

# Fundación Telefónica | Ecuador

Despertando ideas se despierta el futuro

## Consejos para no caer en la Infoxicación

lorena.rodriguez · Monday, March 14th, 2016

**Si recibes tanta información que te sientes saturado, tal vez estés infoxicado. Descubre cómo evitar la infoxicación en 5 sencillos pasos.**

Un computador, una tablet, un smartphone, la tv, la radio... son ventanas abiertas a un universo de información en Internet o fuera de él, que no tiene límites. Cada día se crean miles de contenidos nuevos, en texto, vídeo, audio a los cuales cualquier usuario puede acceder gratuitamente. A ese exceso de información se le llama infoxicación.

Este neologismo fue acuñado por [Alfons Cornellá \(@acornella\)](#) en el año 2000, cuando aún no se generaba tanta información en la red y lo definió como “la incapacidad de análisis eficiente de un flujo de información elevado”. El usuario recibe tanta información, desde tantas fuentes e incluso desde distintos dispositivos al mismo tiempo que, es incapaz de procesarlo todo, está intoxicado de información o “infoxicado”.

## ¿Cómo aprovechar e identificar información relevante sin caer en la infoxicación?

Si estás abrumado por ese exceso de información que recibes a diario, pero quieres seguir estando al tanto de lo que te interesa realmente, sigue estos consejos para evitar la infoxicación e identificar aquello que es relevante para tí:

**1. Establece objetivos:** analiza de manera clara y objetiva qué información necesitas y para qué la necesitas. Hazte las siguientes preguntas: ¿qué me gusta leer/ver/escuchar? ¿qué información es útil para mi vida/mis estudios/mi trabajo?

**2. Prioriza:** clasifica la información en base a los objetivos que te has fijado, analiza lo que buscas y divídelo en temas y subtemas.

**3. Estandariza:** el problema no es sólo el exceso de información que se recibe sino

que se genera también demasiada (informes, reportes, gráficas...), por eso es imprescindible estandarizar los formatos, el envío, la recepción y el archivo, para que el acceso a la información sea lo más fácil y rápido posible.

**4. Verifica y reconoce:** comprueba la veracidad y fiabilidad de las fuentes. En internet cualquiera da su opinión como si fuera una realidad comprobada, reconoce a los autores que sean realmente relevantes. Finalmente, si el origen de los datos no es seguro, desecha esa información inmediatamente.

**5. Compara:** ya sea información, precios u opiniones, compara los datos según distintas fuentes.

Seguro que hasta ahí lo ves todo claro y lógico, pero probablemente te preguntas cómo hacer eso sin dedicarle demasiadas horas al día. La respuesta es sencilla, usando las herramientas digitales gratuitas que están a tu alcance.

## Herramientas online para gestionar la información

Para evitar la infoxicación, es imprescindible gestionar la información que recibes, pero hacerlo de manera manual podría ser agotador, además de costarnos demasiado tiempo. Conocer las herramientas que nos permiten clasificar y mejorar la calidad de la información es, por tanto, prácticamente vital.

**1. Buscadores:** son la manera más habitual de buscar aquella información que necesitamos. Utilizar las opciones de búsqueda (noticias, imágenes, vídeos...) y los filtros que ofrecen mejoran la calidad de los resultados obtenidos.

**2. Google Alerts:** el buscador tiene un servicio de alertas mediante el cual se puede configurar una búsqueda de uno o varios temas determinados y de las fuentes que escojas. Esa información la recibes con la frecuencia que elijas en tu correo o en un feed de noticias.

**3. Feeds de noticias:** son una de las herramientas básicas para encontrar y monitorizar información de forma automática. Selecciona la información que deseas y la organiza. [Feedreader](#) o [Feedly](#) son algunos ejemplos que puedes empezar a usar.

**4. Bookmarks:** son una herramienta para guardar los “favoritos” de manera ordenada. [Delicious](#) o [Digg](#) son algunos de los bookmarks más famosos que puedes probar.

**5. Redes sociales:** son una importante fuente de información y muchas veces, las propias causantes de la infoxicación, pero también disponen de herramientas para filtrar y organizar la información. Prueba a guardar las publicaciones en [Facebook](#) o a crear listas en [Twitter](#) para organizar el origen de los tweets.

**6. Servicios para leer después:** guarda la información que te interesa en servicios que te permiten leer más tarde, como la lista de lectura de [Safari](#) o [Instapaper](#), especialmente cuando navegas desde dispositivos móviles.

Además de las ventajas de organizar la información y acceder a lo que realmente te interesa, como son herramientas online, la mayoría de ellas tienen la ventaja de ser accesibles desde cualquier dispositivo, aunque no sea el tuyo. Así que manos a la obra, comienza a ser más riguroso con la información que recibes y a organizarla de manera que te resulte útil.

¿Te gustó esta información? Compártela y cuéntanos cómo puedes evitar la infoxicación.

This entry was posted on Monday, March 14th, 2016 at 7:57 am and is filed under [Innovación Educativa](#), [Noticias](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.