



## INFOXICACIÓN – Sobrecarga informativa

**L**a posibilidad de acceder a gran cantidad de información es una de las grandes virtudes de Internet, pero a la vez es un problema, ya que tanta información desestructurada se vuelve incontrolable.

La “sobrecarga informativa” (information overload) es una expresión que acuñó Alvin Toffler en su libro “Future Shock” (1970) y hace referencia al estado de contar con *demasiada* información para tomar una decisión o permanecer informado sobre un determinado tema. Ante una gran cantidad de información para analizar, o contradicciones en la información disponible, o no disponemos de un método para comparar y procesar diferentes tipos de información, estamos frente a una “infoxicación”. Este último término, introducido por Alfons Cornella en 1996, refiere actualmente a la idea de que la sobrecarga de información que recibe un usuario, en especial de Internet en todas sus formas, puede causarle la sensación de no poder abarcarla ni gestionarla y, por tanto, llegar a generarle una gran angustia.

Este término, **infoxicación**, surge de la unión de las palabras información e intoxicación.

José Ignacio Aguaded Gómez, en su artículo "*Desde la infoxicación al derecho a la comunicación*" (<http://www.revistacomunicar.com/verpdf.php?numero=42&articulo=42-2014-30>) expresa: "*Asistimos, sin duda, a una hiperconexión compulsiva y una sobreinformación global, a una obsesión por la comunicación perpetua vacía de contenidos... La infoxicación, la infopolución... se ha hecho realidad en nuestras vidas*".

En una entrevista realizada al escritor italiano Humberto Eco le preguntaron lo siguiente: "*A pesar de la evolución, ¿ve Internet como un peligro para el conocimiento?*" y parte de su respuesta fue: "*Internet es todavía un mundo salvaje y peligroso. Todo llega allí sin jerarquía. La inmensa cantidad de cosas que circula es peor que la falta de información. El exceso de información provoca amnesia. El exceso de información es malo*".

Los problemas derivados de la sobreinformación pueden afectar nuestro rendimiento personal y profesional. Si prestamos demasiada atención a una gran cantidad de información de manera sostenida en el tiempo y no finalizamos una tarea para continuar con otra diferente, esto dificulta la desconexión de la mente, y la obliga a realizar un sobreesfuerzo. Es por esto que, debemos reflexionar acerca de cómo nos informamos y qué métodos y herramientas utilizamos para gestionar la información.

El profesor de la Universidad de Nueva York Clay Shirky aseguró en la Web 2.0 Expo de 2010 que "*El problema no es la sobrecarga de información, es que el filtro no funciona*". (<http://www.youtube.com/watch?v=LabqeJEOQyI>)



En este universo de exceso de información tendríamos que tener muy claro cuál es nuestra información crítica, es decir, aquello de lo que no podemos no estar informado y luego saber buscar, es decir, aprender a formular las preguntas correctas y conocer cuáles son las fuentes adecuadas, dónde debemos buscar.

La forma de conseguir una mejora en la productividad personal pasa por recibir la información adecuada. Para ello deberíamos saber, cada uno de nosotros, cuáles son los **cinco temas fundamentales** en los que trabajamos o estudiamos, los **cinco temas secundarios** y cuál es la lista de información crítica para cada uno de estos temas.

Según Cornella, un objetivo final de todo esto sería tener un filtro personal de información; que la información a la que accedemos cada día pudiéramos dividirla literalmente en tres grandes partes: **información fatal**, que es aquella información que no nos interesa en absoluto porque no tiene nada que ver con los temas que tratamos; **información interesante**, que es aquella que, en algún momento puede interesarnos y aquella información que nos es **realmente útil**.

En síntesis, para continuar con nuestro proceso de formación continua, debemos tener claro acerca de cuáles temas debemos estar informados, saber dónde buscamos la información y cómo hacerlo.

#### Para saber más:

- "*Desde la infoxicación al derecho a la comunicación*" - José Ignacio Aguaded Gómez  
<http://www.revistacomunicar.com/verpdf.php?numero=42&articulo=42-2014-30>

- "Como sobrevivir a la infoxicación" - Alfons Cornella. Transcripción de la conferencia del acto de entrega de títulos de los programas de Formación de Posgrado del año académico 1999-2000  
[http://www.infonomia.com/img/pdf/sobrevivir\\_infoxicacion.pdf](http://www.infonomia.com/img/pdf/sobrevivir_infoxicacion.pdf)

- "*Infoxicación: cuando la respuesta no es tecnológica, sino cultural*" - Javier Velilla.  
<http://www.debatesic.es/tag/sobrecarga-informativa/>