¿controlamos la tecnología o nos controla ella?

Un trailer de Nosotros, Digitales



montarelo En colaboración con devoteam

Somos las primeras generaciones de una nueva especie

Las últimas que recuerdan el mundo analógico y las primeras que viven integradas en lo digital.

Del teléfono fijo al smartphone.

Del papel a la pantalla.

De la espera a la inmediatez.

Del recuerdo a la nube.

De la atención al estímulo constante.




LOS
SUPERPODERES
DE LA DIGITALIZACIÓN
Omnipresencia digital
Automatizar y copiar
Beneficio creciente
Rastro infinito
Enjambre digital

La digitalización ha cambiado las reglas de muchos negocios en mitad de la partida



El smartphone es un ejemplo de disrupción de negocios





Nunca una tecnología había estado tan cerca de lo que somos

El smartphone es la frontera entre nosotros y el mundo digital

No es una herramienta.

Es nuestra identidad digital,

nuestra memoria externa,

nuestra puerta de entrada al mundo conectado…

y también la puerta por la que el mundo digital entra en nuestra atención, nuestros hábitos y nuestra vida física.

El campo de batalla del comercio digital es nuestra atención

La atención es la materia prima de los negocios digitales

La explotación de la atención la debilita

Y el sistema entra en bucle…

Menos atención disponible exige estímulos más fuertes, más frecuentes y más personalizados.

No solo compiten por nuestra atención:
la van erosionando mientras la capturan.



Lo que vende productos también puede vender ideas

Marketing
Optimizar mensajes para conseguir respuesta.
Persuasión
Usar esos mensajes para modificar comportamientos.
Polarización
Repetir estímulos que refuerzan identidades, miedos y certezas.



La frontera entre informar, influir y manipular se vuelve cada vez más fina.

De Homo sapiens a Homo distractus

Interrupción
La atención se rompe antes de consolidarse.
Multitasking
Confundimos actividad con productividad.
Superficialidad
Más información, menos profundidad.





COLUMBIA SPECTATOR

NEWS | ACADEMICS

Columbia prohibits electronic devices in all Literature Humanities, Contemporary Civilization sections

Columbia College will permit exceptions to the policy for specific instructional purposes, according to Dennis Tenen, co-chair of a faculty working group examining the role of AI in the Core.



By Jackson Dilks / Deputy Photo Editor

Music Humanities has had a device ban since 2025, but for the remaining three Core Curriculum classes, device policies remain at the instructor's discretion.

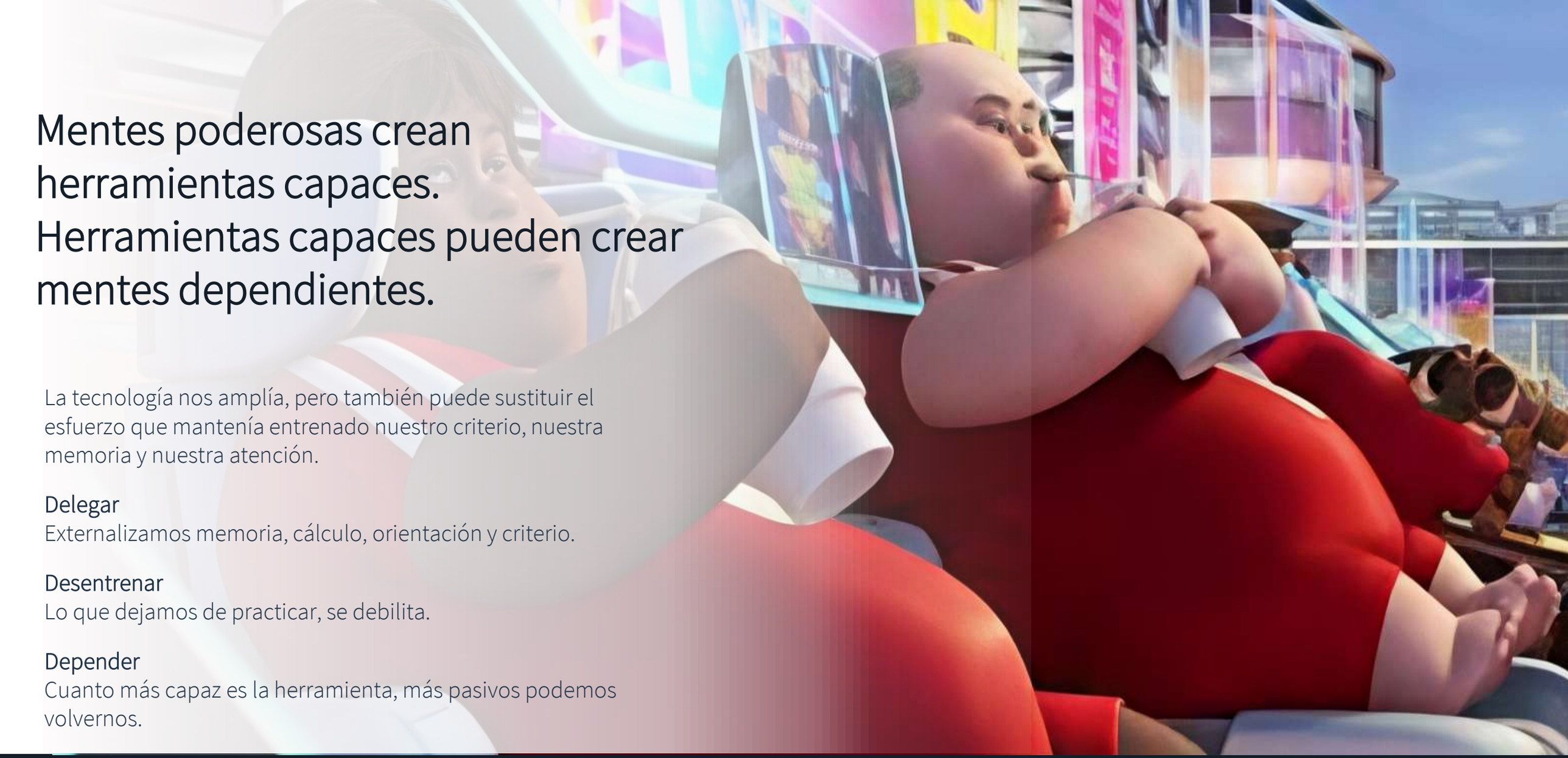
BY MATT LUO AND HARRIET ENGELKE • SEPTEMBER 11, 2026 AT 5:50 AM

Share

Hace tres semanas…

La generación de la memoria de pez





Mentes poderosas crean herramientas capaces. Herramientas capaces pueden crear mentes dependientes.

La tecnología nos amplía, pero también puede sustituir el esfuerzo que mantenía entrenado nuestro criterio, nuestra memoria y nuestra atención.

Delegar
Externalizamos memoria, cálculo, orientación y criterio.

Desentrenar
Lo que dejamos de practicar, se debilita.

Depender
Cuanto más capaz es la herramienta, más pasivos podemos volvernos.

La IA irrumpe en escena

Efecto Thermomix
Producir algo no significa saber hacerlo.

Psicofancia
Que la IA nos dé la razón no significa que la tengamos.

Tres modos del cerebro: Crear, entrenar y producir.
Usar la IA sin dejar de ejercitar ninguno.

Responsabilidad
Verificar y decidir sigue siendo tarea nuestra.



Recuperar el control empieza por recuperar la consciencia

Entender el mecanismo
No estamos distraídos por casualidad: vivimos rodeados de estímulos diseñados para interrumpir, atraer y retener nuestra atención.

Crear espacio entre estímulo y respuesta
No todo mensaje requiere contestación inmediata. No toda alerta merece una reacción. No toda urgencia digital es una urgencia real.

Entrenar la mente como entrenamos el cuerpo
La atención, el criterio y la profundidad no se recuperan con buena voluntad, sino con hábitos, límites y práctica repetida.



La higiene digital empieza cuando dejamos de vivir en automático.



Las 10 tácticas de higiene digital

1. Protege tu atención
2. Lucha por tu objetividad
3. Activa los tres modos de tu cerebro: crear, entrenar y producir
4. Recupera el aburrimiento y el silencio
5. Practica el monotasking
6. Vuelve a lo analógico en lectura y escritura
7. Recupera el control de tu ocio
8. Entiende la tecnología y su impacto
9. Domina la IA generativa para tus tres modos mentales
10. Toma los mandos de tus superpoderes digitales

Mirando al futuro…

Cuando las máquinas lo hagan casi todo

¿Qué quedará de nosotros cuando las máquinas puedan hacerlo casi todo?

La IA no solo automatiza tareas. Nos obliga a repensar el trabajo, el mérito, el aprendizaje, la creatividad y el sentido de lo humano.

Una nueva especie inteligente

Por primera vez convivimos con una inteligencia no biológica, capaz de producir, aprender y decidir.

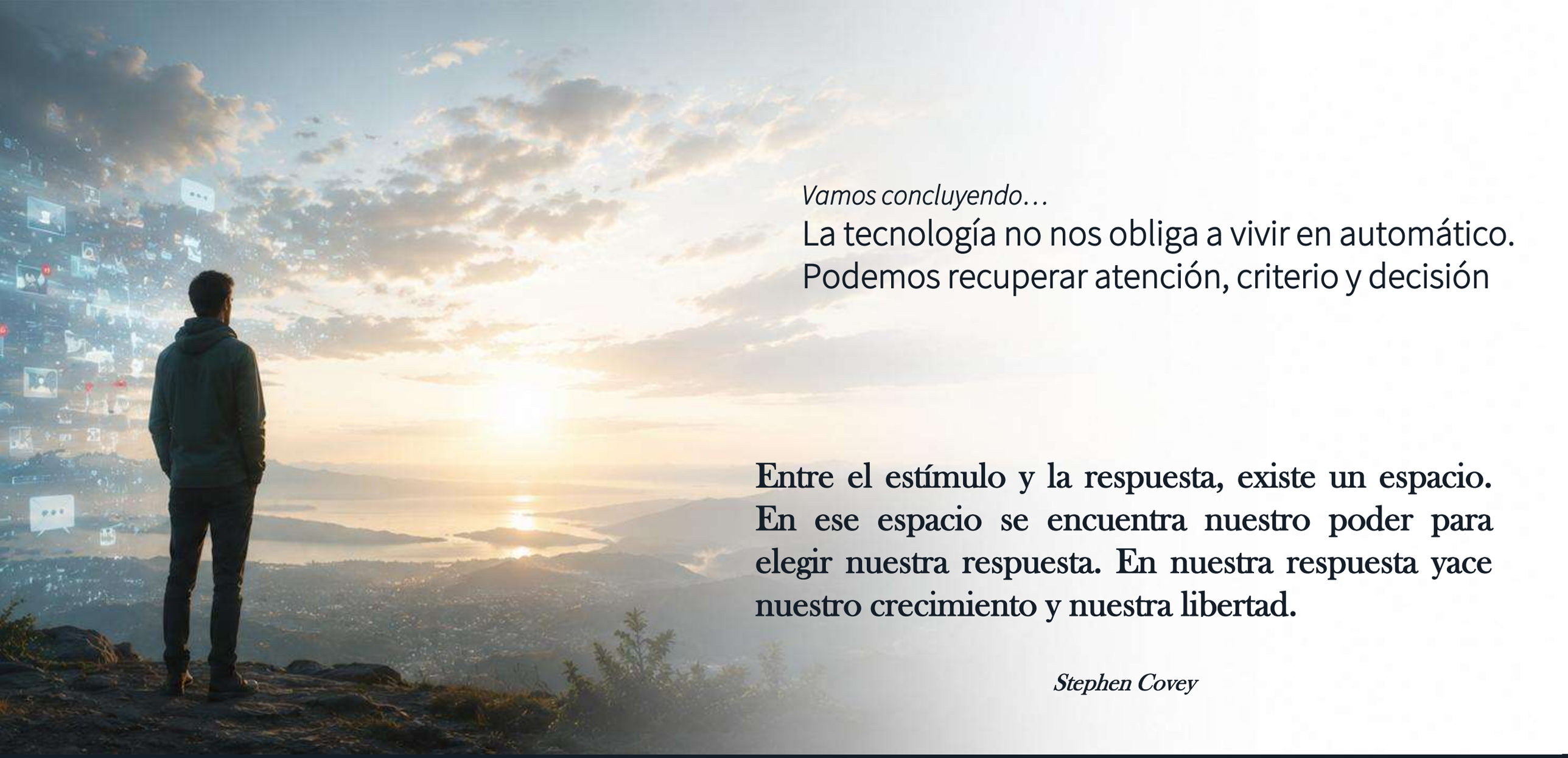
Reordenar la sociedad

Si el trabajo deja de ser el centro, tendremos que redefinir educación, valor profesional, tiempo, riqueza y propósito.

Conservar lo humano

La pregunta es casi metafísica. ¿Qué nos define como humanos en la era de la IA?





Vamos concluyendo…

La tecnología no nos obliga a vivir en automático.
Podemos recuperar atención, criterio y decisión

Entre el estímulo y la respuesta, existe un espacio. En ese espacio se encuentra nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta yace nuestro crecimiento y nuestra libertad.

Stephen Covey

¡GRACIAS!

