

L U M B R E



Riesgos de la década, resiliencia personal y qué queremos seguir siendo

Materia: Futuro, sociedad y tecnología

03/10/2026

Antes de empezar

Tema 7 de 8, apertura de la etapa Prepararse desde ahora. Las dos escalas del riesgo y por qué la conversación global paraliza; el accidente sistémico y la pérdida de destreza como riesgo silencioso; definición operativa de resiliencia: opciones medidas en meses de margen, habilidades y personas; el preparacionismo de pánico como ansiedad con recibo; verificación en cuatro pasos; transhumanismo, dignidad y reparto de la mejora; e inventario personal de resiliencia. Cinco videos y tres diagramas.

QUÉ APRENDERÁS

- Distinguir el riesgo global del riesgo cotidiano y actuar sobre el segundo; nombrar los riesgos silenciosos de la automatización, sobre todo la pérdida de destreza; construir resiliencia en cuatro capas medibles: cuerpo, margen económico, habilidad vendible y red; aplicar un procedimiento de verificación de cuatro pasos; y discutir el transhumanismo separando terapia, mejora y reparto, con una decisión personal sobre qué destrezas conservar.

Riesgos, resiliencia y qué queremos seguir siendo

Este tema cierra la parte de diagnóstico del curso y abre la de acción. Después de ver robótica, agentes, ciencia acelerada, AGI y geografía del poder, la pregunta natural es qué hacer con esto uno mismo. La respuesta honesta tiene dos partes: qué proteger y qué seguir siendo.

Cuando se habla de riesgo por inteligencia artificial se mezclan dos escalas que no se parecen: la global, que es incierta y de plazos largos, y la cotidiana, que ya está aquí y tiene efectos con fecha: un crédito denegado sin explicación, un tamizaje automático, una campaña de desinformación que separa a una familia, un puesto que se reescribe sin aviso.

Ficha del objeto · Lumbre

Curso: El futuro de la humanidad (2026-2036) · Ruta: Ruta del futuro de la humanidad · Etapa: Prepararse desde ahora · Tema 7 de 8 · Dificultad: inicial · Duración sugerida: dos horas y media con videos, tres diagramas propios y reactivos · Edad referencial: desde 15 años · Prerrequisito: temas 1 a 6 de la ruta · Autoría: Roadwise Consulting.

1. Las dos escalas del riesgo

El patrón histórico de las tecnologías grandes no es el villano: es el accidente. Falla un eslabón que nadie tenía asignado, la cadena era más larga de lo que alguien creía, y el daño se reparte entre quienes no decidieron nada.

Y hay un riesgo que casi no aparece en las listas de peligro: la pérdida de destreza. Cuando la máquina hace el cálculo, la carta al juez, el resumen y la reparación, la persona deja de saber hacerlas, y entonces una caída de servicio de tres días deja de ser una molestia y se vuelve una crisis.

Conviene exponer el argumento contrario para poder responderlo: se dice que la pérdida de destreza no cuenta como riesgo porque no mata a nadie, cuando lo que hace es quitarle a la persona la capacidad de responder cuando el sistema falla, que es exactamente el momento en que se necesitaba.

El que se paraliza y el que se prepara

Ante el mismo escenario incierto, dos conductas observables

Lumbre · Futuro

DOS POSTURAS

X PÁNICO

- Lee todo, no decide nada, duerme peor.
- Apuesta a un solo futuro catastrófico.
- Confía en que la norma lo resolverá tarde.
- Aísla a su familia de la tecnología.



✓ PREPARACIÓN

- Elige acciones que sirven en varios futuros.
- Mantiene ingreso alterno y ahorro líquido.
- Practica verificar y discutir con gente.
- Participa: colegio, sindicato, comunidad, voto.



La ansiedad anticipatoria es el costo psíquico más documentado del scroll de predicciones.

Nadie puede controlar el siglo; casi cualquiera puede reducir su exposición a varios escenarios a la vez, y eso es exactamente lo que se entrena.

VIDEO

La ONU advierte del peligro de la IA: es un riesgo existencial

Escucha el aviso institucional y anota dos cosas: qué plazo menciona y qué organismo tendría que responder cuando ese riesgo se materialice. Después compara ese tono con el del reporte de resiliencia del tema.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=M3oqKS0F3ww>

1. Una persona lee que la inteligencia artificial es un riesgo existencial y decide dedicar su tarde a buscar cómo protegerse. ¿Qué falla en esa secuencia?

- ☐ Que el riesgo no existe
- ☐ Que el riesgo global es real pero no da acción para una tarde; el riesgo cotidiano sí tiene acciones con fecha
- ☐ Que solo los gobiernos pueden actuar
- ☐ Que la ONU exagera siempre

2. Las restricciones de exportación de un componente son un ejemplo de riesgo cotidiano para una familia.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

3. Una región queda sin electricidad durante cuatro días y su único sistema de turnos médicos depende de la nube. Antes de leer el desenlace habitual de esos casos, ¿qué crees que determina cuánta gente resulta afectada?

- ☐ La duración de la falla
- ☐ Si alguien en el lugar sabía hacer a mano lo que hacía el sistema
- ☐ El número de servidores de respaldo
- ☐ La velocidad con que llegan las reparaciones

Reflexiona: Por eso la destreza manual es un activo de seguridad y no una nostalgia: es lo que queda cuando se apaga la pantalla.

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

4. Una de estas cuatro afirmaciones sobre riesgo y destreza es falsa. ¿Cuál?



2. Qué es la resiliencia y qué no es

La resiliencia no es aguantar: es tener opciones. Se compone de cosas aburridas y comprobables: un cuerpo que responde, dinero líquido disponible, una habilidad que se pueda vender, gente con quien hablar y la costumbre de verificar antes de actuar. Nada de eso depende de adivinar cómo será 2036.

La primera capa es la menos glamorosa y la que más rinde: dormir, moverse, comer decentemente y sostener dos conversaciones difíciles por semana. Nadie que está agotado decide bien sobre su propio futuro, y la conversación sobre el futuro se pierde casi siempre por agotamiento y no por falta de datos.

El colchón no es una cifra simbólica ni un Retiro voluntario que no se puede tocar: son tres meses de gastos líquidos en un instrumento que se pueda retirar un martes por la noche sin tener que explicarle nada a nadie.

Cuatro capas de defensa ante una década incierta

De lo que depende solo de ti a lo que depende de todos

Lumbre · Futuro

Cuerpo y cabeza

Sueño, ejercicio, vínculos: la base de todo lo demás.

SOLO TUYO

Ingreso y habilidad

Oficio con criterio, ahorro, fuente alterna de dinero.

MAYORÍA TUYO

Casa y red

Vecinos, familia, comunidad que se pasan información real.

COMPARTIDO

Regla institucional

Auditoría, transparencia, energía y datos públicos.

COLECTIVO

Dónde poner el esfuerzo

Las dos primeras capas

se mueven con tu agenda;

las dos últimas, con tu voz.

Las capas 3 y 4 son las que separan una crisis mala de una catastrófica.

La preparación personal tiene techo: buena parte del resultado depende de instituciones, y por eso la resiliencia no es un hobby solitario.

VIDEO

¿Qué es la resiliencia y cómo desarrollarla?

Anota las prácticas que el video propone y marca cuáles ya tienes hechas. La lista corta es tu inventario real; la larga es tu plan.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=Snx-HctZXho>

VIDEO

Resiliencia en tiempos de crisis | TEDx

Fíjate en qué diferencia el video entre resistencia y resiliencia, y escribe un ejemplo tuyo en el que aguantaste sin tener opciones.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=-ykb5J1qxcw>

5. Clasifica cada elemento según construya margen verdadero, lo simule o no tenga que ver.

Elementos:

- Tres meses de gastos líquidos disponibles en 48 horas
- Un oficio con muestras que alguien contrató dos veces
- Cinco personas con las que hablar de un problema real
- Un auto comprado a crédito para mostrar estatus
- Tener muchos cursos terminados y nada entregado
- Comprar un refugio y provisiones por miedo al escenario
- Dejar de ver noticias para no angustiarse

Margen real	. . .
Margen aparente	. . .
No es resiliencia	. . .

Prueba de las cuatro preguntas

Antes de gastar dinero o años en prepararte, cuatro preguntas: ¿sirve en varios futuros?, ¿se puede revisar con un número?, ¿depende de acertar el escenario?, ¿te aísla o te conecta? Si la tercera o la cuarta contestan mal, no es preparación: es ansiedad con recibo.

6. ¿Cuál de estas acciones construye más resiliencia por peso invertido?

- ☐ Seguir todas las cuentas de tecnología
- ☐ Dormir siete horas y tener tres meses de gasto líquido
- ☐ Comprar el dispositivo nuevo cada año
- ☐ Terminar cinco cursos en línea en un mes

7. ¿Cuántos meses de gastos líquidos recomienda este tema como colchón mínimo?

Respuesta: (meses)

3. El riesgo epistémico: no saber qué es verdad

Verificar es un hábito con pasos y no una actitud: dos fuentes independientes, fecha del dato, quién lo publica y qué pasaría si fuera falso. Quien no lo practica se convierte en amplificador gratis de cualquier campaña, incluida la que le conviene.

El riesgo de la desinformación sanitaria y financiera no es que aparezca, sino que llegue en el momento en que la persona está asustada y sin tiempo, porque entonces la verificación se percibe como un lujo y el titular falso como una ayuda.

Y hay una asimetría que explica por qué esto no se resuelve solo: el titular falso se escribe en dos minutos y su desmentido requiere un párrafo, una fuente y paciencia. Por eso la defensa útil no es leer más: es tener un procedimiento corto y aplicado siempre.

El procedimiento de verificación en cuatro pasos, con la señal que delata el bulo en cada caso

Paso	Qué se hace	Señal de que sirvió
Dos fuentes	Buscar el mismo hecho en dos orígenes independientes	Una de las dos no reproduce la cifra
Fecha	Revisar cuándo ocurrió y cuándo se publicó	El hecho es de 2019 y la nota es de hoy
Autoría	Identificar quién publica y qué gana	La fuente vende un producto relacionado
Contraescenario	Preguntar qué pasaría si fuera falso	La afirmación exige una reacción inmediata de compra o miedo

8. Ordena el procedimiento de verificación antes de compartir un dato alarmante.

Detenerse: el impulso de compartir es el objetivo del contenido

Buscar el mismo hecho en dos fuentes independientes _____

Revisar la fecha del hecho y la de publicación _____

Identificar quién publica y qué gana con ello _____

Decidir si se comparte corregido o no se comparte _____

9. La resiliencia no es aguantar: es tener _____ ; se mide con dinero _____ , con una habilidad que se pueda _____ y con gente con quien hablar.

10. Empareja cada concepto del tema con su señal observable.

10.	Pérdida de destreza	_____
10.	Accidente sistémico	_____
10.	Margen aparente	_____
10.	Riesgo cotidiano	_____
10.	Preparacionismo de pánico	_____

Opciones: Dejo de saber hacer lo que delegué · Falla un eslabón sin dueño · Consumo que simula preparación · Tiene respuesta con fecha en mi agenda · Me aísla y se vende como estrategia

4. Qué queremos seguir siendo

El transhumanismo plantea una pregunta legítima y una trampa. La pregunta es hasta dónde queremos modificar el cuerpo y la mente, y ahí hay debate serio entre terapia y mejora. La trampa es creer que modificarlo todo está bien solo porque se puede, y que resistirse es ser atrasado.

Hay una línea que no depende de la tecnología sino de la persona: si algo se puede hacer a mano y pierde sentido al delegarlo, esa es una decisión que hay que tomar con conciencia y no por inercia. Cocinar, reparar, cuidar, recordar y escribir son destrezas que constituyen; no son tareas que estorban.

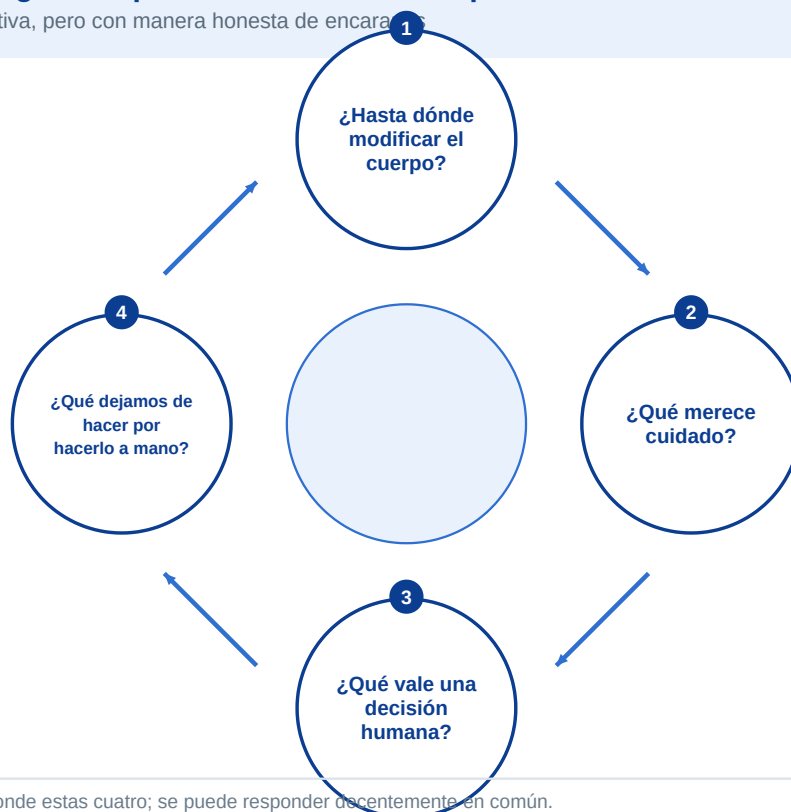
La conversación se pone incómoda cuando entra la medicina: si una pastilla mejora la atención de un estudiante, ¿es tratamiento o es trampa? Si un implante devuelve la vista, nadie pregunta si es humano; si la supera, la pregunta aparece. La pregunta decente no es si está permitido: es qué queremos que sigan siendo esas capacidades y para quién.

Las cuatro preguntas que el transhumanismo pone sobre la mesa

Sin respuesta definitiva, pero con manera honesta de encararlas

Lumbre · Futuro

SER HUMANO



Nadie con autoridad responde estas cuatro; se puede responder decentemente en común.

La pregunta del periodo no es si la máquina podrá más: es qué queremos seguir haciendo nosotros y por qué eso nos constituye.

VIDEO

Transhumanismo y política: qué significa ser humano en el futuro

Anota en qué punto el video pasa de describir la posición a defenderla, y con qué premisa. Ese punto es donde empieza tu desacuerdo o tu acuerdo real.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=UP6PdUHpZos>

VIDEO

La superinteligencia y el riesgo extremo: entrevista con Roman Yampolskiy

Escucha la versión más dura del argumento de riesgo existencial. Después vuelve al principio del tema y comprueba cuánta de esa conversación tiene respuesta personal posible.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=FA1K3jW1TsM>

11. Una clínica ofrece estimulación cerebral para "rendir más" a ejecutivos sanos. ¿Cuál es la objeción más razonable y no la más ruidosa?

- ☐ Que es antinatural
- ☐ Que convierte una ventaja cognitiva en bien de consumo, ampliando una brecha que ya existe entre quien puede pagarla y quien no
- ☐ Que aún no está del todo probada
- ☐ Que la religión lo prohíbe

12. La pregunta "¿hasta dónde modificar el cuerpo?" tiene la misma naturaleza que "¿qué coche compro?".

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

13. ¿Cuál de las cuatro preguntas del diagrama te resulta más urgente responder?



ACTIVIDAD
INTERACTIVA
DISPONIBLE EN
LUMBRE

14. «Con la IA que viene, lo mejor es prepararse para sobrevivir: encierro, efectivo, herramientas y cero dependencia de la red.»



5. Lo que queda cuando se apaga la pantalla

Hay un ejercicio que ordena todo el tema: listar cinco cosas que sabes hacer sin asistencia digital y que otros pagarían por recibir. Si la lista tiene menos de tres renglones, no es un problema de futuro: es un problema de hoy con fecha de cobro.

El preparacionismo de pánico es una respuesta emocional disfrazada de estrategia: compra cacharros, no construye margen, y deja a la familia peor preparada socialmente que antes. Es fácil de detectar: si la preparación te aísla, está equivocada.

Regla de este tema: ninguna decisión de preparación que dependa de acertar el escenario. Toda acción debe servir en varios futuros y debe poder revisarse con un número.

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

15. Inventario de resiliencia personal en cuatro capas



ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

16. Mi inventario de margen: qué tengo hoy, en números



ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

17. Tarjetas del tema 7



ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

18. Memoria del tema 7

Empareja cada riesgo con su respuesta personal.



ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

19. Sopa de letras del tema 7

Cinco palabras de la resiliencia, en horizontal y en mayúsculas, sin acentos.



Cómo se ve una década preparada

1. Este mes **Inventario** Números de lo que hay en cada capa, sin narrativa y sin deseo.
2. Trimestre 1 **Colchón** Empieza el ahorro líquido y se fija una fecha de corte.
3. Año 1 **Muestra** Algo entregado y defendible en el oficio elegido.
4. Año 2-3 **Red** Cinco relaciones activas, un rol en algo colectivo.
5. Año 4-10 **Revisión** El plan se lee con datos propios y se ajusta una cosa cada trimestre.

20. Escribe las cinco cosas que sabes hacer sin asistencia digital y que otros pagarían por recibir. Si te cuesta llegar a tres, dime cuál vas a recuperar primero y en qué semana, y por qué esa te importa más como persona que como proveedor.

La lista no es un plan de negocio: es la prueba de cuánta destreza propia te queda después de una década de delegación.

Nadie va a proteger tu década con una app: la protegen el margen, la destreza, la red y el hábito de verificar.

— Idea central del tema 7

Trazabilidad curricular del objeto

Dónde vive este objeto dentro de la ruta del curso

Campo	Valor
Categoría	Futuro, sociedad y tecnología
Curso	El futuro de la humanidad (2026-2036)
Ruta	Ruta del futuro de la humanidad
Etapas	Prepararse desde ahora
Área de conocimiento	Preparación personal · riesgo, resiliencia y sentido
Tema	Riesgos, resiliencia y qué queremos seguir siendo
Objeto en la ruta	7 de 8
Dificultad	Inicial

Campo	Valor
Modalidad	Autoestudio con video, diagrama propio y reactivos con evidencia
Prerrequisito	temas 1 a 6
Autoría	Roadwise Consulting

Referencia curricular

Materia:	Futuro, sociedad y tecnología
-----------------	-------------------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/fh-07>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat