En la Sociedad

◆ REVOLUCION INFORMATIVA:

# Guerra a la ansiedad

*Cómo manejar la enfermedad del hombre contemporáneo.*

¿TIENE un alto de revistas, diarios y libros para leer y la sola mención de la palabra información lo hace gruñir? No se preocupe, no está solo. Seguramente sufre un ataque de ansiedad por... información. ¿Lo duda? Revise estos comportamientos. Si reconoce algunos, considérese un producto de la revolución informática.

-Se queja, a menudo, por no poder mantenerse al día con los sucesos a su alrededor.

-Finge conocer un libro, aunque nunca lo oyó mencionar.

-No compra un nuevo electrodoméstico por miedo a no poder usarlo.

-Se deprime porque no sabe operar todos los botones de su videograbador.

-Compra equipos high-tech, convencido de que aprenderá de tecnología por osmosis.

-Se concentra en noticias que no tienen relevancia para su vida.

-Llena compulsivamente cada espacio en blanco de formularios.

-Sufre un ataque de pánico cuando escucha que el Dow Jones bajó 500 puntos, aunque no entiende qué significa.

¡Tranquilo! Nadie es impune a esta epidemia. Hoy, se vive con el constante temor de no poder dominar el ritmo de material necesario para funcionar en el mundo.

Una edición diaria de un matutino actual contiene más información que la que, en promedio, acumulaba durante toda su vida un aldeano de la Inglaterra del siglo XVII. Y ni hablar de una edición dominical, que llega a pesar hasta un kilo. Reconózcalo: ¿ha leído completa alguna vez?

Sumado a esto, están los cerca de tres mil libros publicados cada año y las 50 publicaciones nuevas en circulación, las franjas culturales en TV, conferencias, seminarios, etc. Sentirse agobiado es natural.

El escritor norteamericano Richard Saul Wurman (54), ha publicado 145 libros sobre cómo manejar el bombardeo informativo. Su última obra, Ansiedad por la información, enseña a limitar ese caudal de noticias y evitar la angustia de no poder asimilarlas.

Su tesis: la gente trata de abarcar más de lo que puede. Se recortan artículos, se compran revistas y diarios que nunca se leen y van directo a esa "maldita ronda". ¡Sí, ésa que tiene sobre el escritorio!

Y no sólo el tiempo es limitado, también la capacidad de retención. Pero parece haber solución para esto. Un estudio realizado en el Hospital de Veteranos en Sepulveda, California, descubrió que los ratones, al comer, secretan una hormona gastrointestinal que aumenta la capacidad de asimilación. Esta hormona activa las fibras periféricas del sistema nervioso. Quizás las pasas encontraron un sustituto.

Como los datos provienen de distintas fuentes, se hace más difícil comparar la credibilidad de cada una. Antes, cuando no existía más que un canal informativo, la ansiedad ni siquiera se conocía. Todos sabían lo mismo. Pero hoy, es un hecho que "la mercancía más valiosa es la información", como lo afirmaba el protagonista de "Wall Street", Gordon Gekko, caracterizado por Michael Douglas.

**Calcule las horas**

SI quiere eliminar sus inquietudes, Richard Wurman, autor de "La ansiedad por la información", propone hacer un inventario. En él, debe contabilizar el número de horas diarias que dedica a leer diarios y multiplicarlo por 365. Luego, calcular cuántas horas semanales les dedica a revistas, suplementos, documentales, TV en general, libros, etc. Multiplique el total por 52. Sumen ambos totales y divida por 24. Sabrá cuántos días al año dedica a mantenerse informado.
Con esta guía podrá comenzar un plan para organizar su tiempo. Se sentirá mejor.

Y no sólo es lo que queremos saber. También, lo que otros creen que debemos saber. Para colmo, son los editores quienes deciden qué material es valioso. Son miles los hechos descartados por los productores noticiosos que, a su juicio, no tienen importancia.

Pero el criterio de los editores también cambió. Hoy la competencia obliga a tener las exclusivas. Inclusiveamente, es la gente -la misma que reclama que está saturada- quien pide más. Por ejemplo, en 1929 la revista **Time** codicó dos páginas a la caída de la bolsa. Después del "lunes negro", en octubre de 1987, destinó 25.

**¿Ansiosos o paranoicos?**

Wurman cita el caso de una escritora que, cada cierto tiempo, sufría la necesidad de ser más culta. En una de esas fases, leyó que Henry Kissinger, cuando era Secretario de Estado, dormía por lapsos de una hora y media tres veces al día. Decidió imitarlo, pero aumentó el tiempo a dos horas, luego a tres y a cuatro. Después de dos semanas estaba durmiendo seis horas tres veces al día, por lo que resolvió que quizás no estaba destinada a saber tanto.

Albert Einstein una vez dijo que la imaginación es más importante que el conocimiento. No parece tener quórum hoy.

De acuerdo a un estudio del Instituto de Estudios Humanísticos de Aspen, Colorado, el número de componentes que pueden ser almacenados en un chip de computadora se duplica cada 18 meses.

Y es que no es nuestra imaginación la que determina quiénes somos, sino lo que sabemos. Wurman enfatiza: "Somos lo que leemos y aprendemos. Es eso lo que forma nuestras opiniones y visión del mundo".

¡Bendita sea esta quemada información! ■

Mariana Merino M.

22

# Guerra a la ansiedad [artículo] Mariana Merino.

Libros y documentos

## AUTORÍA

Merino, Mariana

## FECHA DE PUBLICACIÓN

1990

## FORMATO

Artículo

**DATOS DE PUBLICACIÓN**

Guerra a la ansiedad [artículo] Mariana Merino.

**FUENTE DE INFORMACIÓN**

Biblioteca Nacional Digital

**INSTITUCIÓN**

Biblioteca Nacional

**UBICACIÓN**

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile