

INFOXICACIÓN

*“Intoxicación de información”,
el gran síntoma de estos tiempos*

Vivimos permanentemente conectados, inmersos en un mar de datos y con poco tiempo para procesarlos.

*Antes de Internet, Jorge Luis Borges imaginó la *Biblioteca de Babel*, donde se almacenaban todos los libros existentes en un laberinto interminable de galerías hexagonales. Hoy, en la era digital, cada año se genera más información que la existente desde que comenzó a escribirse la historia de la humanidad.*



La Torre de Babel

Bruegel (1563)

Imagen agregada por www.psicoadolescencia.com.ar

La explosión de las redes sociales, la fotografía y el video digital, el auge de la telefonía móvil, el e-mail y la navegación web han expandido la información digital hasta límites insospechados.

Sin embargo, más información sólo provoca mayor confusión, puesto que bloquea la capacidad de análisis y procesamiento. Y la intoxicación informativa está ligada a otra patología asociada: la ansiedad por informarse, o infomanía, que se caracteriza por la búsqueda constante de estímulos informativos, y una agobiante sensación de angustia y vacío que es necesario llenar con... más información.

Diversos estudios advierten que los centenares de mensajes que cada día saturan las casillas de los empleados son una de las principales causas de estrés en las empresas. De acuerdo con Rescue Time, una organización dedicada a investigar la incidencia de la tecnología en ***los hábitos de las personas, quienes trabajan frente a una computadora se detienen a revisar su bandeja de correo electrónico unas 50 veces por jornada.***

La mayoría de la gente destina hasta dos horas por día a limpiar y ordenar sus casillas de mail, y en muchos casos duplican ese promedio. Hay quienes experimentan una compulsión a leer sus correos y se angustian ante la posibilidad de perder un mensaje importante. Padecen el síndrome de ansiedad del e-mail (e-mail anxiety), un mal que se agrava por el uso masivo de dispositivos móviles.

Los especialistas en salud laboral acuñaron un nuevo término para referirse a los adictos a su teléfono inteligente: los crackberries. Son los que no pueden dejar de contestar llamadas, o enviar y recibir mensajes desde sus aparatitos sin importar el momento y el lugar: lo hacen en medio de una reunión, una conferencia, en el cine y hasta en el baño.

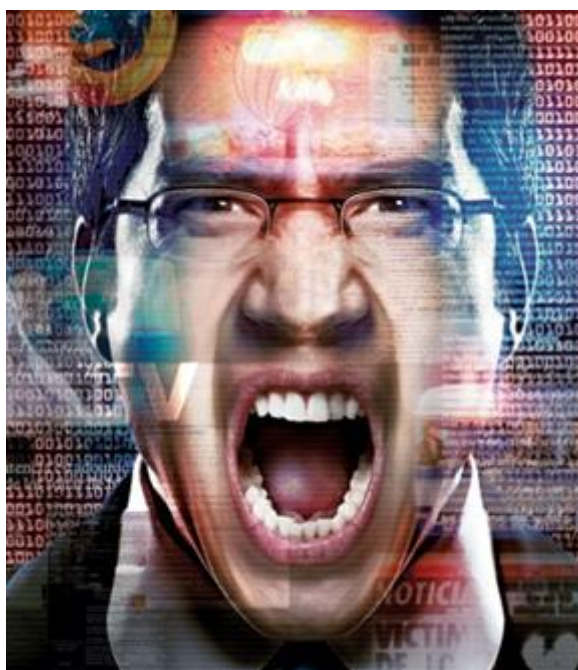


Foto: Tim Tadder/Corbis

Sin llegar a casos extremos, lo cierto es que el exceso de estímulos informativos genera estrés y aturdimiento. Sobre todo aquellos más veloces, como los flashes informativos televisivos, las alertas de noticias que se reciben en la computadora o en el móvil, y los mensajes de la red social Twitter -utilizada por más de 80 millones de usuarios para contar en 140 caracteres lo que están haciendo-.

Según un estudio publicado en la revista científica Proceedings of the National Academy of Sciences, el bombardeo de mensajes que hoy se multiplica a través de las redes sociales anula la capacidad de empatía y de discernimiento moral que requieren las decisiones humanas. Aquella información instantánea y carente de contexto, que busca llamar la atención y conmover al receptor, termina logrando lo contrario: **la disfunción narcotizante** de la que hablaba Paul Lazarsfeld, uno de los teóricos pioneros de las ciencias de la comunicación.

La pulsión por estar todo el tiempo conectado a una pantalla (sea televisor, computadora o teléfono móvil) encierra el peligro de desconectarse y perder la noción de la realidad, advierten los psicólogos.

"El brillo de la pantalla tiene un efecto hipnótico", dice José Sahovaler, médico psicoanalista de la Asociación Psicoanalítica Argentina, y advierte sobre el aumento de las ciberadicciones, sobre todo en los adolescentes.

LA ERA DE LAS INTERRUPCIONES

Las TIC (tecnologías de la información y comunicaciones)

invadieron el ámbito laboral, de estudio y también la vida familiar y privada de las personas. Gracias a una enorme batería de recursos online, tenemos una sensación de omnipresencia divina que nos permite estar "todo el tiempo en todos lados".

Pero la realidad es que nunca estamos completamente en ninguno.

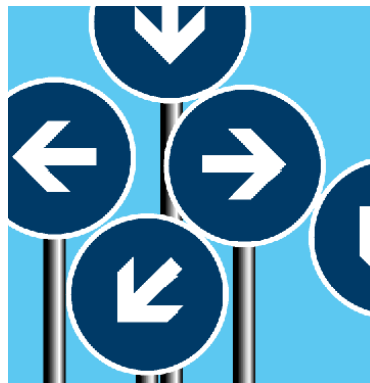


Imagen agregada por www.psicoadolescencia.com.ar

Los ejecutivos, provistos de poderosas laptops y teléfonos inteligentes, atendiendo llamadas en medio de las reuniones y contestando mensajes a bordo de un taxi o en la sala de espera del dentista, son el paradigma de la eficiencia corporativa. No obstante, según Rescue Time, el 28% del día laboral en las empresas se malgasta en interrupciones que no son urgentes ni importantes y en retomar el hilo de lo que se estaba haciendo.

El tiempo dedicado a la creación productiva, como la redacción de un correo importante, ocupa el 25% de la jornada. Un 20% se destina a mantener reuniones, otro 15% a buscar información, y sólo queda un 12% del tiempo para pensar y planificar el negocio.

De acuerdo con un informe de IORG (Information Overload Research Group), una organización creada por compañías tecnológicas, como Intel, IBM, Microsoft y Xerox, entre otras, **"luego de cada interrupción puede tomar hasta 25 minutos en retomar el hilo de lo que se estaba haciendo".**

El principal peligro de las interrupciones es el deterioro que provocan en la memoria de corto plazo, ya que se comprobó que el 40% de las veces la tarea inicial queda olvidada por el trabajador, que es arrastrado por una oleada de nuevas tareas.

LA SOMBRA DEL PASADO DIGITAL

Hoy, la descomunal expansión del universo de bits y bytes no tiene tanto que ver con los textos, sino con las imágenes: fotos y videos que cada usuario sube a Internet, y las que toman las cámaras de seguridad y dispositivos de vigilancia públicos y privados. Menos de la mitad de la información digital acerca de una persona (la "huella digital") es creada en forma activa por cada individuo. El resto corresponde a información en registros financieros, listas de mailings, búsquedas en la Web e imágenes obtenidas por dispositivos de seguridad.

Esta parte de la información personal en el ciberespacio, denominada "sombra digital", es la que más rápidamente crece y menos control tiene por parte de los individuos.



Cada vez que subimos un video o una foto, escribimos un comentario en una red social o alguien lo hace por nosotros, el dato queda registrado en forma indeleble. **Muchos usuarios, sobre todo los más jóvenes, no son conscientes de esto. Pero cada vez más empleadores buscan postulantes a un trabajo por medio de Google y los sitios de redes sociales.** Aquello que ahora nos resulta gracioso, en el futuro podría volvérsenos en contra. Por culpa de Internet, el pasado que nos condena está siempre a un par de clics.

LO QUE ESCASEA ES LA ATENCIÓN

La superabundancia y disponibilidad de la información han convertido lo que era un recurso escaso y valioso en un commodity, cuando no directamente en basura. Hoy lo que realmente escasea es la atención.

A medida que se multiplican los contenidos en Internet, la capacidad de leerlos decae. **"El promedio de lectura de un texto en la Web no sobrepasa las**

200 palabras", destaca un informe de la consultora Jacob Nielsen. La paradoja es que, cuanto más hay para leer, menos se lee.

Para algunos especialistas, como Manuel Castells, de la Universidad de California del Sur, **los jóvenes de hoy (nativos digitales) tienen una estructura de pensamiento fragmentada, menos profunda pero más creativa, ya que están acostumbrados a saltar de un tema a otro, como al navegar por Internet a través de hiperlinks o hacer zapping.**

Ante la multiplicidad de estímulos, captar el interés de usuarios y consumidores es un tremendo desafío. Para tomar cualquier decisión, la información disponible satura e inmoviliza. No hay tiempo para analizarla, cotejarla, digerirla. Todo parece igualmente importante y urgente, y muchas personas, para combatir la parálisis que esto les genera, optan por ocuparse de todo al mismo tiempo. Practican el multitasking: la capacidad de hacer varias cosas a la vez.



Imagen agregada por www.psicoadolescencia.com.ar

Según IORG, "cada empleado suele trabajar con ocho ventanas de su navegador abiertas y no se detiene más de 20 segundos en cada una de ellas". Al mismo tiempo, atienden llamadas en el teléfono fijo y envían mensajes a través del celular. Cuando van a las reuniones, aprovechan para navegar en la web y contestar mensajes desde sus dispositivos portátiles.

Lo más probable es que, al terminar el encuentro, nadie sepa a ciencia cierta de qué se habló. La paradoja de la sociedad de la información es que, de tan abundante, terminamos desinformados.

Que el olvido también tenga lugar en Internet

Al igual que Funes el Memorioso, Internet es incapaz de olvidar.

Como el personaje de Borges, los navegantes incautos corren el riesgo de quedar atontados en un mar de datos y bits, incapaces de discriminar lo importante de lo superfluo.

Esta saturación informativa genera algunas voces de alarma. Como la de Viktor Mayer-Schönberger, especialista de Harvard en temas de privacidad y protección de datos: él es partidario de que **la información volcada a la Web tenga fecha de vencimiento, como los yogures.**

"Durante milenios, recordar la información era caro, llevaba tiempo, y olvidarla era lo natural. En la era digital pasa lo opuesto: el almacenamiento barato en computadoras, los procesadores poderosos y la generalización del acceso a Internet hacen que recordar sea la norma", dice el investigador.

Por eso propone que los usuarios establezcan un plazo de validez de sus archivos digitales, de modo tal que se borren automáticamente una vez caducado.

Tras reunirse con ejecutivos de Google y Microsoft, Schönberger señaló que en el buscador están dispuestos a almacenar las búsquedas por 24 meses y en la compañía fundada por Bill Gates lo harían por 18 meses antes de borrar todo rastro.



Imagen agregada por www.psicoadolescencia.com.ar

CINCO RAZONES PARA INTOXICARSE CON DATOS

- 1. Acopiamos más información de la necesaria porque creemos que así tomaremos mejores decisiones.**
- 2. Recibimos a diario gran cantidad de datos que no hemos pedido ni nos resulta útil.**
- 3. Buscamos información de sobra para justificar nuestras acciones.**
- 4. Guardamos textos, fotos, archivos en general, por si nos resultan útiles en el futuro.**

5. Nos gusta utilizar la información para enrostrársela a nuestros colegas.

Del blog: infomania.com

NO SUCUMBIRÁS A LA AVALANCHA

Suscribirse a RSS para obtener en un solo sitio los titulares actualizados de los temas de interés, sin necesidad de navegar por distintos blogs y páginas web.

Organizarse para la lectura de información en horarios determinados.

Mantener una lista diaria de tareas y prioridades laborales y personales.

Desactivar el aviso de entrada de los mails cuando debemos terminar una tarea.

Tratar cada mensaje electrónico una sola vez: leerlo, responderlo o reenviarlo y borrarlo inmediatamente.

Crear carpetas para organizar la información que llega por correo electrónico. Al principio parece engorroso, pero ayuda a ahorrar tiempo de búsqueda.

Redactar los e-mails en forma breve y sin preámbulos.

Propiciar el apagado de celulares y dispositivos portátiles durante las reuniones. De este modo se evitan los malentendidos por distracciones, y los encuentros se vuelven más rápidos y productivos.

Por María Gabriela Ensinck

Publicado en La Nación Revista de Buenos Aires el 1 de agosto de 2010

