

Cómo destruir la saturación de información

La sobrecarga de contenidos surge debido a la variedad de fuentes informativas que existen, pero puede eliminarse.

La saturación de información es un problema que afecta a todas las personas debido a la accesibilidad que actualmente existe, amenazando la capacidad laboral de cada individuo. Las principales herramientas que contribuyen a que esto suceda son las redes sociales y la avanzada tecnología de teléfonos móviles, los cuales, permiten estar conectados a Internet todo el día, aún cuando ya no estemos en horario laboral.

Un claro ejemplo de esto es cuando los padres están con sus hijos y aún siguen preocupados del trabajo a través del BlackBerry, contestando correos electrónicos. Además, las actualizaciones de comentarios en redes sociales también distraen la atención de las personas.

Hoy en día existe mayor cantidad de canales de televisión, blogs, sitios web y otras fuentes de información que debieran favorecer el conocimiento de datos, pero no es así, ya que existe mayor desinformación que hace 30 años atrás, producto de que mucha información expuesta en Internet carece de veracidad.

Respecto a esto, Alfons Cornella, experto en redes sociales, inventó el término *infoxicación*, el cual se refiere a la intoxicación informacional y de contenidos al que actualmente estamos sometidos. Según Cornella “la situación es peor de lo que podemos imaginar, ya que la sobrecarga informativa va en aumento año tras año”.¹

Investigación

La Universidad de Berkeley realizó un estudio que arrojó datos sorprendentes: entre los años 1970 y 2000 se produjo cantidad de información semejante a lo que los seres humanos originaron en el tiempo de la prehistoria y se estima que para 2020 la cantidad de contenidos crezca de forma exponencial.

Además de esto, a diario se suben a Internet tres millones de fotos en Flickr, se generan 50 millones de tuits y 900 mil posts, según datos obtenidos de Good.is e IBM. Debido a esto, expertos en el tema aseguran que lo complejo no es tener acceso a la información, sino que ser capaz de digerirla e interiorizarla.

¿Cómo sobrellevar la infoxicación?

Existen cinco formas para evitar esta saturación de información:

-Selecciona: no caigas en la tentación de suscribirte en todos los sitios web o blogs que surjan, ya que el tiempo para leer todos los artículos es limitado.

-Identifica tus referentes: sigue en redes sociales a personas que compartan tus mismos gustos en cuanto a contenidos.

¹ Alfons Cornella. (2003). Infoxicación. septiembre 20178, de Alfons Cornella. Sitio web: <http://alfonscornella.com/mialias.net/books/infoxicacion-2003/%E2%80%8B%E2%80%8B>

-Establece tus criterios de fiabilidad: aplica tu criterio para definir en qué fuentes de información confiar y guíate por su trayectoria, además, es bueno que siempre contrastes la información que lees.

-No te olvides de vivir: estar conectado a las redes sociales puede ser muy divertido, pero no olvides nunca que tienes una vida fuera de ellas. No permitas que la tecnología te consuma.

-Selecciona una herramienta de apoyo: existen herramientas capaces de ayudarte a ordenar los artículos de tu interés, con el fin de apartar aquellos que no llamen tu atención. Por ejemplo: Feedly, Digg reader, Flipboard, Pulse, Google reader o Diigo.

Referencia

Alto nivel. (2012). Cómo destruir la saturación de información. 01 de octubre, de Alto nivel eleva tu capacidad de decisión Sitio web: <https://www.altonivel.com.mx/tecnologia/21055-como-destruir-la-saturacion-de-informacion/>