

Atentos a todo y a nada

Me ha costado mucho escribir este texto. Durante toda la semana me he levantado temprano y motivado, con el primer rayo de sol, y me he ido a correr por el parque del Oeste hasta Moncloa, por aquello de la salud. He vuelto a casa, me he duchado y me he sentado ante el ordenador. Primero echar un vistazo a Facebook, unos cuantos mensajes recibidos, muchos de ellos invitaciones a fiestas, exposiciones, cumpleaños y demás eventos, es decir *spam*. Algunos comentarios a mis estados. Echo un vistazo a lo que han colgado mis amigos: siempre hay algún YouTube descacharrante, los últimos comentarios sobre el movimiento 15-M, alguien que quiere chatear, una exnovia que muestra las fotos de su boda, qué raro, cómo se ha casado con ese. Después de un rato consigo apagar el Facebook y mirar el correo: mucho trabajo. Notas de prensa, respuestas de instituciones o entrevistados. Reviso mi blog, los comentarios y, si estoy inspirado, escribo algún post. Reviso también, no puedo resistir la tentación, algunos de los blogs que tengo linkados en el mío. Siempre me engancha en alguno. A ver que se cuece en la radio. Noticias, debates... en Radio 3 ponen la música que me gusta, ideal para escribir, así que abro el Word y me pongo con esto: “Atentos a todo y a nada” título. Comienzo a barruntar una entradilla cuando, de pronto, llega otro mail importante. Tengo que hacer una llamada. Después de la llamada tengo que visitar una web que me han dicho por teléfono y de la que tengo que sacar información. Antes de que cargue pongo el Twitter y comento algo sobre una noticia que un conocido colgó en Facebook. Después de tuitear vuelvo a la ponencia y escribo dos frases de este texto, pero se conecta un amigo

de la universidad que no veo hace tiempo y empezamos a hablar durante unos 20 minutos sobre cómo nos trata la vida, que ya no nos vemos nunca, joder. “Oye estoy trabajando le digo”, pero antes de volver al Word, recuerdo la página web que estaba consultando. La miro, me entran ganas de ir al baño, de camino enciendo la tele. El abismo de los tertulianos aúlla en algún canal de la TDT, así que, a la vuelta del baño, apago la radio y presto atención a lo que ladran. ¿Qué hora es? Casi mediodía, mejor salgo a la terraza a fumarme un cigarro. Cuando regreso al escritorio, como en los establos que limpiaba Hércules en su 12 pruebas y siempre se volvían a ensuciar, como la piedra que Sísifo soltaba cada vez alcanzaba la cima de la montaña, me encuentro otra tonelada de mensajes de mail, de Facebook, de peticiones de amistad, de llamadas perdidas, de *newsletters* y *podcasts*, de noticias de última hora imprescindibles en las webs de los periódicos. En fin, así en un bucle hasta el infinito. Ya escribiré la ponencia después de comer y de hojear los libros que me ha traído el cartero.

Por supuesto, esto a mi me lleva pasando desde hace unos años, incluso antes de que internet fuera 2.0 y tuviera tantas aplicaciones. Yo lo llamaba síndrome de atención dispersa y no iba muy desencaminado (luego descubrí que ese término ya se utilizaba para niños hiperactivos y similares). Me puse a investigar sobre el asunto para escribir un reportaje, que finalmente se publicó como portada del suplemento Salud de El País y que, cómo no, fue *Trending Topic* en Twitter, lo más visto en España ese día, como era de prever, y descubrí que había un término muy exacto sobre este asunto: la infoxicación, mezcla de información e intoxicación, acuñado por el físico Alfons

Cornellá, creador de la consultora sobre información Infomanía. Cornellá me dijo esto:

“En el momento en que aun no has acabado de digerir algo, ya te está llegando otra cosa, la entrada constante de información, en un mundo *always on* (siempre encendido), te lleva a no tratar ninguna información en profundidad. Cuando la información es demasiada todo es lectura *interruptus*. El fenómeno se desboca cuando todos pasamos a ser productores de información, y cuando los instrumentos para producirla son mejores que los instrumentos para organizarla y buscarla. Todos sabemos usar un procesador de texto, pero pocos saben buscar información de calidad con criterio". En efecto, hoy día la actividad es frenética. Según David Ugarte, experto en redes, de la Sociedad de las Indias Electrónicas me dijo: “Se calcula que entre el nacimiento de la escritura y el año 2003 se crearon cinco exabytes (billones de megabytes de información). Pues bien, esa cantidad de información se crea ahora cada dos días. La posibilidad de emitir información codificada se ha ido democratizando: primero como escritura, luego como imagen, etcétera. Piensa cuánta gente podía escribir un texto a principios del siglo XIX, o cuanta hacer una foto a principios del XX... Y compáralo con hoy".

Además, por aquel tiempo, el escritor estadounidense Nicholas Carr había publicado en España, *Superficiales ¿Qué está haciendo Internet con nuestras mentes?* (Taurus). Carr, licenciado en literatura y usuario de varias redes sociales había notado que su capacidad de concentración para leer un texto largo y complejo, un ensayo o una novela, había decrecido notablemente. Declaró a mi colega corresponsal en NY Bárbara Celis en

una entrevista para Babelia: "Internet nos incita a buscar lo breve y lo rápido y nos aleja de la posibilidad de concentrarnos en una sola cosa. La multitarea, instigada por el uso de Internet, nos aleja de formas de pensamiento que requieren reflexión y contemplación, nos convierte en seres más eficientes procesando información pero menos capaces para profundizar en esa información y al hacerlo no solo nos deshumanizan un poco sino que nos uniformizan". Por supuesto, Carr cerró sus perfiles en las redes sociales.

El psicólogo David Lewis creó el concepto de Síndrome de Fatiga Informativa, en su informe *Dying for information?* (¿Muriendo por la información?) elaborado para la agencia Reuters. Se da en personas que tienen que lidiar con toneladas de información procedente de libros, periódicos, faxes, correos electrónicos, etcétera, y que, según Lewis, provoca la parálisis de la capacidad analítica, ansiedad y dudas, y conduce a malas decisiones y conclusiones erróneas. Dos tercios de los 1.300 profesionales entrevistados por Reuters achacaron al estrés producido por manejar altos flujos de información daños en sus relaciones personales, baja satisfacción laboral y tensión con sus colegas.

Las soluciones, según dicen los expertos, son las obvias: desconectarse, aprender a gestionar internet, apagar las redes sociales mientras se trabaja, revisar el mail solo una vez o dos al día, elegir bien las fuentes entre la maraña informativa, pues la buena información, dice Cornellá, desinfoxa. También se puede salir a correr por el parque del Oeste.

Uno de los problemas asociados a la circulación masiva de información, y ya que estamos en este foro, es la llamada *cibercondria*, la hipocondría cibernética. El paciente se informa por internet en función de sus síntomas y muchas veces se autodiagnostica lo que mejor le parece. Algunos médicos amigos consultados me confiesan que muchos cibercondriacos van a la consulta ya sugiriendo un diagnóstico. Por supuesto, si la opinión del profesional no coincide con la suya, no se quedan contentos: quieren oír lo que quieren oír. Los mismos médicos también ven el lado bueno en esto pues desacraliza la figura del médico, que digamos, no tiene el monopolio de la información, y hace que el paciente tenga algo de criterio para juzgar su trabajo de alguna manera. Por supuesto, las fuentes interneticas de información médica varían en su calidad.

Esto no es, claro está, un alegato contra internet. Saliéndome un poco del tema, hablaré de los beneficios de la red que divulga Steven Johnson en su último libro publicado en España, *Las buenas ideas* (Turner), que conseguí leer casi del tirón cuando visité hace un par de semanas a mi madre en su casa de Gijón, donde en vez de ordenador hay unas estupendas vistas al furioso mar cantábrico. Qué tranquilidad, cuánto tiempo libre sin la Red de Redes. Dice Johnson que las buenas ideas siempre necesitan una red densa y liquida donde desarrollarse. Eso ocurrió en el nacimiento de la vida, en la sopa prebiótica en la que las moléculas de carbono, con la energía de los rayos y la alta temperatura comenzaron a combinarse para formar aminoácidos, lípidos, glúcidos, en fin, la vida. El mismo patrón ocurre las redes neuronales del cerebro, hiperconectadas, o en las ciudades, con cuyo nacimiento se multiplicó exponencialmente la generación de ideas y

de inventos, algunos de los cuales aún usamos. Una buena idea soltada en mitad de un bosque no va a ninguna parte, claro. Internet es el caso más evidente, por su rapidez y cercanía. En más o menos 15 años, la red ha pasado ser un rudimentario método para compartir textos simples mediante hipertexto, para uso militar o científico (en el CERN de Ginebra) a ser un lugar para transacciones comerciales primero, videos y música después, textos personales y opiniones más tarde, gracias a las redes sociales, y a generar cambios sociales en el mundo, digamos, real, como las primaveras árabes, o el 15-M español, que todavía no se han comprendido. Aquí hay que dar un salto cognitivo, porque no se trata de un cambio cuantitativo, sino cualitativo, que los políticos, que no son nativos digitales, no han logrado comprender. Nadie sabe cuál es el límite de esta, otra, red. ¿Por qué? Porque en internet, a pesar de la infoxicación, las ideas hierven, colisionan, se unen y evolucionan, como los átomos de C, H y N, en la sopa primordial. Todas las redes de este tipo generaron grandes cambios cualitativos, y no solo cuantitativos, en la historia de la humanidad.

Todo será cuestión de aprender a utilizarlo.

Como ven, conseguí acabar de escribir esta ponencia, menos mal.

Atentos a todo... y a nada

Sergio C. Fanjul

Recuerden cuando el mundo era (un poco) más tranquilo. Solo había un par de canales de televisión. Las cartas postales cuidadosamente manuscritas tardaban días o semanas en ir de una mano a otra. Los periódicos contaban lo que había pasado ayer. Y a los amigos los veíamos de tarde en tarde alrededor de la mesa de algún bar. Ahora, en cambio, vivimos en mitad de una avalancha. El acelerón de la tecnología ha provocado que la información nos bombardeé a discreción, sin piedad y en todas direcciones, y que el contacto con el prójimo se haga constante e instantáneo gracias al teléfono móvil, el email y las redes sociales. Si antes mirábamos el mundo a través de la ventana, ahora miles de ventanas se abren simultáneas y meten el mundo en nuestro ordenador. Esta nueva forma de existencia, hiperconectada e instantánea, tiene sus ventajas, claro está, pero también sus desventajas. El estrés, la ansiedad informativa, la confusión, la superficialidad o la falta de atención son algunos de ellos.

Infoxicación lo llama el físico Alfons Cornellá, fundador de la consultora sobre nuevas tendencias Infonomía, un neologismo que mezcla la información y la intoxicación. Se produce cuando la información recibida es mucho mayor que la que somos capaces de procesar, con consecuencias negativas. “En el momento en que aun no has acabado de digerir algo, ya te está llegando otra cosa”, dice Cornellá, “la entrada constante de información, en un mundo *always on* (siempre encendido), te lleva a no tratar ninguna información en profundidad. Cuando la información es demasiada todo es lectura *interruptus*. El fenómeno se desboca cuando todos pasamos a ser productores de información, y cuando los instrumentos para producirla son mejores que los instrumentos para organizarla y buscarla. Todos sabemos usar un procesador de texto, pero pocos saben buscar información de calidad con criterio”.

En efecto, hoy en día la actividad es frenética: “Se calcula que entre el nacimiento de la escritura y el año 2003 se crearon 5 exabytes (billones de megabytes de información). Pues bien, esa cantidad de información se crea ahora cada dos días”, informa el especialista en redes David de Ugarte. “La posibilidad de emitir información codificada se ha ido democratizando: primero como escritura, luego como imagen, etc. Piensa cuánta gente podía escribir un texto a principios del siglo XIX, o cuanta hacer una foto a principios del XX... Y compáralo con hoy”. Una información que, además, salta de un lugar a otro como pulgas en una sábana: en España se envían 563 millones de emails al día, según la consultora Contactlab, y cada español recibe, de media, unos 23 correos diarios que debe gestionar (en algunos casos llegan a cientos), y que ahora, además de en el ordenador, también recibimos en nuestros *smartphones*. Y eso sin contar lo que se cuele a través de redes sociales como Facebook y Twitter. Según la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC), el 37% de los españoles se conecta entre 10 y 30 horas semanales. El 9% lo hace más de 60 horas. Cada vez pasamos más tiempo en este mundo de los unos y ceros y menos en el de la carne y los huesos: “las

horas dedicadas diariamente al uso de aparatos electrónicos prácticamente se ha duplicado desde 1987, mientras que la interacción cara a cara caía desde unas seis horas a poco más de dos”, según explica José Antonio Redondo en su libro sobre redes sociales *Socialnets* (Península).

Y todo esto cansa a la mente. El psicólogo David Lewis creó el concepto de Síndrome de Fatiga Informativa, en su informe *Dying for information? (¿Muriendo por la información?)* elaborado para la agencia Reuters. Se da en personas que tienen que lidiar con toneladas de información procedente de libros, periódicos, faxes, correos electrónicos, etc, y que, según Lewis, provoca la parálisis de la capacidad analítica, ansiedad y dudas, y conduce a malas decisiones y conclusiones erróneas. Dos tercios de los 1.300 profesionales entrevistados por Reuters achacaron daño en sus relaciones personales, baja satisfacción laboral y tensión con sus colegas al estrés producido por manejar altos flujos de información. “El exceso es más perjudicial que provechoso” opina Jorge Franganillo, profesor de Información y Documentación de la Universidad de Barcelona. “Durante siglos hemos asociado más información a más libertad. Sin embargo, hoy día, no por tener más donde elegir tenemos más libertad ni estamos más satisfechos. La información es imprescindible en la vida moderna, pero en exceso es asfixiante y resulta difícil de procesar. Al final, más es menos”. Nos puede incluso hacer menos productivos, como observó el psicólogo británico Amir Khaki, de AK Consulting, estudiando el comportamiento de un grupo de ejecutivos: la consulta continua de la BlackBerry aumenta el estrés y reduce la productividad. Uno de los sujetos del estudio tardaba el triple de tiempo en rellenar impresos comunes por la constante distracción de su teléfono *inteligente*. “La presión que provoca la sobrecarga informativa retrasa decisiones importantes o hace que se tomen medidas sin la suficiente reflexión. Y causa también una fricción informativa que dispersa la atención y aumenta la fatiga. La energía física e intelectual que consumimos para obtener la información correcta se desperdicia si no hacemos algo útil con ella” dice Franganillo.

Y, por mucho tiempo que invirtamos, siempre tenemos la impresión de que se nos está escapando algo. “Esta sobreabundancia hace que pocos elementos de entre todo ese mar resalten y queden fijados a nuestra memoria, que hoy se encuentra medio perdida al no poder atar datos con situaciones y lugares concretos. Muchas cosas pasan desapercibidas, miradas sin ser vista”, dice Roberto Balaguer, psicólogo especialista en Internet.

La superficialidad es otra de las posibles consecuencias del maremagno actual, como señala el autor Nicholas Carr en su libro *Superficiales. ¿Qué está haciendo Internet con nuestras mentes?* (Taurus), de reciente aparición. Carr, licenciado en Literatura, advirtió que su capacidad de concentración en la lectura de textos largos era cada vez menor. La causa: su actividad multitarea, atento a la vez a la web, el Twitter, el teléfono, el Skype, el Facebook... “Internet nos incita a buscar lo breve y lo rápido y nos aleja de la posibilidad de concentrarnos en una sola cosa”, declaró en una entrevista a Bárbara Celis en este periódico. “La multitarea, instigada por el uso de Internet, nos aleja de formas de pensamiento que requieren reflexión y contemplación, nos convierte en seres más eficientes procesando información pero menos capaces para profundizar en esa información y al hacerlo no solo nos deshumanizan un poco sino que nos uniformizan”. Por supuesto, Carr cerró sus perfiles en las redes sociales.

No todos son tan pesimistas. “Mi hijo juega mucho al *Call of Duty* (un frenético videojuego bélico). Puedo pensar que está perdiendo el tiempo, o incluso que está enganchado, o pensar que se está preparando para un nuevo mundo donde los estímulos serán mayores, y la información más cambiante. El mundo que viene probablemente sea más parecido a *Call of Duty* que a *Guerra y paz*”, opina Xabier Carbonell, profesor de Psicología en la Universidad Ramón Llull. “No creo que sea un problema, sino cuestión de aprendizaje. Fíjate, mi madre me decía ‘¿cómo puedes estudiar con la radio puesta?’. Y compáralo con todo lo que hay ahora... La tecnología está produciendo un cambio cognitivo importante”. “Cada vez somos más multitarea y esto es irreversible. Son las habilidades que, por otro lado, cada vez valora más el mercado laboral: empleados que tengan esa habilidad de gestionar en contextos de saturación de información”, coincide Fernando Garrido, del Observatorio para la Cibersociedad.

¿Cómo gestionar esta cantidad ingente de información? La respuesta es obvia: tomándonoslo con calma. Desconectándonos un rato: apagar el ordenador, la televisión, silenciar el teléfono. Ahondar en el trato humano y pausado. Adoptar un hobby alejado de los *gadgets* tecnológicos. Salir a la calle. “Algunos médicos han indicado las siestas como una manera de contrarrestar la neblina digital de la sobreinformación. Con ellas pueden paliarse algunas de las dificultades cognitivas que trae aparejada la hiperconectividad y el exceso de estimulación”, sugiere Balaguer. “No dedicarse a leer y contestar el correo en cualquier momento, sino sólo a determinadas horas de la jornada laboral, de manera que sea una parte de tu agenda y no te interrumpa constantemente”, recomienda Redondo.

Y eligiendo sólo lo provechoso. “La avalancha de información que se puede gestionar mejor si establecemos prioridades”, dice Franganillo, “hemos de tener claro qué temas nos interesan, centrar la atención en pocas áreas y procurar que sean lo bastante concretas. No se puede pretender estar al día de muchos temas o de temas demasiado amplios: ya en 1550 el teólogo Juan Calvino se quejaba de que había tantos libros que ni siquiera tenía tiempo de leer los títulos. Para mantenernos al día, hemos de tener definidas unas líneas específicas de interés”. Como apunta Cornellá: “Hay que escoger muy bien las fuentes de información. Dedicar parte del mejor tiempo del día a la información de calidad. Cuanta más de esta manejas, más capaz eres de discriminar que lo que tienes delante es pura basura. La buena información, la relevante, *desinfoxica*”.