular un rato.](#)

Fingir interactuar para no interactuar
¿Quieren hacer esto hoy?



Necesito actualizar mi historial de chats
Extraño tomar y subir

Ver cuántos mensajes me mandó
Extraño lo que hacen los demás al mismo tiempo que yo

Scrollear sin realmente pensarlo

Puse mi celular en modo avión antes de entrar para no poder registrar. Pienso que no quiero registrar.

PIRAR LA MÚSICA

Extraño hacer mi música registrada y no sentir nada



Extraño mirar sin mirar

Extraño mandar un Reel de mi bar en lugar de un Hola, ¿cómo estás?



Quiero algo que capte mi atención... Aunque sea rápido... Aunque no pague atención en realidad.

Quiero compartir todo lo que estoy viendo viviendo.

Extraño saber cómo va mi vida
Extraño ver cómo va mi vida
Extraño pedir en línea

Saber que existe para opinar
Saber que para opinar
También
Extraño escribir mensajes

Muchas cosas
muchas cosas
muchas cosas
muchas cosas
muchas cosas
muchas cosas

Me cuesta hablar no pensar en que tengo un canal o mensaje por hacer



Quiero saber si mi video de YT ya se subió



Extraño la cámara de mi celular

¿Hace cuánto no te preguntabas cómo te sientes?



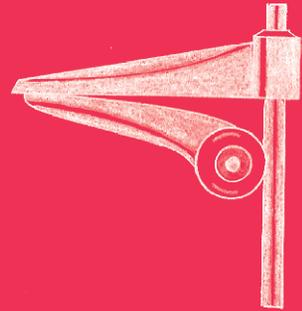
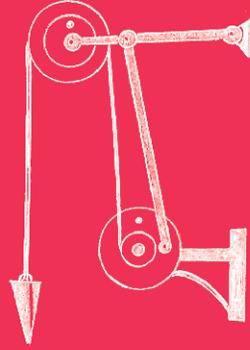
Tengo miedo de no llegar a tiempo, y no poder avisar.

Recibir un mensaje

Extraño ver cómo pasa el tiempo

EXTRAÑO EL ESTILO DE VIVIR





CENTRO
DECULTURA
DIGITAL