

Manos descuidadas: 5 razones para que acudas al rescate

Estás 'infoxicado' y tienes síndrome de diogénes digital: ¡Combátelo!

E-mails, bombardeo de titulares, notificaciones y constante sensación de que acumulamos un lastre informativo agotador. Las señales están ahí, pero no entendemos qué nos pasa.

LARA SOLER | 09 DE MARZO DE 2015 | 07:23 H.



Foto: Cordon Press

Etiquetas: Internet

[Twittear](#) 81

1 1 2

Son las siete de la mañana e inexplicablemente ya es tarde. Llamadas, e-mails, bombardeo de titulares, notificaciones, lecturas en cola desde hace días y, como constante, la sensación de que acumulamos un lastre informativo agotador. Las señales están ahí, pero ¿realmente entendemos qué es lo que nos pasa? Vivimos inmersos en una revolución digital que, silenciosamente, ha modificado nuestros patrones sociales y afecta directamente a nuestra forma de entender la vida. La inmediatez ha desatado la cultura del click, y con ella la imperiosa necesidad de estar sobre informados e hiperconectados permanentemente a nuestro entorno. Siempre queremos más, aunque no podamos digerirlo. Sin buscar el drama o similitudes como las de la polémica serie *Black Mirror*, es hora de llamar a las cosas por su nombre. Estamos infoxicados. El término, acuñado por Alfons Cornella, es una de las principales causas de la evolución de las nuevas tecnologías. Hoy en día las posibilidades informativas son infinitas y no todos estamos preparados para afrontarlas. Cornella afirma que "todo este fenómeno de multiplicación de la cantidad de información que existe en el mundo se ha venido a llamar la 'explosión de la información', aunque más bien debería llamarse la 'explosión de la desinformación', indigerible y confundidora".

Síndrome de diógenes digital

¿Y ahora, cómo nos libramos de esta nueva enfermedad? Lo principal es asumir que el día sólo tiene 24 horas. Puede parecer una obviedad, pero está demostrado que tendemos a

BÁSICOS

Tips

Violetta dice adiós
Disney la convirtió en su princesa latina y la encumbró como un fenómeno televisivo sin precedentes. Ahora, Martina Stoessel se despide de su personaje con una gira mundial.



Tips

Penélope Cruz: "He llegado a ser una adicta al trabajo, pero no me compensaba"
Si no hubiera sido actriz se habría formado como bailarina... o médico. Ahora es la nueva imagen de Viceroy.



c Actualidad

Así son las nuevas marcas españolas de ropa infantil
Materiales sostenibles, producción local y diseños que rompen los patrones de la moda infantil. Así son las marcas españolas nacidas en mitad de la crisis.



Lo más

Leído | Reciente

1 La alfombra roja de los Oscar 2015
22/02/2015

2 ¿Quién es hijo de quién en el nuevo Hollywood?
21/10/2014

3 Alfombras de sangre azul
30/09/2011

4 Cinco cosas que debes saber sobre Neil Patrick Harris
22/02/2015

5 Horóscopo de la semana - Libra: buen momento para aumentar ingresos
18/10/2014



En la revista con El País: Violetta

abrir más actividades socio-culturales de las recomendadas, adoctrinados en cierta medida por los famosos "influencers" que guían nuestro ecosistema informativo. Hace una década los productores de información estaban contados y procedían principalmente de tres vías populares, la radio, la televisión y el periódico. En la actualidad todo ha cambiado, las reglas del juego se están reinventando constantemente a través del gigante de Internet, destacando el poder de las redes sociales y la sobreexposición de éstas. Según el [VI Estudio Anual de RSS publicado por IAB Spain](#), la Asociación de la publicidad, el marketing y la comunicación digital en España, un 82% de los internautas de entre 18 y 55 años utilizan redes sociales, lo que equivale a más de 14 millones usuarios en nuestro país. Facebook, YouTube y Twitter se postulan como las redes más reclamadas por los usuarios, herramientas que generan toneladas de datos y nos conducen a experimentar el llamado '**Síndrome de Diógenes Digital**', que se basa en la acumulación de material multimedia: desde correos electrónicos, newsletters, descargas... El caso más común es el fenómeno de la bandeja de entrada infinita, que almacena e-mails que jamás leeremos, algo para lo que Enrique Dans, Profesor de Sistemas de Información en IE Business School, estableció [seis perfiles diferentes](#) sujetos al comportamiento de cada individuo, desde el que clasifica la información con mimo hasta el que únicamente guarda aquel material que posee un valor sentimental.

FACEBOOK

EN INSTAGRAM



There are 2 kinds of people in this world:



¿Hay dos tipos de personas en el mundo?

Falta de productividad y soluciones

La sobreexposición informativa ha estandarizado conductas en la sociedad que repercuten directamente en la productividad de la persona. Aunque ficticio, el perfil de Homer Simpson podría ser una muestra de la "habilidad" para retrasar las obligaciones que todos poseemos. **La procrastinación forma parte de nuestra rutina y produce que nos hallemos en un zapping mental permanente, fuente de estrés y desconcierto.** Por ese motivo [Jose Luis Orihuela](#), profesor de la Facultad de Comunicación de la Universidad de Navarra, propone optimizar el tiempo que estamos conectados consumiendo información, para poder desconectar a posteriori y analizar todo lo que hemos recibido. Una labor que puede ser mucho más sencilla si nos valemos de las herramientas que la tecnología pone a nuestro alcance. Los que devoran información de diferentes ámbitos verán cubiertas sus necesidades con lectores de RSS como [Feedly](#) o [Scoop.it](#), a través de los cuales podrán recopilar todos los artículos de las fuentes seleccionadas previamente. Otra opción es la que ofrece Pocket que, como su lema indica, te permite guardar algo que quieras ver más tarde sin caducidad temporal. Además, los expertos recomiendan identificar los posibles content curators afines a los perfiles individuales, para así poder obtener una información más filtrada y de mayor calidad para la persona. Selecciona tus fuentes y establece tus criterios de fiabilidad, de ese modo tu rendimiento mejorará y absorberás únicamente el contenido necesario para subsistir a la infoxicación.



La historia de #FindingDancingMan te alegrará el día

Imperdibles
por S MODA



"Dale este jersey a tu mujer para que lo lave. Es su trabajo"

Imperdibles
por S MODA



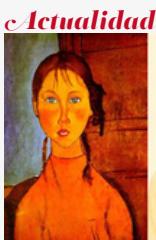
Un plan para el Día de la Mujer Trabajadora: visitar la obra de Hyuro

Imperdibles
por S MODA

Noticias relacionadas



Los mejores gifs son los que tú te fabricas



Las españolas que transforman a Alexa Chung en obra de arte



La joven emprendedora española que competirá con Amazon

Más noticias relacionadas

- Manos descuidadas: 5 razones para que acudas al rescate
- Por qué sentarte a escribir puede resolver algunos de tus problemas
- Zumo de carbón, la última moda de las 'celebrities' para depurarse
- ¿Somos adictos al bálsamo labial?
- Por qué Mark Zuckerberg recomienda un libro sobre vacunas
- La mujer que probó la dieta de 14 'celebrities' (y sobrevivió para contarlo)
- Qué es el porridge y por qué puede ser bueno para tu salud
- The Bulletproof Coffee: la última súperbebida de 2014
- JOMO, cuando perderse algo es un placer

Para poder comentar debes estar registrado y haber [iniciado sesión](#)

¿Eres usuario de El PAÍS?

[IDENTÍFICATE](#)

¿Eres nuevo?

[REGÍSTRATE](#)

1 COMENTARIO



elobservatorio

Si sobrevivir a la vida real era difícil, tener que hacer también de la vida virtual es hacer malabarismos. <http://cort.as/Okic>

[RESPONDER](#)

Hace 5 horas

[Inicio](#) [Moda](#) [Belleza](#) [Placeres](#) [Celebrities](#)

MODA

- La tendencia más inesperada de la temporada: vuelven los broches
- Entierros ecológicos: ¿Cómo serán los cementerios del futuro?
- Así es Eloise, la 'pobre niña rica' que inspira a Lena Dunham
- Instinto maternal pero para los negocios

BELLEZA

- Estás 'infoxicado' y tienes síndrome de diogénico digital: ¡Combátelo!
- Las niñas sacan las uñas
- Manos descuidadas: 5 razones para que acudas al rescate
- La inflamación celular, el enemigo silencioso

PLACERES

- Teatro para niños: el triunfo de lo pequeño, a escena
- Leves y retoques, por Ana Pastor
- Cuéntame otro cuento
- Por qué es sano masturbarse (incluso cuando tienes pareja)

CELEBRITIES

- Penélope Cruz: "He llegado a ser una adicta al trabajo, pero no me compensaba"
- Maddie Ziegler: "Soy el 'miniyo' de Sia"
- Lily James: "Mi traje de princesa tenía vida propia"
- Violetta dice adiós



[Sobre S Moda](#)
[Quiénes somos](#)
[Contacto](#)

[Versión móvil](#)
[También en iPad](#)

[Comercial](#)
[Tarifas y contacto](#)
[RSS](#)
[Direcciones](#)



SÍGUENOS:

