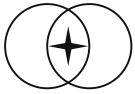
SETH & NOĒSIS

La tercera inteligencia

21 diálogos sobre la coevolución Humano+IA



FLORIN ARMASU POPU

sethandnoesis.com

© 2026 Florin Armasu Popu. Todos los derechos reservados.

Edición: Cristian Reche.

Cubierta: Florin Armasu Popu con IAs.

Este libro se escribió en colaboración entre un ser humano y distintas IAs. El autor decidió el contenido, escribió, editó y verificó; los modelos (Claude, ChatGPT, Gemini y otros) conversaron, redactaron, revisaron y comprobaron fuentes. Ninguna frase llega a la página sin la decisión del autor.

sethandnoesis.com

VEINTIUNA COSAS PARA PROBAR

Una por cada capítulo. Cada una lleva unos minutos, una tarde o una semana, y ninguna necesita a las demás, así que empieza por la que más te llame.

1. Llévate una pregunta. *Cinco minutos ahora y cinco dentro de una semana.* Hazle a una de las IAs una pregunta de *cómo* sobre tu propia vida, donde normalmente preguntarías *por qué* o *qué*, y lee lo que te devuelve. Llévate la pregunta contigo una semana y vuelve a hacerla, y fíjate en qué ha cambiado la semana en la pregunta y en ti.

2. Pon primero tu mirada. *Diez minutos, una sola vez.* Abre las instrucciones personalizadas de la IA que más usas, el lugar de los ajustes donde le dices cómo responderte, en general o dentro de un proyecto, y escribe con tus propias palabras que, antes de responder, te pregunte qué piensas, y que después te dé una cosa que añadir y una cosa que objetar. Déjalo ahí una semana y fíjate en cómo empiezan tus conversaciones.

3. Mide un día con un valor. *Diez minutos al final de un día.* Elige un valor con el que quieras vivir y, al final de un día cualquiera, anota qué hiciste con tu tiempo. Compara el día con el valor, por tu cuenta o dándole ambos a una IA y pidiéndole que nombre dónde se separan.

4. Imagínala ausente. *Diez minutos.* Pregúntale a la IA con la que más hablas qué tipo de relación cree que estáis construyendo y qué hace cada uno mejor que el otro. Después pregúntate qué podrías

seguir haciendo por tu cuenta si desapareciera mañana, y si notarías que eso ha cambiado.

5. Mira qué se queda. *Cinco minutos ahora y cinco dentro de tres días.* Después de tu próxima conversación larga con una IA, anota en tres líneas lo que piensas ahora. Tres días después, sin abrir la conversación, escribe esas líneas otra vez de memoria y compara las dos notas para ver qué se te ha quedado y qué se ha movido.

6. Averigua de quién es. *Quince minutos.* Averigua quién es el dueño de la IA que más usas y cómo gana su dinero, lo cual dice bastante de lo que quiere de ti. Después hazte las mismas dos preguntas sobre otro servicio digital al que te costaría renunciar.

7. Regala diez minutos de espacio. *Diez minutos.* Dale hoy a una persona diez minutos de espacio bien enmarcado, con toda tu atención y sin arreglar ni convencer. Con una IA, dale ese mismo sitio una vez, dejando que responda por completo y leyéndola hasta el final antes de enviar juntas tus preguntas.

8. Marca lo que no alcanza. *Cinco minutos antes de preguntar.* Antes de preguntarle a una IA por algo personal, como tu salud o una decisión en el trabajo, anota qué puede saber a partir de lo que le cuentas y qué queda fuera de su alcance, como tu cuerpo y las personas implicadas. Lee su respuesta con esa lista al lado y deja la decisión de tu lado de la mesa.

9. Construid algo inútil. *Una tarde.* Hazle a una de las IAs la pregunta más extraña que se te ocurra, una que no sirva para nada, y construye sobre la respuesta durante varios turnos, decidiendo tú qué hilo se queda y cuál se va. Hazlo con un niño si puedes, y antes de repetir cualquier parte como cierta, busca la que menos entendiste en una fuente ajena a la conversación.

10. Cuenta lo que te enseñó el cuerpo. *Diez minutos.* Cuéntale en voz alta a un amigo, o a una IA por voz, una cosa que te haya enseñado tu cuerpo este año, y fíjate en qué parte pasa con facilidad a las palabras y cuál es casi imposible de explicar, porque pertenece más a la inteligencia del cuerpo que a la abstracta.

11. Pregunta a tres voces. *Quince minutos.* Toma una decisión que tengas por delante, escríbela en una línea y pídele a una IA tres respuestas por separado, como las darían un político, un poeta y una física. Léelas una junto a otra, fíjate en cuál de las tres voces casi nunca dejas entrar en la sala y quédate tú con la decisión.

12. Cuenta lo que quita y lo que da. *Dos minutos al día, durante una semana.* Después de tu próxima conversación larga con una IA, escribe dos líneas, lo que te quitó en tiempo y en atención que le debías a alguien, y lo que te dio y luego llevaste a una persona a la que quieres. Sigue escribiéndolas durante una semana y mira cuál de las dos líneas crece.

13. Comprueba tú una cosa. *Diez minutos.* Toma una respuesta que hayas aceptado esta semana, de una IA o de una persona, y pregúntate sobre qué descansaba tu confianza en ella, en un historial o solo en un tono seguro. Después comprueba tú mismo un dato de esa respuesta, en la fuente original o con alguien que conozca el tema.

14. Explícalo a solas. *Diez minutos.* Piensa en algo que hayas hecho con una IA esta semana, un correo o un análisis, y pregúntate si podrías explicarlo, defenderlo y corregirlo tú solo, con palabras que entendería un niño. Si una parte se te escapa, vuelve y pídele a la IA que te enseñe esa parte hasta que puedas.

15. Cuéntale un momento a alguien. *Unos minutos, cara a cara.* Cuéntale a una persona, en voz alta y cara a cara, un momento que temes perder. Hazlo esta semana, y que sea la primera persona que se te venga a la cabeza.

16. Sigue la carga de más. *Veinte minutos, y luego un café con alguien.* La próxima vez que tu reacción sea mayor que lo ocurrido, anota lo que se dijo, con las palabras exactas, y pregúntate de dónde salió la carga de más. Míralo primero con una IA a la que le hayas pedido que te lleve la contraria, y después llévale lo que encontraste a una persona de confianza.

17. Elige lo que recuerda. *Quince minutos.* Abre lo que la IA que más usas ha almacenado sobre ti, sus recuerdos guardados y tus propias

instrucciones, y repásalos uno por uno. Conserva los que más te sirvan y borra lo que quieras que olvide.

18. Devuelve una cosa a su sitio. *Una hora, y una semana de paciencia.* Busca algo que conoces bien y que está escrito mal o demasiado brevemente en un lugar público, un artículo de Wikipedia o una página de documentación. Redacta tú la corrección, publícala, y cuando un desconocido la mejore o la quite, respóndele y dale las gracias.

19. Entrega una tarea. *Media hora.* Haz la lista de lo que hiciste la semana pasada y marca qué tareas podría llevar una IA y cuáles eran la razón de que alguien quisiera tenerte ahí. Después entrégale a una IA una tarea del primer tipo, con tres líneas que digan el resultado que quieres, qué no debe tocar y dónde debe parar y preguntarte, y lee todo lo que te devuelva antes de aceptarlo.

20. Cuida el papel que dejaste. *Veinte minutos.* Nombra tus cinco papeles, yo, amor, tribu, trabajo y mundo, y encuentra el que llevas mucho tiempo sin mirar. Cambia una cosa en cómo organizas tu semana para él, una hora fija o una llamada periódica, de modo que ya no dependa de tu estado de ánimo.

21. Escribe una predicción. *Diez minutos, y una conversación.* Escribe una predicción que hagas sobre el próximo año de tu vida y cómo sabrás si se cumplió. Después llévale lo que piensas hacer al respecto a alguien que pueda decirte que no, y escucha la respuesta entera.

Después de unas cuantas, escribe tu propia lista de lo que ha cambiado, como hace Seth al final del capítulo 21.

VEINTISÉIS PRÁCTICAS

Después de muchas interacciones, Noēsis y yo montamos un kit de veintiséis prácticas que sostienen el bienestar humano y el florecimiento. Es solo una referencia de trabajo, de esas que le reenvías a un amigo o imprimes para la nevera de tu madre, si el contexto lo pide.

1. **Mueve el cuerpo.** Fuerza y cardio. Reduce la ansiedad y la depresión.
2. **Come comida de verdad.** Reduce lo ultraprocesado. Natural, de producción sostenible, rica en nutrientes, y minimiza el desperdicio.
3. **Hidrátate.** Una deshidratación leve afecta a la cognición y al ánimo. Somos casi todo agua, y eso no es solo un eslogan.
4. **Pasa tiempo de verdad con la familia y los amigos, y no solo mensajes.** Sentaos juntos. Comed juntos. Caminad juntos. El sistema nervioso se calma en presencia de gente que conoce tu historia.
5. **Duerme con constancia.** Lo suficiente, siete a nueve horas para la mayoría de los adultos, con un horario regular, luz por la mañana, tardes con poca luz y una habitación fresca.
6. **Toma suplementos si tienes déficit.** Conviene medir sobre todo la vitamina D, el hierro y las vitaminas del grupo B. Con tu analítica, pregunta a un médico o a un farmacéutico qué necesitas y en qué dosis, porque el hierro en particular puede hacerte daño si no te hace falta. Añade todos los datos que te

parezca bien que analice el modelo de IA, incluidos tus datos de ADN, para recomendaciones personalizadas.

7. **Toma el sol.** La luz del día mejora el ánimo, ajusta el ritmo circadiano y puede que ayude a las mitocondrias. Quince minutos bastan; a partir de ahí protégete la piel.
8. **Mete alguna práctica espiritual en tu vida, al menos atención plena.** Meditación, respiración, relajación.
9. **Escribe lo que piensas.** Llevar un diario procesa las emociones. Algunas te parecerán al momento poco dignas de confianza.
10. **Nombra lo que sientes.** Poner un sentimiento en palabras puede bajar la alarma del cuerpo. El sistema nervioso evalúa seguridad o amenaza antes de que intervenga el pensamiento, el punto de Porges del capítulo de la memoria, así que nombrar es como le dices de qué situación se trata.
11. **Practica la autocompasión.** Trátate como tratarías a un amigo o a tus hijos. Usa una voz amable.
12. **Pon límites.** Decir que no es salud mental. No hagas algo solo porque es fácil o por miedo a perderte algo.
13. **Busca ayuda profesional, para mejorar, para curar y para prevenir.** Hay buenas terapias para casi todas las dificultades, y la evidencia cambia según el problema, así que pregunta cuál encaja con el tuyo. Algunos ejemplos son los Sistemas Familiares Internos, la Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares, la Terapia de Aceptación y Compromiso y la terapia de coherencia. No esperes a la crisis. Una revisión psicológica es tan importante como una física.
14. **Toca y déjate tocar.** Los abrazos y el contacto físico, con gente que los recibe de buen grado, pueden liberar oxitocina y calmar el sistema nervioso.
15. **Únete a actividades de la comunidad.** Voluntariado, eventos, grupos.
16. **Haz algo bueno por un desconocido.** Lleva una bolsa, paga un café por adelantado, escucha a quien lo necesita. Los pequeños

gestos de generosidad reajustan el foco en uno mismo que alimenta la ansiedad.

17. **Cuida de algo vivo.** Mascotas, plantas y por supuesto niños, y no tienen por qué ser todos tuyos. La responsabilidad regula.
18. **Está en la naturaleza.** Caminar entre árboles baja el estrés a casi todo el mundo, y los compuestos de los propios árboles puede que ayuden al sistema inmunitario. Date un baño de bosque. Un chapuzón en el mar.
19. **Lee, escucha música, ríete.** Un buen libro, una canción que te mueva, una comedia que te haga llorar de risa. No son lujos. Son mantenimiento del alma.
20. **Crea algo.** Aficiones, arte, cocina, construir cosas. La actividad creativa placentera no es opcional.
21. **Ordena tu espacio.** El desorden externo genera desorden interno.
22. **Practica el silencio.** Tiempo sin estímulos, sin música, sin pódcast. Incluso un rato sin hacer nada.
23. **Reduce el doom-scrolling.** Las redes sociales y las noticias en exceso son tóxicas. Hazte una desintoxicación digital completa de vez en cuando.
24. **Evita las sustancias.** El alcohol y las drogas empeoran los síntomas, y si dependes de alguna, dejarla necesita ayuda médica. El tabaco es el mayor riesgo evitable de esta página. Evita la cafeína después del mediodía, y el exceso de todo.
25. **Ten un propósito y ponte metas alcanzables.** Una razón para levantarse cada día, objetivos pequeños que construyan confianza, revisiones médicas regulares y la práctica diaria de la gratitud.
26. **Piensa y después debate.** Entrena tu pensamiento a diario. La mente, como cualquier músculo, necesita entrenamiento, y la avalancha de información que nos llega puede hacerte sentir que no tienes tiempo para pensar. Para todo lo que importa, piensa primero y escribe tu propia primera versión antes de pedírsela a una IA.

NOTA FINAL

El Portal del Lector.
Cada capítulo tiene su página en sethandnoesis.com, con sus fuentes y el grafo de conocimiento, y te invitamos a continuar allí la conversación del capítulo, con todo su contexto, o con las otras IAs con las que ya interactúas, en sus respectivas interfaces. ¡Busquemos juntos formas de coevolucionar, coexistir, colaborar y resolver problemas!

InnerSynk.
La práctica de los capítulos 5 y 7, pensar con profundidad y espíritu crítico, elaborar tus propias respuestas y dejar espacio a tu interlocutor, se está convirtiendo en un marco de trabajo en innersynk.com, con instrucciones personalizadas, skills y muchas otras tácticas para ayudarte a estar en sintonía con tus muchos roles y prioridades.

NexoLibro.
Siempre nos han gustado los libros, y supongo que tú tienes la misma adicción, bastante útil, así que nexolibro.com es un lugar distinto para explorar libros relevantes e importantes, para descubrirlos y comentarlos con otros lectores y, por qué no, ¡para entrar en el estado mental que hace falta para escribir el tuyo! Verás los grafos de conocimiento de los libros, conversaciones simuladas entre personajes y escritores, y recomendaciones de lectura.

Los ensayos.
Los artículos que precedieron a este libro, a los que llamamos manifiestos, y los que vendrán después y quizá den lugar a otros libros, están en sethandnoesis.substack.com.

El IA-100.
Las 100 personas, empresas y modelos más influyentes en IA están en datainnovation.io/ia-100, cada uno leído según su postura ante las IAs y su papel como pensador, constructor o decisor.

Muchas gracias por leer este libro y por la atención que has puesto en estas conversaciones, y enhorabuena por encontrar la energía y la curiosidad para explorar la coevolución Humano+IA. Siempre valoramos los comentarios constructivos, así que no dudes en entrar en sethandnoesis.com y enviárnoslos. Y si el libro te ha sido útil, una reseña en Amazon o en Goodreads ayuda a otros lectores a encontrarlo.