



Editorial

En este número van a encontrar ordenados algunos conceptos con los que estuve molestandolos durante todo el año dos mil veinticinco. Se trata, en principio, del macroconcepto “soberanía cognitiva” del cual se desprendió su, hasta ahora, más popular hijo: low tech high life.

Más allá de las etiquetas que parecen conformadas en la neolengua de internet, los dos conceptos apuntan a lo mismo. Recuperar para uno mismo espacios de autonomía respecto de la tecnología y la presión cultural. En ningún caso se trata de visiones tecnofóbicas, claro que no. Todo lo contrario.

Sin embargo, en una era donde cada vez es más difícil vivir bien a partir del trabajo asalariado, donde existe un mandamiento cultural de optimización permanente y reproducción constante del dinero (por trabajo, por emprendimiento, por apuestas, por trading), el ser humano no puede perder de vista que lo único imposible de recuperar es el tiempo de vida. Al día de hoy es el único factor irremplazable.

Imaginémonos que al final de nuestra vida nos mandaran un resumen con cada actividad que hicimos separada en cantidad de años. Tantos años dormiste, tantos años trabajaste, tantos años hiciste esto y aquello. ¿Cuánto tiempo le habremos dedicado al scroll, al entretenimiento? Volver a ser soberanos de nuestro tiempo es crucial. Recuperar autonomía.

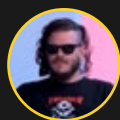
Y, por otro lado, está el factor de cómo nos afecta a nivel emocional, mental y del desarrollo, tanto tiempo expuestos a información basura. Queda para los siguientes meses expandir los conceptos necesarios en torno a las guerras de información y cuáles son las implicaciones de la “soberanía cognitiva” ya no a nivel individual sino a nivel social.

Nos espera un lindo año. Salud.

Juan Ruocco

Equipo Juan Ruocco JuanMa La Volpe Luis Paz Pablo Tempesta Giancarlo Brusca Agustina Sojit	Año 2026 Nº11 Buenos Aires, Argentina Portada: <u>Marcelo Carne Yañes</u> Ilustraciones: <u>Beto Galápagos</u>	Leenos en <u>421.news</u> Por inquietudes o solo para saludar, escribinos a hola421bn@gmail.com
---	---	---

Nuestro especial agradecimiento a **Ergodic Group** que hace posible que 421 siga creciendo.



Por Juan Ruocco

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.



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 o ciudadanos sanos y socialmente aptos. Estos efectos del capitalismo tradicional, en este sentido, tienen que ver con el *cuidado* 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, este poder era ejercido 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 sobre 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**.

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 institucio-

nalizados 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 co-existent 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 que la **libertad** se volvió una herramienta de control mediante el imperativo de la **autoexplotación**; que el **capital** se volvió un nuevo fin trascendente; que el neoliberalismo somete todo a la **lógica de la optimización**; y que por ello hay un auge de lo que Foucault llamó “tecnologías del Yo”, en su versión **sistemas de mejoramiento humano** para rendir más: crossfit, mindfulness, trading, *you name it*.

A partir del texto de Han, podemos decir o entender que **la mente se convirtió en un campo de batalla**. Es el terreno donde sucede lo que antes pasaba en las instituciones de encierro. Sí, pero, ¿qué está en disputa?

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

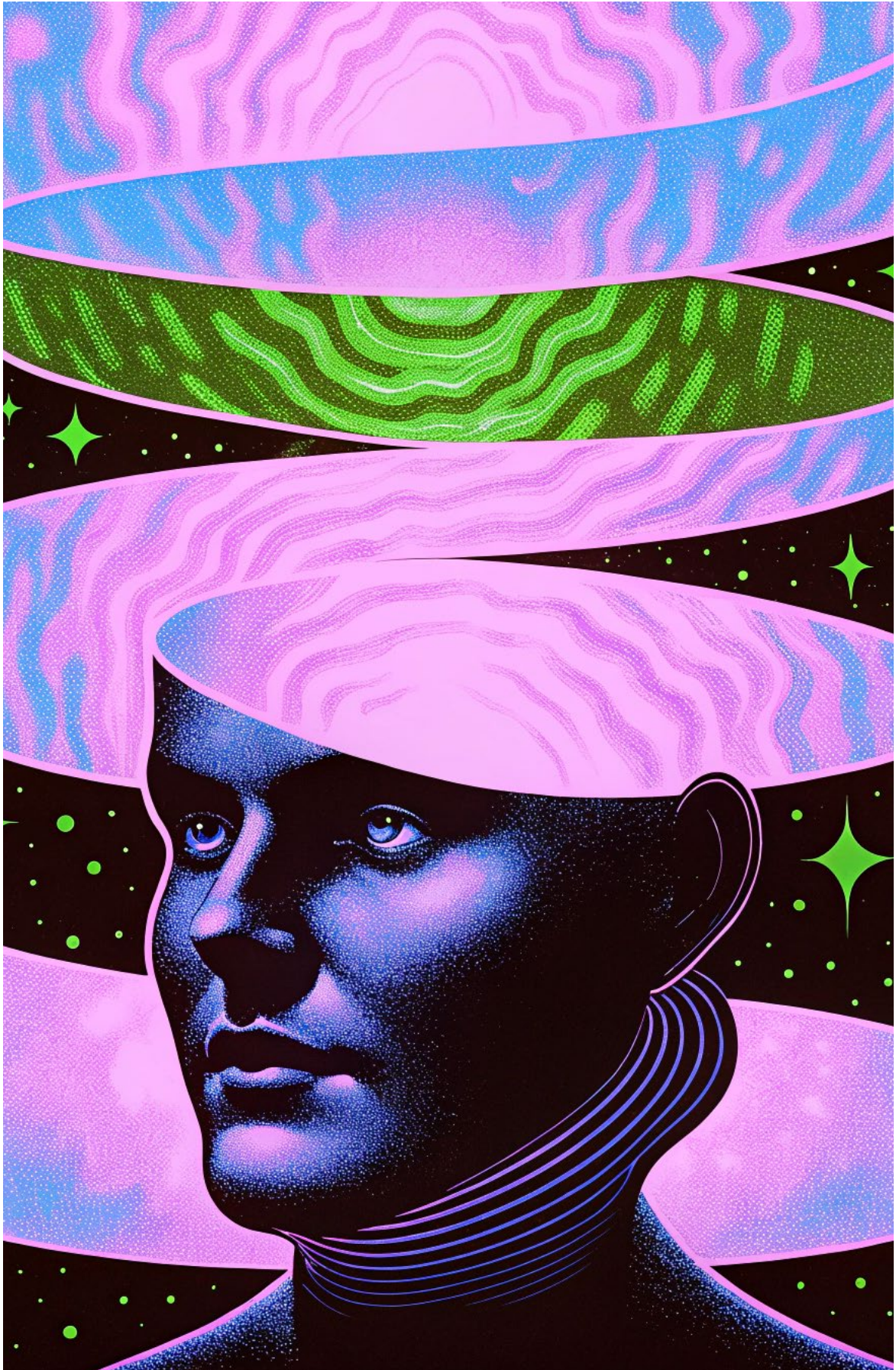
diferentes niveles de estímulos mentales, es lo que se conoce como “**economía de la atención**”, donde cada empresa digital compite para que los usuarios estemos más tiempo en sus plataformas.

Como 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 TikTok: [verdades-ros arrasadores dopamínicos](#).

El “**loop de dopamina**” de TikTok 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. Aun 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 aeternum*. Entonces podemos decir que **perdimos la potestad de elegir** qué hacer con nuestro tiempo ocioso/no 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 permita 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 en-

tre 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 psí-

quico 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**. Reservarnos 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 ¿anarquía? 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 contados 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 lo 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**.





Convertite en Wizard



Subí de nivel y desbloqueá
toda la **tecnomagia** de 421

Suscripciones desde 10USD por mes

Low Tech, High Life: un reverso al cyberpunk

Evaluar costos, beneficios y demandas de las tecnologías y las herramientas que usamos a diario es parte de profundizar en la soberanía cognitiva.



Por Juan Ruocco



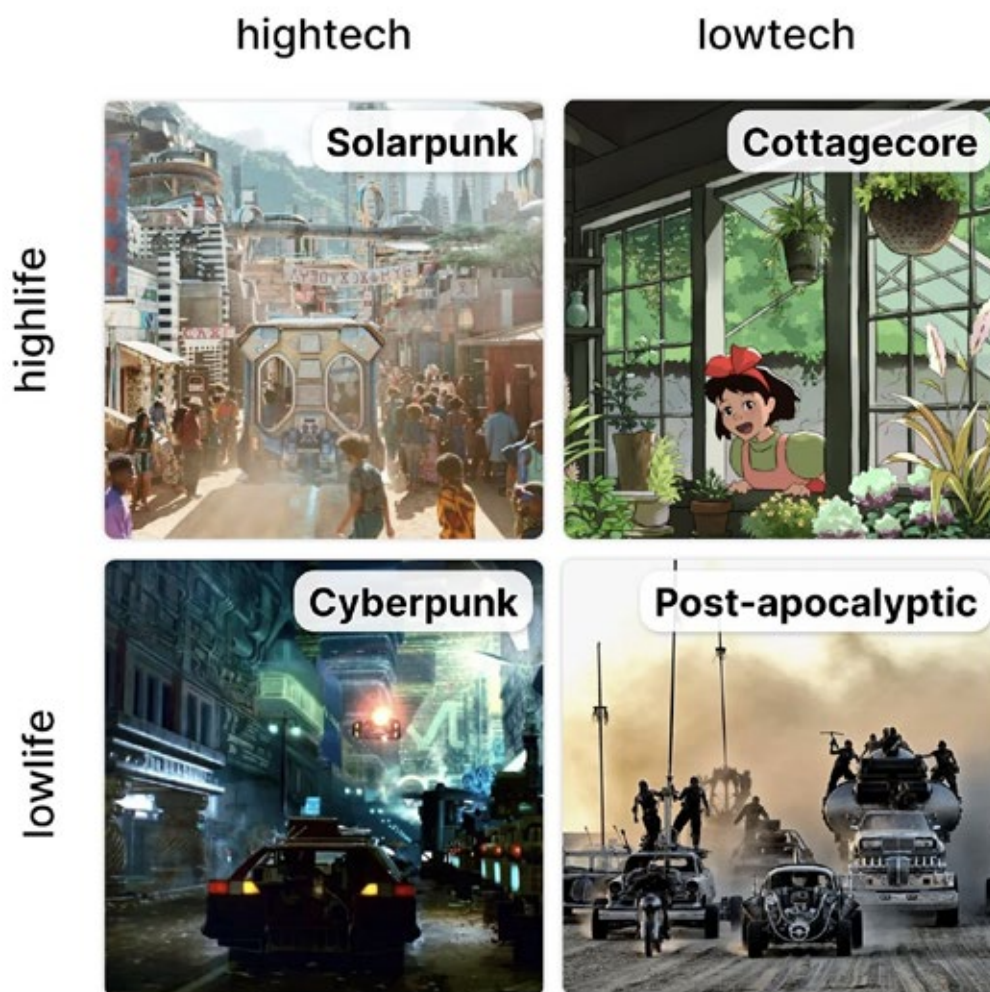
Todo comienza con la aparición del cyberpunk como subgénero de la ciencia ficción, un éxito arrollador que se consolidó gracias a la combinación de un futuro pesimista con una tecnología avanzada. Sin embargo, no se trataba solo de un futuro distópico, algo que ya habíamos visto en **1984** o *Un mundo feliz*. Lo característico del cyberpunk era ese mundo donde las corporaciones tenían control total sobre la sociedad, los humanos vivían conectados a una red de información cuasi ubicua, la civilización se concentraba en megalópolis monstruosas y la calidad de vida individual se degradaba al máximo. *Neuromancer*, *Blade Runner*, *Akira*, *Snow Crash*, *Ghost in the Shell*, la lista es extensa.

A partir de la irrupción del cyberpunk, el género literario amplió su alcance con otros subgéneros “punk”. Si no me equivoco, la primera divergencia fue el steampunk, un retrofuturismo basado en la preeminencia de la máquina a vapor y sociedades estancadas en la era victoriana. Luego aparecieron muchas más variantes, como el dieselpunk o el atompunk. Y en un rincón menos popular, pero no menos interesante, el solarpunk, que propone un futuro en el que la tecnología y la calidad de vida avanzan en armonía con el planeta. Además, intenta capturar la imaginación en clave de futuros no distópicos, algo que aborda Leandro Ocón en [su trabajo sobre el Solar Punk](#) y que es, de alguna manera, la idea rectora del libro [¿Por qué el capitalismo puede soñar y nosotros no?, de Alejandro Galliano](#).

Más allá de los géneros literarios –o quizás justo en el centro de ellos– aparece otro concepto clave que define estos futuros a partir de dos variables: tecnología y calidad de vida. *Tech & Life*, ambas con un grado que va de *high* a *low*. Es lo que vemos en el meme que ordena los diferentes subgéneros dentro de estos pares, donde el cyberpunk vuelve a ser el punto de partida para desandar el concepto.

Más allá de mi defensa irrestricta al cottagecore (el sueño de vivir en una cabaña en la montaña cuidando un jardín y una granja), quiero expandir la idea que da título a este artículo: *Low Tech High Life* (LT-HL).





Tecnología y calidad de vida

La idea de *Low Tech High Life* [se vincula en parte con el concepto de soberanía cognitiva](#). En principio, porque abre un espacio de “diseño” en la posibilidad de pensar los usos que le damos a la tecnología y el tiempo que gastamos tanto en comprar nuevos dispositivos como en aprender a usarlos, generalmente para reemplazar funciones que ya teníamos resueltas. Esta reflexión abarca varios puntos: tiempo y dinero, relación costo-beneficio, y carga cognitiva.

Tiempo y dinero

¿Cuánto de nuestra vida gastamos en adquirir tecnología? ¿Realmente necesitamos lo último en el mercado? Un ejemplo claro es la compra

de smartphones: muchas personas renuevan su teléfono cada uno o dos años, aun cuando su dispositivo actual sigue funcionando perfectamente. En cambio, optar por modelos más antiguos o reacondicionados puede reducir el gasto y extender la vida útil del aparato sin sacrificar funcionalidad. Ni hablar de la posibilidad de sacarle a un teléfono todo el software que trae instalado y hacerlo funcionar bajo alguna distribución de software libre.

Costo-beneficio

¿La tecnología que compramos justifica su precio en términos de mejora en la calidad de vida? Pensemos en los relojes inteligentes: algunos ofrecen funciones avanzadas como monitoreo de salud y conectividad total, pero también requieren recargas frecuentes y no

siempre aportan beneficios significativos en comparación con un reloj tradicional o un teléfono. Evaluar qué tecnología realmente aporta valor a nuestro día a día es clave.

Carga cognitiva

¿Cuánta complejidad añadimos a nuestras vidas con cada nueva tecnología que incorporamos? Un caso típico son los asistentes de voz para hogares inteligentes. Si bien pueden ser convenientes, también implican una dependencia constante de la conectividad y las actualizaciones, además de ser vulnerables a fallos o interrupciones del servicio. Optar por soluciones clásicas, como interruptores manuales en lugar de luces inteligentes, puede evitar esta sobrecarga cognitiva.

Ejemplos cotidianos de LT-HL

En Argentina, estas ideas pueden resonar con el clásico *bueno, bonito y barato*. Pensemos en el uso de bicicletas versus autos para trayectos urbanos. El costo-beneficio es muy distinto, pero no hay duda de que una bicicleta puede reemplazar perfectamente a un auto para muchas personas, evitando un gasto de 10.000-20.000 USD y facilitando menores tiempos de traslado entre lugares, dado que la bicicleta también se puede combinar con transportes públicos como el tren. Claro que estas decisiones dependen del contexto, la familia y las necesidades individuales.

Por supuesto, dentro de este concepto existen escalas. No tener internet es más *low tech* que tener, pero incluso dentro del uso de internet hay opciones más *low tech* que otras. Un ejemplo es la diferencia entre plataformas de streaming y descargas por torrent. Mientras el streaming exige conexión permanente, pagos mensuales y una oferta que rota constantemente (obligándonos a buscar qué plataforma tiene lo que queremos ver), en cambio descargar una película y guardarla en un disco rígido es una solución más estable y libre. Alternativamente, recurrir a formatos físicos como DVD, VHS o Blu-ray también permite ver contenido sin depender de internet, aunque implica otros costos y dificultades logísticas.

Otro ejemplo es la música. Unos parlantes con entrada miniplug reemplazan fácilmente a un parlante Bluetooth en muchos casos. Aunque el Bluetooth es útil para movilidad y lugares sin enchufes, en una casa o departamento es una solución ineficiente. El que use batería no sólo implica que hay que estar pendiente, recargarlo y asegurarse de tener una fuente de carga disponible, sino que además cuando la batería se degrada o deja de funcionar, el parlante se vuelve inutilizable porque muchas veces las baterías no son reemplazables o su reparación resulta costosa.

Lo mismo pasa con los auriculares: he tenido dos pares Bluetooth que dejaron de funcionar por fallas en la batería en el mismo período en el que un solo par con miniplug sigue funcionando sin inconvenientes. Y pienso también en los destornilladores clásicos y los eléctricos, cuyo uso se entiende en talleres, fábricas y obras, pero a nivel hogar parece un caso de exceso de ingeniería: cuando algo fue llevado más allá del punto de optimización.

Estos casos demuestran cómo la dependencia de baterías impacta la durabilidad y el costo de mantenimiento de los dispositivos, en especial teléfonos y computadoras móviles. En ese aspecto, vale destacar el trabajo de la comunidad [cyberciruja](#), dedicada a reutilizar componentes tecnológicos que el mercado considera “obsoletos” pero que aún tienen vida útil.

Una estrategia de supervivencia

En cada campo que revisemos, existen soluciones de baja intensidad que mejoran la calidad de vida cotidiana. Es la diferencia entre comprar una PS5 con suscripción anual para jugar títulos triple A de 60 USD versus comprarse una PS2 chipeada y jugar todo su catálogo clásico por una fracción del precio. O de conseguir una Victorinox, el elemento *low tech* por antonomasia.

En definitiva, *Low Tech High Life* no es una postura dogmática que rechaza el avance tecnológico ni la aceleración que conlleva. Se trata de una estrategia de supervivencia para modular el ritmo al cual queremos

exponernos a la tecnología, priorizando el bienestar por sobre la obsolescencia programada y la dependencia de sistemas externos. No es una cuestión de nostalgia ni de romanticismo tecnológico, sino de encontrar un balance realista entre lo que nos facilita la vida y lo que nos complica

innecesariamente. De la robustez de la mecánica sobre la fragilidad y obsolescencia de la electrónica.

¿Cuándo fue la última vez que te fuiste a pescar con amigos?



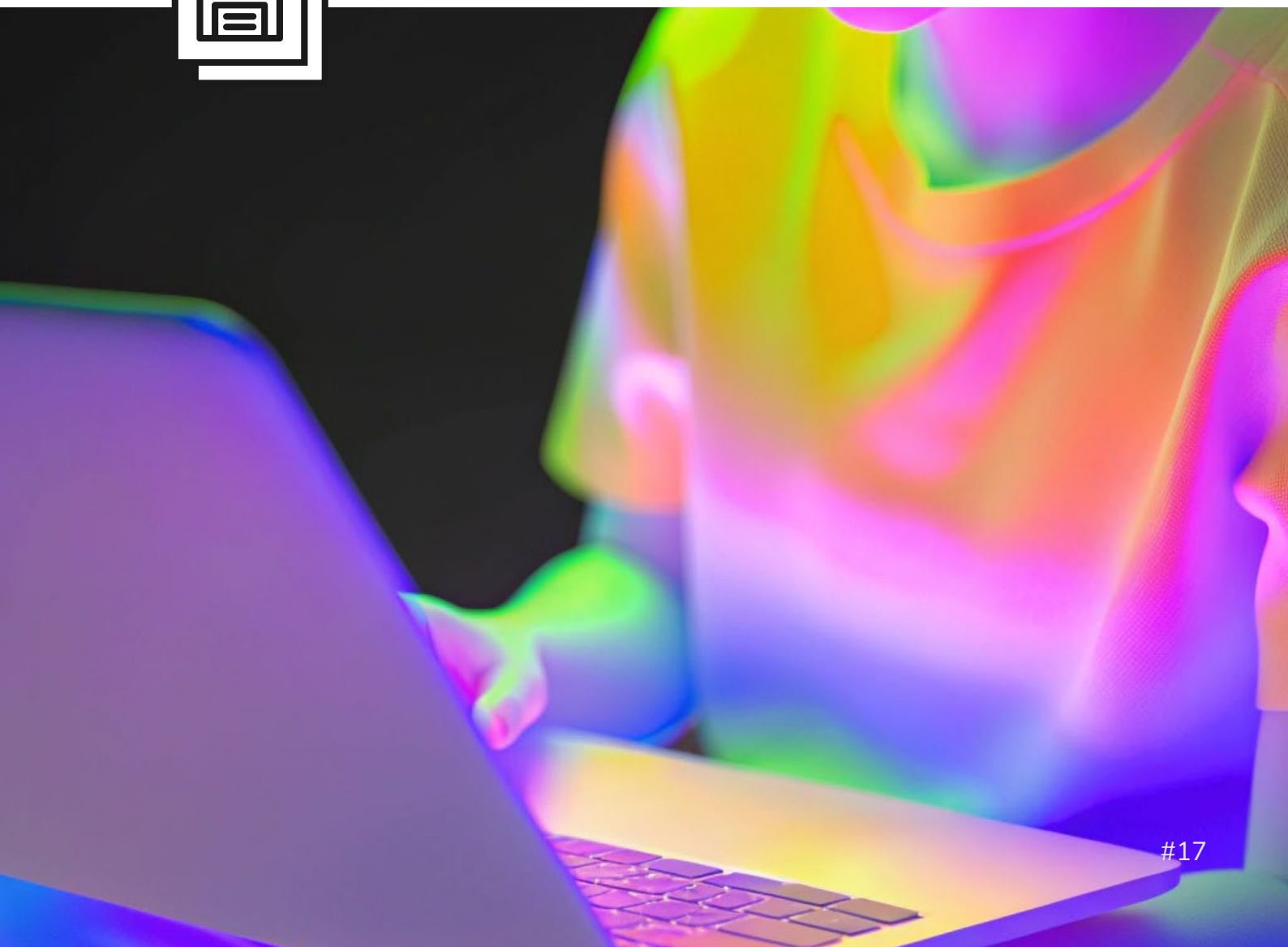
PD: Vieron la onda similar de la cabaña del Unabomber y la de Wittgenstein

Pop! OS: una guía para instalar Linux en tu computadora

La autonomía tiene un costo. Si no estás dispuesto a pagarlo, quedate donde estás. Pero si querés ganar control sobre tu computadora, este tutorial es para vos.



Por Juan Ruocco



Hace unas semanas tuve un problema con Windows 11. Un error con una actualización que no podía instalar: “Cumulative Update for Windows 11 Version 24H2 for x64-based Systems”. Hacía realmente mucho que no tenía problemas con Windows, más allá de algo específico con los drivers de la placa de video, que cada tanto se rompían y los tenía que volver a bajar.

Pero por culpa de este error no podía abrir Xbox Game Pass, con lo cual no podía jugar [Balatro](#). Entré en Defcon 1. [Intenté algunas soluciones vía Google](#) pero no pasó nada. A partir de ese incidente que no pude resolver, [decidí postearlo en la red X](#) y obtener la ayuda de los gordos.

Al poco tiempo tenía unas cuantas respuestas y, entre ellas, la solución al problema. Pero había otras 20 respuestas que podían resumirse en “bajá Linux, gordo puto”. Al principio me rompió las pelotas porque había algo de sentir que siempre te corrían la cancha. Pedís ayuda con algo y te suben la apuesta x20, pero a la vez también había algo de cierto: es raro que a esta altura del partido, con la cantidad de horas que paso frente a la computadora y con mi inclinación ética hacia la piratería, la autodeterminación y ese tipo de cosas, todavía esté usando Windows. Había algo de verdad en la propuesta de buscar una solución definitiva al problema informático.

Breve historia de mi relación con las computadoras de hogar

Mi relación con los sistemas operativos y las computadoras en general es amplia. De pibe tuve una PC, como todo el mundo. La primera computadora que hubo en mi casa fue una x286 con monitor B&W Hércules. [En el 97 se actualizó a una Pentium 166](#), que fue la computadora del hogar durante largos años, hasta 2007. Ahí mi viejo la actualizó y creo que pasamos a una Pentium Core 2 Duo. Recuerdo que esa computadora la armó un amigo de mi viejo que le instaló Kubuntu además de Windows.

Al poco tiempo me fui a vivir solo y compré mi primera notebook: una Macbook 2009 que consolidó mi salida del universo Windows. Durante largos años mi sistema



operativo principal fue Mac OS, aunque siempre coqueteé con Linux. Me pedía los CDs de Ubuntu, lo fui a ver a Richard Stallman cuando vino a Buenos Aires en 2011, y en 2018 usé Ubuntu como sistema principal –en ese momento, por temas de seguridad– mientras trabajaba para Ripio, lo que duró hasta que me fui de la oficina en 2019.

A fines de 2018 volví a Windows en una notebook HP Omen, dado que mi MacBook 2011 había llegado al tope de su rendimiento: le había cambiado el rígido, le cambié la lectora de CD por otro disco adicional, le subí la RAM a tope y más de una vez la desarmé completa para cambiarle la pasta térmica al micro. Pero nunca sirvió para jugar y estábamos a nada del lanzamiento de [Magic: The Gathering Arena](#). Los años subsiguientes fueron una vuelta a la hegemonía de Windows. Coincidió con la pandemia y el inicio del streaming con [Círculo Vicioso](#) (que funcionaba mejor en Windows que en Mac OS), y además fue la época en la que miné Ethereum, con lo que volví a recordar cómo se arma una PC, cómo se instalan drivers, cómo se conectan seis placas de video y un largo etcétera.

Después de unos 14 años de usar notebooks como la plataforma principal para hacer mis cosas, en 2021 volví a la [computadora de escritorio](#). Habiendo recuperado la capacidad de armar computadoras, agarré algunos componentes que me habían quedado del asunto de la minería, le instalé Windows 11 a la PC y salí arando. La comodidad de tener todo concentrado en una sola máquina (laburo, ocio, música, lo-que-sea) no tiene comparación.

Además, en relación precio-rendimiento, no hay nada mejor. La posibilidad de armarte algo de a poco, mejorar componentes, elegir pantalla, periféricos, salidas de audio y video es incomparable. La única contra es el espacio. Con eso solucionado, no hay comparación.

Elige tu propia distribución

A partir del error de Windows, decidí volver a Linux. Fue una semana entera donde básicamente me había agotado el tener mis dos principales sistemas operativos (Windows en la PC y Android en mi Xiaomi Redmi Note 14) llenos de bloatware. Sin embargo, sabía que era una actividad que me iba a llevar bastante tiempo. Investigar, probar cosas, romper otras, hasta que la cosa funcione.

Lo primero que hice fue recurrir nuevamente a los gordos para pedirles consejos acerca de qué distribución me convenía instalar.

Las respuestas armaron un amplio espectro acorde a lo que podía estar buscando. Lo que necesitaba era una distribución de Linux que me permitiera hacer lo que ya hacía con mi computadora: trabajar a través de una *suite* ofimática y, por otro lado, jugar.

En líneas generales, lo que me recomendaron fue: **Ubuntu** para jugar, **Pop! OS** como una versión de Ubuntu pero con drivers de Nvidia preinstalados, **Arch Linux** para

ir full hardcore o **Bazzite** como una distro enfocada exclusivamente en gaming. Y a **Debian** dejarlo tranquilo. De todas las opciones que me dieron, me decidí por Pop! OS. ¿Por qué? No hay demasiado por qué, pero ya conocía cómo funcionaba Ubuntu, me parecía bastante interesante que viniera con drivers instalados, y no mucho más. Sin dar más vueltas, me decidí a instalar Pop! OS en mi computadora.

Cómo instalar Pop! OS en tu PC

Lo primero a tener en cuenta al instalar una distribución de Linux es que no existe esto de “es re sencillo”, “es súper fácil”, “lo puede hacer tu abuela”. Si bien es un proceso bastante simple, no estás exento de encontrarte problemas o inconvenientes en el camino, o cosas que tengas que solucionar de una forma a la que no estás acostumbrado.

No te vas de Windows para entrar a un lugar “más fácil”, sino que uno se va de Windows o de OS X para tener más control sobre la propia computadora, con todo lo que eso implica. Moverse hacia arriba en **la pirámide de la autonomía** tiene un costo. Si no estás dispuesto a pagarlo, quedate donde estás.

De todas las otras veces que había usado Linux (Kubuntu y Ubuntu), ésta fue en la que me interesé de verdad en ir más allá de un nivel meramente de usuario principiante para intentar explotar todas las ventajas que tienen estos sistemas operativos. ¿Lo podría haber hecho en Windows y en Mac? Seguramente, pero por alguna razón esto se me despertó después de cruzar el umbral.

1. Preparativos

1. Descargá Pop!_OS

- Andá a <https://pop.system76.com/>
- Bajate la ISO que corresponda a tu placa de video:
 - **NVIDIA** (si tu compu tiene placa NVIDIA dedicada).
 - **Intel/AMD** (si usás gráfica integrada o AMD).



2. Armá un USB bootable

- Usá [balenaEtcher](#) o [Rufus](#).
- Elegí la ISO y tu pendrive (mínimo 4 GB).
- Grabalo.

3. Hacé un backup de tus datos

- Si vas a borrar tu SO actual, guardá todo antes.
- Si querés dual boot, asegurate de tener al menos 20 GB libres.

2. Configurar la BIOS/UEFI

1. Reiniciá la compu y entrá al BIOS/UEFI (con **F2**, **F10**, **DEL** o **ESC**).
2. Activá:
 - **UEFI mode** (no Legacy, salvo que tu PC sea muy vieja).
 - **Secure Boot desactivado** (te evita quilombos con los drivers).
3. Poné el **USB como primera opción de booteo**.

3. Iniciar el instalador

1. Meté el USB y booteá desde ahí.
2. Elegí **Try/Install Pop!_OS**.
3. Esperá que cargue el entorno en vivo.

4. Instalación

1. Elegí idioma y teclado.
2. Opciones de instalación:
 - **Clean Install**: borra todo y mete Pop!_OS.
 - **Custom (Advanced)**: particionás vos (sirve para dual boot).
3. Para dual boot:
 - Liberá espacio desde Windows antes.
 - En "Custom", creá al menos:
 - / raíz (20+ GB).
 - swap (opcional, igual a tu RAM hasta 8 GB máx).
 - /home (el resto).

4. Activá cifrado de disco si querés.

5. Creá usuario y contraseña.

6. Iniciá la instalación y esperá (10–20 min).

7. Cuando termine, reiniciá y sacá el USB.

5. Primer inicio

1. Pop!_OS arranca solo.
2. Actualizá todo: `sudo apt update && sudo apt upgrade -y`

La importancia de la terminal en los sistemas Linux

Neofetch, un programa que te muestra un resumen de tu sistema en la consola y que se volvió meme entre usuarios de Linux

A partir de la instalación del sistema operativo en mi computadora se abrió un mundo nuevo respecto de las posibilidades que eso traía. En primer lugar, la interfaz del sistema, Cosmic, que está instalada sobre Gnome, anda muy bien. Permite todos los chiches que esperás de un SO basado en Unix. En especial la posibilidad de tener una barra de súper búsqueda como sucede en OSX desde hace siglos y que Windows 11 había incorporado en el último tiempo.

Luego está todo el tema con los espacios de trabajo, que siempre anduvieron mucho mejor en Linux; y algo que se ve que se puso de moda hace poco tiempo, que es el "tiling" de las ventanas. Algo que desconocía pero que permite tener muchas ventanas abiertas en simultáneo, ocupando automáticamente cuadrantes de la pantalla de forma un poco más orgánica.

Pero sin dudas la ventaja más interesante de mudarse a un sistema tipo Linux es la posibilidad de usar la terminal para casi todo. No tenía idea pero, básicamente estando conectado a internet, podés enganchar repositorios de software donde está todo lo que necesitás, con apenas una o dos líneas de código. Y lue-

Por otro lado, desde la existencia de los LLMs casi no es necesario saber nada. Sencillamente le preguntás al chat cómo hacer algo y el chat te tira un par de soluciones de implementación inmediata. Así, empezás con un sistema operativo pelado y en menos de tres horas lo tenés pipí cucú. En mi caso, instalé todo lo necesario para laburar y jugar: Google Chrome (aunque hace unos días volví a Firefox, que anda 1000 veces mejor), Discord, OpenOffice (a la mierda Microsoft 365), Sublime Text, VLC Player, Audacious para la música y qBittorrent. Ah, y además Steam, que desde hace algunos años se tomó el laburo de hacer que la gran mayoría de sus juegos funcionen en entornos Linux. Por último, Heroic Games Launcher para mi biblioteca de juegos en GOG y con eso pude reemplazar 100% lo que hacía en la PC con Windows sin ningún tipo de problema. OK, *sin ningún tipo* no.

El descubrimiento de la consola como modo de interacción es vital y un mundo nuevo. Después de casi un año de publicar **421**, de hablar con muchos amigos y conocidos sobre cómo se añoran las viejas épocas de la internet libre, realmente podés apreciar que esa internet no murió, no desapareció, sino que está viva en el submundo –cada vez más creciente– del software libre, el open source y los sistemas GNU/Linux.

Por eso, que no te gane la nostalgia y vólv
al lugar donde siempre fuiste feliz.

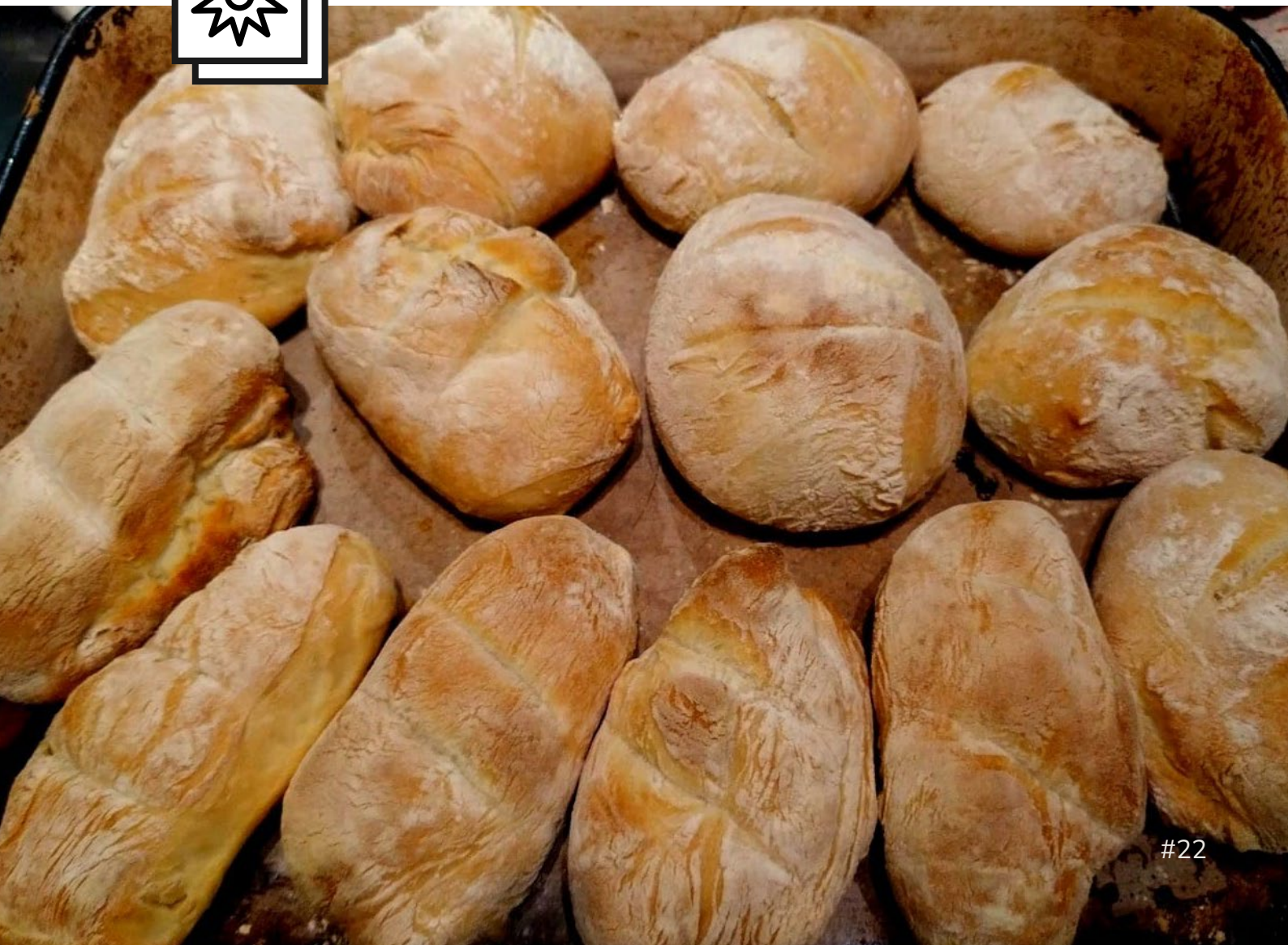
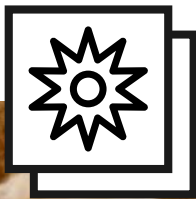
[illegible]

Cómo hacer pan casero

Sí, las panaderías están entre los comercios más comunes. ¿Pero vos probaste lo barato, rico y terapéutico que es hacer tus propios pancitos?



Por Juan Ruocco



Debe ser la comida más arcaica que acompaña al hombre desde su origen. Las panaderías son locales tan comunes como una carnicería o una verdulería. Es un infaltable en la mesa argentina pero, pese a que es muy sencillo de hacer, no es muy común que los ciudadanos hagamos **pan**.

Se puso un poco de moda en la pandemia de la mano de la “masa madre”, un sistema donde se elabora una masa con levadura sacada directamente del aire (sí, hay levaduras flotando en el aire todo el tiempo). Lo que me resulta más divertido de todo es este proceso de extraer levadura del aire, pero la verdad es que nunca cociné **pan de masa madre**: sólo tuve un tiempo una levadura en un frasco que me había pasado

mi cuñado, que sí es experto en la materia. Este tipo de **pan** es un poco más amargo y ácido que el “normal”, y también un poco más difícil de cocinar.

Por el contrario, el **pan casero común** es facilísimo de hacer con elementos que se consiguen en un almacén o chino. Queda rico y es barato, pero sobre todo tiene un efecto espiritual más que interesante: preparar algo que vamos a consumir a lo largo de la semana ofrece ciertas características ritualísticas que –al menos en mi caso– son bastante beneficiosas. No sólo nos estamos cocinando, sino que **ganamos un grado de autonomía respecto de la cadena de consumo** en general. Es una boludez pensarlo en estos términos, sí. Pero qué le vamos a hacer.

Receta de pan casero rico y barato

Como sea, la receta para hacer un kilo de **pan** es bastante sencilla y la aprendí del reverso de los sobres de levadura seca que uso para hacerlo.

Ingredientes:

- 1 kilo de harina
- 1 sobre de levadura
- 750 cm3 de agua
- 50 gr de manteca
- sal a gusto



¡Pan!

La preparación es muy sencilla. Por un lado, disolvemos la sal en el agua, que tiene que estar levemente tibia. Después tiramos la mitad del paquete de harina en un recipiente y agregamos la levadura seca. Echamos una parte del agua y vamos integrando la mezcla, que va a tener una consistencia medio cremosa. Luego, metemos la manteca (que recomiendo derretir antes), el resto de la harina y lo que quede de agua, siempre viendo que se mantenga esa consistencia tirando a cremosa.

Yo mezclo con la mano, intentando que no queden grumos, y pongo la masa a descansar con un repasador tapándola, cerca de algún lugar calentito. Puede ser el horno, el termotanque o una estufa. Si bien no hay que ponerla directo, porque puede cocinar el fondo, dejarla cerca de una fuente de calor acelera el leudado y hace que la masa quede más esponjosa. Luego dejamos reposar alrededor de dos horas.

Cuando la masa haya triplicado su tamaño, preparamos una o dos asaderas con aceite, y cortamos los bollos. Los dejamos descansar para que leuden un poco más y precalentamos el horno. Después de unos 15 minutos, hacemos un corte en los **pancitos** –podemos agregar un poquito de harina encima, o sal gruesa a quien le guste– y los mandamos al horno.

Un truco para que se arme una mejor costra es meter al mismo tiempo que los bollos una asadera con hielo. No tengo idea cómo funciona, pero me pasaron el truco y quedan mejor. En el horno deberían estar unos 20 minutos en máximo, pero hay que ir controlando.

En mi casa anterior tenía un horno eléctrico que era bárbaro porque me dejaba elegir las direcciones del calor, lo cual me permitía cocinar el **pan** a la vez que le armaba una rica costra. Ahora, en cambio, tengo horno común a gas, por lo cual tengo que cocinarlos en dos pasos. En el primero dejo que se inflen y se cocinen bien los **pancitos**. Una vez que parecen estar más o menos hechos, los saco del horno y los mando directo a la bandeja



de abajo, donde quedan expuestos a la llama. Así, terminan de cocinarse y se les arma una linda costra en la parte superior.

Cuando vemos que tienen un buen color doradito por el fuego, los sacamos y los dejamos enfriar. Después de probar varios métodos, descubrí que lo mejor es mandarlos al freezer cuando hayan perdido todo el calor, e ir sacándolos a medida que los necesito. Por ejemplo, para hacer [sánguches de milanesa con la receta de Lucho](#).

Y eso es todo. En un proceso que lleva en total unas tres horas podemos sacar un kilo de **pan casero**. En general, a mí me gusta hacerlo los domingos a la noche, mientras boludeo y me preparo mentalmente para afrontar una nueva semana. Además, es algo lindo para hacer, que no implica mirar pantallas y nos conecta con la posibilidad de autoabastecernos –sacando el pequeño detalle de comprar todos los ingredientes en un chino, obvio–. Uso y recomiendo.







Información de calidad para
tu dieta cognitiva

421.news

