

LA INFOXICACION: Enfermedad Digital

INFOXICATION: Digital Disease

Alexandra Abuchar Porras
Universidad Distrital Francisco
José de caldas
aabuchar@udistrital.edu.co

Fredys Simanca Herrera
Universidad Cooperativa de
Colombia
fredys.simanca@campusucc.edu.co

Pablo Carreño Hernández
Universidad Cooperativa de
Colombia
pablo.carreno@campusucc.edu.co

RESUMEN

Antes de la época tecnológica se miraba el mundo desde los balcones y ventanas de las casas; hoy en día se hace desde las ventanas virtuales de cada computador, Table y/o dispositivos móviles.

El presente artículo trata sobre una investigación que se realizó sobre la sobrecarga de información, que se ha generado en la última década, a partir del uso de los dispositivos tecnológicos inmersos en todos los ámbitos de la vida de las personas y que afecta no solo a profesionales y estudiantes del área de ingeniería y tecnología, sino a toda la sociedad en general, sin distinción de clase social, edad u profesión. Se proyecta entonces establecer un estado del arte de la situación problemática y a partir de ello formular estrategias de solución. Se aplicaron 100 encuestas a personas de diferentes empresas que manejan o están involucrados en el área de tecnología donde se determinó que el 95% de los encuestados no sabían que estaban infxicados e inclusive no tenían conocimiento del término como tal.

Se busca con la presente investigación concientizar a las personas de las consecuencias que trae la acumulación y sobrecarga de información que puede generar enfermedades graves, tanto mentales como físicas.

El documento está organizado en tres componentes, un referente teórico, identificación y cómo sobrevivir a la Infoxicación y los resultados y análisis de las encuestas.

Términos Generales

Infoxicacion, enfermedad digital

Palabras clave

Sobrecarga de información, tecno-estres, tecno-fobia, tecno-adicción, tecno-obesidad, enfermedad digital.

ABSTRACT

Before the technological age the world was watching from the balconies and windows of the houses; today it is done from the virtual windows of every computer Table and / or mobile devices.

This article is about a research that was conducted on information overload that has been generated in the last decade, from the use of technological devices involved in all areas of life of people and affects not only professionals and students in the area of engineering and technology, but the whole society in general, no different social class, age or profession. It then plans to establish a state of the art of the problem situation and from this develop solution strategies. 100 surveys were applied to people from different companies that handle or are involved in the area of technology where

it was determined that 95% of respondents did not know they were infoxicated and even they were unaware of the term as such.

It is sought with this investigation to make people aware of the consequences that brings the accumulation and information overload that can generate both severe mental illness and physical. The document is organized into three components, a theoretical reference, identification and how to survive the Infoxication and results and analysis of surveys.

General Terms

Infoxication, digital disease

Keywords

Information overload, techno-stress, techno-phobia, techno-addiction, techno-obesity, digital disease.

INTRODUCCION

Este artículo es producto de una investigación llevada en interior del aula de clase a nivel de postgrado, sobre un tema que hasta al momento poco se habla y del cual poco se trata, pero del cual todos de una u otra manera la viven, y es la Infoxicación.

En el prólogo que hiciera Alfons Conella a (Fernández García, Jorge J., 2008 p.9), afirma: “Somos todos inmigrantes en este mundo de la información, y se nos notará siempre el acento de los que podían vivir sin ella. Pero para los nativos digitales de este mundo informacional, la información es su vida”. A partir de esta afirmación surgen dos términos interesantes para empezar a tratar el tema del presente artículo, como son los “inmigrantes digitales” y los “nativos digitales”.

Inmigrantes digitales son las personas que han llegado a la tecnología y se han o están adaptando a una sociedad donde esta crece día a día y el uso de las TIC está inmerso en todos los procesos de la vida día, tales como: empresariales, académicos, científicos, de gestión, entre otros. Se puede ubicar en este grupo de inmigrantes a las personas mayores a 35 años de edad, en donde los avances tecnológicos los han llevado a hablar de un lenguaje analógico a un lenguaje digital y con acento diferente y se nota en la cotidianidad. Por ende la migración digital trae consigo un desarrollo tecnológico y del conocimiento para comprender la realidad. Como características especiales los inmigrantes digitales tienen cierta tendencia a guardar en secreto la información.

Por otra parte están los Nativos digitales, término dado por (Marc Prensky, 2010), en su ensayo “La muerte del mando y del control”; en el cual describe a las personas que han nacido y crecido con la tecnología, y según el mismo autor, indica las características propias de los nativos como:

- Receptan la información más ágilmente, trabajan mejor en paralelo y la multitarea.
- Son más iconográficos prefieren las imágenes al texto.
- Se desempeñan mejor cuando trabajan en red.

Dentro de esta categoría se ubica a las personas menores a 35 años, su característica principal es la inmersión que viven en el día a día en la tecnología, en el uso de dispositivos electrónicos y móviles, y que debido al uso indiscriminado de esta tecnología padecen de una manera u otra del problema de la Infoxicación,

aunque la mayoría de veces no lo sepan o no sean consciente de ello.

LA INFOXICACION

Es asombroso que en los últimos dos años se ha producido cerca del 90% de información de la humanidad en relación con el siglo pasado y en medio de todas las maravillas y adelantos desatando la inmediatez en todo y ese todo está al alcance de un clic, desencadenando la necesidad de estar continuamente comunicados, informados y conectados a los medios digitales, y según (Cornella, Afons. 2000), “todo este fenómeno de multiplicación de la cantidad de información que existe en el mundo se ha venido a llamar la ‘explosión de la información’, aunque más bien debería llamarse la ‘explosión de la desinformación’, indigerible y confundidora”.

Constantemente se guarda más información de la que realmente se necesita. Es como una detonación de información, de la cual desde 1971, (Toffler, Alvin. 1971), estableció lo que él llamó “information overload”, o sobrecarga de información, pero no fue sino hasta el año 2000, que (Cornella, Alfons, 2000), implementó el término infoxicación.

La infoxicación se entiende como la sobresaturación de información, disminuyendo y reduciendo la capacidad de producción, análisis y reflexión, ya que por lo general recopila más información de la necesaria pensando que en algún momento ayudará a tomar alguna decisión, o algún día se necesitara, o para comprobar que la información que se tiene es la correcta y así se inicia a ser acumuladores de información.

Los acumuladores de información son personas que experimentan altos niveles de aceleración fisiológica poco placentera, ansiedad y tienen tensión, incomodidad y malestar por el uso de la tecnología, pero a la vez necesita de esta tecnología, la ansiedad lleva a tener actitudes desconfiadas respecto al uso de las tecnologías y pensamientos negativos sobre la propia capacidad y competencia con las mismas.

En la investigación realizada se podrá observar en los gráficos que los empleados suelen trabajar en promedio con ocho ventanas de su navegador abiertas y trabajar en ellas, al mismo tiempo, atienden llamadas en el teléfono fijo y envían mensajes a través del celular y cuando están en alguna reunión, están en la web contestando mensajes desde sus celulares o portátiles.

SINTOMAS DE ESTAR INFOXICADO

“Esta perspectiva es muy necesaria en la recién estrenada Sociedad de la Información, que se vanagloria de haberse desarrollado en el denominado siglo del cambio, pero que posiblemente sea tan sólo un momento de transición, el instante en el que conviven papel y web, virtual y presencial, pues una adaptación de mentalidad y recursos exige más tiempo”

Llorca, M. A. (2009)

Analice por un minuto y piense en lo siguiente, sufre últimamente de ansiedad, fatiga, problemas de sueño, falta de concentración, incapacidad de tomar decisiones, dificultad para concentrarse, fallos en la memoria, olvidos repentinos de que es lo que está haciendo, diciendo, ataques de pánico, pérdida o disminución de la visión, problemas en el sistema digestivo, necesidad de constante de buscar más

información, le duele el cuello, la espalda, le arden los ojos, tiene alguna molestia en la mano, el brazo, el hombro?

Además presenta alguno de estos comportamientos:

- Incontrolable vehemencia a emplear las tecnologías de información y comunicación en "todo momento y en todo lugar".
- Tener lo último en tecnología.
- Lo primero que hace al levantarse es mirar el teléfono celular.
- Se angustia cuando se queda el celular en casa.
- Cuando tiene alguna actividad social lleva su celular y se mantiene conectado.
- Lleva siempre encima el teléfono celular.
- Esta siempre conectado a redes sociales.
- Revisa continuamente el bolso o bolsillo a lo largo del día para cerciorarte de que el móvil sigue ahí.
- Cuando cree que lo su celular se perdido, entra en pánico.
- Entra en ansiedad cuando se pierde la conexión a Internet incluso en vacaciones.
- Cuando está hablando con alguien está pendiente del celular.
- Manejas más de dos dispositivos, tablet, móvil, portátil entre otros.
- Duerme con su celular cerca.
- Mantiene su celular en la mano muchas veces al día.
- Nunca apaga su celular.
- Los niños y jóvenes también son afectados el uso de la telefonía móvil e internet para comunicarse con sus amigos, las redes sociales, los videojuegos el querer llegar al nivel del juego donde sus amigos han llegado esto puede provocar, frustración ansiedad stress entre otros.

Si Usted respondió a más de dos de estos síntomas, le informamos que está sufriendo de una de las enfermedades digitales más contagiosa y menos identificada tiene usted INFOXICACION, la cual también es conocida como tecnoestrés o fatiga informativa, y se produce por el exceso de información y el estar siempre "on", recibir tanto que no hay tiempo de ver ni de profundizar en nada.

La Infoxicacion identifica a los tecno-adictos como personas compulsivas, dinámicas, profesionales, competitivas, intolerantes a la frustración, ansiosas que quieren estar al día con los últimos avances tecnológicos y acaban siendo "dependientes" de la tecnología", siendo el eje sobre el cual se estructuran sus vidas.

En algunas ocasiones la infoxicación genera una relación conflictiva con todo lo tecnológico (computador, fax, celular, etc.). Se inicia una antipatía a entender y manipular la tecnología pudiéndose convertir en tecnofobia.

TECNOESTRES

Término que según (Larry Rosen y Michelle Weil, 1997), establecen que tecnoestrés es "cualquier impacto negativo en las actitudes, los pensamientos, los comportamientos o la fisiología causada directa o indirectamente por la tecnología".

El tema ha continuado siendo investigado y en el 2003 según (Salanova Soria, Marisa. 2003), el tecnoestrés se entiende como: "un estado psicológico negativo relacionado con el uso de TIC o amenaza de su uso en un futuro". Ese estado viene condicionado por la

percepción de un desajuste entre las demandas y los recursos relacionados con el uso de las TIC que lleva a un alto nivel de activación psicofisiológica no placentera y al desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC".

Por ende tecnoestrés se produce por el desajuste de demandas y recursos digitales disponibles lo que ocasiona los tipos de tecnoestrés: Tecno ansiedad, Tecno fatiga y tecno adicción.

Tipos de tecnoestrés

- **Tecno ansiedad o tecnofobia:** Tensión al uso de tecnologías y/o rechazo injustificado a ellas.
- **Tecno-fatiga:** Cansancio producido por la sobre carga de información.
- **Tecno-adicción:** Es la incontrolable compulsión a utilizar TIC en "todo momento y en todo lugar" el estar siempre ON.

RIESGOS EN LA SALUD POR LA INFOXICACIÓN

Según (Schmaling, Karen B.; Fiedelak, Jessica I., et al. 2003), afirman que "la exposición a un exceso de información disminuye la capacidad para resolver problemas y causa síntomas como pérdida de atención y de memoria, y estados de ansiedad, genera angustia, porque hay tanta información que no se puede asimilar". Además el aumento en síntomas como:

- Dolor a nivel cervical
- Siente pesados el brazo y el hombro
- Dolor de espalda
- Los ojos lagrimean y arden
- El sueño es muy pesado, o demasiado liviano
- Tiene frecuentes accesos de ira
- Dolor de estómago

Es necesario que usted revise como está trabajando y como está su nivel de carga de información.

COMO SOBREVIVIR A LA INFOXICACIÓN

"El problema y su solución comparten el mismo origen: la red. Internet nos satura de información pero al mismo tiempo nos proporciona las herramientas para no morir "intoxicados". El punto crítico está en comunicar más eficientemente."

(Cornella, Alfons, 2000)

Una vez se identifique el problema es necesario establecer pautas para ayudar a descansar el cerebro y pueda con más acierto continuar con sus tareas, a continuación se detallan algunas recomendaciones que se deben tener presente para tratar de resolver el problema:

- Cada hora de trabajo frente al computador se debe tomar 10 minutos de descansar.
- Evitar tener varias tareas y ventanas en marcha en el monitor al mismo tiempo.
- Los teléfonos fijos y celulares debe ser manejados con moderación.
- Establecer normas para contestar el teléfono o estar conectado respetar los espacios de compartir con los demás , la mesa, el cine entre otros
- No realizar otras actividades mientras se está trabajando frente a la computadora, como fumar, comer o hablar por teléfono.
- Ser consciente de la correcta postura
- Tomar un día a la semana sin tecnología para fomentar la

comunicación y la relación personal a nivel laboral y familiar

- Limitar el horario de juego o de conexión de internet a un periodo determinado en el día.

Sin duda, un buen comienzo para enfrentar el tecno-estrés sería tratar de escapar de la obsesión por estar todo el día "en línea", para dar cabida a espacios en donde podamos enfrentar los retos tecnológicos con mayor humanidad y contacto con la naturaleza. La solución no está en odiar a las máquinas, se trata de saber desconectarse a tiempo.

LA DES-INFOXICACION EN LA EMPRESA

En la empresas se maneja gran cantidad de información y contenidos a los que los trabajadores están expuestos, además los canales para recéptalos y transmitirlos, están desarrollándose y creciendo de manera exponencial y esta carga de la información la recibe el receptor, el cual empieza a tener una acumulación de información con miras a tener tiempo para poder leer, revisar y /o contestar.

Para poder lograr una desinfoxicacion es necesario primero que todo saber que se está intoxicado, y luego tomar medidas los gestores han recopilado algunas de ellas a través de la observación y la recolección de información:

- 1) Establecer los criterios de selección de información.
- 2) Utilizar herramientas de gestión a suscripciones: RSS es una forma muy sencilla para que puedas recibir, directamente en tu ordenador o en una página web online.

- 3) Compartir la información correcta con las personas correctas sobre todo en el envío de correo.
- 4) Clasificar los mensajes importes, urgentes.
- 5) Bloquear elementos emergentes.
- 6) Establecer filtros en el correo electrónico.
- 7) Establecer Políticas de filtrado con herramientas de content curator¹ son herramientas que permiten recuperar, filtrar y agregar información de distintas fuentes de información
- 8) Crear sistemas que recopilen y almacenen información que tenga validez.
- 9) Desarrollar repositorios categorizados de acceso por perfil de usuario identificando sus necesidades de información.

- 10) Contar con plataformas de inteligencia y vigilancia competitiva; especializadas en recuperación, filtrado, clasificación y análisis de información y permiten adaptarse a las necesidades de la organización , ejemplo
IntelligentWatcher:<http://intelligentwatcher.com/>

A continuación se realiza una clasificación de algunas de las herramientas que se pueden utilizar o tener en cuenta para combatir la infoxicación, estas herramientas se puedan clasificar en cuatro categorías:

1. Búsqueda de información
2. Análisis de la información
3. Difusión de la información
4. Almacenamiento y visualización

¹ Content Curator es el profesional que se dedica a hacer una selección personalizada y de calidad del mejor contenido y de los mejores recursos sobre temas específicos.



Imagen 1 Fuente: propia

Existen diversas herramientas software que ayudan a las empresas a descongestionar la sobre carga de información entre las cuales se pueden destacar.

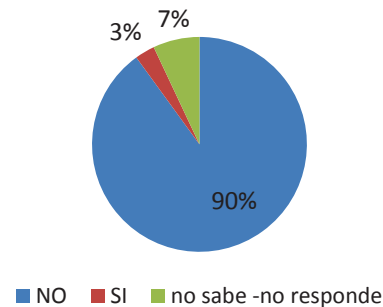
- Feedly y Bloglovin
<https://feedly.com/i/welcome>
<https://www.bloglovin.com/>
- Netvibes
<http://www.netvibes.com/signin>
- Flipboard
<https://flipboard.com/>
- Duck Duck Go
<https://duckduckgo.com/>
- YIPPY
<http://yippy.com/>
- Listas en Twitter y Facebook
- PearlTrees.com
<http://www.pearltrees.com>
- Bagtheweb
<http://bagtheweb.com>

Es necesario estar siempre en búsqueda de soluciones tecnológicas que minimicen el impacto de la sobrecarga de información.

RESULTADOS

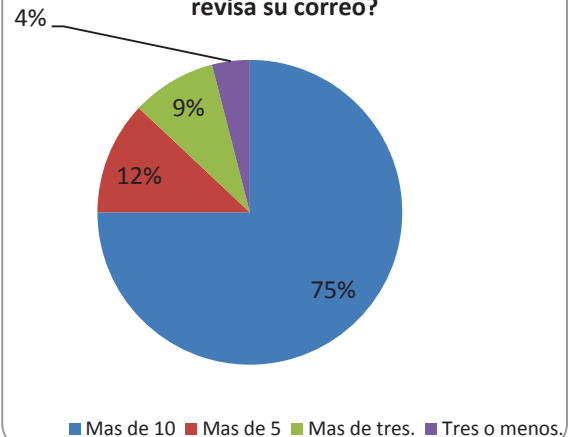
Las gráficas que se muestran a continuación son las más significativas de la encuesta realizada a 100 profesionales de entornos computacionales y digitales sobre la Infoxicación y los resultados fueron:

Pregunta 1. ¿Conoce o había escuchado alguna vez el termino INFOXICACIÓN?



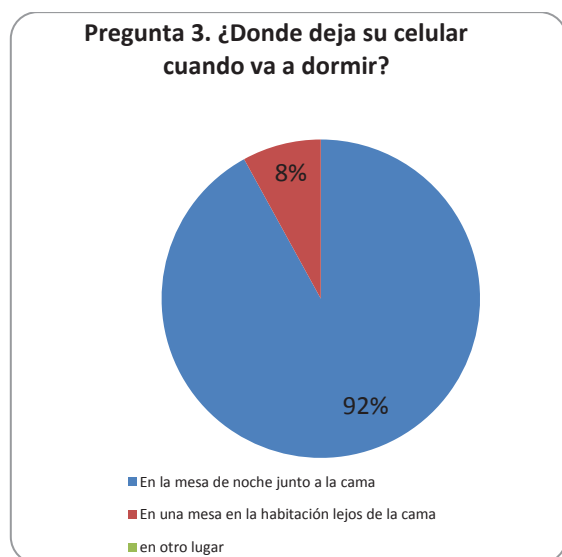
Como se observa, el 90% de los encuestados no había escuchado el término y el 7% no sabe o no responde y solo el 3% lo había escuchado alguna vez pero no tenía claridad en sí que era.

Pregunta 2. ¿Cuántas veces al día revisa su correo?

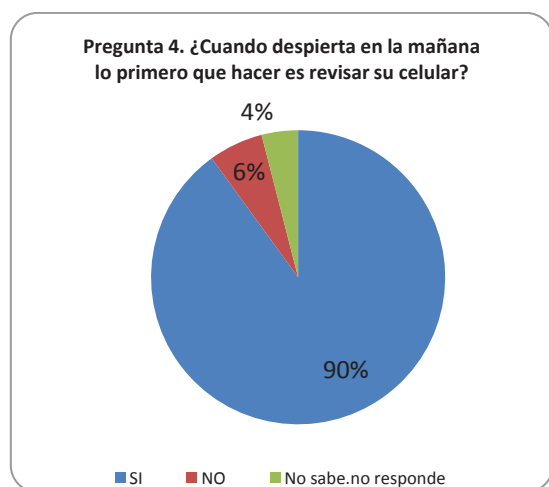


La pregunta 2, ¿Cuántas veces revisa el correo electrónico? se puede observar que el 87% lo revisa entre 5 y más de 10 veces al

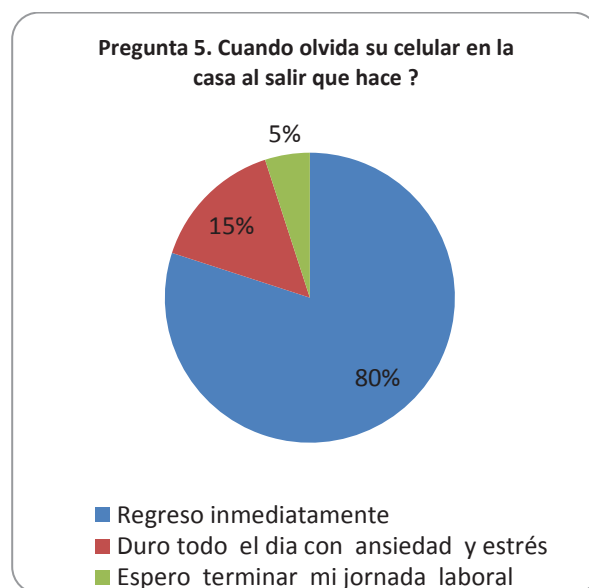
día, lo que indica que casi todo el día están conectados.



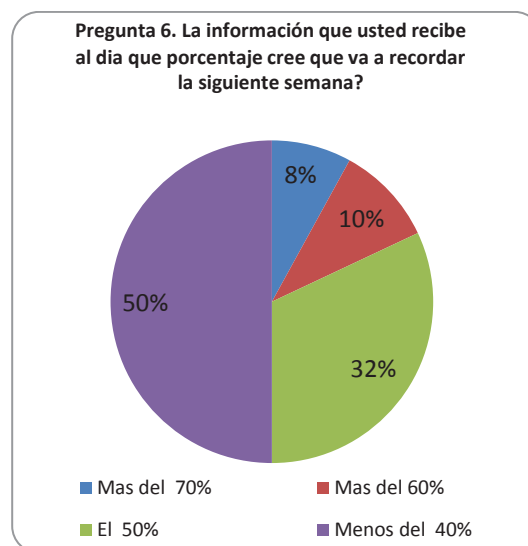
La pregunta 3, ¿Dónde deja su celular cuando va a dormir? la respuesta es contundente el 92% lo deja cerca a la cama, o junto a ella



La pregunta 4, ¿Cuándo despierta en la mañana lo primero que hacer es revisar su celular? El 90% dicen que lo primero que hacen es mirar el celular, ya sea para ver la hora, silenciar el despertador o de paso mirar si tienen algún mensaje.

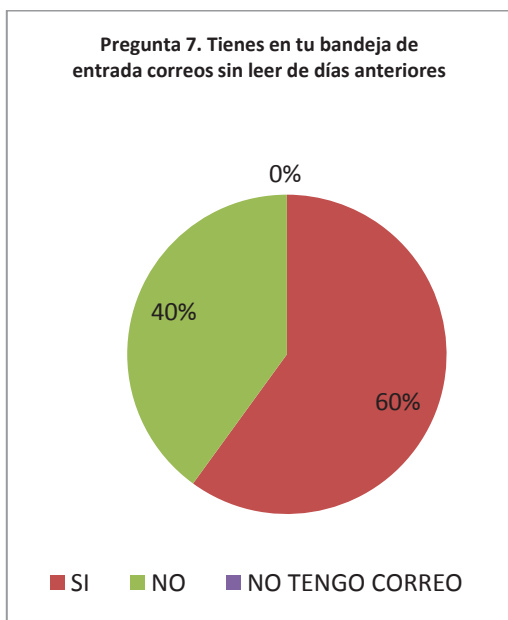


La pregunta 5 ¿Cuándo olvida su celular en la casa al salir que hace? , impactante la reacción que se tiene ante esta pregunta ya que el 80% sin pensarlo se regresan el 15% se queda estresado todo el día y solo el 5% manifiestan que no pasa nada.



Pregunta 6. ¿La información que usted recibe al día que porcentaje cree que va a recordar la siguiente semana? Es contundente que solo el 8% recordaran el

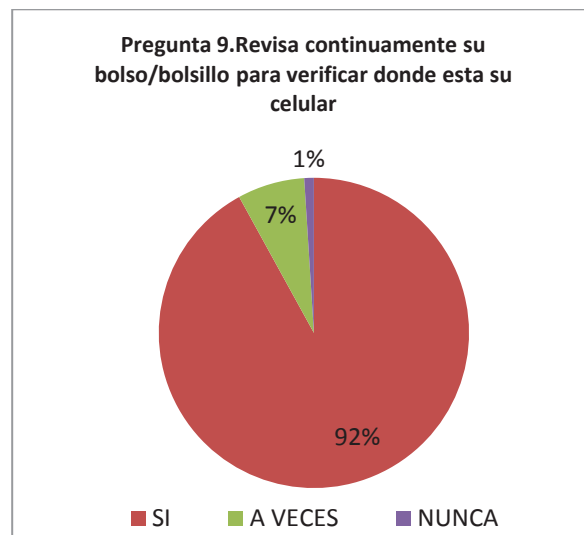
70% de la información recibida, el 10%, recordara el 60% de la información recibida, el 32% recordara el 50% la información recibida y solo el 50% recordara menos del 40% de la información recibida.



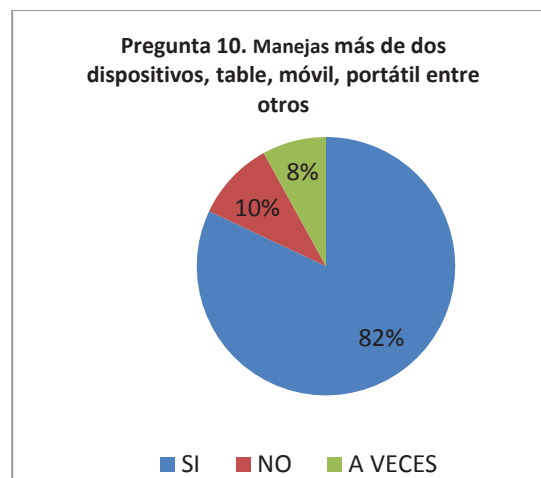
Pregunta 7. ¿Tienes en tu bandeja de entrada correos sin leer de días anteriores? El 60% de los encuestados respondieron que si tienen correos sin leer y el 40% no tiene correos sin leer.



Pregunta 8. ¿Tienes guardado algún documento, artículo, libro o parecido, el cual no has tenido tiempo de leer? Es otra pregunta muy interesante ya que el 92% manifiestan que guardan información para luego leer y así llevan tiempo.



Pregunta 9. ¿Revisa continuamente su bolso/bolsillo para verificar donde está su celular? A la cual el 92% respondió que revisa continuamente su bolso o bolsillo para constar que lleva el celular el 7% manifiesta que a veces lo hace y solo el 1% no lo hace.



Pregunta 10. ¿Manejas más de dos dispositivos, tablet, móvil, portátil entre otros?, en los profesionales de las ingenierías y afines es común ver el porcentaje tan alto que tiene esta pregunta el 82% dicen que manejan más de dos dispositivos a veces simultaneo, el 8% que a veces y 10% no lo utilizan.

CONCLUSIONES

Después de haber analizado el proceso de investigación sobre el tema se concluye que la Intoxicación es una realidad en el ámbito laboral y es necesario la toma de conciencia al respecto para buscar las estrategias necesarias para superar la situación ya sea a nivel laboral, académico o personal.

A lo largo del desarrollo del presente artículo sobre el la Intoxicación se considera que es importante aceptar la posibilidad de estar intoxicado, ya que se debe tratar como una adicción y lo primero es aceptar que se padece y buscar alternativas de solución. Como propiciar ambientes, o escenarios donde se pueda desarrollar competencias digitales que permitan manejar ya administrar la información.

Otras de las razones de impacto de este tema es saber que los inmigrantes y nativos digitales pueden padecer sobre carga de información, cada uno con su respectiva característica, es primordial saber que todos pueden estar Intoxicados y desarrollar tecnoestrés, tecno ansiedad, tecno adicción o tecno fobia.

Es importante entonces utilizar la intuición y el sentido común para determinar en este caso; el valor de la información y los elementos tecnológicos que brindan rapidez, eficiencia y

sistematización además de los procesos, técnicas y herramientas que permiten la integración entre la los elementos tecnológicos y los seres humanos para en conjunto asegurar la calidad del proceso que se llevan en las organizaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Fernández García, Jorge J., 2008 p.9. Más allá de Google. España. Infonomía.

Marc Prensky, 2010. Nativos e Inmigrantes Digitales. Distribuidora SEK, S.A.

Cornella, Alfons. 2000. Cómo sobrevivir a la intoxicación. Transcripción de la conferencia del acto de entrega de títulos de los programas de Formación de Posgrado del año académico 1999-2000, recuperado de:
<http://www.slideshare.net/javierdqfsa/cmo-sobrevivir-a-la-intoxicacin-alfons-cornella-1355135>

Toffler, Alvin. 1971. Future Shock. New York: Bantam Books, Inc.

Llorca, M. A. (2009). Hábitos y usos de los videojuegos en la comunicación visual: Influencia en la inteligencia espacial y el rendimiento escolar. Facultad de educación. Universidad de Granada.

Larry Rosen y Michelle Weil, 1997. Technostress: coping with Technology @ work, @ home and @play", editorial New York Wiley, 1997.

Salanova Soria, Marisa, 2003. Trabajando con tecnologías y afrontando el tecnoestrés: el rol de las creencias de eficacia. Revista de Psicología del

Trabajo y de las Organizaciones, vol. 19, núm. 3, 2003, pp. 225-246. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Madrid, España.

Schmaling, Karen B.; Fiedelak, Jessica I., et al. 2003. Prospective Study of the Prognosis of Unexplained Chronic Fatigue in a Clinic-Based Cohort. Psychosomatic Medicine. November / December 2003 - Volume 65 - Issue 6 - pp 1047-1054