

De la adicción a las noticias catastróficas a la evasión estratégica

Nunca en la historia hemos estado tan expuestos a noticias trágicas como durante la pandemia del coronavirus. Durante meses hemos seguido las cifras de contagios, muertes y medidas restrictivas de nuestras libertades. Diversas investigaciones han dado cuenta de cambios relacionados con el consumo noticioso en este periodo, entre los que destacan el *doomscrolling* –la adicción a las noticias catastróficas– y la evasión estratégica –un modo más racional de informarse–.

“¿Qué hace que nos quedemos pegados viendo malas noticias y navegando sin parar leyendo cosas negativas en Twitter y Facebook?”, se preguntaba Nicole Nguyen, periodista del *Wall Street Journal*, en un [artículo](#) sobre el *doomscrolling*, fenómeno que ha experimentado un significativo crecimiento durante los últimos meses.

Al mismo tiempo, un [estudio](#) sobre hábitos en el consumo de noticias durante el primer confinamiento en Noruega analiza una tendencia que surgió precisamente como reacción al exceso informativo y al consecuente desgaste emocional: la evasión estratégica. Los investigadores Brita Ytre-Arne y Hallvard Moe explican cómo un grupo importante de personas, manteniéndose bien informadas, buscan momentos de desconexión y usan estrategias para evitar los efectos adversos de la avalancha informativa.

Consumo tóxico de noticias negativas

Ytre-Arne y Hallvard Moe proponen tres elementos para definir el concepto del *doomscrolling*. En primer lugar, el contenido de las noticias que se ven, leen o escuchan es inquietante, genera miedo o aumenta la incertidumbre. En segundo lugar, el medio en que se suelen consumir estas noticias son teléfonos inteligentes. Por último, el efecto de poner mucha atención en este tipo de contenidos genera un estado emocional de agobio, del cual es muy difícil salir.

Para el psicólogo Cristián Rodríguez, doctor en Psicología Científica de la Universidad de California, Irvine, y profesor de la Universidad de los Andes, Chile, el primer factor para entender este fenómeno es el acceso, casi infinito y de forma inmediata, a múltiples fuentes informativas. Además, explica que tendemos de forma natural a fijar nuestra atención en aquellas noticias que puedan significar una amenaza: “El sistema cognitivo del ser humano está diseñado para prestar mayor atención a las informaciones amenazantes que a las que no lo son”.

Nunca habíamos estado tan expuestos a noticias catastróficas como durante esta pandemia

Rodríguez indica que este instinto natural de supervivencia no puede funcionar de forma prolongada en el tiempo. “El cuerpo y la mente están preparados para detectar un predador y salir corriendo, pero no para estar asustados durante varias horas seguidas, varios días a la semana”, comenta. Esto explica las consecuencias negativas en la salud mental e incluso física.

Sobre la exposición prolongada a noticias negativas señala que “el fenómeno en general no es tan nuevo como se cree. Hay estudios sobre cómo la exposición a la cobertura del ataque a las Torres Gemelas generó una serie de efectos a nivel de salud mental –especialmente estrés agudo y ansiedad– que surgen por la prolongación de los estados de alerta fisiológicos y psicológicos”.

La investigación sobre las consecuencias de la exposición continua a este tipo de noticias lleva en marcha más de 20 años. “El *doomscrolling* surge ya con la masificación de los teléfonos inteligentes y el uso intensivo de redes sociales, como Facebook, Twitter e Instagram. Así visto, la pandemia vino a acentuar una tendencia que veníamos trayendo, especialmente por el aislamiento de las cuarentenas y el nivel basal de ansiedad”, concluye Rodríguez.

El precio de nuestra atención

Pero la explicación no es únicamente psicológica. El negocio de muchas plataformas digitales se [sustenta en captar y retener nuestra atención](#). Lo que en sí mismo puede parecer inocuo, cuando desconocidos algoritmos nos ofrecen contenidos que nos ponen en estado de permanente alerta y nos quedamos enganchados durante horas, la contienda es desigual.

El problema no es de fácil solución. “Twitter y Facebook han ido testeando distintos sistemas que buscan frenar el flujo cuando estamos tratando con potenciales noticias falsas, pero en temas de salud mental es mucho más difícil: ¿Van a bloquear las noticias negativas? ¿Advertirnos cuando llevamos mucho tiempo *online*? Esto trae de la mano muchas complejidades éticas relacionadas con el uso de los medios, la libertad para informar e informarse”, explica Rodríguez.

El artículo del WSJ sobre el *doomscrolling* mencionaba otro mecanismo para cautivar a la audiencia: el desplazamiento infinito. El contenido que nos ofrecen las aplicaciones tecnológicas no tienen fin, y nos dejan con la sensación de que nos estamos perdiendo algo.

Racionalización del consumo informativo

El estudio de los investigadores noruegos recoge las impresiones de muchas personas que veían como urgente y prioritario estar bien informadas, pero que no aguantaron la hiperconexión. La avalancha informativa les produjo agobio, agotamiento emocional y, no pocas veces, náuseas o ataques de asma.

Ytre-Arne y Moe describen cómo, frente a esa situación, muchos adquirieron una estrategia para evitar el *doomscrolling*, estableciendo rutinas donde dedicaban momentos para informarse y otros para desconectarse del acontecer noticioso. A este tipo de personas las llamaron evasores estratégicos.

Existen hábitos razonables para estar al día, evitando conductas que perjudiquen nuestra salud física y mental

Antes de la pandemia, la decisión de no querer estar informado de toda la contingencia noticiosa era vista como una conducta irresponsable y antidemocrática; hoy no lo es. Este nuevo tipo de “evasores”, que surgen como reacción estratégica frente al exceso informativo y al desgaste emocional, se ven como personas razonables.

Los evasores estratégicos buscan estar bien informados, pero a la vez establecen momentos de desconexión y usan medios para evitar los efectos adversos de la sobreabundancia de información. Actividades como leer novelas, conversar con sus seres queridos, cocinar, son vistas como verdaderos antídotos.

Tácticas para informarse sin morir en el intento

En su estudio, los investigadores noruegos, evidenciaron diversas estrategias para alcanzar un equilibrio entre la necesidad de desconectarse y estar convenientemente informados. Estas tácticas consistían en destinar ciertos momentos del día para cada cosa: algunos para revisar noticias sobre el avance de la pandemia, y otros para realizar actividades que les permitieran desconectarse. Por otra parte, muchos seleccionaban de antemano el tipo de contenido noticioso que les interesaba revisar, evitando las noticias más catastróficas y eligiendo mejor las fuentes informativas, por ejemplo, los reportes oficiales del gobierno.

El [Digital News Report 2021](#) dio cuenta también de una tendencia relacionada: las audiencias están dando cada vez más importancia a fuentes rigurosas y fiables. Más personas han buscado mejorar su higiene informativa, eligiendo medios de comunicación de alta calidad y consumiendo menos contenidos; buscan mejorar su calidad de vida con [dietas informativas](#).

La pandemia está cambiando el modo en que nos informamos, fenómenos como el *doomscrolling* llegaron para quedarse, pero también existe evidencia de que es posible adquirir hábitos para informarse de forma racional, aun en medio de una avalancha de noticias catastróficas.

Aceprensa