

**¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE QUIERO SABER?  
LIBRE AUTOCONTROL CONTRA EL STRESS Y EL SMOG  
INFORMATIVO. EL ARTE DE LA SELECCIÓN**

*Dr. Carlos Arenas Iparraguirre*

**RESUMEN**

*El impacto de la tecnología comunicativa en sociedades como la peruana tiene un efecto sobre los distintos estamentos poblacionales, es imperativo de la Psicología como ciencia y profesión encarar dicha situación. Se presentan algunas reflexiones desde una perspectiva interdisciplinaria y del mismo modo se sustentan algunas estrategias, particularmente relacionadas con la necesidad de investigación, con las que los profesionales de las Ciencias Humanas podrían orientar y orientarse dentro del "smog informativo" con el cual conviven cotidianamente.*

**PALABRAS CLAVES:** *Stress, smog, sobreinformación, medios de comunicación, molestias informativas.*

**ABSTRACT**

*The impact of the technology communicative in societies with peruvian have a effect above the distinct populousness, is imperative of the psychology as science and profession to face of decir situation. It present something reflections from a perspective interdisciplinary and also to sustain something strategy, particulary associate with the necessity of research, where the professionals of the humans sciences will have orient and will orients inside "informative smog" with the which to live daily.*

**KEY WORDS:** *Stress, smog. overinformation, communications of medeer, informatives inconvenience.*

En la última década se ha acumulado y producido tanto conocimiento como en los precedentes 2500 años. En cinco años el estado del conocimiento se duplicará aún más. Teóricamente podríamos ser los seres mejor informados de la historia, sin embargo no lo somos. En lugar de ser sabios estamos en tensión informativa y aún no hemos aprendido a captar del torrente informativo lo esencial. Incluiremos en esta revisión lo que acontece con la ciencia y la tecnología que de ser creadas para optimizar la vida humana en muchos casos se ha convertido en su esclavizadora.

Dentro de poco, si no lo estamos ya, seremos alcanzados por el "tsunami" de datos e informaciones producidos a escala global, así como desde la disciplina propia en la que nos desempeñamos, lo que nos pone delante de una serie de retos. Se presentan algunas reflexiones y preocupaciones de los psicólogos y otros científicos de la comunicación (McLuhan, 1960; Watzlawick, 1978 y otros), y de los que no lo son.

La congestión informacional ha alcanzado casi todos los campos de la vida, demostración de ello son las investigaciones (que requeriría ampliar y/o profundizar dichas investigaciones particularmente desde el ámbito de la psicología) que demuestran que:

- Se produce tanta información científica gracias a modernas tecnologías e instrumentos de observación. De tal modo que los propios científicos se encuentran incapacitados de manejar la corriente de datos, tal como crítica Voigt, K-H (1998, cit. en Ernst, H.) que no se tenga una visión de conjunto de toda esa masa de datos, muchas veces sueltos, poniendo en duda que se presenten teorías que puedan integrar toda esa información suelta.
- Por ejemplo en la medicina, se amplía y profundiza el conocimiento disponible duplicándose cada cuatro años. Los médicos reaccionan con estrategias diferentes a dicha explosión informativa. Algunos buscan, por medio de técnicas modernas de comunicación mantenerse en dicha ola, con ayuda de la multimedia o de telemedicina buscan ayuda para el diagnóstico y terapia, mientras que otros capitulan ante esa masa de información por medio de la especialización, y unos últimos y conservadores capitulan permaneciendo sólo con lo aprendido en las aulas universitarias.
- En los media y periodismo encontramos nuevas revistas, formas de emisión y programas. Del mismo modo, se presenta la comunicación e información a través de la computación. Los millones de datos que se pueden encontrar en el sistema informático pueden producir un "corto circuito" o "infarto comunicativo" para muchos, que no tienen la capacidad de procesar toda esa información sea que provenga de la computadora, del correo electrónico o del fax, por no mencionar los

medios clásicos de comunicación, como la radio, la TV, el Cable, los periódicos y revistas.

Los medios de información en la actualidad inundan nuestra cotidianeidad: radio, TV, periódicos, revistas, teléfono, celulares, vía satélite, Internet, sistemas de orientación y navegación, mensajes publicitarios, afiches, etc. amplían las informaciones y mensajes.

El sociólogo Niklas Luhman (1965) piensa que "los medios masivos nos inundan cada día con nueva información, sin que exista destinatario fijo, que pueda procesar y usar esa variada y detallada información ... " Quien no sepa lo que desea o pueda conocer, vivirá la inundación de los media como "vapor blanco", el sentido de las señales y símbolos desaparecen en el trastorno de la niebla. Neil Postman escribió en su libro "Tecnópolis": "hemos convertido la información en una especie de basura", mientras más, hechos, hechos, hechos" se descubran, con partículas de información, "sound bites" a menudo narradas en forma de anécdotas, se tendrá menos profundidad o capacidad de relacionar mensajes aislados.

La sobre información produce stress, reduciendo más y más la capacidad de comprensión derivando en confusión, resignación, agotamiento, indiferencia. Se crean nuevos términos como tecnostress, sobre-información, smog informativo, etc., así como el de libre disposición para todos de toda la información disponible. Lo problemático es el procesamiento y los tiempos que demanda dicha acción frente a toda esa información.

En la sociedad de la información, debido al irrefrenable e incontrolable ascenso de información y de la obligación de procesar, adquirir, más información en tiempos cortos, se produce el infostress, lo cual produce dolores de cabeza, elevación de la tensión corporal y problemas digestivos. Esto como producto de haberse pasado las barreras y capacidades de recepción de información. Tal como se da en las relaciones sociales un límite a la complejidad, así es también limitada la capacidad de administrar la complejidad técnica. "Nuestro cerebro no esta programado para múltiples tareas como nuestras computadoras" escriben los descubridores del tecno-stress Larry Rosen y Michelle Weil (1997).

Una segunda limitación antropológica es la velocidad con la que los seres humanos pueden procesar la información, tanto en cuanto a cantidad de información como a tiempos correspondientes para ello. Debemos de aprender a controlar y frenar la veloz masa informativa que nos invade. Es vital limitar al ritmo y tiempo de procesamiento humano, lo esencial y lo realmente valioso, plantea el autor de "Datasmog" David Shenk ( 1997).

El hecho que no estemos bien equipados ni biológica ni psicológicamente para lidiar con la inundación informativo, lo demuestran los siguientes fenómenos:

- Se ha ampliado a los adultos el "síndrome de desorden de atención" (Attention Deficit Disorder, ADD), ya no sólo está presente en niños hiperactivos. Como lo ha investigado el Médico Theodore Gross, millones sufren de intranquilidad crónica, nerviosidad e incapacidad para concentrarse.
- Investigadores japoneses han encontrado que, entre las décadas del setenta y noventa, se ha deteriorado la capacidad visual y se continúa esta tendencia debido a las molestias visuales debido a las pantallas de TV y computadoras.
- Múltiples estudios psicosociales muestran han cambiado tanto el Comportamiento social y cognitivo de los hombres cuando sufren de "molestias informativas". Ellos no procesan o lo hacen de modo insuficiente, en su rol de consumidores o selectores, nueva información. El nivel de confusión en relación a tareas complejas asciende y los implicados recurren a simples estrategias de solución de problemas. La capacidad discriminativa disminuye en general a un punto determinado de recepción de información, así como su capacidad de tratamiento. A ello habría que agregarle las evidencias alcanzadas sobre los "sesgos de atribución", formación de impresiones, estereotipos y otros mecanismos descubiertos por la psicología de la cognición social (Myers, D. 1994). Otro campo de investigación desde el ámbito de la Psicología es el relativo a los efectos de los medios de comunicación, particularmente en niños y mujeres: violencia, sexismo, segregación, etc.
- La masa de información se convierte también en una seguridad falsa - se cree que debido a la masa de datos que se posee estar "bien informado", pero la certeza de juicios y valoraciones desciende.

Un efecto particular de largo plazo es la disminución de la capacidad individual memorística. Como lo plantea el investigador de la memoria Robert Bjork, nuestra memoria almacena algunos datos sobretodo vinculado a contextos, así incluimos los datos entrelazados con las experiencias que hemos vivido. Un recuerdo funciona como una pequeña mancha de pensamientos, sentimientos e imágenes y no exactamente como un punto. Cada uno recuerda particularidades conectadas con otros detalles con los cuales se encuentra anudado. El problema actual del registro de información es que frecuentemente se encuentra en el mismo contexto y correspondientemente está poco relacionada con otras.

Heiko (1998) sostiene que se encuentran dos amenazas para la salud y para el medio ambiente, Se sustenta el porqué no sería factible enfrentar este problema de la sobreinformación como los desechos producidos también por el hombre, haciendo que los productores regulen la cantidad de información por ellos producida. Y al igual que la lucha contra la sobreingesta de calorías en nuestras costumbres alimenticias, deberíamos también regular la cantidad de información por nosotros consumida. Los tres elementos de la *economía de la información* ya no se encuentran más equilibrados:

la producción, la distribución y el procesamiento. Así cada participante del nuevo sistema de información (internet, correo electrónico, fax, etc.) se convierten en productores de mensajes.

**David Shenk propone tres formas de prevención contra el infarto informativo:**

1. Desarrollar filtros y construir su propio sistema de información. Identificar la "basura" informativa y limpiarla. En suma, reducir el consumo de TV drásticamente a solo programas seleccionados, posteriormente desconectarlo.
2. Sea usted su propio redactor. Aprenda a concentrarse en la información esencial, seleccionándola en base a su valioso tiempo.
3. Libertad y simplicidad en la tecnología informativa. Utilizando creativamente la lenta y significativa tecnología comunicativa ya existente.

Otros autores proponen el principio de la autolimitación y autocontrol para salir, conscientemente, de la cultura informacional (Michelle Weil y Larry Rosen, 1997). La autoprotección de la economía informacional es sobretodo economía del tiempo.

Si bien es cierto, en Lima no llegamos a un consumo masivo de computadoras, existen aproximadamente 300 mil sin incluir los colegios y universidades, sin embargo la acelerada introducción de esta nueva tecnología está modificando usos, costumbres y actitudes ante la vida. Pensamos que en un futuro próximo, en las puertas del año 2000, los profesionales y las población en general deberán pensar en alternativas que no sólo sean estrategias individuales sino también colectivas, desde la sociedad civil y el propio Estado peruano. Aquí la Universidad deberá cumplir un rol diferenciado y orientador, no sólo en relación al actuar profesional sino desde la investigación multi- e interdisciplinaria sobre la temática que hemos venido reseñando.

## BIBLIOGRAFÍA

*Dertouzos, Michael (1997) What Will Be. How the New World of Information will Change our Lives. San Francisco: Haper Collins*

*Ernst, Heiko (1998) Was will ich wirklich wissen? En: Psychologie Heute Juli 1998, N° 25.*

*Shenk, David (1997) DataSmog: Surviving the Information. San Francisco: Glut. Harper*

*Myers, David (1994) Psicología. Montevideo: Libermed Verlag S.A.*

*Weil, Michelle M y Larry D. Rosen (1997) TechnoStress. Coping with Technology. New York: Wiley*