

¿SABER ES PODER?

¿Te ha pasado que llegas a estresarte o a tomar decisiones equivocadas debido al bombardeo de información confusa que recibimos día a día?

Por Alejandro Juan-Marcos Barocio

En la actualidad muy posiblemente todos hemos sufrido el fenómeno de “sobrecarga de información” sin saberlo. Se trata de un problema que va en aumento y se refiere a cuando recibimos más datos de los que nuestro cerebro es capaz de procesar.

Así es, pareciera como si la gran cantidad de información que recibimos todos los días nos produjera más complicaciones que beneficios. El Psicólogo Daniel Levitin, autor de *La mente organizada*, nos explica que la sobrecarga de información provoca que nos sintamos mentalmente agotados al final de la jornada, ya que nuestros cerebros están programados para afrontar las actividades rutinarias como lo hacían los seres humanos hace miles de años, en la época de los cazadores, y explica que en aquellos tiempos la cantidad de información recibida era mucho menor y llegaba lentamente.

En contraste, actualmente Business Insider reporta que por cada minuto que pasa se realizan dos millones de búsquedas en Google, se crean 571 páginas de internet, se suben tres mil 600 fotos a Instagram, en Facebook hay 41 mil nuevas publicaciones y se cargan aproximadamente 72 horas de video a YouTube.

Para el ser humano es físicamente imposible procesar toda esta nueva información, y más aún cuando mucha de ella se contradice, por ejemplo, un día podemos encontrar en Google un artículo sobre los beneficios de llevar una dieta Vegana y a la semana siguiente leer otro que hable de los riesgos de este tipo de régimen alimenticio, por lo que nos desconcierta distinguir qué es real y qué no, hecho que nos lleva a un estado de confusión y ansiedad.

No obstante, este no es el único problema por el cual pasamos en la era de la información, pues también atravesamos por un proceso llamado “saturación social”, el cual



fue desarrollado por el Psicólogo Kenneth Gergen. Dicho concepto expone que las tecnologías de comunicación nos empujan a relacionarnos con un mayor número de personas alrededor del mundo y conforme creamos más vínculos, vamos cambiando de roles y opiniones, por lo que notamos que nuestra forma de pensar sobre algún tema o incluso nuestros valores, se modifican en periodos muy cortos, ya que al ir recibiendo diferentes opiniones nuestro criterio va cambiando.

Ante este desenfrenado aumento de información, la solución para evitar sobrecargarlos radica en cada uno de nosotros, al asumir la responsabilidad de que cuando ejerzamos el rol de creadores de información tengamos en cuenta que ésta sea de calidad y con ética; y cuando tengamos la función

de receptores identifiquemos el objetivo de nuestra búsqueda, descartando el contenido que nos desvíe de él.

La sobrecarga de información es un problema real que puede afectar nuestro rendimiento y productividad, confundiéndonos sobre lo que es y no es verídico. Recordemos que “consumir” información sin un objetivo definido no nos conducirá a ninguna parte.♥

**“Era el que más sabía...
Pero el que menos
entendía”**

Domingo Faustino
Sarmiento