



2019

# ¿QUÉ ES LA INFOXICACIÓN?

Tomado de la web y adaptado para  
éste ebook por: Farley Marín Arango

El término de infoxicación como tal fue acuñado por vez primera antes que Google apareciera y lo hizo Alfons Cornella, creador y presidente de Infonomía en el año mil novecientos noventa y seis (1996). Alfons Cornella tuvo el atrevimiento de acotar un neologismo que ha tenido cierto éxito: infoxicación.

La palabra brotó para delimitar la situación de exceso informacional en la que tienes más información para procesar de la que humanamente puedes, y, como consecuencia, brota la ansiedad (algo que se ha llamado técnicamente *information fatigue syndrome*).

Este término fue acuñado en 1996 por el psicólogo británico David Lewis, a quien debemos la interesante sentencia:

**“Knowledge is power, but information is not”**

Lewis fue el creador del informe *Dying for Information*, financiado por Reuters, en el que se describía la pobre vida del ejecutivo “informacionalmente inundado”.

El término en inglés para infoxicación es **information overload\*** (sobrecarga informacional). Puesto que bien, la infoxicación ya es un inconveniente de nuestra sociedad y, por lo tanto, asimismo una enorme fuente de oportunidades. Cuando Cornella definió el término, Google no existía. El spam era, quizás, una predicción de algún visionario al que nadie hizo caso. La situación es hoy peor de lo que podíamos imaginar.

El ancho de banda, en términos genéricos de cantidad de información que recibes por unidad temporal, no para y no parará de medrar. Los estímulos que vamos a recibir en forma de e mail, audio, vídeo, teléfono, correo instantáneo, feeds, etcétera, medran descontroladamente. Cada vez es más asequible mandar un bit a donde sea.

Más **la variable informacionalmente crítica, que es la atención**, es justamente la opuesto del ancho de banda: la cantidad de tiempo que podemos dedicar a cada input es cada vez menor, por el hecho de que debemos repartir la cantidad finita de tiempo del que disponemos entre cada vez más elementos de información.

## Nuestra atención es “el” recurso escaso.

Conforme con el principio de Gold haber de la economía de la atención, la nuestra es una economía de la atención, donde lograr la atención de la gente cada vez es más difícil: una era de exceso de información, donde el tiempo es el único y auténtico recurso escaso.

## Causas de la infoxicación

Conseguir la atención de la gente es cada vez más difícil, aunque sólo sea porque la cantidad de inputs (estímulos) que recibimos no para de crecer.

Se produce más información que tiempo tiene la gente para leerla, no digamos ya para digerirla. Ésta es una era de exceso de información.

El *problema de la atención* se podría resumir en dos puntos:

El ancho de banda:	La atención personal:
El <i>ancho de banda</i> de información que recibe la gente no para de crecer, porque la tecnología permite enviar más información en menos tiempo, y porque hay más agentes que emiten hacia los receptores potenciales. Este “ancho de banda personal” es la cantidad de información que alguien recibe por unidad de tiempo, $b=i/t$ , cantidad que crece cada día que pasa.	Al mismo tiempo, la <i>atención personal</i> , o sea, la cantidad de tiempo que uno puede dedicar a cada información que recibe, $a=t/i$ , disminuye cada vez más. Es lógico, porque ambas variables son inversas la una de la otra: a mayor “ancho de banda personal”, menor capacidad de “atención personal”.

Para hacernos una idea de cómo crece sin parar la información en internet, en el sitio web [Internet Live Stats](#) se puede seguir el número concreto que hay hoy publicadas y cómo ha evolucionado este indicador, así como otros indicadores como usuarios de internet en el mundo, emails enviados...

En conclusión, vivimos en una paradoja, nos encontramos en el momento donde más acceso a la información hay pero no nos sirve para tomar decisiones.

De ser un bien escaso, la información ha pasado a ser desbordante, inalcanzable e ilegible. Actualmente, se requiere más información de calidad que cantidad para ser capaz de transformarla en conocimiento y en una ventaja competitiva para la empresa.

## Soluciones a la infoxicación

*¿Qué soluciones hay ante tanta abundancia de contenidos e información?*

Hay que diseñar instrumentos para reducir el ruido informacional que recibimos, y aumentar la productividad del tiempo de atención de que disponemos. De hecho, ya tenemos herramientas para hacerlo, pero no las usamos debidamente.

La dificultad estriba en ser selectivo a la hora de suscribirse a fuentes de información. Pero el punto crítico está en comunicar más eficientemente.

En sintetizar el mensaje, en presentarlo de forma atractiva. En combinar textos e imágenes y cualquier otro formato que le dé riqueza y facilite su comprensión.

También en explicar historias más que en dar datos. Y en sintonizar lo que quieres comunicar con el momento de atención del receptor. O sea, en saber encontrar cuándo éste está en el mejor estado de ánimo para poder digerir (metabolizar) la información que se le da.

Presentar la información en una dieta informacional que sea útil y emocionante. Es información lo que sorprende, no lo que ya sabemos.

***“Porque la información que llega sin criterio o sin pasión es ruido. Y el ruido molesta.”***

Ante la infoxicación las empresas tienen dos opciones:

### Técnica del avestruz

Ignorar el problema con todos los riesgos que ello supone y tomar decisiones basándose en la intuición, en la experiencia. Siempre estarás en desventaja ante los que sí que sacan la cabeza. Las cosas seguirán evolucionando y

cambiando a tu alrededor. Que no mires o no conozcas algo no significa que no te afecte.

## Establecer un sistema de Vigilancia e Inteligencia

Como dice el libro *El arte de la guerra* Sun Tzu:

*“El que no conoce a su adversario y no se conoce a sí mismo estará en peligro en todas las batallas, el que no conoce al adversario pero se conoce a sí mismo, a veces ganará y a veces perderá, **el que conoce a su adversario y se conoce a sí mismo no estará en peligro en mil batallas**”.*

Un sistema de vigilancia tecnológica e inteligencia competitiva te permitirá filtrar la información. Que realmente es relevante para ti y tu empresa. Además de darte la oportunidad de digerirla y que aporte en la toma de decisiones estratégicas.

Fuente 1

## ¿Cómo puedo reconocer si estoy "infoxicado"?

En alguna ocasión nos ha pasado a todos que nos hemos bloqueado, al vernos ante más fuentes de información de las que podemos controlar. Y ello nos ha llevado a una parálisis por no saber por dónde empezar a organizar esa información.

También nos ocurre que leemos en diagonal, porque creemos que así captamos la información importante más rápidamente. No leemos artículos o posts palabra por palabra, de izquierda a derecha y de arriba a abajo. No profundizamos en la comprensión del texto, sino que nos quedamos en lo superficial.

Si conoces y te suenan familiares estos síntomas, es que has pasado por una de sus fases.

Por suerte, hay herramientas que nos ayudan a gestionar la información digital. Al final del post vemos algunas de ellas.

Ahora que ya tenemos claro el significado y los síntomas, seguramente entiendes que estamos ante una **enfermedad digital de siglo XXI**.

Antes de entrar en cuáles son las posibles causas del tema que hoy nos ocupa, te dejo algunas preguntas que me gustaría que reflexiones:

¿Vale la pena que lleguemos hasta el límite de bloquear nuestro cerebro, de paralizarlo hasta no ser capaces de realizar nuestras tareas cotidianas?

¿Hay información que podamos “sacrificar” para poder centrarnos en lo importante?

## ¿Por qué nos infoxicamos?

La respuesta a esta pregunta es sencilla: nos infoxicamos porque estamos enganchados a las nuevas tecnologías.

Y no sólo hablamos de blogs, webs o Facebook.

¿Cuántas veces miras tus notificaciones de WhatsApp al día? ¿Cada cuánto tiempo atiendes las notificaciones de tu Smartphone? ¿De verdad es necesario que sea con tanta frecuencia?

Nos hemos acostumbrado al **consumo por inmediatez**.

Estamos habituados al “ya” y al “ahora” y creamos necesidades que nos parecen importantísimas, pero 2 horas más tarde quedan relegadas por un nuevo input.

Desde hace un tiempo, colaboro con una marca que me pidió ayuda porque les superaba lo cotidiano. Ellos mismos dicen una frase que refleja perfectamente el tema del que hablamos aquí:

*“Lo inmediato supera a lo importante”.*

Cuando esto sucede en el ámbito de la información, aparece la infoxicación digital.

# 6 causas por las que puedes sufrir infoxicación digital

Las causas por las que se origina son personales y variadas. Sucede en función de las variables características o circunstanciales de las personas.

Sin embargo, de entre todas ellas, las más habituales son las siguientes:

## 1. Inseguridad

En ocasiones, nos encontramos ante una circunstancia en la que debemos tomar una decisión. Y puede ocurrir que, por inexperiencia, desconocimiento, miedo o cualquier otra razón, no nos sintamos seguros para resolver el desenlace.

De forma natural acudimos a distintas fuentes de información, buscando ayuda y orientación que nos haga decidir más adecuado. Pero esa inseguridad hace que la exploración sea tal que acabemos agobiados y bloqueados, sin saber qué hacer.

## 2. Guardar información "por si acaso"

Ya sabemos que los títulos de los artículos son fundamentales a la hora de llamar la atención de los usuarios. Y a veces, son tan atractivos que, aún sin saber qué dice el post, lo guardamos.

Ni siquiera nos hemos molestado en leer la información. Apenas la hemos escaneado. Pero allí está esa url, guardada en nuestros archivos "por si acaso" nos hace falta más tarde.

Este es un ejemplo típico de causa de infoxicación.

Guardamos tanta información que no tenemos tiempo material de asimilar. Y eso nos angustia.

### 3. Habitación

Cuando comenzamos a filtrar la información que recibimos de Internet solemos ser escuetos. Quizá porque ni siquiera somos capaces de entender los contenidos publicados.

¿Recuerdas cuando abriste tu lector de RSS? (Si no sabes qué es no te preocupes, porque te lo voy a explicar unas líneas más abajo).

Al principio tenemos tan sólo algunos blogs que seguimos y podemos leerlos todos sin demasiada dificultad.

Pero, ¿es tan fácil añadir otras URL's!

Así que, sin darte cuenta, te encuentras con un perfil en el que te entran contenidos porque sí. Y tú los vas leyendo, más o menos al día.

Llega un momento en el que te encuentras con una infinidad de artículos diarios que te consumen varias horas de lectura. Y, obviamente, no las tienes. Leer posts de forma indiscriminada no te hace facturar más.

Pero como están ahí, los lees (o al menos lo intentas).

Después de 3 días te es imposible seguir el ritmo de las publicaciones de esas webs que sigues y te encuentras con que tienes más de 100 artículos pendientes de ojear.

Aparece el agobio, el escaneo y no la lectura comprensiva de contenidos. Y tras esto, aparece la infoxicación.

### 4. Comparación

Otro caso en el que realizamos búsquedas de información exhaustivas es cuando tenemos que decidir poner a la venta un nuevo servicio, producto o info-producto.

Queremos saber qué hace la competencia, para aprender de sus errores y mejorar nuestros procedimientos. Por ello, nos lanzamos a bucear entre los miles de artículos que aparecen sobre el tema que nos interesa.



El resultado es que nos encontramos con más información de la que podemos gestionar y nos bloqueamos ante la incapacidad de interiorizarla.

## 5. Miedo

Si estás leyendo información en Internet bajo la premisa de “**¿y si me pierdo algo importante?**” es que estás a tan sólo un paso de caer en ella.

Éste es un mal compañero de viaje en tu proceso de autoaprendizaje con contenidos gratuitos digitales.

El miedo a perderte información es el principal responsable de la falta de especialización.

La infoxicación producida por esta emoción nos hace no profundizar en los temas que nos interesa, que son aquellos que se nos dan bien de forma innata.

Si estás al día en tu sector, sabes perfectamente que hay distintas especialidades en él igualmente importantes. Por ejemplo, en el sector del Marketing Digital, es fundamental trabajar adecuadamente los contenidos que ofreces a tus usuarios y también el posicionamiento orgánico de ellos.

Querer saber de todos ellos, a la vez, te hace perder el rumbo hacia tus objetivos.

Pon el freno y no caigas en la infoxicación digital.

## 6. Apariencias

Si tienes muy presente y llevas hasta el extremo esa frase célebre que dice que “*la información es poder*” tienes riesgo de padecerla.

Esa cita nos ha hecho mucho daño a todas las personas.

A menudo utilizamos la información simplemente para aparentar que sabemos sobre un tema. El problema es cuando queremos saber de todos.

Y para no patinar en ello, estamos obligados a leer toda la actualidad que gira alrededor de él. *¿Te suena haberlo visto o vivido?*

## 7 Formas de evitar la infoxicación digital

---

Aunque el origen de la infoxicación está en la enorme cantidad de información que existe en Internet, no implica que también sea el culpable de este síndrome.

La responsabilidad de padecerla o no, es solo nuestra, porque somos nosotros mismo los encargados de filtrar las publicaciones que queremos leer.

### **¿Cómo podemos filtrar y seleccionar los datos que se publican en Internet y no llegar a infoxicarnos?**

Te daré 7 métodos para que pongas en práctica desde hoy mismo, si es que te has sentido identificado con una o varias de las causas o síntomas que te he mencionado anteriormente.

#### **1. Lectores de RSS**

Un canal RSS es un archivo que contiene las actualizaciones de un blog, web, periódico o revista digital, etc.

Por tanto, un lector de RSS es una herramienta que te permite conocer esas actualizaciones sin necesidad de ir a la fuente original actualizada.

Un ejemplo de ello sería Feedly, muy utilizado por los profesionales del marketing digital.

Con ellos agrupas la información que leen por categorías y te facilitan su acceso.

#### **2. Buscar fuentes de información de calidad**

Cuando gestionas la información que recibes a través de un lector de RSS es muy fácil seguir a infinidad de medios de comunicación digitales y blogueros.

Pero ante todo, necesitas priorizar la calidad frente a la cantidad, si no quieres que la infoxicación se apodere de ti.

Elige 2 o 3 fuentes principales para cada tema que sigues. No más.

### **3. Crea tu propio criterio**

Ser autodidacta es posible gracias a Internet. Por tanto, llegará un momento en que tú tengas tu propio criterio sobre un asunto.

Es el momento de parar de leer a discreción y empezar a hacerlo de forma más crítica. Verás que hay blogs que antes seguías y ahora ya no te aportan nada. Que no te preocupe eliminarlos.

Cada cosa tiene su momento y cada blog su target.

### **4. Utiliza herramientas de curación de contenidos**

La curación de contenidos es, brevemente, la forma en que filtramos y seleccionamos la información que nos llega de las fuentes que hemos elegido.

Con ellas evitamos nuestra infoxización y minimizamos el riesgo de infoxicar a otros, ya que nos permiten compartir contenidos en nuestras redes sociales.

Un ejemplo de estas herramientas es Scoop.it.

### **5. Crea listas en Twitter**

Aprovecha esta utilidad para agrupar perfiles o temáticas afines entre ellas. Así, cuando quieras saber sobre algo en concreto, sólo tendrás que ir a consultarlas allí.

Una gran idea para huir de este mal de nuestra era digital, ¿no crees?

### **6. Bloquea un horario en tu agenda para buscar y leer información**

No estés pendiente constantemente de las actualizaciones de todos los blogs o periódicos digitales. Cada uno publica en horarios diferentes.

Así que, mi recomendación es que asignes estas tareas a unas horas concretas del día. Por ejemplo, puedes hacerlo a primera hora de la mañana y, quizá, también de la tarde (depende de si tu trabajo lo requiere).

## 7. Marca un tiempo máximo para realizar búsquedas de información

No puedes pasar 1000 horas delante de una pantalla de ordenador o móvil escaneando noticias y leyendo títulos que, en ocasiones, no reflejan el contenido que hay detrás de ellos. ¡Olvídate!

Así que es conveniente que decidas cuánto tiempo necesitas de verdad invertir en las novedades del día.

Por ejemplo, yo empleo 2 horas diarias.

El resto del tiempo hay que producir, porque tenemos un trabajo que desempeñar por el que nos pagan.

Si estás en paro, tu trabajo es, obviamente, buscar trabajo. Por eso lo interesante para ti puede ser invertir más tiempo en buscadores.

### Conclusiones

Internet seguirá aquí en el futuro. La información a la que tenemos acceso hoy en día crecerá porque la innovación tecnológica lleva a ello. Y no hay que ponerle freno, porque responde a muchas de nuestras dudas y satisface gran parte de nuestras necesidades.

Por eso, debemos ser inteligentes, prácticos y tomar las herramientas adecuadas, para no llegar al extremo de que las publicaciones nos lleven a mermar las habilidades y recursos que tenemos.

La infoxicación digital se cura con gestión y organización, por ello, tenemos que ser capaces de filtrar la información.

**¿Crees que sabremos mantener a raya a la infoxicación o que ésta seguirá creciendo y alimentándose del tiempo de las personas?**

Fuente 2

## \* Sobrecarga informativa

---

Se denomina sobrecarga informativa, infoxicación<sup>1</sup> o infobesidad<sup>23</sup> a un concepto generalmente usado en conjunto con varias formas de comunicación por computadora tales como el correo electrónico. Se refiere al estado de contar con demasiada información para tomar una decisión o permanecer informado sobre un determinado tema.<sup>4</sup> Grandes cantidades de información histórica para analizar, una alta tasa de nueva información siendo añadida, contradicciones en la información disponible, una relación señal/ruido baja dificultando la identificación de información relevante para la decisión, o la ausencia de un método para comparar y procesar diferentes tipos de información pueden contribuir a este efecto. El término (del inglés information overload) fue acuñado en 1970 por Alvin Toffler en su libro Future Shock.

### Causas

Este vertiginoso incremento de un 30 % anual, según un estudio realizado por Peter Lyman y Hal Varian, de la School of Information Management and Systems, es debido en gran parte a un cambio en el pensamiento humano, un afán por clasificar y almacenar todo tipo de recuerdos, informaciones y fantasía mediante el despliegue de todos los medios a su alcance: vídeo, papel, Internet. Este fenómeno de producción de información que supera a su consumo se denomina "sobrecarga".

Según Rene Parisuaña, el volumen de conocimiento acumulado va en subida exponencial desde hace al menos un siglo y la información científica se duplica cada seis años.

Internet ha pasado en pocos años de ser una herramienta exclusiva de unas pocas universidades y organizaciones a introducirse en la mayoría de los hogares de clase media, quedando así al alcance de millones de personas en todo el mundo, a la vez que las empresas, que necesitaban un espacio donde intercambiar información y publicitar sus productos y servicios, aparecieron con fuerza en Internet.

El intercambio de archivos y descargas de la red también ha experimentado un crecimiento brutal. Los vídeos y música conseguidos mediante este medio,

ocupan, según el informe antes mencionado, el 70 % de los discos duros de quienes practican esta actividad.

## **Problemas que derivan de esta sobrecarga**

Así, nos encontramos hoy con una red sobresaturada, llena de información (muchas veces inútil, errónea o incompleta) y publicidad molesta e inservible (spam, banners, pop-ups).

En un entorno así, la búsqueda de informaciones concretas se hace dificultosa y la posterior clasificación de la información por su corrección, calidad, etc. conlleva mucho trabajo.

Las empresas son quienes mayores problemas tienen para encontrar la información que les es necesaria entre tantos millones de datos.

## **Posibles soluciones para la sobrecarga informativa**

Los expertos consideran extremadamente difícil y laboriosa la tarea de clasificar los millones de datos que la red contiene.

Estas son algunas de las actuales herramientas que se usan contra tal avalancha informativa:

Los rastreadores de información: son unos programas capaces de rastrear en Internet y encontrar y clasificar la información que se busca (datamining). Se trata de tecnologías del sector de las ingenierías del contenido: que permiten la extracción y organización de datos que provienen de unidades de contenido sin estructurar (como sitios web o documentos de texto).

Estos programas son especialmente útiles en empresas y compañías que precisan diferenciar la información que les afecta de la que no, entre millones de datos existentes.

Barras que suprimen ventanas emergentes: multitud de portales y sistemas operativos y exploradores para Internet ofrecen servicios de supresión automática de ventanas emergentes (banners), que normalmente contienen publicidad. El inconveniente de estos pequeños programas es que muchas

veces eliminan también ventanas necesarias para la navegación por un sitio determinado, de manera que debe de habilitarse temporalmente esa opción.

Clasificación del correo electrónico: se trata de un servicio para el correo electrónico que muchos portales ofrecen ya. Se trata de marcar ciertos mensajes de correo electrónico como publicidad o no deseados, evitando así recibirlos en la bandeja de entrada la siguiente vez. Esta clase de herramientas son muy útiles contra el llamado spam, o mensajes publicitarios masivos. Sin embargo, muchas veces, cuando alguien a quien no tenemos en nuestra lista de direcciones nos envía un correo, éste va a parar a estas sub-bandejas especiales, pudiendo perderlo.

Fuente 3

Tomado de la web y adaptado para éste ebook por **FARLEY MARÍN A.**

*“Uno de los efectos de vivir rodeado de información eléctrica es que habitualmente estamos en un estado de sobrecarga de información. Siempre hay más de lo que puedes soportar.” (Marshall McLuhan)*

*“Ocurre que el tiempo se me huye entre los dedos, no porque lo esté perdiendo sino todo lo contrario, porque le pongo tantas cosas adentro que al final se me rompe como la red de Nylon cuando la sobrecargo de naranjas, y me quedo con un montón de piolincitos en la mano y docenas de planetas corriendo por el suelo.” (Julio Cortázar)*

*“Ser libre es (...) gastar la mayor cantidad de tiempo de nuestra vida en aquello que nos gusta hacer.” (Pepe Mujica)*

*“El auténtico genio consiste en la capacidad para evaluar información incierta, aleatoria y contradictoria.” (Winston Churchill)*

*“Ya no estamos en la era de la información. Estamos en la era de la gestión de la información.” (Chris Hardwick)*

*“En último análisis, lo que se comunica es mucho más elocuente que cualquier cosa que se diga o haga.” (Stephen Covey)*

**FARLEY MARÍN A.**