

Soberanía cognitiva

Hace unos meses estaba tomando mate con una amiga, la conversación se interrumpió por el mensaje de la hija de 12 años que estaba ese día en la casa del papá. La hija le preguntaba a la mamá si le podía activar un rato más de uso de las aplicaciones de redes sociales porque comparten un sistema de racionalización de tiempo de uso de las redes para que no pase muchas horas con el teléfono. Obviamente el padre ya le había dicho que no. Mi amiga le dijo que el límite acordado era el que ya había utilizado, y que además cuando estuviera en la casa del papá era él el que tenía que definir si extendía o no ese límite. La hija se enojó, le escribió muchos mensajes pidiéndole por favor que extendiera ese límite, mi amiga le escribió al papá acuciada por la insistencia de la hija, obviamente hubo una discusión por el tema de los límites y de la “jurisdicción” en la que se encontraba ese día la hija. Mi amiga le escribió a la hija volviéndole a decir que no iba a extenderle el uso de las redes, que había discutido con el padre por este tema. La hija siguió insistiendo, le pedía que aunque sea le extendiera unos minutos, casi que le rogó. Al encontrarse con la firme negativa de mi amiga, le dijo que la odiaba, que no entendía nada y que la iba a bloquear. La bloqueó. Seguimos tomando mate. Esa noche me quedé investigando sobre la estructura neuro tecnológica de las redes sociales.

La desintoxicación de la atención

Durante casi dos décadas atravesamos una experiencia histórica inédita: cientos de millones de personas —niños, adolescentes y adultos— fuimos expuestos de manera masiva a tecnologías cuyo impacto sobre el sistema nervioso humano nunca fue evaluado con la seriedad que merecía. Es como si durante quince o veinte años hubieran entrado al mundo millones de dealers que reparten sustancias gratis, día y noche, sin control sanitario ni límites de edad. La diferencia es que esas sustancias no se llaman cocaína ni heroína, sino estímulos. Estímulos diseñados deliberadamente por ingenieros conductuales, psicólogos del comportamiento y sistemas de inteligencia artificial que analizan millones de interacciones para perfeccionar un único objetivo económico: capturar nuestra atención el mayor tiempo posible.

En este libro ya explicamos varias veces cómo operan estos sistemas sobre los circuitos básicos de recompensa, alerta y validación social del cerebro humano. No hace falta repetir aquí el detalle neurobiológico. Basta recordar lo esencial: el sistema nervioso humano no está diseñado para competir contra plataformas que cuentan con los mejores

neurocientíficos del mundo, presupuestos de miles de millones de dólares y supercomputadoras entrenadas permanentemente para descubrir qué estímulo exacto logra retenernos un segundo más frente a la pantalla. Nunca en la historia existió una asimetría cognitiva tan grande entre quien produce el estímulo y quien lo recibe. De un lado hay corporaciones capaces de analizar en tiempo real los deseos, miedos y vulnerabilidades de miles de millones de personas; del otro, individuos aislados con un cerebro que evolucionó para sobrevivir en pequeñas comunidades tribales, no para enfrentarse a sistemas algorítmicos diseñados específicamente para capturar su atención.

Por eso el debate sobre la regulación digital es, en sentido estricto, un debate sobre libertad, nadie es libre cuando está intoxicado, nadie es libre cuando su atención se encuentra atrapada en un flujo permanente de estímulos diseñados deliberadamente para impedir la pausa, el silencio o la reflexión. Lo que las plataformas descubrieron es que no necesitan introducir sustancias químicas en el cuerpo para producir dependencia: basta con administrar los estímulos adecuados para que el propio cerebro fabrique su droga. Likes, notificaciones, scroll infinito, recompensas variables, microvideos que se reproducen sin pausa, sistemas de ranking social que convierten cada interacción en una evaluación pública del valor personal. Todo el ecosistema digital está organizado para que detenerse resulte psicológicamente difícil. Y cuando millones de jóvenes pasan entre ocho y once horas diarias dentro de esa arquitectura de estímulos, hablar simplemente de “elección individual” se vuelve una ficción conveniente para quienes se benefician económicamente de ese sistema.

Un modelo de tercera vía para la periferia

Llamamos soberanía cognitiva a la capacidad de una sociedad para decidir colectivamente cómo se organizan las tecnologías que capturan su atención.

La pregunta política, entonces, ya no puede limitarse a si las personas deberían usar más o menos el teléfono. La pregunta real es si una sociedad está dispuesta a permitir que infraestructuras tecnológicas privadas capturen sistemáticamente el tiempo psíquico de su población sin ningún tipo de regulación pública. Durante años el mundo respondió a este problema con dos modelos claramente diferenciados. El primero es el modelo dominante en Estados Unidos y, con ciertas diferencias, en gran parte de Europa occidental. Allí la regulación se concentra principalmente en cuestiones de privacidad de datos, competencia económica o moderación de contenidos, pero evita intervenir en el corazón del problema: la arquitectura conductual de las plataformas y su economía de

captura de atención. Y no es casualidad, las grandes corporaciones tecnológicas constituyen uno de los sectores más poderosos de esas economías y, en buena medida, uno de los instrumentos centrales de su poder global. Desde Silicon Valley se diseñan las infraestructuras digitales que organizan la vida cotidiana de gran parte del planeta, y a través de ellas se produce una forma nueva de extracción económica: la captura de la atención mundial y su monetización en forma de publicidad, datos y servicios digitales.

El segundo modelo es el que desarrolló China. Allí el Estado asumió tempranamente que las plataformas digitales no son simples empresas privadas sino infraestructuras estratégicas de organización social. En consecuencia, decidió intervenir directamente sobre su funcionamiento. El gobierno chino regula los algoritmos de recomendación, limita el tiempo de uso en menores, exige a las empresas tecnológicas que compartan datos con el Estado y establece restricciones estrictas sobre ciertos contenidos y dinámicas de consumo digital. Desde el punto de vista de la reducción de daños, algunas de esas políticas resultan efectivas, pero ese modelo se inscribe en una tradición política donde el Estado tiene una relación mucho más intrusiva con la vida individual y donde la regulación digital también cumple funciones de control político.

Entre esos dos modelos —la desregulación dominada por las corporaciones y el control centralizado del Estado— aparece una tercera posibilidad particularmente relevante para las sociedades latinoamericanas. Una vía que no busca entregar la soberanía tecnológica ni al mercado global ni al aparato estatal, sino construir una regulación democrática cuyo objetivo central sea proteger el sistema nervioso social y recuperar la capacidad colectiva de decidir cómo se integran estas tecnologías en la vida cotidiana. En países periféricos como Argentina el problema es incluso más profundo que en los países centrales, porque la economía digital no solo captura atención: también extrae renta. Gran parte de la facturación publicitaria digital generada en nuestros países termina concentrada en un pequeño grupo de plataformas globales —Meta, Google, YouTube, TikTok— que monetizan el tiempo de nuestras poblaciones y remiten la mayor parte de esas ganancias fuera del territorio donde ese valor fue producido.

Frente a esta realidad, una política de soberanía digital debe intervenir en varios niveles simultáneamente. En primer lugar, reconociendo que las plataformas digitales operan como sistemas de ingeniería conductual y que, por lo tanto, ciertas prácticas de diseño deben ser reguladas de la misma manera en que se regulan otras industrias que impactan directamente en la salud pública. La arquitectura que permite el desplazamiento infinito de contenidos, por ejemplo, elimina la percepción temporal del usuario y dificulta la

autorregulación del consumo. Los sistemas de notificaciones predactivas, que alertan al usuario incluso cuando no existe ninguna interacción relevante, tienen como objetivo exclusivo reactivar el uso de la aplicación cuando el algoritmo detecta que la persona se ha desconectado. Los mecanismos de recompensa variable —donde el usuario nunca sabe cuándo aparecerá el próximo estímulo gratificante— replican estructuras idénticas a las utilizadas en máquinas tragamonedas. Y las llamadas interfaces oscuras dificultan deliberadamente abandonar una aplicación o desactivar funciones diseñadas para prolongar la permanencia. Regular estas arquitecturas no implica censurar contenidos ni limitar la expresión, sino establecer límites razonables a técnicas de diseño cuya finalidad explícita es producir dependencia conductual.

Una legislación orientada a la soberanía cognitiva debería, por lo tanto, establecer principios claros: limitar las mecánicas adictivas dentro de las plataformas, obligar a que existan pausas estructurales en el consumo continuo de contenido, restringir notificaciones que no cumplan funciones informativas reales y garantizar que las interfaces permitan al usuario abandonar fácilmente la aplicación o activar modos de uso menos estimulantes. En esa misma dirección, todas las plataformas que operen en el país deberían ofrecer configuraciones de uso orientadas al bienestar cognitivo, capaces de desactivar automáticamente sistemas de reproducción infinita, recomendaciones hiperpersonalizadas o contadores de validación social que convierten cada interacción en una competencia permanente por reconocimiento.

El cuidado de la población juvenil requiere además medidas específicas. Numerosos estudios muestran que los adolescentes son particularmente vulnerables a las dinámicas de validación social que organizan las redes. Por esa razón, una legislación moderna podría establecer que en las cuentas de menores las métricas públicas de popularidad —likes, vistas o número de seguidores— permanezcan ocultas por defecto, reduciendo así la presión de la comparación social constante. Del mismo modo, debería existir un sistema de verificación de identidad que impida que adultos interactúen anónimamente con cuentas de menores y mecanismos rápidos para eliminar contenidos que afecten la integridad psicológica o reputacional de un adolescente. La protección del desarrollo cognitivo infantil no puede quedar librada a la buena voluntad de empresas cuyo modelo de negocio depende precisamente de aumentar el tiempo de permanencia en sus plataformas.

La regulación también debe enfrentar otro problema fundamental: la opacidad algorítmica. Hoy las plataformas funcionan como cajas negras. Nadie fuera de las

empresas sabe con precisión cómo operan los sistemas que deciden qué contenido ve cada persona, qué emociones se amplifican y qué comportamientos se refuerzan. Una política de soberanía digital debería exigir transparencia algorítmica auditada, permitiendo que organismos públicos especializados analicen los efectos de estos sistemas sobre la salud mental, la convivencia social y el ecosistema informativo. Para ello resulta razonable imaginar la creación de una agencia pública dedicada específicamente a la auditoría tecnológica, con capacidad para evaluar algoritmos de recomendación, investigar sus efectos psicológicos y establecer estándares mínimos de salud digital para el funcionamiento de las plataformas.

Pero la dimensión cultural del problema se entrelaza inevitablemente con su dimensión económica. Las plataformas no solo moldean conductas: también concentran enormes flujos de riqueza generados por la monetización de la atención colectiva. Una política de soberanía digital podría establecer una tasa específica sobre los ingresos publicitarios obtenidos por estas empresas en el mercado local, reconociendo que esa renta surge de la explotación de un recurso social —el tiempo cognitivo de la población— y que, por lo tanto, una parte de ese valor debe regresar a la sociedad en forma de inversión pública. Los recursos obtenidos podrían destinarse a programas de salud mental juvenil, investigación sobre impacto neurodigital y la creación de infraestructuras comunitarias donde niños y adolescentes puedan desarrollar vínculos presenciales, creatividad cultural y actividad física sin quedar atrapados en la lógica permanente de la economía de la atención.

La aplicación efectiva de estas medidas requiere además un principio básico de soberanía jurídica: toda plataforma que opere masivamente en el territorio nacional debe contar con representación legal local, aceptar auditorías regulatorias y responder jurídicamente por daños derivados de su funcionamiento. De lo contrario, los Estados quedan reducidos a espectadores pasivos frente a infraestructuras digitales que influyen profundamente en la vida social pero que escapan a cualquier control democrático.

En última instancia, la cuestión central no es tecnológica sino civilizatoria. Las plataformas descubrieron que la mente humana puede convertirse en una fuente prácticamente infinita de valor económico. Cada segundo de atención puede ser medido, analizado, optimizado y vendido. Si las sociedades no establecen límites a esa lógica, el resultado será una economía cada vez más orientada a colonizar la vida psíquica de las personas.

La tercera vía latinoamericana frente a este desafío consiste precisamente en lo contrario: reconocer que la atención humana es un bien común que debe ser protegido. Ni mercancía absoluta en manos de corporaciones globales, ni instrumento de control total del Estado. Un recurso vital que pertenece a la comunidad y cuya protección constituye una de las tareas políticas más importantes del siglo XXI. Porque en una época donde las tecnologías compiten por cada segundo de nuestra conciencia, la verdadera soberanía comienza allí donde una sociedad recupera el control sobre su tiempo, su atención y su deseo.