

La paradoja de la información, en nuestra época

Jorge A. Oriza Vargas © 474-2021

En diversos ensayos¹, hemos analizado y reflexionado sobre el importante papel que juega la información en la sociedad contemporánea; de hecho, hemos afirmado desde hace algunos años, que si bien vivimos en la llamada *era de la información y la comunicación*, el individuo contemporáneo vive *hiperinformado*² pues recibe una importante cantidad de información que cotidianamente satura su mente, la desvía de las cosas personales importantes y también, condiciona los contenidos de sus comunicaciones cotidianas. De hecho, *rebasa la capacidad de la mente para procesar de manera amplia, inteligente, cada uno de los temas y contenidos que se reciben*. Temas que -muchos de ellos- realmente no nos deberían importar (³), son parte ya de nuestras preocupaciones y de manera importante, de los contenidos de nuestras pláticas cotidianas; sobre todo, de los mensajes que, en gran cantidad, intercambiamos en las redes sociales.

Así, *hiperinformados*, conviene que reflexionemos en la que, considero, es la **paradoja de la información**; porque, por una parte, no podemos negar la importancia e incluso, trascendencia, de estar informados en tiempo real, de lo que pasa en nuestra sociedad, incluso a nivel mundial; hay que reconocer la increíble utilidad de las tecnologías contemporáneas (TIC's), particularmente para difundir información que pueda generar conocimientos, en el ámbito cultural y educativo, en el desarrollo de los individuos de esta época. Pero, por otra parte, en esta paradoja, es conveniente ser conscientes de que circula por todos los medios y las tecnologías actuales, una muy alta proporción de información **no útil, no filtrada éticamente**. Contenidos que difunden una importante proporción de violencia o información que obedece a intereses comerciales, políticos o de otra índole -insisto- en gran parte, éticamente cuestionables. Información que con frecuencia altera nuestro equilibrio emocional pero que, además, nos hace dependientes del medio de comunicación y con ello, altera el uso útil de nuestro tiempo.

Es importante resaltar que una gran cantidad de la información que hoy circula y a la que le dedicamos mucho tiempo, se relaciona con contenidos que no son confiables; porque se basan en mentiras o verdades a medias; o con temas intrascendentes o también, con temas que parecen ser de interés, pero que están mal sustentados y en ocasiones, sin que se identifique su autor.

¹ Te sugiero leer en mis Cápsulas ADEF, estos temas: en la 373 (2017), la relación con tus estados de ánimo; en la 390 (2018), los teléfonos inteligentes; en la 433 (2019), sobre aspectos éticos de las redes sociales.

² Ver esta idea en la Cápsula ADEF 345 del 2017. Hiper, según la RAE, tiene que ver con: "...elemento compositivo prefijo que se une a sustantivos y adjetivos denotando superioridad o exceso: hipertensión, hiperactividad, hipercrítico ..."

³ No obstante lo subjetivo de la afirmación, aclaramos que no nos deberían importar, por darse muy lejos de nuestro alcance, de nuestra posibilidad de influencia o en otras partes del mundo; ser, sin embargo, conscientes de problemas importantes, es por supuesto favorable **según nuestra capacidad de comprensión**.

Y de manera importante, en esa información tendenciosa y manipulada, que hoy ocupa un porcentaje importante de medios de comunicación y redes sociales, su objetivo parece estar orientado frecuentemente, a despertar emociones negativas, como miedo o temor; como enojo o incluso odio; estados emocionales que generan estrés y afectan nuestra salud, física y emocional.

Entonces, al ser ésta, realmente una paradoja, es importante hacer conciencia en solo compartir o comunicar información veraz y útil y no asumir el papel de *periodistas improvisados* o de consejeros de autoayuda, que transmiten sistemáticamente noticias e información no verificada, sin autor o sin responsable del contenido; o sin sustento en investigaciones bien documentadas. Información que no se verifica antes de enviarse y por ello, carece de rigor periodístico y con frecuencia de veracidad. Menos, cuando los contenidos son, como decía, anónimos o carecen de referencias bibliográficas o de la autoría de personas con amplio conocimiento del tema.

Con base en lo anterior, podemos concluir que es muy importante ser conscientes del daño que nos causa, no tener claridad en esta paradoja y pensar que todo es bueno por definición, si coincide con mis creencias; o asumir conductas automáticas (que se convierten en hábitos o adicciones), que ocupan gran parte de nuestro tiempo.

Ser conscientes de que los contenidos que alteran nuestro equilibrio emocional, pueden afectar las relaciones con nuestros semejantes o incluso como decía, dañar nuestra salud. Más aún, es de cuidado, una persona que no sabe ***que no sabe***.

Por todo esto, es importante ser emocionalmente inteligentes, que empiece por ser autoconscientes de nuestras emociones y sobre todo, de los factores que generan emociones negativas. Regular, dominar nuestras emociones negativas, buscando estar bien informados, pero además, aplicando técnicas de relajamiento, espacios de tranquilidad, escuchando música calmada, filtrando información negativa, procurando relaciones humanas de amistad, de amor; para dedicar la mayor parte del tiempo a actividades que nos hagan mejores personas.

No permitir que la tecnología absorba nuestro tiempo, de manera desmesurada, es una recomendación útil para jóvenes y para personas mayores; tanto para las nuevas generaciones (de manera importante los hoy llamados *millennials* y *la generación "z"*, p.e.), como para las personas mayores, que desafortunadamente, pasan una gran parte de su tiempo, en redes sociales, intercambiando videos o contenidos escritos por otros, que no necesariamente constituyen los mensajes propios sobre lo que piensan o sienten.

A mí, me interesa escuchar lo que piensas, lo que sientes –si eres mi supuesto “amigo” en las redes sociales- y lo prefiero, a que me pases videos o escritos, de otras gentes, que no me dicen lo que realmente piensas o lo que concluyes de lo que esos otros piensan. Parece ser entonces más importante para muchos –y esta es la afectación- enviarte un video o un mensaje con pensamientos que creo válidos, que decirte mis propios pensamientos o lo que yo pienso sobre esas reflexiones o pensamientos, creencias, ideas o sentimientos; porque pienso menos y ocupo poco tiempo. Entonces,

esta es una verdadera afectación a las comunicaciones y a las relaciones interpersonales y cada día, es más común escuchar el comentario (o las quejas) sobre parejas, familias, amigos, que, no obstante que conviven, que comparten tiempo y espacio, cada quién está en su propio "canal" de comunicación mediante su propio "equipo portátil".

Así que ser conscientes de la paradoja que les comparto, les permitirá mejorar la calidad de su información y cultivar también, con mayor calidad, sus relaciones interpersonales, sobre todo las que estén basadas en el verdadero afecto, en la verdadera amistad y sobre todo, en el amor.

Hasta la próxima.

Jaov

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail:
jorizavargas@gmail.com**

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.