

♦ REVOLUCIÓN 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? Revisar 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 desconcierta 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 mar de material necesario para funcionar en el mundo.

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

Sumado a esto, están los cerca de tres mil libros publicados cada año y los 50 publicadores masivos en circulación, las transacciones 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*, intenta 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 recorren artículos, se compran revistas y diarios que nunca se leen y van directo a esa "maldita pila". ¡Si, esa 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. Quisiera las pases 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 información más valiosa es la información", como lo afirmó el protagonista de "Wall Street", Gordon Gekko, caracterizado por Michael Douglas.

Calcular las horas

Si quiere calcular sus actividades, el autor Wurman sugiere que se haga un inventario. En él, debe contabilizar el número de horas diarias que dedica a leer diarios y multiplicarlo por 365. Luego, calcular cuántas horas dedica a leer revistas, periódicos, programas de TV en general, libros, etc. Multiplique el total por 52, que son las semanas en un año. Luego, divida por 24, para saber cuántas horas al día 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. Pero cómo, son los editores quienes deciden qué material es valioso. Son ellos los hechos desconocidos por los productores televisivos, que, a su juicio, no tienen importancia.

Poco el criterio de los editores también cambió. Hoy la competencia obliga a tener las noticias más recientes, es la grinta -la risa que reclama que está saturado- quien gana. Por ejemplo, en 1929 la revista Time publicó dos páginas a la caída de la bolsa. Después del "asesinato negro", en octubre de 1967, destina 25.

¿Ansiedad o paranoias?

Wurman cita el caso de una escritora que, cada cierto tiempo, sufría la necesidad de ver 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 destinado a ser un turno.

Albert Einstein una vez dijo que la imaginación es más importante que el conocimiento. No parece tener razón 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 dobla cada 18 meses.

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

¿Memoria sea esta querida información? ■

100 Mariana Merino M.

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