



INFOXICACIÓN

“El exceso de información ya es obra de deformación”.
Facundo Cabral

Iniciare reportaje primero vamos a dejar claro que es la Infoxicación y a quienes afecta.

Podemos afirmar sin miedo que la infoxicación es la enfermedad de la sociedad digital de principios del siglo XXI.

Su peor consecuencia es que nos paraliza y nos impide avanzar hacia los objetivos que nos hemos propuesto ya sean individuales o colectivos como organización; por mera saturación informativa. El concepto de infoxicación como tal fue acuñado por primera vez por Alfons Cornella, Fundador y presidente de Infonomía en el año 2000 o finales de 1999.

Sin duda fue un acierto por parte de Alfons que fue el primero en

definir y darse cuenta de ¿Qué es la Infoxicación?

De esta forma para principios de este siglo ya existía un concepto para definir los síntomas de lo que empezábamos a vivir como un fenómeno global y que fue impulsado primero por Google y las redes sociales después. Para seguir ampliándose con la Internet de las cosas.

Según Alfons Cornella **“La infoxicación es el exceso de información”**. Es, pues, lo mismo que el information overload. Es estar siempre "on", recibir centenares de informaciones cada día, a las que no puedes dedicar tiempo. Es no poder profundizar en nada, y saltar de una cosa a la otra.

La causas de la infoxicación son sencillas.

Ya hemos dicho que se debe al volumen inmanejable de datos, informaciones, contenidos y conocimientos que podemos recibir y obtener de Internet.

Si es cierto que la posibilidad de compartir y crear contenidos por parte de cualquier usuario en Internet, estoy pensando en las redes sociales y blogs, está contribuyendo a ampliar el problema. Sobre todo en algunas industrias relacionada con Internet.

Y también es cierto que el volumen de información y datos en Internet no va a parar de crecer.

¿QUIÉNES PUEDEN PADECER LA INFOXICACIÓN?

Los que pretenden que siguiendo todos los inputs que reciben estarán más informados. No es leer todo lo que está a tu alcance lo que te hace más informado, sino recibir información de calidad. Los que confunden cantidad de información con calidad son los más propensos a salir infoxicados. Estar todo el día conectados a decenas de fuentes confunde más que informa. La ansiedad por la información infoxica.

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DE LA INFOXICACIÓN?

La infoxicación a la que estamos expuestos, no solo en el ambiente laboral, sino en el día a día por los flujos de información que debemos manejar (correo electrónico, móvil, libros, periódicos, televisión, internet...) provocan que podamos sufrir el denominado Síndrome de fatiga informativa o Síndrome de fatiga por exceso de información.

SÍNTOMAS DE LA INFOXICACIÓN

Los síntomas más habituales de esta dolencia son:

1. búsqueda constante de más información
2. Incapacidad de tomar decisiones
3. Dificultad para concentrarse
4. Fallos en la memoria
5. Ansiedad
6. Ataques de pánico
7. Pérdida de visión
8. Problemas en el sistema digestivo



¿CÓMO ENFRENTAR LA INFOXICACIÓN?

Vivimos en una Sociedad donde la tecnología avanza a pasos agigantados, donde la saturación de información está presente en muchos ámbitos de nuestra vida y de la cual difícilmente podemos escapar.

A diario observamos por donde quiera que vayamos como éste fenómeno se desarrolla, como un monstruo. Personas que no pueden dejar los medios digitales. Lo más duro es que se ha convertido en un estilo de vida muy arraigado en la mayoría de culturas del mundo y lo que trae graves consecuencias a las mismas personas que los utilizan.

Desgraciadamente, no existen curas para la infoxicación. Las razones de nuestra ansiedad pueden ser variadas o podemos tratar de sobrellevarla; sin

embargo, hoy en día la única forma que podríamos evitarla sería desconectándonos de Internet y convertirnos en una especie de paria social. En cualquier caso, no debemos sucumbir bajo esa ansiedad provocada por el descontrol que sentimos a la hora de recibir tantos estímulos informativos. El control de la información no debe pasar por recibir toda la información de calidad que podamos, sino más bien poder controlar ese flujo de información y sentirnos cómodos con él.

Reglas para evitar la infoxicación: Es la regla de las tres 'C':

Claro

Concreto y

Conciso.