

# Soberanía cognitiva: una introducción a la autonomía psíquica

Intuiciones sobre la capacidad de una persona, comunidad o nación de controlar y gestionar su propio conocimiento, su pensamiento y sus decisiones.

11 min read

14 de ene. de 2025 — Juan Ruocco



**Advertencia:** este artículo está construido en base a tres *intuiciones*, que es el concepto filosófico para justificar pensamientos fundamentales que no tienen justificación.

1. Existe algo que se llama **información** y algo que se llama **cerebro**.
2. Existe algún tipo de **relación** entre la información y el cerebro.
3. Hay un tipo de relación entre la información y el cerebro que afecta la forma en la que **actuamos**.

Si tuviéramos que explicar esta relación con rigor epistémico, no alcanzaría el año. Es laburo para una tesis doctoral, posdoctoral, o por lo menos para un paper. Gran parte del ámbito científico de los últimos 200 años intentó explicarlo, pero no nos vamos a meter en ese quilombo. Nos vamos a quedar con nuestra intuición: la **información** que circula en el mundo es aprehensible por nuestro **cerebro**, y además hay algo parecido a una **relación** causal.

Este artículo no pretende construir conocimiento, sino llamar la atención a un grupo de personas que –de antemano– crean que esas dos intuiciones son más o menos ciertas. Si no creés que son verdaderas, te recomiendo que dejes de leer. Pero si te parecen más o menos ciertas, abrochate el cinturón.

## Sociedades de control y biopolítica

Michel Foucault (uno de los grandes teóricos de la relación entre capitalismo, estado y poder) caracterizó el ejercicio del poder disciplinario dentro del capitalismo "clásico" como una **biopolítica**. Es decir, una serie de políticas, leyes y discursos orientados hacia el cuerpo humano. Políticas reproductivas, vacunaciones masivas, manejo de pandemias o reglas para cultivar la "salud".

La **biopolítica** no es necesariamente una herramienta de sometimiento o un régimen de aniquilamiento, sino precisamente lo contrario. He aquí el gran giro foucaultiano. Pareciera ser que todo el truco del poder es valerse de herramientas de **mejora social** para lograr cohesión. Podríamos llamar a esto "ingeniería social". Y el siglo XX, hasta los años '70, es una gran muestra.

El **biopoder** consiste en una serie de estrategias para darle forma a la vida humana –en el sentido de "formatear" un disco rígido–, en virtud de la multiplicación para ser mejores reproductores del capital a ciudadanos sanos y socialmente aptos. Aquellos efectos del capitalismo disciplinario, en este sentido, tienen que ver con el **caudado** del cuerpo: la explosión de la medicina, la nutrición, la educación.

Es decir, la tarea del gobierno es la de cuidar y nutrir al cuerpo social en busca de una comunidad educada, sana y productiva. Por eso despliega su **lado punitivo** cuando los individuos se niegan a acatar las normas sociales.

De ahí también la investigación del francés sobre las **instituciones de encierro**, como la cárcel y el manicomio. Ámbitos que deberían ser gestionados con sumo cuidado por parte de los dispositivos de poder, para que la población crezca a la vez que se adapta a los esquemas preestablecidos por quienes determinan esos ordenamientos.

Entendemos poder, en este caso, como un entramado de **gobierno, capital y orden jurídico**, que se nutren entre sí. El gobierno pasa a tener un rol positivo en tanto declara derechos a la salud, la educación, la vivienda, la vida digna. Los beneficiados por estas políticas pasan a ser mejores trabajadores, mejores ciudadanos. Es un resumen medio burdo, pero se entiende.

Ahora bien, la forma en que este poder era ejercido era a través de instituciones que moldeaban a los sujetos: la escuela, el ejército, los hospitales, la fábrica, la iglesia, la cárcel. El truco del poder está en **dar forma**. Lo cual es más sutil y, a la vez, complejo.

## Una sociedad que ya no existe

El gran problema cuando lees a Foucault es que, si bien la descripción de ese mundo parece muy ajustada para principios del siglo XX, el modelo retrata una sociedad que ya no existe. Es la famosa transición del capitalismo "clásico" al **neoliberalismo**, cuyo correlato es la transición de la modernidad a la **posmodernidad**.

El paso del capitalismo tradicional (o moderno) al posmoderno también operó un cambio en los modos de ejercer el poder. Pero para complementar esta lectura, que no está presente en los trabajos de Foucault, necesitamos de la ayuda de otro francés degenerado: el mismísimo Gilles Deleuze y su texto **Posdata a las sociedades de control**. Allí marca el paso de las sociedades de vigilancia a las sociedades de control. Y así como el biopoder y la biopolítica fueron la lógica de las sociedades de vigilancia, la era del control produce una nueva lógica: la **psicopolítica** y/o el **psicopoder**.

modo de producción	tipo de sociedad	tipo de poder
capitalismo "clásico"	sociedades de vigilancia	biopolítica
neoliberalismo	sociedades de control	psicopolítica

En las sociedades de control ya no existen instituciones que formatean individuos, sino que se compone de una nueva forma de las cosas. Una nueva "ontología" donde los individuos son reemplazados por "flujos" y las instituciones convertidas en "moduladores" de esos flujos. Ya no somos institucionalizados y formateados en lugares físicos o instituciones rígidas (escuela, cárcel, iglesia, fábrica, oficina) sino que somos "modulados" a partir de diferentes **formas de control**.

Para las instituciones financieras pasamos a ser flujos de caja, entre deuda y capitalización. Mientras que la idea de **aprendizaje permanente** reemplaza a la escolaridad tradicional, con los datos que creamos en conjunto mediante las plataformas que usamos.

Pensemos en la transición de la fábrica a la empresa. Una fábrica no se puede mover de donde está, pero una empresa es un ente ideal que un día puede estar en un edificio y otro día no estar más. De hecho, con el advenimiento del trabajo desde casa, ni siquiera hace falta que nadie ocupe el mismo lugar físico. Así, una empresa puede reducirse claramente a un flujo de caja y de datos, pareciéndose más a un alma que a un cuerpo.

"En las sociedades de disciplina siempre se estaba empezando de nuevo (de la escuela al cuartel, del cuartel a la fábrica), mientras que en las sociedades de control nunca se termina nada: la empresa, la formación, el servicio son los estados metaestables y coexistentes de una misma modulación, como un deformador universal" (Gilles Deleuze).

## Psicopolítica y la doctrina de la autoexplotación

Al denostado **Byung Chul Han** sus pares jamás le perdonarán que por fuera del circuito académico se haya convertido en un autor exitoso. Pero la gran novedad introducida por el filósofo coreano es la resolución sobre que, si lo que definía a las sociedades disciplinarias era el control y formateo del **cuerpo**, ahora en el terreno de las sociedades de control es eso que llamamos "**mente**", y que en la tradición occidental fue durante siglos llamado "**alma**". La parte inmaterial pero fundamental que constituye al ser humano.

Para quienes quieran profundizar en los argumentos de Han, recomiendo con mucho énfasis su libro **Psicopolítica**, y quienes no tengan ganas de leer tanto, **pueden leer esta wiki**. Las claves que señala son en claro algunas definiciones. En primer lugar, el contexto: en la actualidad vivimos bombardeados con diferentes niveles de estímulos mentales, es lo que se conoce como "**economía de la atención**", donde cada empresa digital compete para que los usuarios estemos más tiempo en sus plataformas.

Esto no funciona solamente en la red estrella del momento, sino que es la forma en la cual las plataformas acomodan sus contenidos para lograr obtener el mayor tiempo de exposición posible: sucede lo mismo con Spotify, Netflix o cualquier servicio de suscripción. Y aún así, este ejemplo sólo se refiere a las plataformas que disputan nuestro **tiempo "libre"** o **momentos de "ocio"**.

La noción de psicopolítica es mucho más amplia y puede incluir procesos asociados al trabajo, al estilo de vida, a los programas de entrenamiento y optimización personal. En estos casos no estamos a merced de los algoritmos pero sí, en muchas ocasiones, a **lógicas de rendimiento o reproducción de capital** que nos exceden por completo. El tipo de formateo de vida psicopolítico es en un punto más sutil que el biopolítico y a la vez, más efectivo, dado que los individuos **terminamos internalizando lo que antes se presentaba como un agente de dominación externa**. Es al nivel de esa internalización que operan todos los dispositivos de modulación mental.

En definitiva, el modelo actual de control psicopolítico apunta a transformarnos en seres que tanto durante su tiempo de trabajo como en el de ocio estemos de una forma u otra proveyendo el **sustrato** para que el capital se maximice ad *eternum*. Entonces podemos decir que **perdimos la potestad de elegir** qué hacer con nuestro tiempo ocioso/productivo.

Mientras que esta **lógica nos exige** convertirnos en seres súper productivos o en órganos reproductores del dinero, brilla por su ausencia el espacio de **autonomía personal** y **autodeterminación** que nos permitiera constituirnos en señores de nuestro propio tiempo y de nuestra propia vida. Vivimos en una constante lucha por nuestro tiempo. Cada minuto dedicado a una plataforma digital es un minuto perdido para otra actividad. ¿Somos conscientes de este intercambio? ¿Cuál es nuestro margen de maniobra y elección frente a este tipo de situaciones?

## Soberanía cognitiva

Hace tiempo vengo agitando el concepto de "**soberanía cognitiva**", que antes había esbozado como "**soberanía de los estados mentales**". Este artículo es un intento de ordenar ese concepto y dejar en claro algunas definiciones. En primer lugar, el contexto: en la actualidad vivimos bombardeados con diferentes niveles de estímulos mentales, es lo que se conoce como "**economía de la atención**", donde cada empresa digital compete para que los usuarios estemos más tiempo en sus plataformas.

Cómo el día tiene 24 horas, la cantidad de tiempo que podemos gastar delante de una pantalla es limitado. Por esto, la principal tarea de ingenieros en software, programadores y departamentos de marketing es perfeccionar los **sistemas de recompensa** y los **loops de dopamina** para lograr retener a los usuarios la mayor cantidad de tiempo posible. De esta competencia surgen los nuevos formatos que luego se replican en todas las plataformas. Los últimos reconocibles son el formato story, que básicamente fue canibalizar Snapchat, y el ahora tirano formato reel de Tik Tok: **verdaderos arrasadores dopamínicos**.

El "**loop de dopamina**" de Tik Tok se refiere a cómo el diseño de la plataforma puede mantener a los usuarios enganchados al activar la liberación de dopamina, un neurotransmisor asociado con el **placer** y la **recompensa**. La app utiliza un algoritmo que entrega continuamente contenido nuevo y atractivo, adaptado a tus intereses. Cada vez que interactúas con un video –dándole "me gusta", comentando o simplemente viéndolo–, el algoritmo aprende lo que te gusta, lo que mantiene el contenido llegando de una manera que se siente gratificante. Esto crea un **bucle de retroalimentación**, donde el placer de cada nuevo video lleva a los usuarios a seguir desplazándose, lo que genera más liberación de dopamina, manteniéndolos enganchados.

Esto no funciona solamente en la red estrella del momento, sino que es la forma en la cual las plataformas acomodan sus contenidos para lograr obtener el mayor tiempo de exposición posible: sucede lo mismo con Spotify, Netflix o cualquier servicio de suscripción. Y aún así, este ejemplo sólo se refiere a las plataformas que disputan nuestro **tiempo "libre"** o **momentos de "ocio"**.

La noción de psicopolítica es mucho más amplia y puede incluir procesos asociados al trabajo, al estilo de vida, a los programas de entrenamiento y optimización personal. En estos casos no estamos a merced de los algoritmos pero sí, en muchas ocasiones, a **lógicas de rendimiento o reproducción de capital** que nos exceden por completo. El tipo de formateo de vida psicopolítico es en un punto más sutil que el biopolítico y a la vez, más efectivo, dado que los individuos **terminamos internalizando lo que antes se presentaba como un agente de dominación externa**. Es al nivel de esa internalización que operan todos los dispositivos de modulación mental.

En definitiva, el modelo actual de control psicopolítico apunta a transformarnos en seres que tanto durante su tiempo de trabajo como en el de ocio estemos de una forma u otra proveyendo el **sustrato** para que el capital se maximice ad *eternum*. Entonces podemos decir que **perdimos la potestad de elegir** qué hacer con nuestro tiempo ocioso/productivo.

Mientras que esta **lógica nos exige** convertirnos en seres súper productivos o en órganos reproductores del dinero, brilla por su ausencia el espacio de **autonomía personal** y **autodeterminación** que nos permitiera constituirnos en señores de nuestro propio tiempo y de nuestra propia vida. Vivimos en una constante lucha por nuestro tiempo. Cada minuto dedicado a una plataforma digital es un minuto perdido para otra actividad. ¿Somos conscientes de este intercambio? ¿Cuál es nuestro margen de maniobra y elección frente a este tipo de situaciones?

## La mente como campo de batalla

El primer paso –siempre– es la **toma de conciencia**. Una vez que entendemos a lo que nos exponemos, podemos tomar cartas en el asunto. La principal herramienta que tenemos es nuestra capacidad de agencia, es decir, el **libre albedrío** y la **posibilidad de elegir**. Si bien esto funciona sobre una base biológica-química (que es en el nivel en el que operan los estímulos constantes), existe cierto nivel de autonomía base que podemos reclamar para nosotros.

Hace unas décadas era apagar la televisión. Hoy puede ser apagar el teléfono, ponerlo en modo avión, comprar un celular un poco más viejo. **Existe un espacio de diseño entre nosotros y la tecnología**. Existe la posibilidad de elegir a qué exponernos y a qué no. Cuáles son los **flujos de información** a los que nos sometemos, cuántas horas por día, con qué fin. No sólo son los algoritmos, sino entender que la información es parte de un sistema más grande y más complejo, **con sus propias intenciones**.

No hay información neutral. Toda la información que consumimos responde de una forma u otra a **intereses corporativos, mediáticos, empresarios y políticos**. Para entender esto sólo cabe revisar toda la información creada alrededor de la guerra de Ucrania, donde las noticias mismas y los medios que las circulan son parte de la **batalla por controlar la narrativa**. Y uno puede pensar de qué sirve controlar una narrativa mientras caen bombas desde el cielo: en Ucrania es clave para sostener el apoyo de sus principales aliados y sus constantes erogaciones de dinero para sostener las defensas. **La información, el control de la misma y la percepción del público** sobre ella son tan cruciales como los tanques, soldados, misiles y drones.

Se trata de recuperar el espacio de diseño entre lo que el mundo actual nos propone y lo que queremos de él. Si hay un punto de ataque dentro del **modelo psicopolítico**, es que al ser nosotros mismos la herramienta de control, somos también nosotros quienes **podemos negarnos** a seguir esa programación.

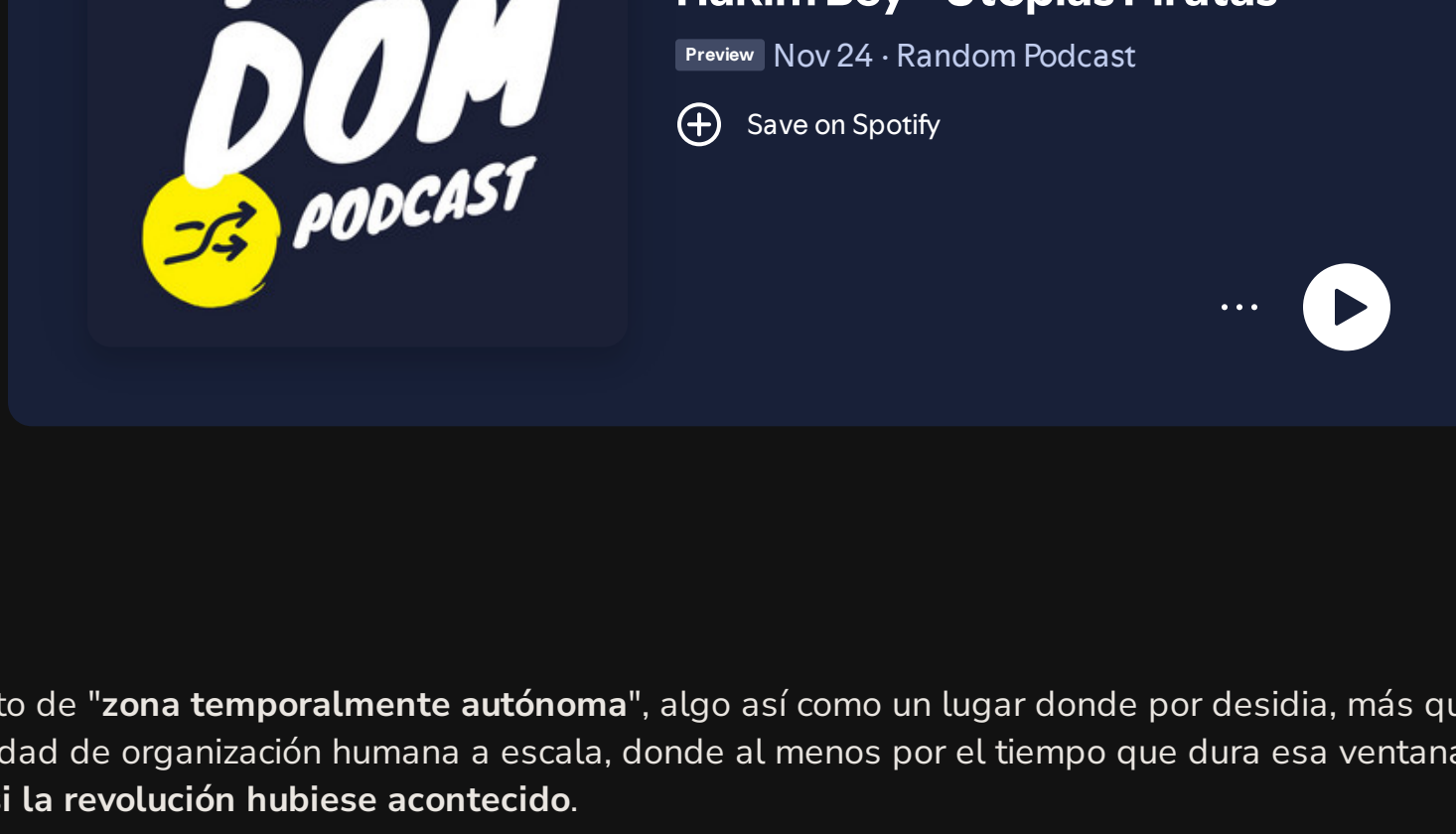
## Una opción de salida

Es fundamental aprovechar el **tiempo libre** en algo más que no sea mera tecnología de entretenimiento ni trabajo. Cualquier **contacto con el cuerpo** y con la **realidad analógica** es vital. Salir a caminar, correr, hacer ejercicio, entrenar algo (lo que sea), pasar tiempo con amigos, comer un asado, **cocinar**, hacer jardinería o **tener plantas**, jugar algún juego de mesa, leer un libro, escribir en un cuaderno, **andar en patineta**, bicicleta o rollers, **ir a un parque**, aprender a tejer, hacer cerámica (?). Las posibilidades son infinitas.

Pero el objetivo es el mismo: **ser dueños de nuestro propio tiempo, señores de nuestros pensamientos** y tener la capacidad de saber si los deseos que rigen nuestro sistema psíquico son propios o implantados. El desarrollo de estas actividades no busca anular de forma definitiva la influencia de la tecnología en nuestra vida. Es imposible y, por otro lado, no es ni siquiera deseable. De lo que se trata es de ser conscientes y tratar de tener siempre la **capacidad de decidir**. Reservamos el privilegio de poder decidir y experimentar.

## Bey y las "zonas temporalmente autónomas"

Hay un texto muy cortito pero muy intenso, **Utopías piratas**, del autor estadounidense **Hakim Bey**, donde plantea algo muy sencillo. Para él es obvio que **la revolución jamás tendrá lugar**, o por lo menos no tan pronto como para que la vea. Sin embargo, es imposible que los humanos posterguen su anhelo de sentirse plenamente libres. Así el autor desarrolla una serie de estrategias para que los individuos puedan lograrlo, lejos de las miradas de todos, protegidos de las relaciones de poder, dentro del mundo contemporáneo.



En particular, desarrolla el concepto de "**zona temporalmente autónoma**", algo así como un lugar donde por *desidia*, más que por otra cosa, el estado y el mercado se retiran, lo que abre una posibilidad de organización humana a escala, donde al menos por el tiempo que dura esa ventana de *zanarquia*? los participantes se sienten plenamente libres, **como si la revolución hubiese acontecido**.

Cabe aclarar que si bien ya ni siquiera considero la revolución como un horizonte de posibilidad, la idea de **ZTA** es crucial. Y creo que es un poco lo que sucede cuando te vas de campamento con amigos a algún lugar medio remoto o a pescar a orillas del Paraná. No hay ahí ninguna autoridad que efectivamente se encargue de controlar que los participantes se ajusten a derecho y no hagan nada por fuera de la ley. Sucede lo mismo en un asado con amigos o multitudinario. O cuando una hinchada se prepara para un partido de fútbol. Pequeños bolsones de **felicidad temporal** por fuera de la mirada de dispositivos de control externos. La capacidad de moverse por **territorios fuera del mapa**, o participar de acontecimientos no notados en redes sociales, esconderse del permanente y siempre vigilante ojo algorítmico.

Me recuerda a esa canción de Almafuerte que dice:

Si no hay ortiva, todo va a estar bien,  
flores quemándose perfumarán el balurdo,  
risas ciertas de libertad que da el Dios vivo,  
mas no el gobierno de turno.

En esta era de la que hemos denominado "**psicopolítica**", si bien **los sistemas y mecanismos de control se perfeccionaron** y volvieron más sutiles, también son más frágiles a las mentes atentas. Desarrollar nuestros propios sistemas de **filtros de información**, elegir en qué momento someternos al flujo informativo o cuándo **y cómo consumir entretenimiento** es la capacidad –en los términos de este artículo– de modularse a uno mismo. Ninguno de nosotros es, en forma aislada (y ni siquiera gregaria) capaz de crear un espacio por fuera de la época. Pero todavía nos queda la posibilidad de 1) modular esa relación y 2) usar todos los beneficios de esta época a nuestro favor.

La recuperación del espacio analógico, o como solemos decir, de la "**capa uno**", unido al espacio de ocio, de juego y de libertad circunstancial que podemos obtener moviéndonos fuera del "mapa" (o sea, digamos, la capa dos, la **noósfera digital**), pueden ser un para nada menospreciable antídoto para la era del bombardeo informativo y la **guerra cognitiva**.

## Textos relacionados

Leer más

