

## **INFOXICACIÓN**

Diagnóstico de una patología moderna

Posik Sanchez Juan Ignacio - 2022

Universidad Nacional de La Plata  
Facultad de Artes  
Taller de Diseño Multimedial 5

Profesor Titular:  
Federico Joselevich Puiggros

Ayudantes:  
Nicolas Mata  
Elizabeth Toledo  
Julia Saenz

## **ÍNDICE**

### **1. Introducción.**

1.1 La era de la información.

### **2. La cuestión de la infoxicación.**

2.1 ¿Qué es la información?

2.2 Patrones de tráfico de información.

2.3 Información personal, la nueva moneda de la economía digital.

### **3. Efectos de la sobrecarga de información.**

3.1 Infoxicación.

3.2 Overthinking.

3.3 Síndrome de Fatiga Informativa.

3.4 Síndrome de Burnout.

3.5 Parálisis del Análisis.

3.6 Fábula de Aesop.

3.7 Ley de Hick.

### **4. Conclusiones.**

4.1 La alternativa o un punto de vista distinto. La dieta informativa.

### **5. Bibliografía.**

**“A person who thinks all the time, has nothing to think about except thoughts, so he loses touch with reality and lives in a world of illusions”**

Alan Watts

## **Abstract**

Delineado y discriminación de los modos, las causas y consecuencias de la sobrecarga de información en las sociedades contemporáneas. ¿Cómo podemos llevar a la práctica una *dieta informativa* más sana?

## **Marco Teórico**

La infoxicación es la sobrecarga de información, es un término acuñado por el autor Alfons Cornella para describir un fenómeno donde se limita nuestra capacidad para comprender. “Infoxicación” es uno de los varios nombres que recibe un tipo de cuadro sintomático producto de la sobre exposición a los centenares de informaciones que consumimos diariamente, también es denominado, infobesidad, sobrecarga de información, ansiedad informativa y explosión informativa, todos ellos términos que se utilizan para referir a cuadros clínicos que afectan al sujeto moderno. Los síntomas son tanto físicos, mentales y emocionales, pueden ser dolencias corporales, agotamiento muscular, así como también falta de concentración, patrones de sueño alterados y emociones negativas como depresión, estrés y ansiedad.

Como respuesta al avance de las tecnologías y los nuevos medios es necesario introducir un método o procedimiento efectivo para combatir la infoxicación, hablamos de una postura que permita ayudarnos a discriminar entre información de valor real y la información procesada “industrialmente” que nos venden los medios hegemónicos (mythinformation); tal método es denominado “La dieta informativa” por su autor Clay A. Johnson.

## **1. Introducción**

Como consecuencia de los avances tecnológicos logrados en la segunda mitad del siglo XX la cantidad de información producida y distribuida ha crecido de manera exponencial, así mismo a causa de este aumento el ser humano moderno sufre las consecuencias de su incapacidad para asimilar toda la información que se encuentra en su inmediatez.

El avance tecnológico posterior a la segunda revolución industrial inaugura un cambio de paradigma respecto a cómo los humanos nos relacionamos con la información. Hoy en día vivimos en sociedades donde la información es producida y distribuida a lo largo de todo el espectro social, al mismo tiempo que las velocidades de transferencia y almacenamiento se incrementan exponencialmente. Los canales por los que la información viaja también aumentan con cada nuevo formato de transmisión de datos por lo que el sujeto moderno se encuentra bombardeado constantemente por estos inputs, en última instancia esto impide que la persona pueda prestar la debida atención a cada nueva información ya que nuestro cerebro cuenta con una capacidad de procesamiento limitados.

La presente investigación tiene por objeto de estudio un trastorno del ser humano moderno denominado infoxicación, profundiza en un campo de conocimiento al cual que involucra tanto a especialistas de la salud como a profesionales del área de la informática. La intención es hacer un análisis con un lente puesto desde la perspectiva de la nosología tratando de describir las causas, efectos y consecuencias del exceso de información así como también un breve recorrido de la evolución de este término acuñado casi clínicamente.

Finalmente se hará mención a algunas acciones que pueden tomarse para llevar adelante una dieta informativa más saludable.

## **1.1 La era de la información**

La palabra infoxicación hace referencia a una idea que se remonta a mitad del siglo XX: la sobrecarga de información o sobrecarga informativa. Al usar la herramienta "Google n-gram viewer", un servicio de Google que permite buscar cuantas veces aparece una palabra o combinación de palabras en su corpus de libros que cubren un periodo de 150 años, se aprecia que el término sobrecarga informativa se vuelve popular en 1960 aproximadamente, con aumentos del 50% en 1980, 2000 y con un pico máximo en 2010. No es casualidad que el término se haya popularizado en 1960 puesto que es posible trazar un paralelismo entre la evolución del mismo y el comienzo de una nueva era: la era de la información.

La era de la información<sup>1</sup>, también conocida como era de las computadoras, era digital o era de los nuevos medios, refiere al periodo histórico iniciado a mediados del siglo XX caracterizado por un cambio de paradigma del modelo económico fundado por la Revolución Industrial basado principalmente en las manufacturas a un modelo basado en la tecnología de la información. Si bien el avance tecnológico dió sus primeros pasos ya desde los primeros años de la Revolución este cambio de paradigma no se volvió efectivo hasta que aparecieron las bases de la computación y las comunicaciones: en 1947 con la invención del transistor y el amplificador óptico en 1957.

Uno de los principales aspectos de la era de la información es el aumento exponencial en la capacidad total de almacenamiento de datos a nivel mundial, este aumento obedece a una ley formulada en 1965 por Gordon Moore, uno de los fundadores de Intel. En esta ley Moore explica que el número de transistores que podían ser incrustados en un chip se duplicaría cada 2 años. La ley se expresa en la siguiente fórmula:

$$N = 2^n$$

N es el número de instrucciones por segundo que puede ejecutar el ordenador y n es el año en curso menos 1986, el resultado de esta ecuación se expresa en MIPS (millones de instrucciones por segundo). La realidad superó las predicciones de Moore ya que esta duplicación en la capacidad de almacenamiento y procesamiento de los chips se fue duplicando cada 18 meses (Cornella, 2004).

Este aumento en la capacidad de procesamiento y almacenamiento de los dispositivos electrónicos puede ser considerado fundacional, una de las principales causas de la sobrecarga de información: en la actualidad existe más información disponible de la que es humanamente posible procesar.

A continuación se encuentran detalladas algunas estadísticas que nos ayudarán a apreciar la evolución de la capacidad de almacenamiento global y cómo esta se condice con las predicciones realizadas por la ley de Moore:

Capacidad de almacenamiento global por año (exabytes)<sup>2</sup>

|      |         |
|------|---------|
| 1986 | 2.6 EB  |
| 1993 | 15.8 EB |
| 2000 | 54.5 EB |
| 2007 | 295 EB  |
| 2014 | 5000 EB |
| 2020 | 6800 EB |

Tengamos en cuenta que 1 exabyte es el equivalente a 1 quintillón de bytes, 1 billón de gigabytes o 1 millón de terabytes.

Sin embargo las estadísticas mencionadas previamente solo refieren a la capacidad de almacenamiento total, sin contar la creación y transferencia de nuevos datos. La suma total de datos que comprenden estas tres categorías es denominada Global DataSphere<sup>3</sup> y abarca todos los medios de almacenamiento disponibles (HDD, SSD, NVM-NAND, NVM-otros, óptica y cinta).

En este sentido si consideramos las tres variables nos encontraremos con cifras aún más exorbitantes, según un documento publicado por la International Data Corporation (IDC) en 2020 el mundo alcanzó una Global DataSphere de 64 zettabytes.

Para evitar confusiones imitaremos el desglose hecho con anterioridad, en este caso 1 zettabyte equivale a 1000 exabytes, 1 millón de pentabytes o 1 billón de terabytes. En medios físicos de almacenamiento esto representaría 660 billones de discos blu-ray, 33 millones de cerebros humanos, 330 millones de discos duros de mayor capacidad.

## **2. La cuestión de la infoxicación**

Como hemos podido observar la información es superabundante en la contemporaneidad y como es de esperarse la sobrecarga de información también lo es, entonces ¿Qué es la infoxicación?

Alfons Cornella, fundador de las empresas Infonomia, Co-society e Institute of Next, es el responsable de pronunciar por primera vez el término infoxicación. Este término resultante de la contracción morfológica de las palabras “información” e “intoxicación” es definido por Cornella como un exceso de información. Si nos preguntamos porque el autor prefiere utilizar la expresión “infoxicación” en vez de “exceso de información” es posible que sea

debido a que la primera comprende efectos o consecuencias en la persona intoxicada, mientras que la segunda solo refiere a la sobrecarga sin la implicancia de efectos adversos.

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. Es el «working interruptus». Es el resultado de un mundo en donde se prima la exhaustividad («todo sobre») frente a la relevancia («lo más importante»). (Cornella, 2013)

Previamente afirmamos que este exceso de información produce una serie de efectos en el ser humano. El primero de ellos es que la infoxicación limita nuestra capacidad para comprender, a mayor cantidad de información más tiempo y esfuerzo se necesita para procesar, es decir, se requiere más esfuerzo para realmente entender el sentido de algo. Otro de los efectos que menciona Cornella es que la persona siente que no puede manejar toda la información que cree debería poder manejar, el sujeto es incapaz de absorber nueva información. Por último también existen efectos emocionales y psicológicos tales como la angustia, el cansancio mental y la dificultad para el análisis.

La información y el entendimiento son dos caras de la misma moneda, la información solo es tal cuando se tiene una idea clara de aquello a lo que nos referimos, caso contrario no nos encontramos ante información sino ante datos dispersos, al comprender una serie de datos los transformamos en información útil y valiosa para nosotros.

## 2.1 ¿Qué es la información?

La existencia de un excedente de información en el mundo contemporáneo no se traduce de manera directa en infoxicación, es necesario comprender que es la información y los modos en los que esta viaja y se distribuye.

Cuando hablamos de información nos referimos a todo aquello que tenga la capacidad de informar, es fácil notar que esta definición es muy abarcativa y está bien que así lo sea puesto que en realidad cualquier fenómeno que no sea completamente aleatorio tiene el potencial de comunicar algún tipo de información. Bajo esta definición podemos diferenciar dos tipos distintos de información: el primero de ellos es *la información como concepto abstracto*, mientras que el segundo es *la información como dato "duro"*.

La *información como concepto abstracto*<sup>4</sup> refiere a todos aquellos medios y eventos que comunican en base a la interpretación de aquello que se está observando, aquí hablamos de la interpretación personal que puede hacer alguien del sentido que posee una fotografía, un sonido, un poema, una pintura, una pieza musical, etc; la interpretación de tal medio puede variar de persona en persona dependiendo del conocimiento, las experiencias personales y socioculturales que cada una de ellas posea. En este caso la información se transmite de una manera continua, es decir, la comunicación o la interacción se dan de manera directa

entre el mundo y el receptor, al mismo tiempo que contempla multiplicidad de interpretaciones y variables.

El segundo tipo de información nos acerca al campo de la informática: *la información como dato duro* es aquella que se expresa como un sistema de símbolos capaces de comunicar una idea. Este sistema de símbolos, que puede ser tanto binario como alfanumérico entre otros, se organiza siguiendo un sistema de reglas predefinidas constituyendo en última instancia la base de lo que denominamos dato. Como consecuencia de la naturaleza de los datos esta segunda tipología de información se transmite de manera discreta<sup>5</sup> (sólo admite valores pertenecientes al conjunto).

Un dato es un conjunto de símbolos utilizado para expresar o representar un valor numérico, un hecho, un objeto o una idea; en la forma adecuada para ser objeto de tratamiento. Es decir, en informática el concepto de dato es mucho más amplio que el que se suele utilizar en Física o en Matemáticas. No sólo es dato una temperatura (25°C), una altura (38.5m.), o una medida experimental, sino que también lo es, en informática, una matrícula de coche (7784 BBZ), el nombre de un individuo (Laura Núñez Prieto) o una frase de un libro.

Los datos pueden ser captados directamente por el computador (por ejemplo, detectando electrónicamente un sonido o fonema, una temperatura, la silueta de una figura, o el paso de un objeto), o pueden ser dados en forma de letras y números (grafismos).

Los grafismos (caracteres) resultan muy útiles, dada la gran variedad de informaciones que con ellos se puedan representar. De hecho esta es una de las formas más habituales de transmitir, comunicar o almacenar información en la sociedad actual: el lenguaje escrito. (Prieto et al., 2006, p. 2)

Las computadoras son máquinas construidas para el procesamiento automático de la información, para que los procesos lógicos se lleven a cabo transforman la información en lo que comúnmente denominamos datos: "esta información no se almacena ni se representa al azar, sino que debe organizarse o estructurarse en forma adecuada para obtener un rendimiento razonable en su memorización, tratamiento y recuperación" (Prieto et al., 2006, p. 38).

Existen varios tipos de datos, cada uno con sus características propias:

- Datos de tipo entero
- Datos de tipo real
- Datos de tipo lógico
- Datos de tipo carácter
- Datos de tipo enumerado
- Datos de tipo subrango

También podemos considerar la clasificación propuesta por Ricardo Barranco Fragoso en 2012 y agrupar estos tipos de datos dependiendo de su procedencia:

- Web & social media
- Machine to machine
- Big transaction data
- Biometrics
- Human generated

Podemos decir que parte de este segundo tipo de información es un subproducto del primer tipo ya que se trata de la digitalización de la experiencia de la vida misma, los datos obtenidos mediante sensado y captación tienen su origen en los eventos del mundo físico. Solo una pequeña porción de datos que son autogenerados por la capacidad de procesamiento de los ordenadores no tienen su origen en el mundo físico, hablamos principalmente de las variables financieras y datos de transacciones monetarias que se dan en la nube.

## **2.2 Patrones de tráfico de la información**

Si nos preguntamos de qué formas nos llega la información es muy posible que lo primero que intentemos responder sea: las redes sociales, noticieros, diarios y revistas. De ser así no estaríamos del todo errados puesto que son algunas de las vías más comunes, que deben ser tratadas con una dosis de escepticismo, sin embargo estamos obviando otros afluentes por los que la información llega hasta nosotros.

En la contemporaneidad pasamos la mayor parte del tiempo conectados a internet, un promedio de 7 horas diarias según un estudio de GWI, la información nos llega de manera constante y de distintas formas. Los servicios de tele-información como los antes mencionados se basan en sistemas de telecomunicaciones los cuales se encuentran incrustados en cada aspecto de la comunicación entre personas. Como consecuencia de esto los sistemas de telecomunicaciones se encuentran en una relación de poder respecto a los recipientes de la información puesto que estos últimos no tienen capacidad de decidir sobre el contenido que reciben (sin mención del algoritmo) mientras que los primeros administran una red informativa la cual pasa por un sistema central, con capacidad operativa para decidir que se muestra, que no se muestra y cómo se reparte la información. Si realizamos una clasificación de los patrones de tráfico de información sin tanto énfasis en las capacidades técnicas (las cuales sólo importan en términos de eficiencia como producto de nuevas tecnologías) y con el foco puesto en las relaciones de poder antes



mencionadas obtendremos la siguiente clasificación tal como proponen Jan L. Bordewijk y Ben van Kaam (Wardrip-Fruin y Montfort, 2003):

- Alocución
- Conversación
- Consulta
- Registro

### **2.3 Información personal, la nueva moneda de la economía digital.**

Como podemos ver existen diversas formas en las que la información se transmite, lo que nos lleva al siguiente punto de nuestro análisis: el tráfico de información se convierte en un activo económico a explotar por parte de las grandes empresas. Cuando realizamos una búsqueda (consulta) en un motor de búsqueda tal como lo es Google, conseguimos información de una manera casi instantánea, sin embargo esto solo es una parte del tráfico de la información. Al utilizar Google o cualquier otro motor aceptamos los términos y condiciones que este impone para su uso, mencionaremos algunos de ellos:

- Información personal que se facilita para el uso de algunos servicios (nombre, dirección de correo electrónico, número de teléfono o datos de tarjetas de crédito).
- Datos sobre el dispositivo (modelo del equipo, versión de sistema operativo, identificadores y datos sobre la red móvil).
- Datos de registro (consultas de búsqueda, datos telefónicos como número de teléfono, duración de llamadas, fecha y hora de llamadas, dirección de IP, etc).
- Datos sobre tu ubicación física (señales de GPS, puntos de acceso de wifi).
- Almacenamiento local (almacenamiento de datos de carácter personal en forma de cache en el dispositivo)
- Información de cookies e identificadores anónimos.

El registro y procesamiento de estos datos permiten generar un perfil del individuo, posteriormente quien recopila estos datos puede decidir de qué forma explotar tal información. Volviendo al ejemplo de la búsqueda en Google, sabemos que al entrar a un sitio web este se nos presentará con la información que estábamos buscando, pero aparece además un elemento adicional: los anuncios publicitarios. Lo que muestran tales anuncios no se encuentra definido de forma arbitraria, sino que se adecuará al perfil de usuario que el buscador haya generado en base a nuestros datos, esto permite a las empresas publicitar productos o servicios de manera directa a los individuos de interés. Por tal razón, hoy en día el modelo de negocio de muchos gigantes de internet está basado en la explotación de datos personales. Los anuncios personalizados son el resultado del uso de la información personal como combustible o moneda de cambio del mundo digital.

### 3. Efectos de la sobrecarga de información

En el capítulo 2 se mencionó que la razón por la que es importante la utilización del término infoxicación es debido a que este implica una serie de efectos desencadenados en el individuo, algunos de estos tales como angustia, cansancio mental y dificultad para el análisis.

Sin embargo los efectos antes mencionados requieren de un hilo conductor, algo que los vincule a la sobrecarga de información, ya que se trata de estados que pueden ser compartidos por una variedad de patologías, basta pensar en la fiebre: un sin fin de virus y bacterias pueden ocasionar un aumento en la temperatura corporal. Los efectos físicos producidos a raíz de circunstancias psicológicas o emocionales reciben el nombre de somatización, se trata de la aparición de síntomas que no tienen causa física justificada, en estos casos la persona puede gozar de buena salud pero expresar molestias físicas a causa de una angustia emocional no liberada (somatizar).

Un caso muy común de somatización son las molestias intestinales, dolores o cambios en el tránsito intestinal debido a que este órgano posee conexiones nerviosas directas con el cerebro. El intestino posee alrededor de 100 millones de células nerviosas y es controlado por el sistema nervioso entérico (SNE) el cual es un sistema nervioso autónomo, casi como un cerebro en sí mismo.

En este capítulo analizamos/profundizamos los efectos y presentamos una serie de ítems que comparten las mismas características relacionadas a la sobrecarga de información.

#### 3.1 Infoxicación.

La infoxicación refiere a la sobrecarga de información, el término es acuñado originalmente por Alfons Cornella en 1999. Además, de recibir este nombre también es conocido como *sobrecarga de información, infobesidad, ansiedad informativa y explosión informativa*. Los síntomas más comunes son la dificultad para entender un problema/situación y la incapacidad de tomar decisiones efectivas como consecuencia de poseer demasiada información al respecto (TMI: *too much information*).

Causas generales:

- Aumento de la frecuencia con la que se produce nueva información como consecuencia del avance tecnológico.
- La facilidad de copia, duplicación y transmisión de información a través de internet.
- Aumento en la cantidad de canales disponibles por los que nos llega información.
- Contradicciones o desaciertos respecto a la información, también conocido como fake news o misinformación.
- Falta de un método para comparar distintos tipos de información.
- Email.
- Web.
- Redes Sociales.

Los efectos de la infoxicación son múltiples:

- Capacidad limitada para comprender.
- Emociones tales como angustia, ansiedad y estrés.
- Ansiedad informativa, superficialidad informativa, confusión.
- Falta de atención.
- Dificultad para realizar tareas simples y para centrarse en una sola tarea.

### **3.2 Overthinking.**

Overthinking se refiere al pensar sobre una situación de manera excesiva, esto significa pensar algo demasiado o por un periodo prolongado. El overthinking al igual que la infoxicación afecta a la persona de manera mental y emocional. En el campo del psicoanálisis recibe el nombre de pensamiento rumiativo, pensamientos ruminantes o rumiación, es un mecanismo cognitivo de afrontamiento que se caracteriza porque el paciente focaliza la atención en los aspectos difíciles o negativos de una manera repetitiva y pasiva.

Causas:

- Situaciones preocupantes.
- Ansiedad.

Efectos:

- Como consecuencia de la repetición de pensamientos el sujeto tiende a desconectarse de la realidad y de su entorno inmediato, centrándose de manera obsesiva en sus procesos mentales.
- Como se mencionó anteriormente al focalizarse de manera pasiva en sus pensamientos el sujeto pierde la capacidad de accionar, deja de ser un sujeto activo.
- Agotamiento físico y mental.
- Alteraciones en el sueño y el descanso.
- Pérdida de atención y concentración en el momento presente.
- Emociones displacenteras como inquietud, miedo, tristeza, rabia, entre otras.

### **3.3 Síndrome de Fatiga Informativa.**

Se conoce como síndrome de fatiga informativa o síndrome de fatiga por exceso de información (IFS por sus siglas en inglés: information fatigue syndrome) a un cuadro sintomático que como se mencionó al principio no se encuentra reconocido en los manuales médicos. Este cuadro se caracteriza por síntomas como la fatiga y el cansancio producidos por la exposición y el consumo excesivo de información lo que desborda y agota física y mentalmente al sujeto.

El término síndrome de fatiga informativa fue propuesto por el psicólogo británico David Lewis en la década de los 90, octubre de 1996 específicamente, en su informe "Dying for Information?" (¿Muriendo por información?) conducido por Reuters como parte de un total

de tres estudios que se realizaron respecto de temas relacionados a la información y finanzas.

David Lewis investigó los efectos y la proliferación de largos volúmenes de datos e información en el mundo de las finanzas, el psicólogo creía que en un futuro no muy lejano este cuadro sintomático sería reconocido por el mundo médico.

Causas:

- Avance tecnológico y aumento de las comunicaciones ("efecto M25")
- La competitividad y la reducción de personal en las empresas hace que un mismo empleado deba administrar volúmenes más grandes de información.
- Complejización de la información, mayor especificidad.

El síndrome se acompaña de manifestaciones físicas y mentales que como hemos mencionado forman parte de un patrón de somatización (efectos):

- Dolor de estómago.
- Pérdida de visión.
- Problemas de atención y concentración.
- Dificultad para el análisis y la toma de decisiones.
- Búsqueda constante de más información.
- Estrés.
- Ansiedad.
- Trastornos del sueño.
- Reducción de las actividades sociales.

### **3.4 Síndrome de Burnout.**

El síndrome de desgaste profesional (occupational burnout o síndrome del trabajador quemado en español) es un cuadro sintomático que se caracteriza por una respuesta prolongada de estrés como consecuencia de situaciones o padecimientos emocionales e interpersonales en el ámbito del trabajo, los síntomas incluyen fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido.

De los ítems que se han explicado hasta aquí el Síndrome de Burnout<sup>6</sup> es el único que es parcialmente reconocido por la comunidad médica, decimos parcialmente ya que no aparece en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM), sin embargo sí es mencionado en la Clasificación internacional de enfermedades bajo el código Z 73.0, apareciendo en el apartado "problemas relacionados con el abordaje de las dificultades de la vida". En algunos países de Europa a los pacientes con desgaste profesional se les diagnostica con el síndrome de *neurastenia*, siempre que sus síntomas están relacionados al trabajo, esto eleva nuevos planteamientos que la vinculan con el síndrome de burnout considerándolo, por lo tanto, como una forma de enfermedad mental.

Causas:

- Clima laboral.
- Baja remuneración.
- Jornadas laborales superiores a 8 horas diarias.

- Responsabilidades que superan la capacidad del individuo.
- Privación del sueño.

Los efectos se clasifican en cuatro categorías que se desarrollan de forma progresiva:

- Síntomas psicosomáticos: cefaleas, molestias gastrointestinales, insomnio.
- Síntomas conductuales: problemas relacionales, absentismo laboral.
- Síntomas emocionales: distanciamiento afectivo, ansiedad y disminución del rendimiento laboral.
- Síntomas defensivos: negación de los síntomas anteriores y desplazamiento de los sentimientos hacia otros.

### **3.5 Parálisis del Análisis.**

Empezando por la *parálisis del análisis* los siguientes tres ítems de este capítulo tratan una problemática que se desarrolla como consecuencia de la sobrecarga de información respecto a un desafío o proyecto, en donde existe una multiplicidad de opciones disponibles lo cual deviene finalmente en un retraso en la toma de decisiones o la parálisis total de la misma.

La parálisis del análisis o “parálisis por análisis” es un concepto que surge de la teoría de la decisión, teoría que se ocupa del estudio de cómo eligen las personas unas acciones o sus comportamientos ante diferentes opciones o posibilidades de acción. Según la experiencia previa la persona decide actuar de una cierta manera considerando tanto el esfuerzo cognitivo como la probabilidad de satisfacción de sus necesidades. La parálisis por análisis refiere al dejar de actuar en situaciones que requieren toma de decisiones importantes, la parálisis se debe al exceso de pensamientos reflexivos (overthinking), recogiendo tanta información sobre el tema que el exceso de análisis complica la toma de decisiones correctas por el esfuerzo cognitivo que se necesita. Recordemos: el exceso de información se llama infoxicación y es el bloqueo mental que se produce debido a la incapacidad de analizar toda la información disponible. Cuantas más opciones se encuentran disponibles, más esfuerzo es necesario dedicar a analizar y evaluar las opciones para decidir cuál es la mejor.

Causas:

- Sobrecarga de información.
- Multiplicidad de opciones disponibles.
- Situaciones/desafíos que implican grandes responsabilidades.
- Miedo al fracaso/perfeccionismo.

Efectos:

- Parálisis del proyecto/persona.
- Letargo en la toma de decisiones.
- Agotamiento.
- Frustración.
- Ansiedad informacional.
- Reflexión obsesiva.

- Estancamiento.

### **3.6 Fábula de Aesop.**

La idea básica de la parálisis por análisis es introducida en las Fábulas de Aesop o la Aesopica, una colección de fábulas atribuidas a Aesop, un esclavo y cuentista griego, en un texto clásico de la Grecia Antigua que data del año entre 620 y 564 AC, en una narrativa titulada "El zorro y el gato" (Aesop, 1867, Fábulas de Aesop). En ella el zorro se jacta de conocer cien maneras de escapar del peligro, mientras que el segundo personaje, el gato, solo conoce una. Finalmente cuando los personajes escuchan a los sabuesos acercarse estos reaccionan de maneras distintas: el gato sube rápidamente a un árbol, mientras que el zorro se confunde y termina por ser atrapado, la fábula termina con la moraleja "mejor conocer una manera segura que cien en las que no puedes contar".

Las preocupaciones sobre este tipo de parálisis se deben a que cuando se conocen múltiples maneras de accionar, si el sujeto dedica tiempo para analizar cada una de ellas, termina por no poder responder de manera efectiva terminando, en última instancia, sin obtener una solución a su problema. Este tipo de parálisis es visto frecuentemente en áreas profesionales tanto de la política, los negocios, la economía y el desarrollo tecnológico. En general se soluciona mediante la acción, el "empezar a hacer" pone al sujeto en movimiento y lo empuja a seguir avanzando, la solución de los problemas se da mediante reglas sencillas y adaptativas de decisión: la heurística.

### **3.7 Ley de Hick.**

El último punto de esta lista es la denominada Ley de Hick o Ley de Hick-Hyman, llamada así por los psicólogos William Edmund Hick y Ray Hyman. Esta describe el tiempo que tarda una persona en tomar una decisión respecto al número de posibles elecciones que tiene, al aumentar la cantidad de opciones disponibles el tiempo de decisión aumenta logarítmicamente. La cantidad de tiempo necesario para procesar una cantidad de bits determinada se conoce como *tasa de ganancia de información*.

Si la relacionamos con la fábula del punto anterior es posible apreciar la razón por la que el personaje del zorro necesita una mayor cantidad de tiempo para procesar todas las opciones que se encuentran disponibles para este.

## **4. Conclusiones.**

La intención de este trabajo es realizar una descripción lo más detallada posible de los aspectos que atañen a la infoxicación, esto nos permitirá entender de mejor manera el objeto de esta investigación. Es así que Cornella afirma:

Para procesar mucha información hay que saberla dominar. Sólo alguien que ha profundizado en una materia, que ha leído mucho sobre el tema, puede procesar

rápida información: sabe lo que es cierto, lo que es probablemente cierto, y lo que es obviamente falso. (Cornella, 2013)

A lo largo de este escrito pudimos ver como el avance tecnológico aumenta la cantidad de información disponible en el mundo de manera exponencial así como también la capacidad de almacenamiento de información. A su vez se ha brindado una descripción detallada respecto a ¿Que es la información? y como esta viaja y se transfiere (patrones de tráfico). También hemos hecho un recorrido histórico respecto al concepto de sobrecarga informativa, su evolución hacia un concepto más clínico: la infoxicación y finalmente los efectos que este concepto inmiscuye.

Es necesario aclarar que la información es un recurso útil para el humano, una herramienta que como tal debe ser utilizada consciente y responsablemente, en este sentido la responsabilidad es nuestra, la de buscar fuentes verosímiles e imparciales, de buscar información lo más variada posible y desde una variedad de puntos de vista. No conformarnos con noticias o textos que respaldan nuestras creencias preconcebidas sino cuestionar y cuestionarnos todo el tiempo. Recordemos que las noticias que se nos presentan están seleccionadas por un algoritmo que “conoce” nuestras posturas, ya que si nos olvidamos de esto terminaremos por infoxicarnos y misinformados, leyendo en diagonal y repitiendo los discursos presentados por fake news y los medios hegemónicos.

Dicho esto este trabajo no estaría completo sin brindar algún tipo de solución al problema de la infoxicación.

#### **4.1 La dieta informativa.**

Si volvemos al capítulo 2 “La cuestión de la infoxicación” recordaremos que la razón que lleva a Alfons Cornella a desarrollar el término infoxicación es que este implica efectos adversos en el sujeto, tal como un tipo de intoxicación, a diferencia del término sobrecarga informativa que solo refiere a una sobrecarga, término que puede referir tanto a seres vivos como a cosas, como por ejemplo un ascensor sobrecargado de peso. Este es un punto importante ya que la sobrecarga implica la existencia de más lugar o espacio en donde depositar el excedente, mientras que la intoxicación es un proceso que se da como consecuencia de la absorción, en este caso de información. No es arbitrario que el autor haya decidido utilizar este término, puesto que la intoxicación es un efecto que se da sólo en los seres vivos, es necesario remarcar esto puesto que nos lleva al siguiente punto: la dieta informativa.

Tal como hemos dicho la intoxicación es un proceso biológico que se da como consecuencia de la absorción de nutrientes en el sistema del ser vivo, en el caso de la infoxicación se da por la absorción de demasiada información, así como también la ingesta de información errónea, falsa y de mala calidad.

La dieta informativa es un concepto desarrollado por Clay A. Johnson en su libro “The Information Diet: A Case for Conscious Consumption” (Johnson, 2011). En el texto el autor

argumenta que en realidad la infoxicación no se debe a un exceso de información en el mundo, tal como afirma Cornella, sino que en realidad se trata de una falla en la dieta informativa del sujeto contemporáneo. Johnson desarrolla un paralelismo entre la nutrición y la ingesta de información, comparando a la información procedente de fuentes dudosas o información falsa con las comidas rápidas y las grasas saturadas, al mismo tiempo que recomienda una ingesta variada de información procedente de distintas fuentes. El autor sugiere una serie de ítems para tener una dieta informativa más variada y aclara que el “ayuno” informativo no es dieta, es necesario consumir información de calidad, no detener completamente la ingesta informativa.

Alfabetismo de datos (filtrado y clasificación de la información disponible):

- Saber cómo buscar. No solamente usar Google o Bing, utilizar también motores para papers científicos, leyes o patentes.
- Saber como filtrar y procesar información. Buscar las fuentes más confiables. Utilizar herramientas como spreadsheets para organizar la información y para finalmente sacar nuestras propias conclusiones.
- Saber cómo producir. Saber cómo publicar información (texto, audio o video) y la habilidad para recibir feedback (retroalimentación) son aptitudes críticas.
- Saber cómo sintetizar. Es necesario saber cómo sintetizar y resumir las ideas producidas por otros e incorporarlas en nuestras propias ideas.

Evitar:

- Afirmación masiva.
- Información sobre procesada.
- Propaganda. En el sentido estricto, sensacionalismo.
- Fanatismo.

De seguir estos pasos seremos capaces de evitar los efectos de la infoxicación, así como también podremos tener opiniones formadas más maduras respecto a los temas que nos interesan, nos será más fácil discernir entre información verídica e información falsa y finalmente, seremos capaces de llevar adelante diálogos más respetuosos y mutuamente beneficiosos.



## **Bibliografía:**

Clay A. Johnson (2011) *The Information Diet: A Case for Conscious Consumption*. O'Reilly Media Inc.

Cornella, Alfons (2004). *Infoxicación: buscando un orden en la información*. Barcelona, Zero Factory S.L.

Alberto Prieto Espinosa, Antonio Lloris Ruiz y Juan Carlos Torres Cantero (2006). *Introducción a la informática*. Madrid, McGraw-Hill.

Noah Wardrip-Fruin y Nick Montfort (2003). *The New Media Reader*. The MIT Press.

Cornella, Alfons (2013). *Infoxicación...*  
<https://alfonscornella.com/2013/10/02/infoxicacion/>

Reinsel, David (2008). *The Digitization of the World from Edge to Core*. [Archivo PDF]  
<https://www.seagate.com/files/www-content/our-story/trends/files/idc-seagate-dataage-whitepaper.pdf>

Ricardo Barranco Fragoso (2012). *Qué es Big Data*. [Archivo PDF]  
<http://www.criiasupr.org/multimedia/documents/Que%20es%20Big%20Data.pdf>

## **Notas**

<sup>1</sup>Fuente: [https://en.wikipedia.org/wiki/Information\\_Age](https://en.wikipedia.org/wiki/Information_Age)

<sup>2</sup>Fuente: <https://rivery.io/blog/big-data-statistics-how-much-data-is-there-in-the-world/>

<sup>3</sup>Fuente: [https://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=IDC\\_P38353](https://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=IDC_P38353)

<sup>4</sup>Fuente: <https://en.wikipedia.org/wiki/Information>

<sup>5</sup>Fuente: [https://es.wikipedia.org/wiki/Variable\\_discreta\\_y\\_variable\\_continua](https://es.wikipedia.org/wiki/Variable_discreta_y_variable_continua)

<sup>6</sup>Fuente: [https://es.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome\\_de\\_desgaste\\_profesional](https://es.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_de_desgaste_profesional)