



© Del presente texto: Colectivo **Latitud Cero**

N. Caballero
M. Pérez
M. N. Castiblanco
C. M. López
S. Romero
C. M. Díaz

© Colección, ilustración y diagramación: Chibalete Editores

Adriana Serrano.

Dirección del Programa Integral de Lectura y Gestión del Conocimiento.

Nicolás Jiménez Ariza.

Dirección de colección.

© Todos los derechos reservados. Está prohibida la reproducción parcial o total de este libro, su recopilación en un sistema informático, su transmisión en cualquier forma o medida, ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia, registro, o bien por otros medios, sin el previo consentimiento por escrito de la editorial. Los contenidos de este libro han sido intervenidos parcialmente con herramientas de IA bajo supervisión humana

ISBN-E: 978-628-97082-5-7

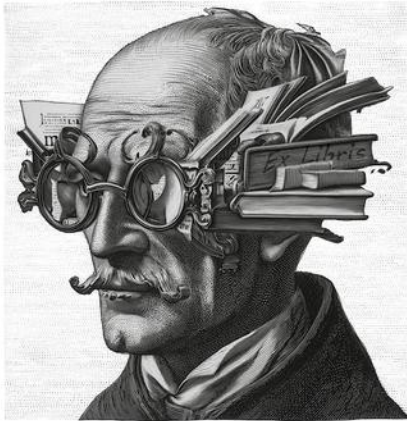
© Todos los derechos reservados.

www.chibaleteeditores.com

Me desconecto, luego existo

Pa' que me entienda

Colectivo Latitud Cero



Contenido

Prólogo. Me desconecto, luego existo	7
Aparecer o estar: el nuevo <i>cogito</i>	15
La multitud y la angustia	35
Mil pestañas abiertas: lo dividido no elige	41
El silencio cartesiano: detenerse para empezar	49
Simone Weil: atención como justicia	59
Presencias ausentes: estar sin estar	69
Elegir un yo: Kierkegaard en la era del FOMO	79
Prácticas de atención: pequeñas rebeldías	89
Me desconecto, luego existo (otra vez)	97
Epílogo. Una ética de la presencia	113
Glosario	123
Diálogos imposibles	133

Prólogo. Me desconecto, luego existo

Son las once de la noche y la habitación está oscura, salvo por la luz del celular que ilumina tu cara. Deslizas la pantalla sin rumbo: primero un video de un gato que salta torpemente, después un meme sobre el colegio, luego una noticia que te indigna, más tarde una coreografía que parece imposible de repetir. Antes de que alcances a reaccionar, aparece otro reel que te arranca una risa rápida y otro más que no terminas porque ya empezaste el siguiente. El tiempo corre, pero no lo notas. De pronto te escriben en WhatsApp, al mismo tiempo alguien te etiqueta en una historia, un correo sin importancia entra en tu bandeja y, de fondo, la televisión sigue encendida con imágenes que apenas registras. Todo suena, todo vibra, todo llama tu atención. Tú también sueñas, vibras, apareces. Y, sin embargo, no sabes si estás de verdad ahí.

No estás solo en esa escena. Millones de personas en el mundo viven algo parecido. Se acuestan con el celular en la mano, despiertan con él, y sienten que la vida no comienza hasta

que revisan las notificaciones. Durante siglos se repitió la frase “pienso, luego existo”, pero hoy pareciera que la regla ha cambiado: “aparezco, luego existo”. La existencia parece confundirse con la visibilidad. No basta con estar vivo; hay que mostrarlo. No basta con sentir algo; hay que registrarlo, publicarlo, confirmarlo con los ojos de otros. Y si nadie lo vio, casi da la sensación de que no ocurrió.

La pregunta incómoda surge sola: ¿qué significa existir cuando estamos siempre conectados? ¿Qué queda de nosotros cuando nadie nos mira, cuando la pantalla se apaga, cuando no llega ninguna notificación? En el siglo XVII, Descartes planteó que lo único indudable era el pensamiento: puedo dudar de todo, de lo que veo, de lo que siento, de lo que sueño, pero no de que estoy pensando, y por eso existo. Su gesto fue encerrarse en sí mismo, suspender el ruido, dudar hasta encontrar un punto firme. Hoy la situación es casi inversa: no nos encerramos en una habitación silenciosa para pensar, sino en una pantalla brillante para no sentirnos solos. La avalancha digital que cargamos en el bolsillo no es solo un ruido externo: es un mar en el que estamos siempre flotando, con la ilusión

de compañía constante. Sin embargo, la soledad sigue ahí, filtrándose por los huecos de las notificaciones, colándose entre un like y otro.

El punto de partida de este libro es esa tensión: ¿somos lo que pensamos o lo que mostramos? ¿Existe realmente lo que no aparece en redes? ¿Qué significa estar en un mundo donde lo invisible se borra, donde lo ausente no cuenta, donde el silencio es casi sospechoso? La vida diaria nos da pistas. Alguien nos cuenta algo importante y, sin darnos cuenta, la atención se corta porque el celular vibra. Vamos a un concierto y en lugar de mirar, de escuchar, de vivir el momento, cientos levantan los celulares para grabar la prueba de que estuvieron ahí. Subimos una foto y la pregunta se impone: ¿cuántos likes tendrá? La experiencia se mezcla con la expectativa de validación. Y cuando no hay eco, cuando no hay reacción, sentimos un vacío extraño, como si algo nos faltara.

Existir se confunde con aparecer. Grabamos el abrazo en lugar de sentirlo, publicamos la comida antes de probarla, reaccionamos con un emoji antes de pensar qué sentimos en realidad. No se trata de condenar la tecnología ni

de soñar con un pasado sin pantallas, porque la tecnología también nos conecta, nos entretiene, nos enseña. El problema está en confundir el registro con la vida, el aparecer con el estar. Una cosa es mostrarse, hacer ruido, estar disponible para que otros nos vean. Otra, muy distinta, es habitar el momento, ser presente, tener conciencia de que estamos ahí aunque nadie más lo note. Una depende de la mirada externa, la otra brota desde adentro. Y esa diferencia, aunque parezca sutil, marca el modo en que entendemos quiénes somos.

Para pensarlo no estamos solos. Tres voces, que vivieron en tiempos muy distintos al nuestro, nos acompañan en este viaje: Descartes, Kierkegaard y Simone Weil. Ninguno imaginó un celular, pero los tres supieron darle nombre a tensiones que hoy sentimos con más fuerza que nunca. Descartes nos invita a dudar, a hacer una pausa, a suspender el ruido para encontrar un punto firme en medio del caos. Kierkegaard nos recuerda que la multitud nos arrastra y que la angustia que sentimos al decidir no es un error, sino la marca de la libertad. Weil nos enseña que la atención es la forma más profunda de amor y de justicia, y que escuchar en silencio puede ser un acto revolucionario.

Estas ideas pueden sonar lejanas o abstractas, pero si las acercamos a escenas concretas se vuelven parte de nuestra vida. Piensa en lo que pasa cuando alguien manda un mensaje hiriente en un grupo y la tentación es responder de inmediato. El gesto cartesiano sería detenerse, no precipitarse, ganar unos segundos de silencio antes de reaccionar. O imagina el miedo a perderse algo cuando todos hablan de un tema viral: Kierkegaard lo llamaría angustia, y en lugar de huir de ella, diría que es el precio de decidir qué voz queremos seguir. O piensa en una amiga que está mal y habla contigo mientras tu celular vibra sin parar: atenderla sin distraerte, hacer silencio para dejarla existir en tu escucha, es exactamente lo que Weil defendía como la forma más alta de justicia.

En cada uno de esos momentos se juega la diferencia entre aparecer y estar. Aparecer es reaccionar, sumarse al ruido, tener siempre algo que mostrar. Estar es elegir, atender, cuidar el sentido. Y lo más difícil es que el mundo en que vivimos no premia el estar: premia el aparecer. Los algoritmos se alimentan de interacciones rápidas, de emociones intensas, de reacciones inmediatas. La indignación se

vuelve combustible, el escándalo se convierte en estrategia, la exageración gana sobre la complejidad. Y frente a eso, detenerse a pensar parece un lujo que nadie tiene tiempo de darse.

Por eso tantas veces sentimos agotamiento. No es solo cansancio físico: es fatiga mental, emocional. Demasiados estímulos, demasiadas voces, demasiadas comparaciones. Estar siempre en línea produce la ilusión de compañía y, al mismo tiempo, la sensación de estar solo. Compartimos todo y, sin embargo, seguimos desconectados en lo más profundo. En este punto, desconectarse no significa huir de la tecnología, sino recuperar la posibilidad de escucharse. Desconectarse es volver a la pregunta de Descartes, pero en clave contemporánea: ¿qué queda de mí cuando no aparezco?

“Me desconecto, luego existo” no es una nostalgia por la vida sin internet. Es una invitación a recordar que la existencia no puede depender solo de aparecer. Que hay un fondo más hondo que ningún algoritmo puede calcular. Que ser, elegir y atender siguen siendo posibles incluso entre pantallas y notificaciones. Significa abrir un espacio de pausa,

de decisión, de atención verdadera. Significa resistir la tentación de vivir en piloto automático, arrastrados por la multitud o por la inercia del feed. Significa recordar que pensar, aunque sea incómodo, es la forma más radical de no rendirse.

Este libro no busca dar sermones ni fórmulas mágicas. Busca acompañarte en la incomodidad. Mostrarnos a todos que muchas veces confundimos visibilidad con vida, multitarea con presencia, ruido con libertad. Y que, aun así, tenemos la capacidad de resistir al vértigo. Descartes, Kierkegaard y Weil no son monumentos distantes: son compañeros de camino que supieron poner en palabras lo que hoy nos sigue inquietando. Nos muestran que detenerse, elegir y atender no son gestos abstractos, sino prácticas cotidianas que podemos ensayar en el colegio, en casa, en los chats, en las amistades.

Este prólogo, entonces, es solo una invitación. Una invitación a mirar de frente lo incómodo de nuestro tiempo, a reconocer que estamos atrapados en una cultura de la aparición y a preguntarnos qué significa estar de verdad. Si logras detenerte un segundo en medio del scroll infinito, si sientes la rareza de

la pregunta, si abres un espacio para escuchar lo que piensas de verdad, quizá ahí, justo en ese instante de pausa, comience otra manera de existir. Y aunque parezca un gesto mínimo, ese gesto puede ser el inicio de la libertad.

Aparecer o estar: el nuevo *cogito*

Vivimos en un mundo donde *aparecer* es casi tan importante como respirar. No basta con sentir, con hacer, con vivir: parece que todo debe ser mostrado, registrado, compartido. La lógica de las redes sociales instaló en nuestra vida una regla invisible que rara vez cuestionamos: si no aparece en pantalla, no existe. Subimos fotos de lo que comemos, grabamos la canción que suena en un concierto, publicamos una historia de la reunión con amigos. Y, al hacerlo, sentimos la tranquilidad de que el instante no se perderá, de que alguien más lo verá, de que nuestra vida tendrá constancia. Pero, al mismo tiempo, esa costumbre nos deja una pregunta extraña: ¿qué pasa con lo que no se muestra? ¿Desaparece? ¿Cuenta menos?

El *aparecer* se ha convertido en prueba de existencia. Desde la foto en la playa hasta el meme gracioso compartido en un grupo, todo parece funcionar como un sello de que seguimos vivos, de que estamos presentes. Cuando alguien no publica nada durante semanas, sus amigos preguntan si le pasó algo. Cuando no contestamos un mensaje, se nos acusa de estar

ausentes, aunque estemos frente a frente con otra persona. La vida interior, lo no compartido, lo que queda en silencio, parece perder legitimidad. Y en ese cambio sutil se esconde una transformación profunda: la visibilidad sustituye al pensamiento como garantía de existencia.

Descartes, en el siglo XVII, buscaba un fundamento seguro. Dudó de todo lo que lo rodeaba: de los sentidos, de los sueños, de la realidad misma. Al final, llegó a lo único indudable: estaba pensando. Y aunque pudiera equivocarse en sus ideas, la duda misma demostraba que existía. “Pienso, luego existo” fue su respuesta a la incertidumbre. Hoy, en cambio, el lema parece otro: “aparezco, luego existo”. Ya no basta con pensar; hay que ser visto. No basta con dudar o reflexionar; hay que generar una señal visible de que seguimos aquí. La selfie, el like, el check azul, el visto en el chat, todos funcionan como certificados de presencia.

Esta lógica del aparecer está tan extendida que ya no la percibimos. Se ha vuelto natural. Queremos registrar todo lo que hacemos, pero también queremos que los demás lo registren. Cuando alguien no reacciona a nuestra publicación, sentimos un vacío, como si nos hubieran

ignorado. No importa que hayamos vivido un buen día: si nadie lo validó en la pantalla, queda incompleto. Y así, poco a poco, empezamos a medir la vida por los ecos visibles que provoca, no por lo que significa en nuestro interior.

El problema no es solo personal, es cultural. El aparecer se convierte en un estándar social: quien no se muestra queda relegado, quien no participa desaparece. La lógica de los algoritmos refuerza esta exigencia: lo que no genera interacción se hunde en el olvido digital. Y lo olvidado, en este nuevo paisaje, casi equivale a no existir. De ahí nace la ansiedad que conocemos como FOMO, el miedo a perderse algo, pero también el miedo a que algo nuestro se pierda si no aparece en la corriente interminable de imágenes, videos y comentarios.

Hay algo adictivo en este ciclo. El aparecer genera pequeños destellos de reconocimiento. Un like, una reacción, un comentario breve bastan para activar esa sensación de que alguien nos vio. Y esa mirada, aunque fugaz, se convierte en alimento. Queremos más, necesitamos más. Cada publicación abre un hueco que exige llenarse con otra. La vida se convierte en una secuencia de momentos plañificados no tanto para disfrutarse como para

mostrarse. Y cuando la realidad no da material suficiente, la inventamos, la editamos, la maquillamos. Porque lo importante no es lo que pasa, sino cómo aparece.

Pero en esa dinámica también se esconde una fragilidad inmensa. Vivir para aparecer significa depender por completo de la mirada de otros. Significa que nuestro valor no nace de lo que somos, sino de la reacción que provocamos. Y eso nos vuelve vulnerables: si los demás no miran, no reaccionan, no confirman, sentimos que nos borramos. La identidad se vuelve frágil, colgada de un hilo que cualquier algoritmo puede cortar. Un cambio en las tendencias, una pérdida de visibilidad, una ausencia de likes, y de pronto nos enfrentamos al vacío. ¿Qué soy cuando nadie me ve? ¿Qué queda de mí cuando no aparezo?

Ese vacío no es menor. Muchas personas sienten que la falta de reacciones equivale a rechazo, y el rechazo equivale a no valer. La autoestima se ata a una estadística. El ánimo se mide en vistas, comentarios, reproducciones. Y en esa ecuación, cada ausencia pesa más que las presencias. Pueden llegar cien mensajes positivos, pero uno negativo basta para desestabilizar. Porque al fin y al cabo, la

lógica del aparecer se sostiene en una ilusión: creemos que lo que se muestra es lo que somos, y olvidamos que somos más de lo que cabe en una pantalla.

El aparecer también transforma la forma en que recordamos. Antes, los recuerdos se construían con historias, con fotos dispersas, con conversaciones. Hoy, se construyen con registros digitales. Lo que no quedó fotografiado parece no haber existido. Lo que no aparece en un álbum online se borra de la memoria colectiva. Y al mismo tiempo, lo que sí quedó registrado se fija con tal fuerza que sustituye la experiencia misma. Al mirar una foto, recordamos más la imagen que el momento vivido. La presencia se desplaza hacia el archivo. El pasado se convierte en una colección de pruebas, más que en un tejido de vivencias.

Lo inquietante es que esta cultura del aparecer no nos la impone nadie con látigo en mano. La abrazamos voluntariamente. La alimentamos cada vez que subimos una foto, que contamos lo que hacemos, que confirmamos la vida de los demás con un like. Es una cadena que reforzamos todos los días, a veces sin darnos cuenta. Y aunque puede

ser divertida, comunicativa, incluso creativa, también es agotadora. Porque nunca es suficiente. Siempre hay un nuevo instante que registrar, un nuevo espacio donde aparecer, una nueva audiencia a la que mostrar que seguimos ahí.

¿Es posible existir sin aparecer? La pregunta suena absurda en este tiempo, pero es la clave. Porque si la única forma de confirmar que vivimos es ser vistos, entonces estamos entregando nuestra existencia a una vitrina que nunca se cierra. Y lo que no se exhibe parece perder valor. El aparecer, con todo lo atractivo que tiene, puede convertirse en una prisión invisible. Una prisión donde los barrotes son notificaciones y la llave la tiene la multitud.

No se trata de negar el placer que genera la visibilidad. Todos necesitamos reconocimiento, todos buscamos validación. Pero confundir reconocimiento con existencia es dar un paso peligroso. Porque entonces dejamos de buscar sentido en lo que hacemos, y empezamos a hacerlo solo para que se vea. Y cuando la mirada externa desaparece, nos quedamos sin cimiento. La paradoja es brutal: el aparecer nos promete seguridad, pero en realidad nos deja a la intemperie.

Por eso es necesario detenerse un instante y pensar: ¿qué queda de mí cuando no aparezco? ¿Quién soy cuando no estoy en línea, cuando no publico, cuando nadie más me confirma? ¿Es posible que la vida tenga valor incluso sin registro? Quizá ahí esté el reto más grande de nuestro tiempo: recordar que aparecer es apenas una parte de lo que somos, y que la existencia no puede reducirse a ser visibles.

* * *

Estar es una palabra sencilla, pero encierra un mundo que a veces olvidamos. Cuando decimos “estoy aquí” no hablamos solo de ocupar un lugar en el espacio, sino de habitarlo con todo lo que somos. *Estar* es más que aparecer, porque no depende de que alguien nos mire ni de que una pantalla lo registre. *Estar* es prestar atención, es sentir la densidad de un instante, es hacerse presente en lo que pasa dentro y fuera de nosotros. Y sin embargo, en un mundo que premia la visibilidad, el *estar* se vuelve casi invisible, como si no contara.

Estar es escuchar de verdad a alguien, no solo esperar a que termine de hablar para responder con lo nuestro. *Estar* es cerrar por