**Una tipología de la información**

Versión 1.0

El modelo de malestar hacia la incertidumbre proporciona un marco transdiagnóstico y trans-situacional destinado a comprender cómo la amenaza y la incertidumbre pueden conducir experimentar un malestar que incluye, aunque no exclusivamente, ansiedad. Una descripción más pormenorizada del modelo está disponible en el siguiente artículo:

Freeston, M. H., Tiplady, A., Mawn, L., Bottesi, G., & Thwaites, S. (2020). Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (Covid-19). *the* Cognitive Behaviour Therapist.

Acceso abierto disponible desde: <http://dx.doi.org/10.1017/s1754470x2000029x>

A continuación se muestra una versión del modelo que se puede utilizar para conceptualizar el malestar hacia la incertidumbre y planificar el tratamiento. El enfoque específico de este material es que se puede utilizar en apoyo de la hoja de trabajo de *Gestión y reequilibrio de información*. Ayuda a comprender cómo los diferentes tipos de información, incluidas las fuentes de confianza, pueden contribuir a las percepciones de amenaza e incertidumbre.



Gestión y reequilibrio de la información

Esta intervención se basa en el supuesto de que muchas personas están recibiendo una gran cantidad de información. La a información varía en calidad, puede ser útil o no y determinar la percepción de amenaza e incertidumbre, en consecuencia, de malestar o angustia. La identificación de diferentes tipos de información y su impacto potencial podría apoyar la planificación de la "dieta de la información", sugerida en el documento "*Gestionar y reequilibrar la información*".

**La hoja de recursos**

La afirmación "En la guerra, la verdad es la primera víctima" se ha atribuido a varios autores, entre ellos el dramaturgo griego Esquilo (525 a. C. - 456 a. C.), Samuel Johnson en “The Idler” en 1758 y, más recientemente, a Hiram W. Johnson, senador estadounidense por California durante la Primera Guerra Mundial. El término de “noticias falsas” (“fake news”) se introdujo en el Diccionario de Inglés de Oxford en 2019 y nunca han estado más presentes que en este momento. Si bien existe una enorme cantidad de información que se ha etiquetado como noticias falsas por ser de poca confianza, inexactas o promover la desinformación, el término también se ha utilizado para desacreditar información potencialmente precisa, pero que supone un inconveniente para alguien en particular.

La tipología de información que hemos utilizado para este documento está basada en dos artículos de investigadores Iraníes del campo de la información médica, donde hubo un brote de epidemia temprano (Ashrafi-rizi y Kazempour, 2020a, 2020b). A partir de enero y febrero abordaron el fenómeno observando, recopilando datos y reflexionando sobre lo que estaba sucediendo en varios medios de comunicación. Publicaron los artículos marzo. Me puse en contacto con ellos en abril, y lo que se presenta a continuación (con su permiso) son las categorías de información que han identificado, reorganizado/clasificado, con algunas consideraciones adicionales sobre su impacto.

Ashrafi-rizi, H., & Kazempour, Z. (2020a). Information typology in coronavirus (COVID-19) crisis; a commentary. *Archives of Academic Emergency Medicine*, *8*(1).

Ashrafi-rizi, H., & Kazempour, Z. (2020b). Information diet in covid-19 crisis; a commentary. *Archives of Academic Emergency Medicine*, *8*(1).

Su marco de teórico nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre la cantidad de información a la que estamos expuestos y qué efectos tiene sobre nosotros, independientemente de cómo nos llega, ya sea de forma voluntaria o accidentalmente. El documento está ilustrado con ejemplos sobre el uso de mascarillas tomados de varias fuentes entre abril y octubre de 2020. Está diseñada principalmente para que los terapeutas comprendan los distintos tipos de información y su respectivo impacto, más que para el propio paciente.

**Una tipología de información**

Versión 1.0

Ilustrado por varias fuentes sobre el tema de las mascarillas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tipo de informacion | Naturaleza | Impacto |
| Información esencialmente precisa | | |
| Válida | Tiene un resultado: por ejemplo, ¡use una máscara como esta!  <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks> | Acción; pequeñas certezas |
| Confusa | Complejo y / o mal dirigido  <https://royalsociety.org/-/media/policy/projects/set-c/set-c-facemasks.pdf?la=en-GB&hash=A22A87CB28F7D6AD9BD93BBCBFC2BB24> | Incertidumbre |
| Contradictoria | Desacuerdo evidente, pero causa desconocida:  Agosto en algunas partes de Europa:  <https://fee.org/articles/europes-top-health-officials-say-masks-arent-helpful-in-beating-covid-19/>  Agosto en el Reino Unido:  <https://www.mirror.co.uk/news/politics/full-list-places-you-need-22450921> | Incertidumbre / desconfianza |
| Orientada al futuro | Mirando hacia el futuro: información sobre innovación  <https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-8893983/Face-mask-injected-antiviral-chemicals-deactivates-coronavirus.html>  <https://news.northwestern.edu/stories/2020/10/face-mask-aims-to-deactivate-virus-to-protect-others/>  <https://www.foxnews.com/health/heated-face-masks-coronavirus-researchers-testing-prototype-university>  Artículo:  <https://doi.org/10.1016/j.matt.2020.10.012>  Preprint:  <https://arxiv.org/abs/2010.11336> | Promesa de (muchas) certezas futuras, puede enfatizar lo que actualmente se desconoce.  No rechace (necesariamente) la historia debido al mensajero o al tono del mensaje: ¡Por ejemplo, las historias de Daily Mail y Fox News de la columna de al lado! |
| Información inexacta | | |
| Dudosa / de poca confianza | No se puede validar ni desacreditar, al menos no fácilmente.  Este artículo es más difícil de entender que la afirmación original, ya que pretende examinar la afirmación original desde varios puntos de vista:  <https://www.collective-evolution.com/2020/10/07/one-of-europes-leading-neurologists-claims-masks-are-dangerous-explains-why/>  Este artículo ha sido publicado en varios sitios y algunos lo han considerado poco informativo y con intereses de teorías de la conspiración y pseudocientíficos. | Incertidumbre / miedo / falsas esperanzas |
| Información alarmante | Información no presentada de forma equilibrada o sesgada  1: Punto de vista de una sola persona:  <https://www.meehanmd.com/blog/2020-04-28-when-wearing-a-mask-makes-you-sick/>  2: La afirmación original de un neurólogo estaba en YouTube, pero fue eliminada; la transcripción se puede encontrar en el siguiente enlace:  <https://www.collective-evolution.com/2020/10/07/one-of-europes-leading-neurologists-claims-masks-are-dangerous-explains-why/> Este artículo ha sido publicado en varios sitios y algunos lo han considerado poco informativo y con intereses de teorías de la conspiración y pseudocientíficos.3: El estudio del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades dice algo aparentemente impactante (el 85% de los pacientes con coronavirus informaron usar la máscara "siempre" o "a menudo"), en consonancia con el informe de un estudio realizado por una organización de noticias con una ideología política concreta: <https://www.breitbart.com/politics/2020/10/14/cdc-study-85-of-coronavirus-patients-reported-wearing-masks-always-or-often/>Una organización de noticias con otra ideología desacreditó la afirmación original y lo asoció con un individuo específico: <https://www.rappler.com/newsbreak/fact-check/face-mask-wearers-catch-coronavirus>.El estudio real: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6936a5> | Miedo / Incertidumbre |
| Información incorrecta | Información incorrecta divulgada inadvertidamente: por ejemplo, este artículo muestra varias fuentes con información errónea sobre las mascarillas; contiene muchos ejemplos:  <https://sciencebasedmedicine.org/misinformation-and-disinformation-about-facemasks-and-covid-19/>  A continuación, un artículo más general sobre la desinformación y el coronavirus con ejemplos sobre el cambio climático:  <https://www.nationalgeographic.com/science/2020/10/guide-to-overcoming-coronavirus-misinformation-infodemic/> | Miedo / Incertidumbre |
| Desinformación | Difundido deliberadamente: en este artículo se discuten errores / desinformación sobre las mascarillas; contiene varios ejemplos:  <https://sciencebasedmedicine.org/misinformation-and-disinformation-about-facemasks-and-covid-19/> | Miedo / Incertidumbre / Desconfianza |
| Falta información | | |
| Información pospuesta | Información precisa publicada más tarde o bajo presión.  Esta información puede estar descrita desde una perspectiva política o estratégica:  <https://www.bma.org.uk/news-and-opinion/government-makes-wearing-face-masks-mandatory>  <https://reason.com/2020/06/11/the-government-was-wrong-about-masks/>  <https://www.nytimes.com/2020/03/17/opinion/coronavirus-face-masks.html> | Desconfianza; socava otras fuentes precisas |
| Confidencial | Se asume que existen, pero que se ocultan por intereses (políticos). Se puede publicar desde una perspectiva política o estratégica:  <https://www.telegraph.co.uk/news/2020/07/14/ludicrous-mask-decision-shows-government-driven-fear/>  <https://dvelup.com/coronavirus_face_masks_what_theyre-not_telling_us/> | Desconfianza: Lo que se espera de este tipo de información oculta o confidencial puede provenir de información previa pospuesta o contradictoria. |
| Otra información | | |
| Información reconfortante | Humor, eslogans, entretenimiento.  Humor: Acabo de entrar en Starbucks y el barista todavía llevaba una mascarilla. Le pregunté: "¿Por qué estás usando una mascarilla quirúrgica?". Dijeron: "No la llevo, es un filtro para la tos"  <https://yellowjokes.com/barista-jokes>  Tiras cómicas:  <https://raesidecartoon.com/vault/covid-19-face-masks-underwear/> | Apoyo social, solidaridad, cambio de perspectiva |

**Volvamos al ejemplo de Javier:**

*Hay algunas implicaciones claras relacionadas con la tipología de la información.*

*En primer lugar, es necesario identificar claramente qué información necesita saber Javier, por qué necesita saberla y cuánta necesita. Esta parte es relativamente sencilla, ya que hay un criterio bien establecido: ¿saber esta información me proporciona alguna diferencia en lo que puedo o no puedo hacer hoy o mañana? ¿Y la próxima semana...? (A pesar de que a partir de noviembre de 2020, una semana parece mucho tiempo).*

*En segundo lugar, es necesario comenzar a identificar las fuentes de información irrelevantes. Una forma es identificar cómo llega esta “Información”. ¿Javier realmente está buscando esta información? ¿Es ésta una versión más sensacionalista que el tipo de información que ha estado buscando? ¿Encuentra esta información mientras busca otras cosas?* *¿Está empaquetada o etiquetada de una manera que lo inducen a hacer clic? Si fuera un anuncio para comprar un producto, ¿lo seguiría? Si hubiera estado investigando sobre ciertos productos y, de repente, hubiera “aparecido” un anuncio de un producto similar ¿qué criterios aplicaría a un anuncio de un producto que "apareció" de la nada? En base a las consideraciones anteriores, es posible comprender si se trata de información irrelevante o no. Como se dijo hace mucho tiempo antes de la era digital, "el medio es el mensaje" (Marshall McLuhan, 1964). A pesar de la sofisticación del emisor, es posible identificar algunas pistas sobre la validez de la información. Hay productos que Javier no compraría incluso si viera los anuncios. ¿Puede Javier aplicar esta misma lógica a otros tipos de información?*

**Dar sentido a noticias extravagantes pero intrigantes. ¿Rechazarlo sin más, considerarlo parcialmente o dejarse abrumar por completo?**

Es importante destacar que, debido a la abundancia de noticias falsas, un escepticismo razonable y una comprensible desconfianza, algunas noticias poco realistas pero concierta base en la realidad podrían ser rechazadas. Explicaciones sencillas y lógicas son a veces descartadas en favor de teorías conspirativas de amplio espectro. Asimismo, noticias optimistas, esperanzadoras, innovadoras o evidencia que proporciona explicaciones parciales pueden ser, por un lado, ignoradas o, por otro lado, sobrevaloradas. En muchos casos, se atribuye una credibilidad excesiva a dicha información, debido no haber realizado un examen profundo de la mismo o al deseo de recibir buenas noticias (por ejemplo: "La vacuna estará disponible para..." - elija el mes que prefiera). Por otro lado, la noticia podría descartarse porque parece poco realista y tendemos a considerarlo como una noticia falsa.

Si bien la información prospectiva o alentadora puede ayudar a equilibrar una "dieta de información", aún puede ser desacreditada por otras personas, especialmente si ofrece punto de vista propio.

**Un ejemplo: los camélidos son la clave de la vacuna contra el coronavirus:**

Una de las noticias que venimos siguiendo desde junio, y que estamos usando como ejemplo durante los seminarios formativos, destaca que los microorganismos de las alpacas podrían salvar al mundo del Coronavirus... Es fácil de descartar, es fácil tomarlo como algo fantasioso pero, en este caso, en el término medio está la virtud. Se trata de una noticia prometedora, llamativa, con soporte empírico, innovadora, original, pero con un gran componente de incertidumbre, lo que provoca malestar...

Compruébelo usted mismo:

Esta es una de las noticias originales de junio de 2020 ... Seguimos los diversos enlaces / discusiones de ese período, que destacaban la existencia de una base científica contrastada (webs universitarias, estudios documentados, etc.).

[https://www.independent.co.uk/news/health/coronavirus-alpaca-nanobodies-inmunity-research-karolinska-university-sweden-a9589791.html](https://www.independent.co.uk/news/health/coronavirus-alpaca-nanobodies-immunity-research-karolinska-university-sweden-a9589791.html)

Estas son noticias más recientes, que se remontan a octubre de 2020:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/hopeful-research-findings-7-months-into-the-covid-19-pandemic>

Esa noticia fue apoyada por el siguiente artículo clave:

<https://doi.org/10.1038/s41467-020-18174-5>

De hecho, los antecedentes teóricos son más antiguos, consulte este artículo de 2017:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.bbagen.2017.06.014>

Por tanto, una potencial aplicación al contexto del Coronavirus era inevitable y nada sorprendente; sin embargo, el resultado sobre el desarrollo de una vacuna/tratamiento genera incertidumbre.

¿Qué podemos concluir? En general, mucha información, incluso las buenas noticias, no proporciona ciertas respuestas. Pueden despertar esperanza, pero también generar incertidumbre.

**Volvamos al ejemplo de Javier:**

*Considerando el ejemplo, si Javier limita el uso de los medios de comunicación donde "se tiende a informar de buena fe", puede perderse este tipo de noticias “poco convencional”. Pero si las encuentra y cree que son interesantes, tendrá que decidir qué hacer con ellas. Hay varias posibilidades:*

1. *Aunque la solución más simple es descartar la noticia, puede ser algo difícil si a Javier le ha intrigado (y si cree que puede contener información relevante).*
2. *Analizar y seguir las noticias atentamente es duro y Javier tendrá que seguir la historia de manera proactiva, pero incluso si lo hace, esto no lo llevará a la certeza. La respuesta está en el futuro, probablemente en unos años... ¡Pero eso sigue siendo una "buena noticia"!*
3. *Otra posibilidad es que Javier pudiera concluir: "Esta noticia es interesante, me pregunto si podría salir algo de ella". Entonces él podría "esperar y ver" qué pasa. En este caso, Javier no tendrá que hacer una investigación exhaustiva ni descartar la noticia a priori... solo bastará con tener curiosidad, esperar y ver si vuelve a aparecer.*

*Esta última lleva a dos posibilidades. Javier podría decidir:*

1. *Planificar comenzar a hacer un seguimiento nuevamente en unas pocas semanas o meses.*
2. *No hacer nada, esperar y observar en un futuro, partiendo de la idea de que si la noticia fuera importante, volverá a aparecer (y probablemente no necesite ir a buscarlo). Esto podría considerarse una forma de tolerancia a la incertidumbre.*

**Uno de los "neurólogos líderes de Europa" afirma que las mascarillas son peligrosas:**

El mismo tipo de proceso, así como algunos otros, podrían ocurrir ante "noticias alarmantes".

Podemos encontrar también el escenario opuesto con las "malas noticias", donde las historias alarmantes basadas en interpretaciones científicas sin fundamento o "opiniones científicas" logran credibilidad, alimentan el debate o se utilizan para embarrar la conversación. Un ejemplo al respecto lo constituye la forma en que diversos "medios alternativos" han tratado la noticia, o han intentado explotar la afirmación de un "neurólogo autorizado", quien afirmó que las máscaras podrían haber causado hipoxia y, por lo tanto, daño cerebral.

La entrevista original se eliminó de la web pero la transcripción está disponible y ampliamente difundida por medio de una fuente conocida / identificable que la ha publicado varias veces en otros sitios. La declaración es fácilmente verificable y varias fuentes lo han hecho, ya sea en busca de la verdad o por motivos ocultos. No todas las verificaciones de hechos son neutrales. Los hechos en sí mismos no son neutrales.

La izquierda y la derecha, la ciencia y la ciencia alternativas, los medios convencionales versus los medios alternativos, el punto de vista científico versus las teorías de la conspiración, han manejado esta afirmación de diversas formas y de acuerdo con sus propósitos. En este, como en otros casos, cualquier noticia sorprendente o inesperada que aparece como una combinación de compromiso con la “verdad”, búsqueda de clics/ganancias, confusión involuntaria o deliberada del debate, o para dañar al lado de la trinchera, puede ser utilizada para, por ejemplo: defender una determinada posición, influir en la opinión pública para diversos fines, desinformación para obtener un beneficio o simplemente para aumentar los clics/beneficios, etc.

**Volvamos al ejemplo de Javier:**

*En el caso del ejemplo, en términos de Javier, este tipo de noticias dice más del emisor que del receptor. Necesita decidir qué hacer con esta información. ¿Ignorarla? ¿Dedicarle 10 minutos? ¿O seguirla por completo?*

*Una vez más, Javier puede asumir que la noticia "puede contener información relevante, pero presumiblemente no" Alternativamente, podría creer que "esto es un agujero negro: el aspecto interesante es el desarrollo de la historia, no el contenido". O incluso ... "Tengo mejores cosas que hacer con mi atención/mi tiempo/mi vida ..."*

*Y una vez más, puede optar por “esperar y ver”, basándose en la idea de que si esta noticia es importante, volverá a aparecer (y probablemente no necesite ir a buscarla). Esto podría considerarse una forma de tolerancia a la incertidumbre.*

**La dieta de la información: un paralelismo**

Probablemente, las apuestas estén en contra del consumidor de alimentos poco saludables. Asimismo, es probable que las probabilidades estén en contra del consumidor de información. Se gana demasiado dinero para inducir a los consumidores a comprar productos que, aunque apetitosos, no son beneficiosos a largo plazo. ¡Y ni siquiera hemos mencionado cómo el miedo a perderse algo (*FOMO; fear of missing out*) también puede llevar al consumo de información irrelevante! Para contar con información equilibrada y útil (operativa, concreta, que promueva buena calidad de vida, acorde con los valores personales), puede ser conveniente tomar decisiones informadas, preparar un plan claro e implementar algunos esfuerzos coordinados para gestionar qué noticias recibimos. Continuando con la analogía con la dieta, las dietas equilibradas, a diferencia de las restrictivas, son más fáciles de seguir y tienen más éxito a largo plazo. Por lo tanto, la clave puede ser reequilibrar la información.