

# El fenómeno del Yo Cuantificado: ¿una nueva tecnología del Yo?

EN EL 2007 los editores de la revista *Wired*, Gary Wolf y Kevin Kelly, emplearon por primera vez el término *Yo Cuantificado* (*Quantified Self*) para referirse al modo en que los individuos estaban “encontrando estrategias ingeniosas para extraer data interesante de las más ordinarias actividades humanas” (Wolf. Traducción libre del autor). Desde entonces, el número de personas empleando dispositivos digitales para monitorear sus pensamientos, sentimientos, hábitos y comportamiento ha ido en ascenso. A pesar de cuan novedosa parezca esta práctica, las nociones de auto-observación y auto-reflexión no son nada nuevas: ideas asociadas con el tomar conciencia de uno mismo como estrategia para la superación personal pueden encontrarse en la filosofía greco-romana, en la espiritualidad cristiana y en el humanismo liberal –aunque cada uno de esos periodos presente distintos métodos y nociones de lo que significa mejorar como individuo. El conjunto de estas prácticas es lo que Michel Foucault denominó las *Tecnologías del Yo*.

Ciertamente, las tecnologías digitales han hecho posible el surgimiento de una forma de *auto-conocimiento* que se basa en la utilización de distintos dispositivos para registrar, analizar y difundir información personal. Esta práctica contemporánea, popularizada por el movimiento del *Yo Cuantificado* (*The Quantified Self*), representa un quiebre con respecto a las visiones de auto-conocimiento anteriores, a la vez que mantiene ciertos factores en común con ellas. Desde una perspectiva foucauldiana, empleando algunas de las ideas expuestas en *Tecnologías del Yo* –inicialmente un seminario, convertido en libro luego de la muerte de Foucault– y *Vigilar y castigar*, este trabajo revisa los objetivos y mecanismos empleados en las prácticas de auto-observación y auto-análisis que se llevan a cabo en la contemporaneidad a través de dispositivos digitales.

## BREVE RECUENTO DE LAS TECNOLOGÍAS DEL YO

El término *tecnologías del yo* parece una invención contemporánea, sin embargo, Foucault empezó a emplearlo a finales de los 80 para referirse a una serie de prácticas con orígenes y técnicas variadas, pero con el objetivo común del conocimiento y mejoramiento personal.

[Las Tecnologías del Yo] permiten a los individuos generar por sus propios medios o con ayuda de otros una serie de operaciones en su cuerpo, alma, pensamiento, conducta y modo de

**Se nos dice que el rasgo más resaltante del fenómeno del Yo Cuantificado es cómo enfatiza que la identidad es una construcción maleable y modificable. En tal sentido la intención de este ensayo no es otra que presentar algunos posibles caminos de exploración en el estudio de las prácticas contemporáneas de auto-monitoreo, que bien podrían ser analizadas en futuras investigaciones.**

**We are told that the most outstanding feature of the quantified self is how it emphasizes that the identity is a malleable and modifiable construction. In such sense the intention of this essay is not other than to present some possible paths of exploration in the study of contemporary practices on self-monitoring, that might as well could be explored on future investigations.**

● NELESI RODRÍGUEZ



**La práctica de registrar y analizar los hábitos, pensamientos, emociones y comportamientos propios con la ayuda de dispositivos digitales es relativamente nueva. Comenzó a popularizarse en 2007, cuando la revista *Wired* acuñó el término “Yo Cuantificado” (...)**

ser; de manera que puedan transformarse con el propósito de alcanzar cierto nivel de felicidad, pureza, sabiduría, perfección o inmortalidad (1988, 18. Traducción libre del autor).

En resumen, las tecnologías del yo son las estrategias que los individuos han usado —y siguen usando— para su superación personal. ¿Cuáles son esas estrategias? ¿Qué implica esa noción de superación? Las respuestas a estas preguntas han cambiado a través del tiempo, respondiendo a ciertos quiebres en los sistemas de conocimiento. En *Tecnologías del Yo* se establecen dos grandes rupturas: primero, la representada por el momento en que la espiritualidad cristiana suplantó la filosofía greco-romana, y luego, cuando la lógica religiosa es desplazada posteriormente por los principios del humanismo liberal. La llegada de cada uno de estos marcos de referencia representan un cambio en las ideas del Yo y de los métodos de auto-evaluación. Sin embargo, al mismo tiempo, la relación de estos nuevos modelos con los anteriores es evidente, sobre todo considerando que su llegada no necesariamente implica la desaparición absoluta de los predecesores.

De acuerdo a Foucault, en la filosofía griega, “cuidar de uno mismo” era una práctica popular asociada a funciones pedagógicas que representaba una manera de acceder al conocimiento personal:

***Epimeesthai* [cuidar de] expresa algo mucho más serio que el simple hecho de prestar atención. Implica distintas cosas: Preocuparse por los haberes y la salud propios. Más que una actitud, es una actividad real (1988, 24, Traducción libre del autor).**

Se trataba entonces de una experiencia dialéctica, en la que el cuerpo y el alma estaban profundamente conectados y el conocimiento y la comprensión de esa conexión era la vía a la sabiduría. Más tarde, en periodos Helenísticos y Romanos, la idea de “cuidar de uno mismo” experimentó dos cambios clave: con la introducción de la escritura como medio para la reflexión, el proceso de auto-observación se volvió cada vez más minucioso y la práctica pasó de tener un carácter pedagógico a uno más cercano a lo médico, “...el interés por uno mismo no es algo exclusivo de la gente joven preocupada por su educación; es un modo de vida para todos a lo largo de sus vidas.” (Foucault, 1988, 31. Traducción libre del autor)

Más tarde, con la llegada de la espiritualidad cristiana, la idea de enfocarse en uno mismo o “cuidar de uno mismo” adquiere un carácter hasta cierto punto inmoral, es una señal de egoísmo. En su lugar, se espera que las personas se conozcan a sí mismas, sus debilidades y sus pecados, para que puedan reconocer ante Dios su naturaleza imperfecta y encontrar perdón y salvación. En este periodo, el proceso de superación personal ya no se enfoca en el individuo: para alcanzar la salvación, una auto-examinación profunda no es suficiente; los resultados de esta revisión deben ser exteriorizados a través de los rituales de confesión y penitencia.

En la última parte de *Tecnologías del Yo*, Foucault cierra su análisis mencionando la existencia de un segundo quiebre en las prácticas de auto-reflexión, que comienza cuando durante el siglo XVIII las ciencias sociales se apropiaron de la práctica de la confesión, utilizándola esta

vez sin el propósito de renunciar a uno mismo. La psicoterapia es el resultado de este cambio.

Partiendo de esta breve revisión de *Tecnologías del Yo*, es posible proponer el estudio de un tercer quiebre, que inicia con la llegada de las tecnologías digitales como elemento inseparable de la existencia humana y que se encuentra en pleno desarrollo.

### **EL YO CUANTIFICADO A LA LUZ DE LAS TECNOLOGÍAS DEL YO**

La práctica de registrar y analizar los hábitos, pensamientos, emociones y comportamientos propios con la ayuda de dispositivos digitales es relativamente nueva. Comenzó a popularizarse en 2007, cuando la revista *Wired* acuñó el término “Yo Cuantificado” (Lupton, 2014). Débora Lupton define el fenómeno de manera muy precisa.

**El concepto de ‘auto seguimiento’ (también conocido como registro de la vida, el yo cuantificado, análisis personales, o informática personal) ha comenzado a surgir en discusiones sobre los modos en que la gente voluntariamente monitorea y registra [y comparte] rasgos característicos de sus vidas utilizando tecnologías digitales. (Lupton, 2014a, 2. Traducción libre del autor)**

A pesar de la cantidad de aplicaciones móviles y sitios web dedicados a este tema, aún en muchos lugares del mundo es una actividad de nicho. Recientemente, han surgido críticas importantes resaltando la imposibilidad —o irresponsabilidad— de tratar de reducir el ser humano a números. Con las críticas, también han llegado algunas denominaciones alternativas para referirse al “Yo Cuantificado”: “Yo Cualitativo”, “Auto-seguimiento”, “Auto-monitoreo”, “Análisis personal”, “Informática personal”. Ninguno de ellos ha logrado sacar al “Yo Cuantificado” de los titulares.

Las razones por las que la gente decide involucrarse en esta práctica son variadas: Algunos lo hacen porque les ayuda a recordar las cosas que han hecho, otros, porque es un incentivo para alcanzar una meta específica —usualmente asociada con su salud, su bienestar físico o su productividad—, para otros es una manera de ganar control de sus vidas. Hay quienes lo hacen solo para generar contenido y compartirlo con los demás, o simplemente por el gusto de sentirse parte de la comunidad de *self-trackers* —el aspecto performativo del Yo Cuantificado (Lupton, 2014b). A pesar de la multiplicidad de usos, es importante mencionar que la gran mayoría de las aplicaciones desarrolladas en este contexto tienen que ver con salud, condición física y productividad.<sup>2</sup>

Al tratar de hacer un análisis crítico de esta forma contemporánea de auto-examinación, resulta sumamente útil partir de algunas ideas plasmadas en *Tecnologías del Yo*, abordando las distintas dimensiones del fenómeno e identificando cómo las prácticas revisadas por Foucault en este seminario —luego convertido en libro— pueden tomarse como antecedentes del Yo Cuantificado, al tiempo que se comprende de qué manera esta última versión de auto-examinación representa un quiebre con respecto a las anteriores.



**Las prácticas asociadas al Yo Cuantificado implican de alguna manera un regreso al “cuidar de uno mismo” propuesto por Platón. Prestar atención a uno mismo antes que a cualquier otra cosa era la máxima durante los imperios griego y romano, y ciertamente parece ser la máxima en la sociedad contemporánea.**

En la introducción a *Tecnologías del Yo*, Foucault establece cuatro tecnologías como fuente de toda razón: Tecnologías del Yo, Tecnologías del Poder, Tecnologías de Producción y Tecnologías de los Sistemas de Signos (1998, 18). El autor advierte que estas tecnologías rara vez funcionan de manera independiente. En el caso del Yo Cuantificado, es posible afirmar que todas actúan al mismo tiempo. A continuación se analiza la presencia de cada una de estas dimensiones en las prácticas de auto-seguimiento mediante dispositivos digitales, teniendo en cuenta que aunque el análisis aborde estos dominios de manera independiente, es imposible dibujar límites claros entre cada uno de ellos.

## YO

Las prácticas asociadas al Yo Cuantificado implican de alguna manera un regreso al “cuidar de uno mismo” propuesto por Platón. Prestar atención a uno mismo antes que a cualquier otra cosa era la máxima durante los imperios griego y romano, y ciertamente parece ser la máxima en la sociedad contemporánea. A través de dispositivos digitales, la gente controla su peso, los kilómetros que corren diariamente, los alimentos que comen, sus sentimientos, las personas con las que pasan su tiempo, y cualquier otro tipo de información que les ayude a entenderse y a convertirse en la persona que esperan ser. Para Platón, la preocupación y el cuidado propio hace referencia a un estado erótico activo (Foucault, 1988, 24), e indudablemente hay cierto *eros* en el acto de observarse a uno mismo convertido en data e impactantes infografías, como es el caso del Yo Cuantificado. Sin embargo, el retorno de esta premisa aún lucha con ciertos estigmas muy asociados con la moral religiosa: En uno de sus escritos, Lupton (2014b) advierte que dedicar mucho tiempo a las aplicaciones digitales de auto-seguimiento puede ser calificado como un acto narcisista, un diagnóstico que demuestra el legado de la espiritualidad cristiana en la cultura occidental.

Por otro lado, al hablar del Yo en la práctica del Yo Cuantificado, está el asunto de la mediación y la validez de la auto-evaluación: ¿Cuán auténtica es esta práctica cuando la mayoría del análisis es realizado por una computadora? ¿Puede decirse que las personas que forman parte del movimiento del Yo Cuantificado tienen un real interés por conocerse a sí mismos?

Foucault define las tecnologías del yo como los mecanismos que permiten a los individuos llevar a cabo ciertas operaciones sobre sí mismos con el propósito de alcanzar cierto mejoramiento personal (1988, 18). A pesar de —o con— la mediación de dispositivos digitales, eso es precisamente el objetivo del movimiento del Yo Cuantificado. Adicionalmente, en *Tecnologías del Yo* es posible constatar que la auto-examinación contemporánea no es la única que ha sido mediada; la creación de diarios escritos o el mismo acto de la confesión son ejemplos de esta mediación.

Ciertamente, las prácticas del Yo Cuantificado tienen muchos retos que superar; empezando por encontrar un nombre más apropiado e igual de pegajoso y siguiendo con las metodologías para la recolección, integración e interpretación de data. Pese a sus deficiencias, cada vez son más las personas que utilizan dispositivos digitales en sus procesos de auto-exploración y auto-conocimiento. La incorporación de las tecnologías digitales al ser humano hoy es tal, que corrientes de

pensamiento como el post-humanismo<sup>3</sup> ya perciben a los individuos como entidades complejas que se extienden fuera de sus cuerpos. “La idea del yo y la identidad propia, tal como las articulan los mecanismos de *self-tracking*, están inextricablemente relacionadas con las ideas de información e interpretación.” (Lupton, 2014b. Traducción libre del autor)

## PRODUCCIÓN Y PODER

En *Tecnologías del Yo*, Foucault habla de producción y poder en los siguientes términos: “[Producción es eso que] nos permite producir, transformar o manipular las cosas” (1988, 18. Traducción libre del autor) y “[Poder es eso que] determina la conducta de los individuos y los subordina a ciertos fines o fuerzas dominantes” (Idem). En el Yo Cuantificado, tanto las tecnologías de producción como las tecnologías de poder tienen un papel importante, ya que a través de esta práctica los individuos producen data y manipulan sus propias identidades, al tiempo que se someten a estándares sociales promovidos por las aplicaciones y dispositivos que utilizan.

Muchas de las aplicaciones digitales utilizadas por el movimiento del Yo Cuantificado ayudan a los individuos a modelar su imagen de acuerdo a su idea de lo que deberían ser. No es un simple asunto de ajustar hábitos, perder un par de kilos, o dejar de consumir alcohol; más allá del hecho de estar actuando sobre el propio cuerpo, estas aplicaciones ayudan a producir y modelar identidades personales de una manera mucho menos tangible. Ser identificado como un *self-tracker* —una etiqueta usualmente asociada a palabras como innovación, inteligencia o creatividad—, o la posibilidad de tener presencia en la web en forma de una serie de gráficos y visualizaciones que pueden ser admirados, apreciados e imitados por muchos, son también maneras de construir identidad.

Adicionalmente, vale la pena mencionar que la data producida por esta comunidad muchas veces no es empleada solo por los individuos que la producen; en una sociedad de perenne vigilancia, las corporaciones privadas y los gobiernos tienen acceso a esta información y la usan para su propio beneficio. Sin embargo, esa es una discusión mucho más amplia, fuera del alcance de este trabajo.

Por otro lado, están las tecnologías de poder: en primer lugar, las aplicaciones del Yo Cuantificado —en particular aquellas empleadas para regular dietas o actividad física— son tecnologías de poder que actúan sobre el cuerpo. Esta idea está estrechamente relacionada con la definición foucauldiana de *corpos dóciles*<sup>4</sup>. Más aún, podría decirse que estas aplicaciones, particularmente las mencionadas arriba y aquellas que ayudan a los individuos a ser *más productivos*, imponen sobre sus usuarios ciertos valores sociales que coinciden con aquellos promovidos en otras instituciones del poder como los medios de comunicación y la publicidad. Desde esta perspectiva, el Yo Cuantificado no es más que otro mecanismo de estandarización, a través del cual se busca construir *el individuo ideal* en términos de apariencia y rendimiento.<sup>5</sup>

Un estudio realizado por investigadores de Microsoft y la Universidad de Washington muestra que el 60% de las personas encuestadas para el estudio realiza auto-seguimiento a través de dispositivos



**Uno de los mayores retos para la comunidad del Yo Cuantificado es la dificultad que tienen los usuarios para integrar e interpretar grandes cantidades de data. Recientemente, algunos investigadores han resaltado la importancia de promover el pensamiento crítico alrededor de esta práctica (...)**

digitales para mejorar su salud, su condición física o su productividad (Kyoung el at. 4.Traducción libre del autor). Esa cifra, sumada al hecho de que la mayoría de las aplicaciones empleadas por la comunidad del Yo Cuantificado están basadas en un sistema de recompensas y tienen un protocolo fijo (Ídem) debería despertar algunas alarmas con respecto a cuáles son los valores promovidos por desarrolladores y líderes de este movimiento.

### SISTEMAS DE SIGNOS

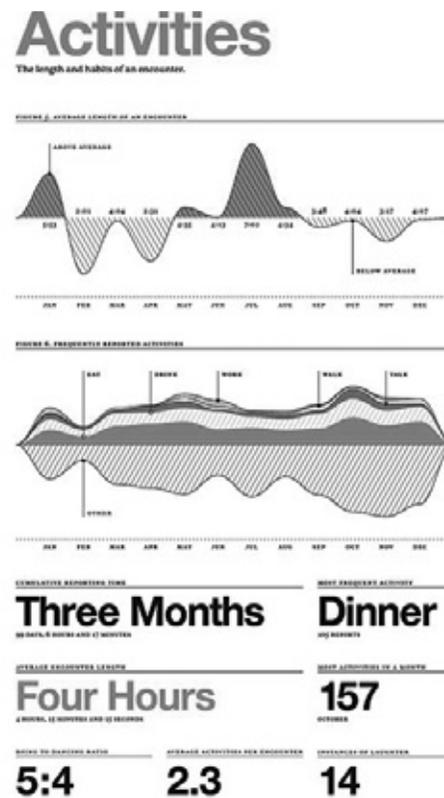
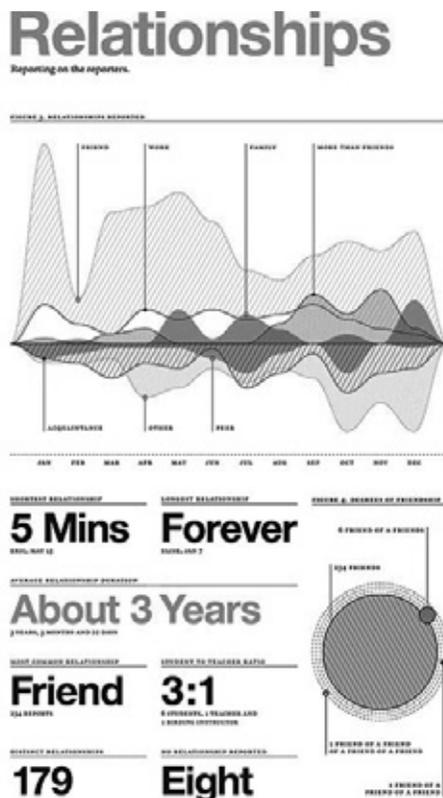
De acuerdo a Foucault, las tecnologías de sistemas de signos son esas que “permiten usar signos, significados, símbolos o significación.” (Foucault, 1988, 18). Este apartado reflexiona brevemente sobre el análisis, comprensión y representación de la información en las aplicaciones del Yo Cuantificado.

Las tecnologías del yo se basan en la idea de prestar atención a uno mismo con el propósito de alcanzar la superación personal. Para alcanzar esta superación, más que observar, es necesario comprender lo que se observa. Uno de los mayores retos para la comunidad del Yo Cuantificado es la dificultad que tienen los usuarios para integrar e interpretar grandes cantidades de data. Recientemente, algunos investigadores han resaltado la importancia de promover el pensamiento crítico alrededor de esta práctica, enfocándose particularmente en la última parte del proceso, en la que se espera que la información

sea transformada en conocimiento e idealmente en un sabio accionar sobre el cuerpo y la mente.

La práctica del auto-seguimiento puede entonces considerarse un modo de reflexionar a través de y con información, trabajando para encontrar conexiones entre un tipo de información y otras, e interrogando la cualidad y la validez de la data. (Lupton, 2014b. Traducción libre del autor)

Cuando se analizan las prácticas asociadas al movimiento del Yo Cuantificado en contraposición con previas tecnologías del yo, las tecnologías digitales no solo introducen nuevas maneras de registrar la propia existencia, proponen también nuevos modos de analizarla, representarla y compartirla. Una parte importante de las aplicaciones empleadas por esta comunidad es la visualización de data. Se trata de gráficos generados a partir de data con propósitos exploratorios, explicativos y estéticos. Los usuarios valoran aplicaciones de auto-monitoreo que ofrecen visualizaciones interesantes porque una parte importante de su proceso es compartir sus observaciones. En la contemporaneidad, la auto-visualización ofrece la posibilidad de practicar el auto-conocimiento y la auto-expresión al mismo tiempo, entendiendo y poniendo en escena la identidad de manera simultánea. (Lupton, 2014c)



## CONCLUSIÓN

Desde el año 2005 Nicholas Felton, conocido *self-tracker*, ha estado creando y publicando anualmente su data personal en forma de visualizaciones sumamente detalladas y cuidadosamente diseñadas. Actualmente, su trabajo forma parte de la colección permanente del MoMA y se enorgullece de haber dirigido la creación del *timeline* de Facebook –un hecho que dice mucho sobre cómo el auto-monitoreo y la auto-visualización están ganando terreno en el público no-especializado. Sin embargo, es curioso que en los *Reportes Anuales Feltron*, el diseño parece ser más atractivo que el contenido. El mismo Nicholas Felton admite poner más atención en las decisiones estéticas que en la optimización de data al trabajar en sus productos finales<sup>6</sup>. Cuando el diseño de información es privilegiado sobre la recolección e interpretación de data en las prácticas de Yo Cuantificado, las imágenes producidas son vaciadas de significado y empiezan a significar en sí mismas. Entonces, estas imágenes-simulacro –ya no representaciones de data– son un ejercicio diferente de identidad.

Este ensayo revisa cómo el uso de las tecnologías digitales introducen un nuevo quiebre en lo que Michel Foucault denominó las Tecnologías del Yo, y que él divide en tres etapas: Filosofía Greco-Romana, Espiritualidad Cristiana y Humanismo Liberal. Al comparar lo que este trabajo propone como la versión contemporánea de las tecnologías del yo –representada por el movimiento del Yo Cuantificado– con las versiones previas presentadas por Foucault, algunas diferencias y ciertas continuidades fueron encontradas. Quizá el rasgo más resaltante del fenómeno del Yo Cuantificado es cómo enfatiza que la identidad es una construcción maleable y modificable, y cómo evidencia su carácter performativo, que inicia en el momento mismo que se decide empezar el monitoreo y termina con las auto-visualizaciones.

## NELESI RODRÍGUEZ

Licenciada en Comunicación Social. Mención Audiovisual por la Universidad Católica Andrés Bello. Profesora de Semiótica y Creatividad. Coordinadora de Latin American TV Channel.

## REFERENCIAS

- FELTON, Nicholas. *Acerca de*. Web. 7 de diciembre de 2014. [www.feltron.com](http://www.feltron.com)
- FLAHERTY, Joseph (2014): "An Infographics Genius Plots Out Another Insanely Detailed Year of His Life". En: *Wired Magazine*, 8 August 2014. Web. 10 de diciembre de 2014. <http://www.wired.com/2014/08/an-infographics-genius-plots-out-another-insanely-detailed-year-of-his-life/>
- FOUCAULT, Michel (1977): *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. 2nd ed. New York:Vintage. Impreso.
- \_\_\_\_\_ (1988): *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*. Amherst: U of Massachusetts. Impreso.
- HAYLES, Katherine (1999): *How We Became Posthumans: Virtual bodies in Cybernetics, Literature, and Informatics*. Chicago: The University of Chicago Press. Impreso.
- HEYES, Cressida (2006): *Foucault Goes to Weight Watchers*. Hypatia. Web. 8 de diciembre de 2014. <https://muse.jhu.edu/journals/hypatia/v021/21.2heyes.html>
- KYOUNG, Eun et al. *Understanding Quantified Selfers' Practices in Collecting and Exploring Personal Data*. Web. 8 de diciembre de 2014. <http://research.microsoft.com/en-us/um/redmond/groups/cue/publications/chi2014-quantifiedself.pdf>
- LUPTON, Deborah (a) (2014): *Self-tracking Modes: Reflexive Self-Monitoring and Data Practices*. Paper for the 'Imminent Citizenships: Personhood and Identity Politics in the Informatic Age' workshop, ANU. Canberra. Web. 5 de diciembre de 2014. <http://ssrn.com/abstract=2483549>
- \_\_\_\_\_ (b). *Beyond the Quantified Self: The Reflexive Monitoring Self. This Sociological Life*. Web. 5 de diciembre de 2014. <http://simplysociology.wordpress.com/2014/07/28/beyond-the-quantified-self-the-reflexive-monitoring-self/>
- \_\_\_\_\_ (c) (2014): *You are Your Data: Self-tracking Practices and concepts of data. Pre-print of chapter for Lifelogging: Theoretical Approaches and Case Studies about Self-tracking* (provisional title), to be published by Springer. Canberra. Web. 8 de diciembre de 2014. [http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=2534211](http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2534211)
- WOLF, Gary (2009): *Know Thyself*. Web. 9 de mayo de 2015. [http://archive.wired.com/medtech/health/magazine/17-07/lbnp\\_knowthyself?currentPage=all](http://archive.wired.com/medtech/health/magazine/17-07/lbnp_knowthyself?currentPage=all)

## NOTAS

- 1 "Cuidar de uno mismo" es un concepto que Foucault toma del *Alcibiades* de Platón.
- 2 Ver Kyoung et al.
- 3 Ver Hayles para mayor información sobre las ideas propuestas por el post-humanismo.
- 4 Foucault se enfoca en la docilidad del cuerpo durante el siglo XVIII, aun cuando reconoce la preexistencia de la idea del cuerpo como objeto de poder. Ver Foucault, 1977, 135-169.
- 5 Ver Heyes para mayor información al respecto.
- 6 En una entrevista con la revista *Wired*, Felton afirma que "el propósito de estas visualizaciones siempre ha sido la exploración más que la optimización", y que estos deberían ser vistos como notas de viaje más que como reportes". Ver Flaherty.