

Universidad Nacional de Córdoba
Facultad de Lenguas / Facultad Ciencias de la Comunicación
Especialización en Lenguaje y Comunicación Digital

Trabajo final

Apropiación tecnomediática y cuidado de sí

(Ensayo)

Alumna: Lic. Cecilia Ávalos

Directora: Esp. Paola Roldán

Córdoba, Argentina, julio de 2019

ÍNDICE

Resumen	2
Introducción	4
El problema	6
Los objetivos	9
Un primer recorte	10
Antecedentes	11
La delimitación	14
Cuidado de sí y apropiación tecnomediática	17
Sobre libros, habitus y apropiación tecnomediática	28
Apropiación tecnomediática: dimensiones de disponibilidad, acceso y reflexividad	31
Apropiación tecnomediática: dimensiones de elucidación e interacción	38
A modo de conclusión	44
Bibliografía	48
Agradecimientos	50

RESUMEN

En este ensayo se vinculan dos conceptos: “cuidado de sí” –según Michel Foucault– y “apropiación tecnomediática” –según Susana Morales–. La vinculación se establece en tanto y en cuanto la apropiación tecnomediática propicia la adquisición de herramientas –saberes, conceptos, teorías, entre otras–, específicamente por medio de la lectura de textos digitales del campo de las ciencias sociales y las humanidades, para “ocuparse de uno mismo” en el sentido clásico que se plantea en Foucault. Asimismo, las dimensiones de aquel concepto pueden vincularse con la idea de práctica de libertad según este mismo autor. En virtud de la irrupción de lo digital en la vida de las personas, el concepto clásico y original de “cuidado de sí” se actualiza en el mundo contemporáneo y asume nuevas maneras en su realización individual. Es precisamente este fenómeno y sus potencialidades para el cambio individual, que repercuten en lo colectivo, sobre lo que interesa reflexionar.

Palabras clave: apropiación tecnomediática – cuidado de sí – Internet – lectura – prácticas de libertad.

ABSTRACT

In this essay two concepts are linked together: "self-care", according to Michel Foucault, and "technomediatic appropriation", according to Susana Morales. The linkage is given insofar as technomediatic appropriation propitiates the acquisition of tools –knowledge, concepts, theories, among others–, specifically through the reading of digital texts from the field of social sciences and humanities, to "take care of oneself" in the classic sense that Foucault describes. Likewise, the dimensions of that concept can be associated to the idea of “freedom practices” according to this author. By virtue of the digital irruption in people’s lives, the

classic and original concept of "self-care" is updated in the contemporary world and assumes new ways in its individual realization. It is precisely this phenomenon and its potentialities for individual change, which have repercussions in the collective, on what this essay focuses.

Keywords: technomediatic appropriation – self-care – Internet – reading – freedom practices.

INTRODUCCIÓN

La idea de reflexionar sobre los conceptos de “cuidado de sí” y “apropiación tecnomediática” surge a partir del cursado, en el año 2016, del seminario “Identidades Emergentes y Subjetividad Estética” a cargo de las profesoras Elizabeth Vidal y Paola Roldán, seminario perteneciente a la currícula de la Especialización en Lenguaje y Comunicación Digital (ELyCD) que se dicta en la Universidad Nacional de Córdoba (UNC), en Argentina.

La motivación, además, se vincula con una experiencia anterior de cursado, en el año 2000, cuando en el marco de la carrera de grado en la Escuela de Ciencias de la Información de esa misma universidad se cursó el seminario optativo "La comunicación massmediática y la formación de nuevas subjetividades y actores sociales" a cargo de la profesora Ana Levstein.

La bibliografía de ambos seminarios, el del año 2000 y el del año 2016, era diferente aunque compartía algunos autores, como era el caso de Kenneth Gergen y su concepto de “yo saturado”. En particular, este autor en común fue lo que llevó a buscar y releer aquél trabajo final del primer seminario que se había cursado sobre subjetividad, que no era otra cosa que una crítica a la idea de Gergen sobre la saturación del yo. El ejercicio de releer lo elaborado en otro momento de la vida y, en este caso, la relectura de aquel trabajo final concebido en el año 2000, suscitó nuevas preguntas personales respecto de lo que se había dicho más de quince años atrás, en los albores del siglo XXI, respecto del tema; pero en un contexto en el que aún Internet no tenía la masividad, la velocidad ni la omnipresencia actuales en dispositivos móviles de toda clase, cuando no existían las redes sociales ni se hablaba de *marketing* digital ni de *SEO writing* ni de Wi-Fi ni de especializaciones en comunicación y lenguaje digital, ni de nada de todo esto que es parte necesaria, por naturalizada, de nuestra vida actual. Además, surgió el interrogante sobre qué se había aprendido a nivel personal y *cómo* se había aprendido durante este lapso, 16 años, entre dos seminarios sobre subjetividad.

Así, en 2016 y en esta línea de continuidad, se planteó la pregunta “¿qué se podría decir ahora acerca del asunto, sobre la base de lo trabajado en la ELyCD y en este nuevo contexto atravesado por lo digital?”. En este punto, interesaron las preguntas “¿podemos ser libres de nuestras circunstancias para convertirnos en lo que quisiéramos ser?”, “¿cómo llevar la preocupación de uno mismo a la acción?”, “¿qué hacer para convertirse en la mejor versión de uno mismo y de qué manera podemos hacerlo en la actualidad?”, “¿qué posibilidades nuevas nos ofrece este mundo, la sociedad actual, para realizar este trabajo interior, subjetivo?”.

La respuesta parcial a aquellos interrogantes se buscó en el concepto de Susana Morales, “apropiación tecnomediática” y en algunas de sus dimensiones, así como en la concepción clásica de “cuidado de sí” según Michel Foucault, y en la vinculación de ambos.

Del recorrido anterior surge la reflexión que se halla plasmada en este trabajo.

EL PROBLEMA

El problema sobre el que aquí se reflexiona es el trabajo sobre uno mismo –el cuidado de sí– y cómo es posible realizarlo en la actualidad, es decir, en un mundo hiperconectado donde las subjetividades se construyen y reconstruyen en interacciones virtuales y digitales, y en el que el acceso a recursos en línea es posible gracias a un sencillo “click” para quien sepa qué, cómo y dónde buscar.

La noción de cuidado de sí era un principio rector arraigado en cierto estrato culto de la sociedad greco-romana de la antigüedad. Culto, y con ello minoritario, aunque no por eso menos trascendente. Por el contrario, incluso habiéndose perdido de manera irreparable gran parte del acervo científico, literario o filosófico de la antigüedad –por nombrar algunos campos de los intereses humanos–, producto del paso del tiempo, la historia y sus avatares, aquel estrato social dejó un legado cultural fenomenal hasta nuestros días. Aquellos eran hombres “de un intelecto titánicamente apasionado”, de suerte que “de la intensidad de su pasión intelectual se ha derivado todo el movimiento del mundo moderno”, tal como dijera sobre ellos Bertrand Russell (1975: 215).

Respecto del concepto “cuidado de sí”, y tal como explica Foucault, la idea de que hay que ocuparse de uno mismo, aplicarse a uno mismo, es un tema muy antiguo en la cultura griega (2007: 30).

“El precepto ‘ocuparse de uno mismo’ era, para los griegos, uno de los principales principios de las ciudades, una de las reglas más importantes para la conducta social y personal y para el arte de la vida. A nosotros, esta noción se nos ha vuelto ahora más bien oscura y desdibujada. Cuando se pregunta cuál es el principio moral más importante en la filosofía antigua, la respuesta inmediata no es ‘cuidarse de sí mismo’, sino el principio délfico *gnothi sauton* (‘conócete a ti mismo’)” (Foucault, 1990:46).

En realidad, el conocimiento de sí mismo era, en este mundo antiguo, una consecuencia natural del ocuparse de sí, del estar atento a sí, del trabajar en sí; esto es, del *cuidar* de sí.

El autor explica que existen varias razones por las cuales, en el mundo actual, el “conócete a ti mismo” ha oscurecido el “cuídate a ti mismo”: “ha habido una profunda transformación en los principios morales de la sociedad occidental. Nos resulta difícil fundar una moralidad rigurosa y principios austeros en el precepto de que debemos ocuparnos de nosotros mismos más que de ninguna otra cosa en el mundo” (Foucault, 1990:48). El autor explica, además, que hoy para muchas personas la idea de “cuidarse” resulta inmoral en el sentido de que es “una forma de escapar a toda posible regla”, puesto que en occidente “hemos heredado la tradición de moralidad cristiana que convierte la renuncia de sí en principio de salvación”; por el contrario, para los griegos antiguos, conocerse a sí mismos era “paradójicamente” la manera de renunciar a sí mismos (Foucault, 1990:48).

También somos herederos de una tradición secular que respeta la ley externa como fundamento de la moralidad. ¿Cómo puede entonces el respeto de sí ser la base de la moralidad? Somos los herederos de una moral social que busca las reglas de la conducta aceptable en las relaciones con los demás. Desde el siglo XVI, la crítica a la moral establecida ha sido emprendida en nombre de la importancia que tiene el reconocimiento y el conocimiento del yo. Por este motivo, resulta difícil considerar el interés por uno mismo como compatible con la moralidad. (...) ha habido una inversión entre la jerarquía de los dos principios de la antigüedad, “preocúpate de ti mismo” y “conócete a ti mismo”. En la cultura grecorromana el conocimiento de sí se presentaba como la consecuencia de la preocupación por sí. En el mundo moderno, el conocimiento de sí constituye el principio fundamental. (Foucault, 1990: 49)

Entonces, el concepto de cuidado de sí, en breves términos introductorios y siguiendo a Foucault, se refiere a una cierta actitud de preocupación con respecto a uno mismo, con

respecto a los otros y con respecto al mundo. Es una manera determinada de atención, de mirada, en el sentido de que preocuparse por uno mismo supone convertir la mirada y llevarla del exterior al interior. Implica cierta manera de prestar atención a lo que se piensa, a lo que sucede en el pensamiento. Asimismo, designa una serie de acciones que uno ejerce sobre uno mismo y por las cuales uno se hace cargo de sí, se purifica, se transforma y se transfigura (Garcés Giraldo, Giraldo Zuluaga, 2013: 190).

El cuidado de sí es un trabajo individual que no deja de ser, también, una construcción social. Y este alcance del concepto aplica tanto para el mundo antiguo como para el moderno. Efectivamente, el cuidado de sí se da en interacción, se da en un marco de acción social y bajo ciertas relaciones de poder. Entonces, a la hora de realizar esta construcción individual como personas, que también es social, cabría preguntarse hasta qué punto, en esta labor sobre sí mismas, las personas son libres para construirse como ellas desean ser en una sociedad que las condiciona en tantos aspectos. Ante este interrogante, la postura general de este ensayo es que dicha libertad siempre es parcial y dinámica, se construye en el seno lo que podría llamarse un “juego” de poder, tal como plantea Foucault (1984: §75), y está en tensión permanente tanto en el propio individuo como en la sociedad de la que este forma parte.

Y en lo que respecta al individuo y a su rango de acción posible, este trabajo final se refiere a lo que este puede *hacer*, dentro de su propio espacio de libertad, para cuidar de sí. Pero en el mundo actual ese marco de acción individual está inscripto en un mundo donde lo digital llegó para quedarse. De ahí que lo que aquí se plantea es que el individuo, valiéndose del uso competente de las tecnologías de la información y de la comunicación—y aquí entra el concepto de apropiación tecnomediática—, asociado a la lectura individual de determinado tipo de obras —ensayos o artículos científicos sobre temas varios en el campo de las ciencias humanas y sociales (historia, sociología, psicología, psicología social, neurociencias, filosofía, antropología, entre otras)— puede realizar una acción concreta, consciente,

progresiva e incluso planificada de cuidado de sí (o “trabajo sobre uno mismo”, siendo esta una expresión que se utiliza en este ensayo). Se plantea que esta acción concreta es una acción “libre” en el sentido de que nadie está obligado a realizarla y de que quien la emprende lo hace de *motu proprio* y en función de las pocas o muchas posibilidades de acción de las que dispone; todo ello, a su vez, en función de su historia, sus predisposiciones (en términos de Bourdieu, 2010: 265) y sus circunstancias personales que también son sociales.

Entonces, y para redondear lo que se dijo más arriba, el problema aquí es “el trabajo sobre uno mismo –el cuidado de sí– y cómo es posible realizarlo en la actualidad”, vinculando esta realización a la apropiación tecnomediática –entendida en breves términos como el uso competente de las tecnologías de la información y de la comunicación –, aquí asociada a la lectura individual de determinado tipo de obras. El planteo, entonces, es que esta acción puede convertirse en una acción concreta, consciente, progresiva e incluso planificada de cuidado de sí.

LOS OBJETIVOS

De lo anterior se desprende el objetivo general de este trabajo. No es otro que *aportar* un marco de reflexión acotado sobre la construcción de la subjetividad en el mundo contemporáneo, que contemple como parte integrante de ella a la apropiación tecnomediática y a esta como una herramienta de cuidado de sí en el sentido clásico del término.

Por su parte, los objetivos específicos que este trabajo persigue son dos: por un lado, *indagar* sobre la vinculación entre el concepto clásico de “cuidado de sí” –según M. Foucault– y “apropiación tecnomediática” –según S. Morales– en un intento de actualizar el primero en el mundo contemporáneo signado, entre otras cosas, por la tecnología digital; por

otro lado, *descubrir* posibles relaciones entre el concepto clásico de “cuidado de sí” y algunas de las distintas dimensiones del concepto de “apropiación tecnomediática”.

UN PRIMER RECORTE

Más arriba, en la introducción, se hacía referencia a un trabajo final de un seminario realizado en el año 2000. Se mencionaba que había sido releído como un disparador, que otro seminario cursado 16 años después –en 2016– lo había traído al momento actual.

Aquello se refería al pasado. Ahora bien, ¿hasta qué punto el “pasado” es efectivamente “pasado”? En realidad, el pasado está inscripto en cada aspecto del presente, en cuanto a que este último es producto de cada circunstancia vivida y cada decisión afortunada o desafortunada que se haya tomado alguna vez. El presente refleja ese largo proceso de desarrollo de una persona; la creación, la recreación, la transformación individuales que, en el aquí-ahora, se encuentran en un estadio preciso.

Este trabajo está vinculado con los procesos de subjetivación. Inevitablemente, estos se basan en intereses, aquello que moviliza a una persona, aquello que la motiva a reflexionar aquí-ahora. Y todo eso es producto de la historia individual que es, a la vez y necesariamente, social. En consecuencia, el material a continuación deberá tomarse como lo que es: el fruto de una subjetividad moldeada por las circunstancias personales-sociales. Asimismo, es un material situado en un momento preciso del recorrido vital de su autora.

Aclarado lo anterior, y también como producto de un recorrido individual-social, existe una idea que está en la base del pensamiento que origina este trabajo: las personas se construyen a sí mismas más allá de sus circunstancias, esas que no eligieron. De alguna manera se constituyen, consciente o inconscientemente, de manera planificada o improvisada, como lo que son. En todo caso, lo nuevo es que hoy *también* se construyen desde lo digital.

Ciertamente, en la actualidad lo digital atraviesa la vida entera de las personas¹. Esto, sin caer en la ingenuidad de pensar que Internet es de acceso universal en el mundo entero o que la tecnología está disponible para los más de siete mil millones de personas que habitan el planeta Tierra. Pero para quienes sí acceden a las tecnologías de la información y la comunicación, esta posibilidad, nunca antes vista en la historia de la humanidad, tiene alcances impensados. Estos alcances pueden considerarse o analizarse desde muchas perspectivas.

En rigor, existen múltiples campos desde donde reflexionar sobre la irrupción de lo digital en la vida cotidiana. Esta irrupción se puede pensar desde la sociología, desde la antropología, desde la psicología, desde la psicología social, desde la comunicación –que es de por sí interdisciplinaria–, desde las neurociencias, desde las ciencias del lenguaje, desde las ciencias de la salud... y podrían considerarse más campos del conocimiento. Sin embargo y como ya se dijo, este fenómeno de la vida cotidiana atravesada por lo digital solo va a pensarse, en estas páginas, desde la posibilidad que lo digital brinda en tanto y en cuanto facilitador de la construcción, en términos de cuidado de sí mismas, que las personas hacen de ellas y, por añadidura, mediante la lectura de determinadas obras.

ANTEDECENTES

Necesariamente, en una primera etapa de elaboración de este trabajo interesó comprobar si, en efecto, un planteo semejante aportaría un lugar “nuevo” desde donde pensar aquellos conceptos ya existentes. Entonces se buscaron desarrollos académicos anteriores, pertinentes

¹ Esta afirmación se aplica a los países desarrollados o en vías de desarrollo, y específicamente a los occidentales, donde la economía de mercado impulsa el consumo de bienes tecnológicos que se pueden denominar “digitales”; esto es, computadoras, teléfonos celulares inteligentes, *notebooks*, *netbooks*, tabletas, televisores “smart”, módems, *routers*, cámaras fotográficas y electrodomésticos de toda clase con control digital que incluso, a través de una red inalámbrica, pueden ser controlados de manera remota por los usuarios.

al problema, que dieran cuenta de si el planteo sería original, distintivo, si efectivamente sería un aporte disciplinar.

El concepto rescatado por Foucault se halló en numerosos trabajos académicos. Aquí se destacan algunos, aquellos que se revisaron por resultar en ese momento más interesantes o más pertinentes .

Se hallaron materiales con planteos desde la filosofía, como el artículo “El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado” (Garcés Giraldo y Giraldo Zuluaga, 2013); desde la educación, como el artículo “Cuidado de sí y cuidado del otro. Aportes desde M. Foucault para pensar relaciones entre subjetividad y educación” (Vignale, 2012); desde la psicología, en el artículo “El cuidado de sí y la búsqueda de bienestar en la diversificación psicoterapéutica contemporánea” (Borda, 2015). Debido a la carga conceptual inherente a la disciplina de la que partían, es decir, en unos casos la psicología, en otros casos la educación, estos artículos no resultaron pertinentes como antecedentes directos de lo que se planteaba en este ensayo, aunque sí resultaron esclarecedores para comprender los alcances del concepto de cuidado de sí, más allá de que cada autor se valiera de él para llegar a su propio planteo.

Como en el presente ensayo interesaba particularmente la lectura, la lectura como práctica de cuidado de sí –la lectura a la que se accede en formato digital–, se buscaron antecedentes en este sentido. Se halló un trabajo muy específico de Amanda Rutllant (2014) “Los cuidados de sí. Ensayo sobre la construcción del sujeto en los libros de autoayuda”, que trata específicamente sobre cómo se ha ido constituyendo el discurso del cuidado de sí en los libros de autoayuda, en Chile, desde 1960 hasta 2010. Por su parte, Rosario Ruiz Castro (2010), en su obra *El discurso de autoayuda como tecnología del yo*, también vincula a la autoayuda con los desarrollos de Foucault. Es decir, pareciera ser que cuando se piensa en el “cuidado de sí” y en la lectura como un modo de realización de este cuidado, se piensa en los

libros de autoayuda. Esta pareciera ser “la” lectura por excelencia para cuidar de sí. Claro está, dicha posición no es la de este ensayo. Respecto de la autoayuda, se halló un trabajo de Andrea Papalini (2010), “Libros de autoayuda: biblioterapia para la felicidad”, realizado a partir del análisis de un corpus de 60 libros, que propone un conjunto de parámetros que permiten clasificar a esa literatura como un género específico sobre la base de los temas, el tipo de composición y el estilo que la caracterizan. Papalini plantea que “los libros de autoayuda son respuestas cifradas en la ideología hegemónica y el sentido común de la época” (2010: 147). Ahora bien, su trabajo interesa en tanto y en cuanto delimita muy bien qué tipo de lectura *no* es a la que se refiere este trabajo final, es decir, la lectura de “autoayuda”. Como ya se dijo más arriba, aquí interesa pensar el cuidado de sí asociado a la apropiación tecnomediática, y a esta en cuanto permite la lectura digital de ensayos o artículos científicos sobre temas varios en el campo de las ciencias humanas y sociales (historia, sociología, psicología, psicología social, neurociencias, filosofía, antropología, entre otras).

Finalmente, la búsqueda de antecedentes investigativos en relación específica con la apropiación tecnomediática y la obra de Foucault dio con el trabajo de David Álvarez (2014), alumno del Master de Comunicación, Cultura y Ciudadanía Digital de la Universidad Rey Juan Carlos (URJC), publicado bajo el título “Las Redes sociales y las ‘tecnologías del yo’ de Foucault”. Muy específicamente, este trabajo articula las ideas de Foucault en la obra *Tecnologías del yo* con la experiencia cotidiana actual en el uso de redes sociales.

En suma, la búsqueda y revisión de trabajos académicos vinculados con el tema arrojó que los desarrollos de Foucault, en general, y específicamente el cuidado de sí como concepto son la base de diversas reflexiones desde numerosas disciplinas, aunque en ningún material que se haya encontrado se relaciona a dicho concepto con el de “apropiación tecnomediática” ni con sus dimensiones tal como se lo vincula en este trabajo final.

LA DELIMITACIÓN

¿Cómo llevar esta preocupación de uno mismo a la acción? ¿Qué hacer para cuidar de sí, para convertirse en la mejor versión de uno mismo, es decir, en lo mejor que podría ser de sí y para sí y, con ello, para los demás? Es opinión de este ensayo que el trabajo introspectivo, esta suerte de “vigilancia” sobre uno para construirse como persona en una dirección o en otra es la manera por excelencia de realizar el trabajo sobre sí.

En este punto puede objetarse que la introspección es imposible en la individualidad. En efecto, para ver-se la persona necesita el “espejo” de los demás. Necesita que alguien, en algún momento y de alguna manera, le haga saber sobre sí misma. Sin embargo, a la hora de *hacer* en sí misma y para sí misma, la persona está sola. Nadie puede introducirse dentro de otro para hacer el trabajo interno que cabría realizar. ¿Quién, si no la persona, sabe cuál es ese trabajo, cuándo es el momento para realizarlo y cómo? Así, es *uno* quien es responsable de uno mismo más allá de que necesite de otros para verse. De ahí que en muchos casos no importe qué, ni cómo, ni cuánto digan los otros; qué señalen, manifiesten, hagan saber; nadie más excepto el propio individuo podrá recibir y “trabajar” ese *input*.

Claramente, este trabajo introspectivo puede hacerse acompañado por un psicólogo, por ejemplo, en terapia individual o grupal de las más variadas clases (lacaniana, sistémica, reichiana, jungueana, más un largo etcétera de corrientes en psicología). Otra vez: el psicólogo ayuda, guía, señala, propone; el trabajo interno lo hace la persona. Nadie más. De ahí que esta labor interna también pueda realizarse hasta cierto punto sin la presencia física de otros. Así, algunas personas llevan a cabo este trabajo leyendo libros de autoayuda². Otras personas,

² A los fines de este trabajo, el término hace referencia a un tipo de lectura “fácil” o sencilla, que no exige por parte de los lectores mayor conocimiento teórico ni técnico sobre los vericuetos de la psiquis humana ni una postura crítica, en general, sobre las condiciones sociales, culturales y económicas –ni sobre su génesis histórica– que llevan a las personas a padecer todo tipo de condicionamientos e incluso a sufrir dolencias físicas, problemas emocionales o enfermedades mentales. Es un tipo de lectura “liviana” o *light* que, en general, no presenta un posicionamiento político –en sentido amplio– sobre la sociedad donde los individuos se insertan y donde,

para trabajar sobre sí mismas, apelan a las mancias³ (astrología, I Ching, runas, tarot, astrología, numerología, etcétera); otras realizan prácticas, como yoga o meditación, que les permiten acceder a una mirada trascendental sobre sí mismas, a experiencias de encuentro con su ser más esencial y profundo. También hay quienes asisten a sesiones de biodecodificación o psicogenealogía para conocerse mejor y a sus circunstancias, quienes practican o reciben *coaching* ontológico o programación neurolingüística, quienes asisten a talleres de biodanza... y un sinfín de posibilidades y actividades que hacen al trabajo de las personas sobre sí mismas. No hay que olvidar a quienes encaran este trabajo interno desde la adhesión a alguna fe religiosa institucionalizada que comparten con otros. Y aquí podríamos pensar en la diversidad de credos en los que las personas, una vez inmersas en ellos, se encuentran a sí mismas y a lo más profundo de ellas.

Es necesario aclarar que en este trabajo no se considera excluyentes a las prácticas que por una u otra vía conducen al conocimiento de sí y con ello al cuidado de sí. Pueden coexistir en la misma persona como múltiples opciones de búsqueda y de trabajo interior.

Finalmente, existe el caso de las personas que leen libros que no son propiamente de autoayuda. Se trata de obras cuya lectura exige un nivel de reflexión y crítica que va más allá de la posible “receta” para ser feliz; libros que sin encuadrarse en la autoayuda igualmente son instrumentos útiles para, precisamente, ayudarse en el proceso interminable de trabajo sobre sí. No son libros que prescriban “píldoras” de acción superficial, que atacan el síntoma del malestar pero no la causa primigenia. Con esto se hace referencia, aquí, a ensayos o

precisamente, se generan las condiciones que los llevan a malestares de diversa índole. Al respecto de los libros de autoayuda, se destaca el trabajo de Andrea Papalini (2010), “Libros de autoayuda: Biblioterapia para la felicidad”. Véase el apartado bibliográfico.

³ Bajo el término “mancia” aquí se hace referencia a los diversos sistemas de representación que comúnmente se consideran adivinatorios y que pueden tener aplicaciones no solo del tipo predictivas sino de autoconocimiento. Amerita comentar que actualmente lo digital también las atraviesa, al punto que existen *softwares* específicos para generar cartas astrológicas de todo tipo; asimismo, pueden consultarse *on line* las runas, el tarot o el I Ching, pero también mediante aplicaciones –disponibles en “Play Store”– desde un teléfono inteligente. Estos son solo ejemplos de cómo lo digital –y la economía de mercado– también atraviesa el lado esotérico de la existencia humana.

artículos científicos sobre temas variados en el campo de las ciencias humanas y sociales (historia, sociología, psicología, psicología social, neurociencias, filosofía, antropología, entre otras). En este ensayo interesa pensar sobre este último caso, este tipo de lecturas.

El libro, tal como sostiene el sociólogo francés Pierre Bourdieu, tiene el “poder [simbólico] de actuar sobre las estructuras mentales y, a través de ellas, sobre las estructuras sociales”. Ciertamente, la postura de este ensayo acuerda con la del autor cuando él afirma que “los libros que cambian el mundo social no son solo los grandes libros proféticos como la Biblia o *El Capital*” (Bourdieu, 2010: 264).

El tipo de lecturas que aquí interesan aportan elementos para reflexionar y así comprender las propias circunstancias y las de la sociedad de una manera profunda, no superficial. Por ello, aquí se sostiene que son lecturas posibilitadoras del trabajo sobre sí⁴.

Por otra parte, el mismo Foucault (2007) menciona a la lectura como una de las tareas prácticas contempladas dentro del cuidado de uno mismo. Además, explica que en la antigüedad clásica, “alrededor del cuidado de uno mismo” se había desarrollado “toda una actividad de palabra y de escritura” donde se enlazaban “el trabajo de uno sobre sí mismo y la comunicación con el prójimo” (2007: 36). Ello se aprecia en este fragmento del autor:

Hay que comprender que esta aplicación a uno mismo no requiere simplemente una actitud general, una actitud difusa (...) implica un trabajo. Para ello se necesita tiempo. (...) El tiempo no está vacío: está poblado de ejercicios, de tareas prácticas, de actividades diversas. (...) están los cuidados del cuerpo, los regímenes de salud, los ejercicios físicos sin exceso (...) las lecturas, las notas que se toman de libros o de las conversaciones escuchadas, y que se releen más tarde, la rememoración de las verdades que se saben ya pero que hay que apropiarse aún mejor. (...) Están también

⁴ Y esto no quita que el lector curioso, aficionado a los ensayos o a los artículos científicos de psicología o neurociencias no lea, de vez en cuando, un libro que podría encuadrarse en la autoayuda; aunque probablemente el texto que este lector escoja esté más cercano a la filosofía que a un *cliché* de autoaceptación.

las conversaciones con un amigo, con un confidente, con un guía o con un director, a lo cual se añade la correspondencia. (Foucault, 2007: 35-36)

Más específicamente, y volviendo a la delimitación, se considera que aquellas lecturas –las que aquí interesan– pueden realizarse de manera digital y por medio de búsquedas en la red (Internet)⁵. De allí la vinculación con la apropiación tecnomediática, siendo esta una condición de posibilidad –pero no la única– para que, en muchos casos, el acceso a estas lecturas se haga efectivo, se ejerza como una práctica de libertad reflexiva y de conocimiento de sí y, con ello, de cuidado de sí en el sentido clásico al que Foucault se refiere.

CUIDADO DE SÍ Y APROPIACIÓN TECNOMEDIÁTICA

Titulan este apartado las nociones principales de este trabajo. Puesto que aquí se hablará de apropiación tecnomediática según Morales y de cuidado de sí según Foucault, llegado este punto se impone aclarar mejor estos conceptos y otros vinculados, sobre todo, al concepto del autor. Ahora bien, la obra de Foucault es tan vasta, hay en ella tanta riqueza, que este trabajo final de especialización solo se valdrá de aquellas nociones que resulten pertinentes para que el planteo que aquí se expone resulte acabado, sin caer por ello en una pretendida

⁵ Búsquedas que, como todo consumo que se realiza en la red, deja “huellas” que permiten a los buscadores “sugerir” determinados contenidos a los usuarios que ingresan a Internet desde determinada computadora (identificable mediante la dirección de IP, *Internet Protocol*). Así, no es que todo y cualquier cosa esté disponible para cualquier persona en cualquier lugar del mundo, ya que los contenidos que se nos muestran como resultado de nuestras búsquedas son, en gran parte, personalizados o “a medida”. Al respecto, son pertinentes las observaciones de Éric Sadin en su obra *La humanidad aumentada. La administración digital del mundo* (publicado en 2013), donde incluye dentro de “las mutaciones decisivas de nuestro tiempo” a la “brusca intensificación de los procedimientos de vigilancia que infiltran nuestro entorno contemporáneo (...) favorecida por el doble acontecimiento histórico de los atentados de septiembre de 2001 y por la ‘digitalización de las existencias’”. Para Sadin, el seguimiento y el conocimiento de las personas ya no tiene que ver con identidades y localizaciones fijas, “sino con *huellas* constantemente dinámicas y más o menos vinculadas entre sí, que permiten la elaboración de atlas comportamentales y relacionales indefinidamente modulados con una vocación asociada a la seguridad y al marketing”. (En Éric Sadin, 2017, *La humanidad aumentada. La administración digital del mundo*. Buenos Aires: Caja Negra editora. Pg. 34).

exhaustividad que, por otra parte, a los fines de este acotado trabajo quizá resultaría desmesurada.

En el marco de la ELYCD, el concepto de apropiación tecnomediática se presentó en el seminario “Apropiación Tecnomediática e Inclusión Digital” a cargo de las doctoras Roxana Cabello y Susana Morales.

Un posicionamiento que se asume en este ensayo es que en el contexto actual, donde lo digital es omnipresente, dicho concepto y sus dimensiones se vuelven centrales a la hora de pensar los procesos de subjetivación y, concretamente, el proceso de construcción que realizan los sujetos sobre sí mismos en función del tipo de personas que *desean* ser.

La apropiación tecnomediática debe entenderse en los siguientes términos:

[...] aquellas prácticas a través de las cuales los sujetos, habiendo realizado una elucidación acerca de los condicionamientos económicos, sociales e ideológicos atribuibles a los tecno-medios [es decir, las tecnologías de la información y de la comunicación] y los discursos de que son portadores, expresan en el uso competente de estos objetos, su *deseo y libertad de adaptarlos creativamente a sus propias necesidades, convicciones e intereses*, en el marco de la construcción de proyectos de autonomía individual y colectiva. (Morales, 2009, citado en Morales, 2015: 198; énfasis agregado).

Más arriba se ha dicho que este concepto y sus dimensiones son centrales a la hora de pensar, en el contexto actual, “el proceso de construcción que realizan los sujetos sobre sí mismos en función del tipo de personas que *desean* ser”. Efectivamente, el deseo es fundamental: está en la base de la voluntad. El deseo, definido como *movimiento* afectivo hacia algo que se apetece (RAE, 2004), supone acción, supone actos –prácticas– que se condicen con la obtención de aquello que se desea. El deseo supone “actuar en consecuencia”. ¿En consecuencia de qué? En este contexto, y sobre aquello de lo que trata el

presente trabajo, se trata de *actuar* en consecuencia del tipo de persona que se *aspira ser*. Es decir, de *hacer* aquello que conduce a la realización de esa aspiración. Y aún más: ese *hacer* se constituye en sí mismo como la propia realización; puesto que implica una *conducta* coherente entre pensamiento y acción que es en sí la concreción de esa aspiración. El medio – la conducta– es también el fin.

El concepto de morales se desagrega en dimensiones, aspectos que son parte de la apropiación tecnomediática y que más adelante se desarrollarán en este mismo trabajo. Se trata de las dimensiones de disponibilidad, acceso, reflexividad, elucidación e interacción. Otras dos de sus dimensiones, conocimiento, interactividad y creación de proyectos, si bien son parte del concepto de la autora no se han considerado del todo relevantes como parte de esta instancia de reflexión.

En un apartado anterior ya se ha introducido brevemente el concepto de “cuidado de sí”. Como ya se dijo, en el marco de la ELYCD el concepto se presentó en el seminario “Identidades Emergentes y Subjetividad Estética” a cargo de las profesoras Elizabeth Vidal y Paola Roldán. También se mencionó que la idea de que hay que aplicarse a uno mismo, ocuparse de uno mismo, era un tema muy antiguo en la cultura griega (Foucault, 2007: 30).

En esta cultura estaba presente la idea de considerar a la existencia, a la vida, como a un arte. Esto supone toda una carga analógica, pues una concepción semejante implica que a la propia vida, como a una obra preciada, entre otras cosas se la debe cuidar.

El arte de la existencia –la *techné tou biou* bajo sus diferentes formas- se encuentra dominado aquí por el principio de que hay que “cuidar de uno mismo”, es el principio de la inquietud de uno mismo el que funda su necesidad, gobierna su desarrollo y organiza su práctica. (Foucault, 2007:30)

Y este tema de la inquietud de sí, continúa Foucault, “consagrado por Sócrates” (470-399 a. C.), es el tema “que la filosofía ulterior reanudó y terminó de colocar en el corazón de

ese ‘arte de la existencia’”. Este arte “adquirió progresivamente las dimensiones y las formas de un verdadero ‘cultivo de sí’”, de suerte que finalmente el precepto de que hay que ocuparse de uno mismo es, en la antigüedad,

un imperativo que circula entre buen número de doctrinas diferentes; ha tomado también la forma de una actitud, de una manera de comportarse, ha impregnado las formas de vivir; se ha desarrollado en procedimientos, en prácticas y en recetas que se meditan, se desarrollan, se perfeccionan y se enseñan; ha constituido así una práctica social, dando lugar a relaciones interindividuales (...) quedando entendido por supuesto que este fenómeno incumbe solo a los grupos sociales, muy limitados en número, que eran portadores de cultura y para quienes la *techné tou biou* podía tener un sentido y una realidad. (Foucault, 2007: 30-31)

Había, pues, para estos hombres, una idea de “estética del sí mismo” (Foucault, 2003: 386). Y como aquí se utiliza la palabra “arte” para referirse a la propia vida, el individuo puede comportarse hacia sí mismo como “un técnico, de un artesano (...) un artista, quien – de tiempo en tiempo– al dejar de trabajar, examina qué está haciendo, se recuerda a sí mismo las reglas de su arte y compara estas reglas con lo que ha realizado de esta manera a la distancia. (Foucault, 2003: 386). Es decir que el individuo, para ser su mejor obra, de tanto en tanto debe realizar un autoexamen o un diagnóstico de sí mismo (Foucault, 2003: 370-374), entre otras técnicas de trabajo sobre sí.

Pero el ocuparse de uno –cuidar de sí– como una obra de arte, el considerar la vida como un arte, lleva a otro concepto asociado: el concepto de *ethos*. Porque al decir del autor, “esta actividad consagrada a uno mismo constituye no un ejercicio de la soledad sino una verdadera práctica social” (Foucault, 2007: 36), practica que implica cuidar de sí y, con ello, cuidar de otros. Se cuida de sí en interacción con otros.

Hay que adicionar a lo que se viene diciendo que en la construcción individual –y necesariamente social– de la persona que se desea ser, para cada individuo existe de manera más o menos consciente un *ethos*. Esta es una palabra griega que significa "costumbre", "conducta" y lleva, a partir de ahí, a las ideas de "carácter" o "personalidad"; en el sentido de que la costumbre y la conducta a las que el concepto hace referencia son las del individuo, la persona. *Ethos* es la raíz de la palabra "ética".

Sobre la ética, Foucault (1984:§15) señala: "¿qué es la ética sino la práctica de la libertad, la práctica reflexiva de la libertad?". Y, en referencia al mundo antiguo, agrega: "El cuidado de uno mismo ha sido, en el mundo greco-romano, el modo mediante el cual la libertad individual (...) ha sido pensada como ética" (§19). Así lo explica el autor:

sobre todo entre los griegos, para conducirse bien, para practicar la libertad como era debido, era necesario ocuparse de sí, cuidar de sí, a la vez para conocerse – y éste es el aspecto más conocido del *gnothi seauton* [conócete a ti mismo]– y para formarse, para superarse a sí mismo, para controlar los apetitos que podrían dominarnos (...) La preocupación por la libertad ha sido un problema esencial, permanente, durante los ocho siglos de la cultura clásica. Existió entonces toda una ética que ha girado en torno al cuidado de sí y que proporciona a la ética clásica su forma tan particular. (Foucault, 1984: §19)

Es importante destacar que este autor **no** afirma que la ética, en el mundo antiguo, sea equivalente al cuidado de sí. No equipara estos conceptos. Más bien, la idea es que una práctica reflexiva de la libertad (ética) se realiza sobre la base del cuidado de sí, y que para ello el sujeto debe conocerse a sí mismo (*gnothi seauton*).

Refiriéndose a la ética en la antigüedad, Foucault (1984: §19) señala que ella, "como práctica reflexiva de la libertad, ha girado en torno a un imperativo fundamental: 'cuida de ti

mismo””. Así, la idea de libertad (individual) es una idea de "responsabilidad ética", y esa responsabilidad ética es una construcción social:

[...] Los griegos, en efecto, problematizaban su libertad, la libertad del individuo, para convertirla en un problema ético. Pero la ética en el sentido en que podían entenderla los griegos, el *ethos*, era la manera de ser y de conducirse. Era un cierto modo de ser del sujeto y una determinada manera de comportarse que resultaba perceptible a los demás. El *ethos* de alguien se expresaba a través de su forma de vestir, de su aspecto, de su forma de andar, a través de la calma con la que se enfrentaba a cualquier suceso, etc. [...] El que tiene un *ethos* noble, un *ethos* que puede ser admirado y citado como ejemplo, es alguien que practica la libertad de una cierta manera. [...] Pero para que esta práctica de la libertad adopte la forma de un *ethos* que sea bueno, bello, honorable, estimable, memorable, y que pueda servir de ejemplo, es necesario todo un trabajo de uno sobre sí mismo. (Foucault, 1984: §25, énfasis agregado)

Entonces, el concepto de cuidado de sí —y siempre en términos de Foucault— se refiere a “una actitud general, a un modo de enfrentarse al mundo, de establecer relaciones con otros y con uno mismo. Implica una forma de vigilancia sobre lo que uno piensa y sobre lo que acontece en el pensamiento”. De ello se desprende, como una consecuencia natural, el conocerse a sí mismo, que, además, como proceso, “conduce a la sabiduría, al acceso a la verdad y a la verdad en general”, puesto que “a partir de ese movimiento el alma puede distinguir lo verdadero de lo falso, saber cómo conducirse correctamente”. Sin embargo, “el conocimiento de uno mismo es únicamente un caso particular de la preocupación por uno mismo, una de sus aplicaciones concretas” (Foucault, 1994: 34-35).

Conocerse a sí mismo requiere valentía, requiere mirar donde más duele y donde más trabajo hay que hacer. Al decir del autor, “tener el coraje suficiente para revelar la verdad sobre uno mismo” requiere aquello que los griegos llamaban *áskesis*:

aunque nuestra palabra “ascetismo” deriva de la palabra griega *áskesis* (...) para los griegos la palabra no quiere decir “ascético”, sino que tiene un sentido muy amplio que denota cualquier clase de entrenamiento práctico o ejercicio. (...) este arte de vivir, demanda práctica y entrenamiento: *áskesis*. (...) la *áskesis* moral de las filosofías greco-romanas tenía como meta el establecimiento de una relación específica con uno mismo; una relación de autoposesión y de autosoberanía (...) las practicas ascéticas de las filosofías greco-romanas se interesan generalmente en dotar al individuo de la preparación y el equipamiento moral que le permitan encarar plenamente el mundo de una manera ética y racional. (Foucault, 2003: 368-369)

En suma, ocuparse de uno mismo, conocerse, es para Foucault todo un trabajo que se desarrolla con la actitud de un artesano, y así “uno se vuelve deseoso de preocuparse de la manera en que vive el resto de su vida, queriendo ahora vivir de la mejor manera posible; y esta voluntad toma la forma de un celo por aprender y educarse a sí mismo no importa qué edad tenga uno” (2003: 333). Y como el trabajo dura toda la vida, el individuo que cuida de sí no puede más que ser consciente de lo que es capaz, saber ontológicamente quién es, a qué cosas temer, cuáles deben serle indiferentes, y con ello también saber que no debe temer a la muerte (Foucault, 1984: §35).

Como se ha visto, esta concepción antigua de cuidado y de trabajo sobre sí no es algo nuevo; lo que sí es nuevo es que actualmente existen tecnologías sin precedentes que pueden facilitar la adquisición de herramientas que pueden propiciar este cuidado y formar parte de él. Y en este punto es cuando resulta pertinente volver al concepto de apropiación tecnomediática, entendida como “prácticas” que los sujetos realizan y que les permiten expresar, en el uso competente de las tecnologías de la información y de la comunicación, su deseo y libertad de adaptarlas “creativamente a sus propias necesidades, convicciones e

intereses, en el marco de la construcción de proyectos de autonomía individual y colectiva” (Morales, 2009, citado en Morales, 2015: 198)⁶.

Estas prácticas a las que Morales hace referencia pueden pensarse desde la idea de práctica reflexiva de la libertad, sobre la base del deseo de ser –de construirse a sí mismo– de una determinada manera, tanto para sí como en relación con otros, puesto que “ser libre significa no ser esclavo de sí mismo ni de los propios apetitos, lo que implica que uno establece en relación consigo mismo una cierta relación de dominio, de señorío”, que se denominaba *arché* (poder, mando) (Foucault, 1984: §27).

Estas prácticas, que se darían como resultado de lo que podría llamarse un grado “significativo” de apropiación tecnomediática, pueden entenderse como expresión del *deseo* de cuidar de uno mismo en el sentido clásico del término. Con grado “significativo” de apropiación tecnomediática se hace referencia a una situación en la que las diferentes dimensiones del concepto –que se detallarán más adelante en este mismo ensayo– forman parte de la existencia individual-social, cotidiana, de la persona.

Con anterioridad se ha mencionado a la libertad, la libertad en relación a la ética. “La libertad es la condición ontológica de la ética; pero la ética es la forma reflexiva que adopta la libertad”, dice Foucault (1984: §16). Es una postura de este trabajo final que cuando una práctica de conocimiento y de reflexión sobre uno mismo se emprende y se conduce a lo largo de la vida se convierte en una práctica de libertad: el individuo ejerce una manera de conducirse hacia sí y hacia los otros. Y esta práctica siempre supone un cuestionamiento o una distancia crítica respecto de sus circunstancias, puesto que se evalúa a sí mismo, en

⁶ El tema de cuánta libertad, poca o mucha, puede realmente gozar el individuo en sociedad de modo que adapte (creativamente) su uso competente de las tecnologías de la información y la comunicación a “sus propias necesidades, convicciones e intereses, en el marco de la construcción de proyectos de autonomía individual y colectiva” excede el presente ensayo. En ese sentido, no se trata aquí de cuestionar el concepto de “apropiación tecnomediática” de S. Morales, sino de vincularlo, tal como se presenta, al de “cuidado de sí” según M. Foucault.

términos de Foucault, como “un juez”. Pero, ¿puede ser libre de sus circunstancias para convertirse en lo que quisiera ser? En realidad, no. No del todo.

En el trabajo sobre uno mismo el problema, a fin de cuentas, es la libertad. Hasta dónde pueden ser libres las personas en una sociedad que las condiciona en tantos aspectos, con una historia personal de tipo familiar que las condiciona también y con su propia construcción sobre todo ello: sobre una determinada familia; sobre determinadas vivencias infantiles; sobre determinadas decisiones sobre su vida que llevan a otras decisiones; sobre una cultura, una sociedad, un momento histórico; todo ello atravesado por relaciones de poder: las que existen entre los sexos o, más bien, entre los géneros; las intrafamiliares, las institucionales, las corporativas. Por ello, en la cuestión del trabajo sobre sí mismo –el cuidado de sí– existen relaciones de poder que siempre se harán presentes entre los sujetos y sus semejantes, de manera solapada o evidente, porque no están solos. En medio de estas relaciones es que las personas se construyen y reconstruyen a lo largo de la vida.

Las relaciones de poder tienen una extensión extraordinariamente grande en las relaciones humanas [...] Este análisis de las relaciones de poder constituye un campo extraordinariamente complejo. [...] Cuando un individuo o un grupo social consigue bloquear un campo de relaciones de poder haciendo de estas relaciones algo inmóvil y fijo, e impidiendo la mínima reversibilidad de movimientos –mediante instrumentos que pueden ser tanto económicos como políticos o militares–, nos encontramos ante lo que podemos denominar un estrado de dominación. Es cierto que en una situación de este tipo las prácticas de libertad no existen o existen sólo unilateralmente, o se ven recortadas y limitadas extraordinariamente. [...] la liberación es en ocasiones la condición política o histórica para que puedan existir prácticas de libertad. [...] La liberación abre un campo a nuevas relaciones de poder que hay que controlar mediante prácticas de libertad. (Foucault, 1984: §10)

Para una persona, gran parte del conocerse es lograr objetivarse, mirar con distancia las condiciones sobre las que, primero, ha sido construida por otros (la familia, las

instituciones) y, más tarde, aquellas que ha construido para sí misma, y cómo de todo ello hoy resulta la persona que es. A partir de esta objetivación –que supone una comprensión de las demás personas, de los hechos y de las situaciones–, sobre la base del conocimiento que ella le proporciona, puede continuar más fácilmente la construcción de sí misma en la dirección que decida. “Más fácilmente”, porque la persona bien podría construirse sin este trabajo de objetivación; pero es criterio de este trabajo final que el ejercicio de comprender el pasado para entender el presente y proyectarse al futuro proporciona una entereza, un temple, que de otro modo está ausente, y que permite al individuo hacer frente a las adversidades con un mayor dominio de sí mismo. Es un dominio (*arché*) que nace de la comprensión y el conocimiento de las fortalezas y las debilidades, y otorga claridad y discernimiento en el pensamiento, en la voluntad y en las acciones que nacen de ella.

Siempre he desconfiado un tanto del tema general de la liberación, en la medida en que, si no lo tratamos con algunas precauciones y en el interior de determinados límites, se corre el riesgo de recurrir a la idea de que existe una naturaleza o un fondo humano que se ha visto enmascarado, alienado o aprisionado en y por mecanismos de represión como consecuencia de un determinado número de procesos históricos, económicos y sociales. Si se acepta esta hipótesis, bastaría con hacer saltar estos cerrojos represivos para que el hombre se reconciliase consigo mismo, para que se reencontrase con su naturaleza o retomase el contacto con su origen y restaurase una relación plena y positiva consigo mismo. Me parece que este es un planteamiento que no puede ser admitido así, sin más, sin ser previamente sometido a examen. Con esto no quiero decir que la liberación, o mejor, determinadas formas de liberación, no existan [...] Por esto insisto más en las prácticas de libertad que en los procesos de liberación que, hay que decirlo una vez más, tienen su espacio, pero que no pueden por sí solos, a mi juicio, definir todas las formas prácticas de libertad. (Foucault, 1984: §8)

Este trabajo de objetivación que va de la mano del autoconocimiento es un ida y vuelta constante entre lo que se fue, lo que se es, lo que se desea ser. Es aquí, en este movimiento, donde el conocimiento de sí como *herramienta* del cuidado de sí se constituye en una práctica de libertad y, con ello, también en un cuestionamiento de las relaciones de poder en las que se está inmerso. Porque constantemente, en función del tipo de persona que se quiere ser, es necesario decidir qué se está dispuesto a tolerar en uno mismo, en los otros y en la sociedad; qué se está dispuesto a cambiar en uno, para corregirse y también para que la sociedad cambie; qué se está dispuesto a resignar, como una batalla perdida de antemano, ante la propia percepción de que no importa qué se haga, no será posible modificar tal o cual aspecto propio, de los otros o del mundo en que se habita. Y porque en el trabajo sobre uno mismo el problema, a fin de cuentas, es la libertad, también se tiene la libertad de no hacer todo lo anterior. Es decir, existe la libertad de elegir no trabajar sobre uno mismo.

Ahora bien, sea que se escoja una u otra opción, nunca se estará exento de la construcción de sí. Es inevitable, viene con el solo hecho de estar *aquí*. Y para todas las personas esta construcción únicamente finaliza con la muerte.

Si la construcción del sí mismo es inevitable, entonces la cuestión es qué tipo de construcción de sí hará el individuo a lo largo de la vida: elegida, no elegida; consciente, inconsciente; cuidada, descuidada; prolija, improlija; sistemática, asistemática; planificada, improvisada; con optimismo, con pesimismo; con alegría, sin alegría; con valentía, con cobardía; con bajeza, con dignidad. En este punto no se realiza un juicio de valor. Cada uno es libre de hacer con su vida lo que desee, lo que pueda, lo mejor que pueda; incluso si resultara perjudicial para sí. En cualquier caso, cualesquiera sean las decisiones sobre la propia vida, todas ellas llevarán a detentar un determinado *ethos*: una manera de ser y de conducirse que será perceptible a los demás.

SOBRE LIBROS, HABITUS Y APROPIACIÓN TECNOMEDIÁTICA

Luego de lo anterior, es necesario volver al tema que ocupa estas páginas: el trabajo sobre sí –el cuidado de sí– por medio del ejercicio de ciertas lecturas que propician el conocimiento profundo de uno mismo y de las propias circunstancias.

En el mundo actual, gracias a las posibilidades que brinda la digitalización de textos, algunas lecturas que antes eran difíciles de realizar hoy resultan sencillas en términos de *acceso*. Ahora bien,

(...) operar con tecnologías requiere competencias específicas denominadas, precisamente, competencias tecnológicas. La competencia tecnológica es un concepto al que se refiere González (1998) como “un sistema finito de esquemas y reglas incorporadas por los agentes sociales a través del cual *se relacionan con el saber y los dispositivos técnicos y los soportes materiales de su entorno instrumental*”. A su vez, toda competencia tecnológica tiene un origen histórico, está socialmente distribuida, en el sentido que forma parte de un capital socialmente compartido, permite a quien la posee actuar con habilidad con artefactos tecnológicos complejos; las destrezas que genera son durables, son fácilmente trasladables a una variedad de situaciones, sus estructuras son expansibles. (Morales, 2011: 69-70. Énfasis agregado)

Las destrezas, para constituirse como tales, deben entrenarse. Específicamente en relación a lo tecnológico, existen actividades y situaciones a las que la persona debe exponerse para aprender cómo se utilizan ciertas tecnologías. Si la competencia tecnológica, tal como la define González, en términos generales es “un sistema finito de esquemas y reglas incorporadas por los agentes sociales *a través del cual se relacionan con el saber y los dispositivos técnicos y los soportes materiales de su entorno instrumental*” (itálicas agregadas), este concepto general de competencia “tecnológica” bien puede referirse a dispositivos técnicos *no electrónicos*.

Es una costumbre el asociar la palabra “tecnología” con las máquinas, la mecánica, la electrónica o la informática; sin embargo, un hacha de mano, una vela de sebo o la invención de la cestería también fueron adelantos tecnológicos de gran importancia en la historia de la humanidad.

Si la tecnología se entiende en esos términos, entonces puede decirse que el libro también es un dispositivo tecnológico. Como tal, requiere competencias –tecnológicas– para su uso, esquemas y reglas incorporadas. Es tecnología que permite acceder a otras tecnologías, porque es un objeto portador de saberes de todo tipo. Para su utilización requiere destrezas específicas: conocer sus partes constituyentes, saber usar un índice en todas sus variantes, reconocer y saber sacar provecho de un prólogo, un epílogo, una introducción, un glosario, una nota al pie, etc. Así lo explica Pierre Bourdieu:

En lo que hace al libro, uno debe saber que hay lecturas diversas, por tanto competencias diferentes, instrumentos diferentes para apropiarse de ese objeto, instrumentos desigualmente distribuidos, según el sexo, según la edad (...). La lectura obedece a las mismas leyes que otras prácticas culturales (...) el nivel de instrucción será el factor más poderoso en el sistema de los factores explicativos, y el origen social será el segundo factor. (...) Así, cuando uno le pregunta a alguien por su nivel de instrucción, ya tiene una previsión que concierne a lo que lee, el número de los libros que ha leído en el año, etc. Se tiene también una presunción que concierne a su manera de leer. (Bourdieu, 2010: 258)

Asimismo, el uso continuado y repetido del libro –es decir, la exposición constante a este dispositivo– genera destrezas que son durables y aplicables a variedad de situaciones más allá del libro en sí: versatilidad ante la exposición a otros materiales escritos, apropiada utilización de léxico en producciones orales o escritas, capacidad para el reconocimiento de formatos discursivos tanto orales como escritos, etc.

Tal como indicaba González más arriba, la competencia tecnológica, como toda competencia, tiene un origen histórico y está socialmente distribuida. Bourdieu también sostiene que existe una distribución social de las competencias. En este punto, y en relación a la apropiación de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) Winocur señala:

(...) se entiende el proceso de apropiación de las TIC limitado a la incorporación y dominio de las competencias que se pueden desarrollar en la red, ya sea para el aprovechamiento de la información y los recursos de la red, o bien para generar contenidos propios. No obstante, la apropiación de una nueva tecnología, se realiza desde un *habitus* determinado e involucra un capital simbólico asociado al mismo. Y en esta configuración es central (...) la experiencia anterior de uso de otras tecnologías y también lo que se considera socialmente relevante en términos de la reproducción y la movilidad social del grupo de referencia. (Winocur, 2007; en Morales, 2011: 68)

El concepto de “habitus” que aquí se menciona forma parte de los desarrollos teóricos de Bourdieu. En una muy sucinta explicación, el habitus es la forma en que las estructuras sociales se graban en nuestro cuerpo (gestos, vestimenta, lenguaje) y nuestra mente (pensamientos, preferencias estéticas, gustos, entre otros), y conforman las “estructuras de nuestra subjetividad socializada”. El habitus es lo social incorporado, “sistemas de disposiciones duraderas y transferibles, estructuras estructuradas predisuestas a funcionar como estructuras estructurantes” (Bourdieu, 2007: 87-88).

Asimismo, Winocur se refiere al concepto de “capital”. Capital simbólico, según Bourdieu. Para este autor, el capital que puede detentarse en sociedad no solo es económico; pero tal como este, el capital simbólico es algo de valor (valioso para la sociedad) que se posee, no ya en forma de dinero sino de prestigio, honor, competencia o virtud, características que, en posesión por una persona, pueden eventualmente traducirse en capital económico.

En un mundo donde lo digital también alcanza a los libros, quien posee destrezas tecnológicas asociadas a ellos (porque su habitus, en términos de Pierre Bourdieu, lo propicia), bien puede acceder a su lectura digital. Vale recordar que lo que aquí se plantea es que este tipo de apropiación tecnomediática asociada a la lectura de determinado tipo de obras puede convertirse en una acción concreta, consciente, progresiva e incluso planificada de cuidado de sí. El siguiente apartado entra de lleno en la cuestión.

APROPIACIÓN TECNOMEDIÁTICA: DIMENSIONES DE DISPONIBILIDAD, ACCESO Y REFLEXIVIDAD

El concepto de apropiación tecnomediática presenta varias dimensiones, algunas de ellas más pertinentes que otras para sostener el planteo anterior. Por un lado, están las dimensiones de disponibilidad y acceso. Se trata de “dos cuestiones claves que hemos definido como condición de posibilidad de apropiación de TIC y medios de comunicación” (Morales, 2011: 69-70). De acuerdo con la autora, la **disponibilidad** se relaciona con la creación y existencia de infraestructura; el **acceso**, con la posibilidad efectiva de uso.

Además de las dimensiones de disponibilidad y acceso, la autora menciona otras dimensiones de la apropiación de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): gestión (de recursos), reflexividad y elucidación.

La **reflexividad** se refiere a la revisión de la propia acción en relación al mundo y nuestros consumos, a nuestro uso de la tecnología y nuestras actitudes hacia ella.

Solo en la medida en que podemos reflexionar acerca de las relaciones que mantenemos con la tecnología (de dependencia pero también de usufructo) estamos en camino de una mayor apropiación. Esto incluye, para el caso de las TIC, poder caracterizar los proyectos humanos que han contribuido a su creación, poder

identificar los factores, políticos, económicos y tecnológicos que favorecieron o determinaron su aparición y consolidación, las ideologías de que son portadoras (dado que las tecnologías no son neutras) de las representaciones (y actitudes) propias y colectivas que subyacen en su utilización, como también de las consecuencias de su presencia en la sociedad. (Morales, 2011: 68)

La persona que en aras de trabajar sobre sí misma y de comprender sus circunstancias pasadas o presentes, y que además desea construirse en un determinado sentido vital para ser de tal o cual manera –o, si no lo sabe aún, desea descubrirlo–, tiene acceso a bibliotecas y repositorios digitales enteros para, mediante lecturas diversas, pensar y reflexionar en un lento proceso de trabajo interior. No obstante, los repositorios y los archivos en formato “Portable Document Format” (más conocido como PDF) están disponibles *afuera*, en el mundo exterior. Para que el acceso efectivo a ellos se haga realidad –esto es, se realice–, el individuo debe sentir inclinación y predisposición hacia la lectura como requisito *interno* fundamental. Ciertamente, el supuesto de que su *habitus* es tal que siente inclinaciones hacia esta actividad es condición de posibilidad para el planteo que aquí se pretende sostener se verifique, es decir, llegue a probar su condición de verdadero. Además, en el individuo debe existir motivación⁷, una suerte de “motor” interno que no solo lo impulse a la acción sino que además le permita sostenerla en el tiempo y en una dirección elegida, porque el trabajo sobre sí es precisamente eso: un trabajo. Y como tal puede ser muy arduo.

Entonces, siempre con esta persona en mente –con un determinado *habitus* y, además, motivada–, puede pensarse sobre ella en términos de apropiación tecnomediática y cuidado de sí, ambos conceptos vinculados: esta persona sabe que los textos están disponibles y

⁷ Un término sobre el que podría reflexionarse sobremedida. Sin embargo, no es materia de este trabajo indagar en el campo de las condiciones psíquicas o emocionales que hacen al individuo “motivado” en términos psicológicos. Tal vez sería objeto de otro trabajo. Baste por ahora decir que para cualquier actividad en la vida, incluso el hecho mismo de vivir, si no existe motivación (“impulso que activa, dirige y mantiene el movimiento”) no existen razones suficientes para realizar prácticamente nada y, ciertamente, tampoco para cuidar de sí o trabajar sobre sí en el sentido que aquí se plantea.

accede a ellos mediante una computadora de escritorio, una tableta, un teléfono inteligente o un lector de textos del tipo Kindle. Puede reflexionar sobre su uso, sobre el usufructo que puede hacer de la tecnología, y darse cuenta de la potencialidad de este último en términos de beneficios para sí, para su propio trabajo sobre sí⁸. Con base en esta reflexión puede iniciar una búsqueda por autores –si los conoce, pero también puede descubrirlos– o por materias, y llegar a los textos que le resultan más apropiados para sus intereses y sus búsquedas personales en un momento dado⁹.

Claro está, y más allá de los repositorios de acceso abierto, es sabido que a través de la red las personas pueden comprar, mediante una transacción digital de dinero, obras impresas y también digitales de todo tipo. En efecto, hay sitios *web* dedicados a la venta *on line* de libros y otros productos que podrían llamarse “culturales”. Sin embargo, el caso que se considera aquí no es el de las personas que compran libros sino el de aquellas que, gracias a la tecnología actual, los leen gratis: sin pagar un centavo¹⁰. Ello supone la labor, a veces lenta, de encontrar las obras para leerlas directamente de la *web* o bien descargarlas a la propia computadora.

Esta apropiación de lo que está en la red, este “bajar” libros enteros y conformar una biblioteca propia digital bien puede considerarse un trabajo de resistencia a lo dado, a lo

⁸ Trabajo que repercute en el mundo exterior, en los otros y en la sociedad, pero eso es materia de otro apartado.

⁹ No ha de perderse de vista que los “buscadores” en Internet despliegan resultados de búsqueda en función de la localización de la dirección IP (*Internet Protocol*) que detectan, esto es, el dispositivo concreto desde donde el usuario se conecta así como en función de las preferencias de uso, “huellas” previas, que ya conoce. Ello se evidencia en que idénticos términos de búsqueda pueden arrojar resultados diferentes en iguales locaciones y desde distintos dispositivos. De allí que la libertad “virtual” (en la red) pueda relativizarse tanto como en el mundo “real”, físico, dado que hasta cierto punto los buscadores muestran lo que “ellos” deciden. En palabras de Sadin, este conocimiento y seguimiento de las identidades por medio de “arquitecturas robotizadas deductivas y sugestivas, de usos colectivos e individuales”, a las que se les ha concedido “un mandato decisonal”, ha redefinido de hecho “la parte de poderes soberanos que, hasta entonces, correspondía a la conciencia humana”. (Éric Sadin (2017) *La humanidad aumentada. La administración digital del mundo*. Buenos Aires: Caja Negra editora. Pg. 34).

¹⁰ Esto es, sin pagar un centavo más que el monto del abono al servicio de Internet que les permiten conectar sus dispositivos a la red. Un caso extremo de exención de pago y total gratuidad en el acceso a los textos sería el de una persona que solo utilizara Wi-Fi en lugares públicos o interceptara señales de Wi-Fi particulares, ajenas, sistemáticamente usufructuadas.

naturalizado, a lo que “es así” en la propia persona tanto como en la sociedad (que es una sociedad de mercado).

¿Por qué “resistencia”? Porque muchas veces ciertos textos solo están disponibles si se paga por ellos. Entonces, el desafío es encontrarlos de manera gratuita, porque tal vez alguien con una inquietud similar los haya digitalizado para garantizar su acceso a pesar de los intereses económicos del propio autor y de la editorial. Aquí, en esta flagrante violación al *copyright*, importa más el valor de uso del texto y no su valor económico, importa más qué pueden hacer y lograr las personas con el texto y no el derecho del autor o del editorial sobre la obra. El lento trabajo de descubrir y buscar autores, temáticas y descargar obras es también el trabajo de desaprender lo aprendido, de cuestionar lo recibido en muchos aspectos como “verdad” a nivel individual y social. No significa negar la realidad, las relaciones de poder, tampoco las relaciones de producción ni mucho menos pretender que se está libre de ellas, sino de subvertirlas mínimamente.

El cuidado de sí es el conocimiento de sí —en un sentido socrático-platónico—, pero es también el conocimiento de un cierto número de reglas de conducta o de principios que son a la vez verdades y prescripciones. El cuidado de sí supone hacer acopio de estas verdades: y es así como se ven ligadas la ética y el juego de la verdad (Foucault, 1984: §21).

En el contexto de lo que se viene diciendo, podría pensarse que a alguien que cuidara de sí y que llegase a tener un *ethos* “bello”, “bueno”, que “sirva de ejemplo”, le cabría seguir la prescripción social —considerada correcta en una sociedad de mercado— de pagar por adquirir un bien, esto es, pagar por leer. En una sociedad como esta, ¿se es “mejor” persona si se compra el libro? ¿Se es “peor” persona si se lo encuentra gratis en Internet y por añadidura se lo lee de principio a fin? Después de todo, existe el *copyright*. La búsqueda del beneficio es parte “natural” de una sociedad de mercado. Las editoriales son empresas que buscan

beneficio, resultan perjudicadas con este tipo de conductas. Los autores también. La persona que descarga un libro, que lo “roba” (pues no lo paga), por el solo hecho de ir en contra de una prescripción, ¿tiene un *ethos* poco “bueno y bello” que ya no “sirve de ejemplo”? Es una postura de este trabajo final que no es así. Que si la prescripción (pagar por leer) es poco ética en sí misma porque quizá el beneficio que se pretende es abusivo, o si el imperativo de acceder al conocimiento que está en esas páginas es equivalente al hambre de quien no tiene para comer y por eso toma aquel alimento que por derecho le está siendo negado; entonces la prescripción va en contra de un convencimiento más fuerte, de una verdad más íntima, que no es otra que el dinero –su falta– no puede ser obstáculo para la adquisición del conocimiento. Hay, pues, un interés superior en juego. Y *esa* íntima verdad, *ese* íntimo convencimiento, *esa* íntima prescripción y la conducta que resulta de ella (tomarse la libertad de descargar la obra) pueden perfectamente ser fruto de la reflexión, de asumir una postura (ética) de tomar lo que se considera propio de la humanidad toda: el conocimiento. “La ética es la forma *reflexiva* que adopta la libertad” (Foucault, 1984: §16, énfasis agregado).

En el trabajo sobre sí existen diversidad de reglas y prescripciones manifiestas o veladas que el individuo estará dispuesto a subvertir o no: mandatos familiares, religiosos, sociales o culturales, que se cuestionarán o no, y todo dependerá de qué esté dispuesto a tolerar el sujeto y de qué libertades esté dispuesto a dar-se y a crear-se, para sí mismo, como individuo que es. Este trabajo supone encontrar la propia verdad, hacerse cargo de ella y de sus consecuencias. “¿Quién dice la verdad? Dicen la verdad individuos que son libres, que organizan un cierto consenso y que se encuentran insertos en una determinada red de prácticas de poder y de instituciones coercitivas” (Foucault, 1984: §66).

Se dijo que la apropiación de lo que está en la red, el descargar bibliotecas digitales puede considerarse un trabajo de resistencia a lo naturalizado, a “lo dado” tanto en la propia persona como en la sociedad. Ahora bien, en una instancia posterior la resistencia se dará en

otro aspecto, en el que deriva de las consecuencias de leer aquello que se descargó y, gracias a su aporte para la evolución personal, haber descubierto algo más de la propia verdad.

Las consecuencias de encontrar la propia verdad pueden ir desde tomar la decisión de abandonar un trabajo porque no responde a la vocación, los principios morales o el deseo íntimo de la persona; abandonar un estudio, para dedicar el tiempo y la energía a otra rama del conocimiento que responde a los reales intereses; abandonar una relación, sea cual sea, para que ya no forme parte de este momento vital; asumirse en una determinada orientación sexual, incluso si el entorno lo repudiara; decidir no modificar un ápice de ciertos aspectos personales que se han asumido como propios y que por distintas razones se desea conservar – incluso a riesgo de que conduzcan a la desdicha–; perseguir un nuevo proyecto, una nueva aspiración afín a las necesidades personales que ahora se han descubierto, asumido, hecho conscientes o podido, al fin, expresar. Pueden pensarse muchos más ejemplos.

Las relaciones de poder son [...] móviles, reversibles, inestables. Y es preciso subrayar que no pueden existir relaciones de poder más que en la medida en que los sujetos son libres. Si uno de los dos estuviese completamente a disposición del otro y se convirtiese en una cosa suya, en un objeto sobre el que se puede ejercer una violencia infinita e ilimitada, no existirían relaciones de poder. Es necesario pues, para que se ejerza una relación de poder, que exista al menos un cierto tipo de libertad por parte de las dos partes. Incluso cuando la relación de poder está completamente desequilibrada, cuando realmente se puede decir que uno tiene todo el poder sobre el otro, el poder no puede ejercerse sobre el otro más que en la medida en que le queda a este último la posibilidad de matarse, de saltar por la ventana o de matar al otro. [...] en las relaciones de poder existen necesariamente posibilidades de resistencia, ya que si no existiesen posibilidades de resistencia –de resistencia violenta, de huida, de engaño, de estrategias de inversión de la situación– no existirían relaciones de poder. (Foucault, 1984: §50)

Asumir las consecuencias de buscar y, en el mejor de los casos, encontrar la propia verdad es un acto de valentía, un acto de subversión a lo “natural”, lo heredado, lo recibido como “propio” cuando nunca fue una elección; pero también un acto de coraje para volver sobre los pasos cuando sí hubo elección pero esta fue errada –y el individuo lo ha comprobado por sus consecuencias– y ahora necesita reparación. En todo ello el sujeto accionará inmerso en el entramado social, donde las relaciones de poder conforman un conjunto intrincado que necesariamente cambiará de manera más o menos sutil si el individuo, a su vez, cambia. Esta labor, la búsqueda de la propia verdad en el trabajo dinámico de conocerse a sí mismo –aquí, por medio de la lectura– como herramienta para el cuidado de sí se realiza, en opinión de este ensayo, como un acto de libertad y de resistencia. El sujeto debe darse a sí mismo la libertad de cambiar o de no cambiar, ambas opciones como fruto y acto de la decisión personal, algo que el sujeto *se permite* a sí mismo; no algo que viene desde afuera en forma de mandato, precepto, costumbre, tradición o ley. Una vez objetivado, este entramado resultará deseable o indeseable, atractivo o repelente, sensato o insensato, razonable o irracional, beneficioso o pernicioso para el individuo libre, ahora sí y al menos, en su interior.

(...) ¿si el poder está presente entonces no existe libertad? La respuesta es: *si existen relaciones de poder a través de todo el campo social, es porque existen posibilidades de libertad en todas partes*. No obstante, hay que señalar que existen efectivamente estados de dominación. En muchos casos, las relaciones de poder son fijas de tal forma que son perpetuamente disimétricas y que el margen de libertad es extremadamente limitado. (...) En los casos de dominación –económica, social, institucional o sexual– el problema es en efecto saber dónde va a formarse la resistencia. (...) la afirmación: usted ve poder por todas partes; en consecuencia no existe lugar para la libertad, me parece absolutamente inadecuada. (...) el poder [no] es un sistema de dominación que lo controla todo y que no deja ningún espacio para la libertad. (Foucault, 1984: §50. Énfasis agregado).

APROPIACIÓN TECNOMEDIÁTICA: DIMENSIONES DE ELUCIDACIÓN E INTERACCIÓN

Otra dimensión de la apropiación tecnomediática, la **elucidación**, se vincula con la capacidad para analizar y explicitar lo que pensamos respecto de los discursos que circulan por los medios (tecnológicos). Supone competencias que permiten una toma de posición respecto de los discursos. Así lo explica Morales:

[...] entendemos que se vincula con la apropiación puesto que implica poder analizar y explicitar lo que pensamos (y pensar lo que hacemos) con respecto a los discursos que circulan en los medios y a través de las TIC. Elucidar los significados de los mensajes que las TIC vehiculizan no supone solo su comprensión, sino que implica una serie de operaciones: que los sujetos puedan encontrar sentido a los datos con los que toman contacto, que desarrollen un método de búsqueda, de ordenamiento, de análisis de la información; que aprendan a interpretar los mensajes, su componente imaginario y sus lógicas de producción, para estar en condiciones de asumir una posición frente a esos discursos. (Morales, 2011: 69)

La búsqueda de textos en función del trabajo sobre uno mismo requiere que esta dimensión de la apropiación tecnomediática, la elucidación, se ponga en acción.

Elucidar supone *discriminar* aquella lectura superficial de aquella lectura profunda, aquel artículo que presenta información original de aquel que solo expone ideas de otros y, en ese caso, si esas ideas son enriquecedoras, tal vez impulse al deseo de buscarlas en su fuente original. Todo ello es una tarea que, en un lenguaje vulgar, consistiría en “separar la paja del trigo” para elaborar el mejor alimento intelectual para sí, aquel que permite el trabajo que se desea realizar sobre uno mismo, y no otro. La elucidación también supone discriminar aquel discurso que manipula de aquel que conduce al pensamiento autónomo, aquel que impone una “verdad” de aquel que ayuda a construir la propia.

Además de la práctica de libertad que supone el apropiarse de determinadas lecturas – digitales– y de la resistencia que eso implica en términos de las relaciones de poder, sociales, en las que el individuo está inmerso, en este punto también interesa destacar que detrás de cada texto hay un “otro”: detrás de cada material de lectura hay una mente, la mente del escritor. Leer es entrar en relación con esa mente y con ese otro. Así, “entre los factores que predisponen a leer ciertas cosas y a ser ‘influenciados’, como se dice, por una lectura, es necesario reconocer las afinidades entre las disposiciones del lector y las disposiciones del autor (Bourdieu, 2010: 265).

En efecto, al leer se entabla una relación social mediada por la lectura, una relación que el lector puede decidir profundizar o no. ¿Cómo lo hace? Puede decidir seguir leyendo o no, decidir si va a tomar de ese otro esas ideas o no, o si va a leer las fuentes de las que este otro se nutrió, para nutrirse a su vez. Asimismo, puede tomar muchas decisiones sobre el material de lectura: comprarlo o descargarlo gratis, leer algunas partes y otras no, ir a las fuentes originales, leer toda la obra completa del autor, leer las primeras páginas y dejar el resto para otra ocasión, “escanear” el texto sin leerlo jamás en profundidad, por mencionar algunas opciones. Y puede hacer todo esto porque su criterio, sus necesidades presentes y sus preferencias, individuales y singulares, guiarán el tipo de relación que entablará con el texto y, en definitiva, con el otro que lo escribió. Y si quisiera cortar relaciones, también puede hacerlo: basta con que interrumpa la lectura¹¹.

Lo anterior se refería a una interacción con un otro (el autor de una obra) mediada por la lectura. No hay “materialidad” de ese otro, no es un otro concreto, físico. Aquello que constituye “la materialidad misma de la ética”, es decir, la puesta en relación de un sujeto libre con otros, o sea, un sujeto que hace uso reflexivo de su libertad en relación a otros

¹¹ No obstante, hay que reconocer que ese otro virtual con el que se entabla una relación mediada por la lectura es un otro que dice muchas cosas, pero que es incapaz de decir más que lo que allí está escrito. Esto es, lo impreso está impreso, lo publicado está publicado. Modificaciones ulteriores aparecen en reediciones “aumentadas” o “corregidas”.

(Foucault, 1984: §54) no se verifica aquí. No hay presencia física de otro “material” cuando se lee.

Esto que se viene diciendo resulta muy claro en las palabras de Bourdieu:

[el autor] podía actuar de modo mágico sobre gente que no había visto jamás. Por esta razón, los intelectuales suelen soñar que son magos; porque el libro es algo que permite actuar a distancia (...) transformando las visiones del mundo y las prácticas cotidianas, que puede actuar sobre la manera de amamantar a los niños, la manera de pensar y de hablar a su amante, etc. (Bourdieu, 2010: 264)

No obstante, las interacciones que se establecen por medio de la lectura no suplen la interacción real, esa que viene con el interjuego de todos los sentidos¹². Y aquí se introduce una salvedad importante al planteo que se viene sosteniendo en este trabajo, ya que un posicionamiento de este trabajo final que, si bien la lectura puede ser un instrumento poderosísimo de crecimiento personal, no suple aquello que solo se adquiere mediante el contacto real, no mediado, con otros.

En la interacción real existe, entre otras cosas, el retorno de la imagen de uno mismo sobre la base de lo que el otro percibe y hace saber. Esta imagen, en el contexto del presente ensayo, es el *ethos* al que antes se hacía mención. Es la imagen que los otros se forjan sobre uno y que no hay manera de conocer si no es en la interacción real (por oposición a la virtual). En este sentido, la interacción con el otro material y físico es irremplazable. Por otro lado, podría decirse que la riqueza que deviene del trabajo interior por medio de la

¹² Basta pensar en la diferencia que existe entre una comunicación vía Skype, por ejemplo, con un ser querido que está en otro país y la que establecemos con esta misma persona cuando nos visita. Entonces todos los sentidos se ponen en juego: el tacto, el olfato, el gusto –durante el comer juntos, por ejemplo–; y no solo la vista o el oído al verla o escucharla. En la lectura solo se pone en juego la vista, y todos los demás sentidos están involucrados de manera “virtual” en forma de imágenes mentales (imágenes olfativas, táctiles, etc); mas no “reales”, no físicas.

lectura –en lo que podría llamarse una suerte de “interacción en solitario” con otro virtual, el escritor– es, asimismo, irremplazable.

Es por esto, porque existe esta diferencia entre la interacción real y la virtual¹³, que en esta instancia interesa destacar otra dimensión de la apropiación de las TIC que Morales menciona: la **interacción**, que se refiere a construir y reconstruir la intersubjetividad, las diferencias y las similitudes con otros, a través de la tecnología.¹⁴

La interacción, otro aspecto que defina la apropiación de TIC, remite al hecho de que en la medida en que nos producimos como sujetos y como sociedad en relación con otros, es decir intersubjetivamente, las posibilidades que nos brindan las nuevas tecnologías de multiplicar exponencialmente nuestros contactos cotidianos y nuestra relaciones con los demás abre las puertas a producir, amalgamar y re-producir también identidades individuales y colectivas. Normas y valores compartidos o confrontados, reconocimiento de diferencias y de continuidades culturales, ideológicas, de estilos y trayectorias de vida. Es este el germen de la configuración de escenarios que haga posible también la acción colectiva en torno a la transformación de la propia realidad. (Morales, 2011: 71)

Es importante tener en cuenta, entonces, que en este ensayo se considera que la **interacción** como dimensión de la apropiación digital tiene dos facetas: por un lado, la interacción virtual (“en solitario”) con otro, un autor, por medio de la lectura de material digital o digitalizado, en un intento de trabajo consciente sobre sí en el sentido foucaultiano y, por otro, la interacción con otros reales, concretos, físicos, que se propicia por medio de la

¹³ Y este trabajo solo se ocupa de un tipo de interacción virtual, la de la lectura (a la que se podría denominar “interacción en solitario”), y específicamente a la lectura de material digital o digitalizado.

¹⁴ Otras dimensiones de la apropiación tecnomediática son: conocimiento (tecnología como fruto de la historia, se vincula con saber que no existió “siempre” y que hay una génesis por detrás); interactividad (capacidad creadora y productora del sujeto, que no es mero receptor; lo que le permite trascender el uso previsible y utilizar el aparato electrónico como un instrumento para la creación humana y así transformarse en productor, no solo ser usuario-consumidor). Todas estas cuestiones, además de las que se destacan en el cuerpo del texto de este trabajo, se ponen en juego en los intercambios mediados por las TIC (Morales, 2011).

tecnología digital actual en el caso de las comunicaciones vía redes sociales, trabajo colaborativo en línea, foros de discusión, aulas virtuales, *live streaming*, mensajerías en tiempo real, etc. Claramente, estas reflexiones no se ocupan de esta última sino de la primera, y con la salvedad que se realizó más arriba. Esto no quita que el trabajo interno que la persona realiza sobre sí misma gracias a la lectura, y que la conduce a cambios para sí y en sí, no tenga impacto en sus interacciones reales, “materiales”.

Entonces, aunque la lectura sea en solitario y el impacto que ella produce sea interno, al interior del lector y de su subjetividad, su repercusión también se realizará en el mundo externo, social. Los párrafos a continuación se refieren a esta cuestión.

Para los griegos no es ético porque implique el cuidado de los otros. El cuidado de sí es ético en sí mismo: pero implica relaciones complejas con los otros, en la medida en que este ethos de la libertad es también una manera de ocuparse de los otros. (...) en la medida en que el cuidado de sí convierte a quien lo posee en alguien capaz de ocupar en la ciudad, en la comunidad, o en las relaciones interindividuales, el lugar que conviene –ya sea para ejercer una magistratura o para establecer relaciones de amistad–. (Foucault, 1984: §29)

En el largo trabajo sobre sí, en la labor de cuidar-se, las personas cambian y se transforman internamente. Las transformaciones son más o menos sutiles y más o menos evidentes para el entorno. En cualquier caso, cuando un individuo cambia también se modifican sus vínculos, la manera en que realiza sus tareas cotidianas, su trabajo, su empleo del ocio, su manera de mirar a los otros, su manera de alimentarse –y esto incluye toda clase de alimento, toda clase de nutrición–. De ahí que las prácticas que propician este cambio, de las que en este trabajo solo se ha destacado una (la lectura de textos digitales en virtud de la apropiación tecnomediática, sobre temas y disciplinas diversas de humanidades y ciencias

sociales), impliquen de manera indirecta, si se quiere, un cuidado del otro como consecuencia *necesaria* del cuidado de sí.

El problema de las relaciones con los demás está presente a lo largo de todo este desarrollo del cuidado de sí. (...) me parece que el postulado de toda esta moral era que aquel que cuidaba de sí mismo como era debido se encontraba por este mismo hecho en posición de conducirse como es debido en relación a los otros y para los otros. (Foucault, 1984: §29)

No obstante, “no se trata de hacer pasar el cuidado de los otros a un primer plano anteponiéndolo al cuidado de sí” puesto que “el cuidado de sí es éticamente lo primero, en la medida en que la relación a uno mismo es ontológicamente la primera” (Foucault, 1984: §31). Ahora bien, en la relación de uno para con uno mismo, si se establece una idea de auto-responsabilidad, o sea, responsabilidad para con uno mismo; es decir, “si uno se ocupa de sí mismo como es debido” –como expresa Foucault–, necesariamente se cuida al otro. Esto es así porque sencillamente no existe el deseo ni el impulso de abusar del poder que se pueda llegar a tener sobre otros. De alguna manera, existe una suerte de regulación interna que lo imposibilita, sin esfuerzo alguno, de manera espontánea y completamente natural, auténtica. Así lo explica Foucault:

Si uno sabe ontológicamente quién es, si uno es consciente de lo que es capaz, si uno conoce lo que significa ser ciudadano de una ciudad, ser señor de su casa en un oikos, si sabe qué cosas debe temer y aquellas a los que no debe temer, si sabe qué es lo que debe esperar y cuáles son las cosas, por el contrario, que deben de serle completamente indiferentes, si sabe, en fin, que no debe temer a la muerte, pues bien, si sabe todo esto, no puede abusar de su poder en relación con los demás. No existe por tanto peligro. (Foucault, 1984: §35).

Finalmente, y en relación a todo lo anterior, interesa destacar una última dimensión de la apropiación tecnomediática según Morales (2011): la creación de proyectos. De acuerdo con la autora, esta dimensión se refiere a que se puede concebir a la tecnología no como un fin en sí mismo, sino como un medio para la realización de proyectos de autonomía individual y colectiva. En lo individual, el proyecto bien puede ser la planificación consciente del trabajo sobre sí mismo: cuidar de sí “como es debido” en aras de constituirse como una mejor persona para sí y, con ello, para los demás.

A MODO DE CONCLUSIÓN

Este trabajo final ha girado en torno a dos conceptos, el de cuidado de sí y el de apropiación tecnomediática. Inevitablemente, el proponer que la lectura planificada de ciertos textos digitales de acceso gratuito es una práctica de cuidado de sí es fruto de una subjetividad y de una experiencia que son personales de esta autora, es decir, quien suscribe este trabajo final.

El problema de cómo conocerse más a uno mismo para tomar las mejores decisiones en este lapso de existencia que a uno le ha tocado en suerte ha sido (es) una experiencia de trabajo interno a veces muy intensa, a veces sosegada; a veces satisfactoria, otras veces frustrante. A lo largo del tiempo, entre muchas formas que este trabajo ha asumido, una ha sido precisamente la lectura ávida de obras de diferentes disciplinas que se leyeron de manera digital y gratuita. Y la postura personal que ha guiado y guía esta labor interna no podría encontrar una mejor cita que la represente que esta de Foucault:

En nuestra sociedad, apenas tenemos algún resto de la idea de que la principal obra de arte que uno debe cuidar, que el área más importante en la que debemos fijar valores estéticos, es uno mismo, la propia vida, la propia existencia. (Foucault, 1994: 86)

Antes se mencionó que el posicionamiento de este trabajo final era que las personas se construyen a sí mismas en un proceso, y que lo hacen con grados mayores o menores de conciencia sobre él. En este sentido, y en el marco de este ensayo, también se considera que la capacidad de recibir o rechazar para nuestro mundo *interno* lo que viene del mundo *externo* es indisociable de cuánto nos conocemos y cuán sensibles somos a nosotros mismos. El conocernos, el sensibilizarnos a nosotros mismos, es una manera de construirnos en la aspiración de un *ethos* bello y bueno. Al menos nos posibilita el ir hacia allí, como una meta aspiracional.

La apropiación tecnomediática, posibilitadora de la práctica de la lectura –del tipo que se ha presentado en este ensayo– y en las dimensiones que se han destacado a lo largo de las páginas anteriores, en la sociedad moderna digital no solo es posibilitadora del cuidado de sí en el sentido clásico que Foucault rescata, sino que con ello también se constituye en un medio para, si no subvertir, al menos resistir relaciones de poder que están en la base misma de la sociedad y la cultura. Y ello no significa que estas dejen de condicionar al individuo, sino que el individuo puede hacer “algo” con ellas a pesar de todo, aunque más no sea tomar conciencia de que operan de manera subrepticia. Tal vez haya que tranquilizarse a este respecto y confiar en la postura de Foucault cuando afirma que “las relaciones de poder no son en sí mismas algo malo, algo de lo que es necesario liberarse” (1984: §75). En este sentido, el autor agrega:

Pienso que no puede existir ninguna sociedad sin relaciones de poder, si se entienden como las estrategias mediante las cuales los individuos tratan de conducir, de determinar, la conducta de los otros. El problema no consiste por tanto en intentar disolverlas en la utopía de una comunicación perfectamente transparente, sino de procurarse las reglas de derecho, las técnicas de gestión y también la moral, el *ethos*, la práctica de sí, que permitirían jugar, en estos juegos de poder, con el mínimo posible de dominación. (Foucault, 1984: §75).

El “mínimo posible de dominación” es una aspiración tanto individual como social. Algunos dirán que es una utopía. En lo individual, dicha aspiración solo puede realizarse mediante el trabajo sobre uno mismo, el ocuparse de uno, y ello consiste en hacerse consciente de las propias determinaciones y limitaciones que son fruto de la historia y de las circunstancias personales para, a partir de allí, aprovechar el margen de maniobra del que se dispone. Una vez aprovechado, tal vez este se haya ampliado, puesto que seguramente se habrá crecido en recursos internos. Alguien munido de este enriquecimiento habrá potenciado capacidades latentes o poco desarrolladas que, a su vez, le permitirán un nuevo margen de movimientos; pero siempre, siempre, en el marco de alguna relación de poder. Constreñido, condicionado, y a la vez consciente de sus capacidades puestas o no en acción.

El realizar la aspiración del “mínimo posible de dominación” y del uso de la libertad reflexiva en el marco de relaciones de poder es un trabajo individual que no cesa, es un trabajo de toda la vida que quedará inconcluso luego de la muerte. Y este trabajo no puede más que repercutir, en un proceso de ida y vuelta, en las relaciones del individuo con el mundo, con la sociedad, con los demás. Este trabajo personal se vincula con la verdad; la verdad para sí, ya que no puede alguien transformarse sobre la base de creencias falsas o que han probado ser negativas ni sobre mentiras o secretos; ciertamente, tampoco puede hacerse sin mirar lo que más se aborrece de uno mismo. Pero, afortunadamente, “la transformación es el precio a pagar por la verdad” (Foucault, 1994: 39).

En un mundo plagado de definiciones “light”, de maestros iluminados y de redituables cursos acelerados de *coaching* ontológico en seis meses, es saludable recordar que, para Foucault (1994: 38), lo que podría denominarse “espiritualidad” es, en realidad, “la búsqueda, la práctica, las experiencias (...) a través de las cuales el sujeto realiza sobre sí mismo las transformaciones necesarias para tener acceso a la verdad”. La lentitud de los procesos internos que las personas de la antigüedad reconocían no es, en esencia, diferente de la que

pueden experimentar las gentes en el mundo contemporáneo. Los procesos internos no son instantáneos; no lo eran en la antigüedad y no lo son ahora. Y no importa cuán frenéticamente se cliquee una pantalla, no hay más “click” para la transformación real que aquél que la persona sea capaz de hacer adentro suyo.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, D. (2014) “Las Redes sociales y las ‘tecnologías del yo’ de Foucault. Ensayo sobre instituciones, prácticas y socialización”. [Consulta: 10 de marzo de 2017] Recuperado de: <http://sociologiayredessociales.com/2014/11/las-redes-sociales-y-las-tecnologias-del-yo-de-foucault/>
- Borda, P. (2015) “El cuidado de sí y la búsqueda de bienestar en la diversificación psicoterapéutica contemporánea”. *Argumentos* N° 17. Instituto de Investigaciones Gino Germani, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires.
- Bourdieu, P. (2007) *El sentido práctico*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Bourdieu, P. (2010) “La lectura: una práctica cultural” en *El sentido social del gusto*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Foucault, M. (2007) *Historia de la sexualidad III*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Foucault, M. (2003) “Coraje y verdad” en Abraham, T. *El último Foucault*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Foucault, M. (1994) *Hermenéutica del sujeto*. Madrid: De la Piqueta.
- Foucault, M. (1990) *Tecnologías del yo*. Barcelona: Paidós.
- Foucault, M. (1984) “La ética del cuidado de uno mismo como práctica de la libertad” Entrevista realizada por Raúl Fornet-Betancourt, Helmut Becker y Alfredo Gómez-Muller. *Concordia* 6 96-116. [Consulta: 10 de marzo de 2016]
Recuperado de: http://www.topologik.net/michel_foucault.htm
- Garcés Giraldo, L.F. y Giraldo Zuluaga, C. (2013) “El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado”. *Discusiones Filosóficas* Año 14 N° 22, enero – junio, 2013. pp. 187 – 201 Colombia.
Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/difil/v14n22/v14n22a12.pdf> [Consulta: 14 de marzo de 2017]

- Morales, S. (2015) “De qué hablamos cuando hablamos de apropiación tecnomediática” en Morales, S.; Rico de Sotelo, C. (ed.) *Industrias culturales, medios y públicos: de la recepción a la apropiación en los contextos socio-políticos contemporáneos*. Córdoba: Editorial UNC.
- Morales, S. (2011) “Acceso y apropiación de tecnologías de la información y la comunicación. Una apuesta de política pública en educación”. En Cabello, R. y Morales, S. *Enseñar con tecnologías. Nuevas miradas en la formación docente*. Buenos Aires: Prometeo libros.
- Papalini, V. A. (2010) “Libros de autoayuda: Biblioterapia para la felicidad”. *Athenea Digital* 19: 147-169.
- Real Academia Española (2004) *Diccionario de la lengua española*. Buenos Aires: Planeta.
- Ruiz Castro, R. (2010) *El discurso de autoayuda como tecnología del yo*. Almería: Universidad Almería.
- Russell, B. (1975) *La perspectiva científica*. Barcelona: Ariel.
- Rutllant, A. (2014) “Los cuidados de sí. Ensayo sobre la construcción del sujeto en los libros de autoayuda”. [Consulta: 10 de marzo de 2017]
Recuperado de: <https://jornadasgubernamentalidad.wordpress.com/2014/07/26/los-cuidados-de-si-ensayo-sobre-la-construccion-del-sujeto-en-los-libros-de-autoayuda-4/>
- Sadin, E. (2017) *La humanidad aumentada. La administración digital del mundo*. Buenos Aires: Caja Negra.
- Vignale, S (2012) “Cuidado de sí y cuidado del otro. Aportes desde M. Foucault para pensar relaciones entre subjetividad y educación”. *Contrastes. Revista Internacional de Filosofía*, vol. XVII, pp. 307-324. ISSN: 1136-4076 Departamento de Filosofía, Universidad de Málaga, España. [Consulta: 10 de marzo de 2017]
Disponible en: <https://www.uma.es/contrastes/pdfs/017/Contrastes-XVII-17.pdf>

AGRADECIMIENTOS

A la universidad pública. A las personas que la sostienen incluso si jamás pisarán sus aulas.

Al equipo docente y de trabajo de la Especialización en Lenguaje y Comunicación Digital, especialmente a Liz Vidal por su calidez, responsabilidad y atención –dentro de sus humanas posibilidades– a los requerimientos de la cohorte uno. A los griegos de la antigüedad y a quienes conservaron sus obras a lo largo de los siglos. A los seminarios de retórica y argumentación. A Susana Morales, por “prestarme” su concepto de apropiación tecnomediática para que reflexionara sobre él. A Lila Pagola, por las felices revelaciones de sus clases y por lo que creé gracias a ellas. A mi directora, Paola Roldán, porque en su seminario hice el “click” integrador que resultó en este trabajo y porque me dejó ir con mi mente casi, casi, a donde yo quisiera.

A mi mamá, Marta Ortiz, por los libros y la curiosidad intelectual. A Diana y a Bob Davison por la oportunidad de aprender tan buen inglés, conocimiento que amplió mi acceso al mundo de las ideas y las personas, y cambió mi vida para mejor y para siempre. A mi hermana Florencia, por su generoso *teaching charm* y por ser mi compañera de evolución en esta vida. A mis bellos hijos, Eugenia y Joaquín, por ser la familia que yo hice y por mostrarme (¡ay!) tanto en mí para cambiar. A Beatriz Frouté. A mis amigos, mi familia elegida, especialmente a Constanza O’Connor, Ilze Petroni y Cecilia Blanco, por el largo camino de aprendizaje junto con ellas. *Last but not least*, a Peter Levy por su amorosa y generosa entrega incondicional, y por insistir: “¡Vamos, terminá de una vez el trabajo final!”.

