

# MINIMALISMO DIGITAL

En defensa de la atención en un mundo ruidoso

## CAL NEWPORT



Los minimalistas digitales ya están entre nosotros. Son personas tranquilas con las que puedes tener largas conversaciones sin que su mirada se escape hacia su teléfono móvil. Pueden perderse en un buen libro, hacer trabajos manuales o salir a correr. Están informados sobre lo que sucede en el mundo, pero no se sienten abrumados por ello.

En este libro, Cal Newport nos presenta un método muy necesario para gestionar nuestras vidas en un mundo saturado de tecnología. Usando el sentido común y adoptando técnicas en absoluto radicales, nos mostrará cuándo usar la tecnología y cuándo prescindir de ella para disfrutar plenamente del mundo *offline* y reconectar con nosotros mismos. La tecnología no es mala o buena en sí misma: la clave está en saber usarla para conseguir nuestros objetivos y de acuerdo con nuestros valores. Este libro te mostrará cómo hacerlo.

**Desconecta de internet, reconecta con el mundo real**

«[L]a mejor manera de combatir la tiranía de lo digital en nuestras vidas es adoptar una filosofía de uso de la tecnología basada en los valores personales más profundos».

p. 49

# SOBRE EL AUTOR

CAL NEWPORT es profesor de Ciencia computacional en la Universidad de Georgetown y autor de seis libros. No lo encontraréis en Twitter, Facebook o Instagram, pero sí en casa con su familia, o escribiendo ensayos para su página web [calnewport.com](http://calnewport.com)



© Penny Gray

# SUMARIO

Introducción

## PRIMERA PARTE

### LAS BASES

1. Una carrera armamentística desequilibrada
2. El minimalismo digital
3. La limpieza digital

## SEGUNDA PARTE

### PRÁCTICAS

4. Pasar tiempo a solas
5. No pulses «Me gusta»
6. En defensa del tiempo de ocio
7. Únete a la resistencia de la atención

Conclusión

Agradecimientos

# EXTRACTOS DE LA INTRODUCCIÓN

«En septiembre de 2016, el influyente periodista, bloguero y analista político británico Andrew Sullivan escribió para la revista *New York Magazine* un ensayo de siete mil palabras titulado “Antes era un ser humano”. El subtítulo era alarmante: “El incesante bombardeo de noticias, cotilleos e imágenes nos ha convertido en maníacos adictos a la información. Ha acabado conmigo. Y es posible que acabe contigo también”.

Aunque el artículo se compartió muchísimo, debo confesar que la primera vez que lo leí no acabé de entender la advertencia de Sullivan. Soy uno de los pocos miembros de mi generación que carece de cuentas en redes sociales y procuro no dedicar demasiado tiempo a navegar por internet. Por lo tanto, mi teléfono desempeña un papel relativamente secundario, un hecho que me aleja de la experiencia

generalizada de la que trata el artículo. En otras palabras, sabía que las innovaciones de la era de internet ejercían un papel cada vez más intrusivo en la vida de muchas personas, pero no tenía un conocimiento visceral de lo que eso significaba. Bueno, no lo tuve hasta que todo cambió.

A principios de 2016 publiqué un libro titulado *Deep Work*. Trataba de lo poco valorada que está la concentración profunda y de cómo el gran empeño del mundo profesional por crear herramientas que nos distraen impide a las personas rendir al máximo en el trabajo. A medida que el libro fue llegando al público, cada vez más lectores empezaron a ponerse en contacto conmigo. Algunos me escribían mensajes y otros se acercaban a mí al finalizar alguna de mis apariciones públicas. Pero todas las preguntas iban siempre en la misma dirección: ¿qué opinaba acerca de la influencia de las nuevas tecnologías en la esfera personal? Me explicaron que, aunque coincidían con mis afirmaciones acerca de las distracciones en el trabajo, estaban mucho más preocupados por el modo en que las nuevas tecnologías parecían estar mermando el sentido y la satisfacción del tiempo de ocio y descanso. Esto me llamó mucho la atención y me llevó inesperadamente a un curso intensivo acerca de las promesas y los peligros de la vida digital moderna.

Casi todas las personas con las que hablé creían en el poder de internet y reconocían que puede ser (y debería ser) una fuerza que mejora la vida. No es que quisieran renunciar a Google Maps o abandonar Instagram, pero sí que sentían que su relación actual con la tecnología era tan insostenible que, si algo no cambiaba pronto, también acabaría con ellos».

pp. 11-12

«La experiencia de hablar con mis lectores me convenció de que merecía la pena explorar en mayor profundidad el impacto que la tecnología ejerce sobre nuestra vida personal. Empecé a investigar y a escribir sobre el tema más en serio, con la intención de entender mejor sus límites y de encontrar los raros ejemplos de personas que pueden extraer un gran valor de estas nuevas tecnologías sin perder el control.

Una de las primeras cosas que me quedó clara durante esta exploración es que la relación que nuestra cultura mantiene con estas herramientas es complicada, porque ofrecen una combinación de ventajas y perjuicios. Los *smartphones*, la omnipresente internet sin cables, las plataformas digitales que conectan a miles de millones de personas... ¡son un triunfo de la innovación! Pocos analistas serios opinan que las cosas nos irían mejor si retrocediéramos a una era tecnológica anterior. Sin embargo, al mismo tiempo, la gente está cansada de sentirse esclavizada por sus dispositivos. Esta realidad da lugar a un paisaje emocional confuso, en el que podemos estar contentos porque podemos descubrir imágenes inspiradoras en Instagram al mismo tiempo que nos sentimos inquietos por la capacidad de esta aplicación para invadir las últimas horas del día, que antes dedicábamos a hablar con amigos o a leer».

p. 14

«El objetivo de este libro es defender el minimalismo digital y ofrecer una explicación detallada de en qué consiste y de por qué funciona, y luego enseñarte cómo puedes adoptar esta filosofía si decides que es la adecuada para ti.

Para ello he dividido el libro en dos partes. En la primera describo las bases filosóficas del minimalismo digital, empezando por un análisis más profundo de las fuerzas que hacen que muchas personas sientan que sus vidas digitales resultan cada vez más intolerables, antes de pasar a una descripción detallada de la filosofía del minimalismo digital, en la que incluiré mi explicación de por qué creo que es la solución adecuada a esos problemas.

[...]

La segunda parte del libro estudia más de cerca algunas de las ideas que te ayudarán a cultivar un minimalismo digital sostenible. En esos capítulos abordo temas como la importancia de la soledad y la necesidad de cultivar un ocio de alta calidad para ocupar el tiempo que ahora dedicamos al uso distraído de dispositivos electrónicos.

[...]

La relación que mantenemos en la actualidad con las tecnologías en nuestro mundo hiperconectado es insostenible y nos acerca cada vez más a la silenciosa desesperación que Thoreau observó hace ya tantos años. Sin embargo, tal y como nos recuerda el mismo Thoreau, “el sol ascendió con claridad” y podemos cambiar la situación.

Lo que sucede es que, para conseguirlo, no podemos esperar pasivamente a que el caótico embrollo de herramientas, ocio y distracciones que ofrece la era de internet dicte en qué invertimos nuestro tiempo o cómo nos sentimos. Por el contrario, debemos tomar medidas para extraer lo bueno que tienen esas tecnologías al tiempo que evitamos lo malo. Necesitamos una filosofía que nos vuelva a poner al mando de nuestra experiencia cotidiana y destrone los caprichos primitivos y los modelos de negocio de Silicon Valley del lugar predominante que ocupan en la actualidad. Una filosofía que acepte las nuevas tecnologías, pero no a costa de la deshumanización de la que nos advertía Andrew Sullivan. Una filosofía que priorice el sentido a largo plazo sobre la satisfacción a corto plazo.

En otras palabras, una filosofía como el minimalismo digital».

pp. 16-19

Para más información:

Paloma Cordón  
934 928 633 - 699629430  
[pcordon@planeta.es](mailto:pcordon@planeta.es)

Guillem Duran  
934 928 442  
[especializadas@colaborador.planeta.es](mailto:especializadas@colaborador.planeta.es)