Gestionando y reequilibrando 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 abordar el papel de la información en la era digital y, en este caso concreto, la información sobre la pandemia COVID-19 y sus efectos sobre la percepción de la amenaza y la incertidumbre.



Gestión y reequilibrio de la información

Esta intervención se basa en el supuesto de que la gente está recibiendo una gran cantidad de información. La calidad de la información varía, pudiendo ser útil o no, y puede provocar malestar. Por ejemplo, Yao (2020) destacó la existencia de una relación dosis-respuesta entre la exposición a informan sobre el COVID-19 en los medios de comunicación y el malestar psicológico. Se encontró que los niveles más altos de exposición a información sobre el COVID-19 están significativamente asociados con ansiedad y depresión. Además, Lin y colaboradores (2020) encontraron que el uso problemático de las redes sociales se asoció de manera significativa con el malestar psicológico, tanto directa como indirectamente, a través del miedo y la incomprensión del COVID-19.

Hay diferentes formas de abordar el consumo de información irrelevante; esta hoja de trabajo proporciona un posible enfoque. También se incluye un ejemplo de un caso trabajado y cómo podría amoldarse a una persona en particular. Las categorías específicas utilizadas podrían modificarse según la especificidad de lo que requiera el individuo.

Lin, C. Y., Broström, A., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). Investigating mediated effects of fear of COVID-19 and COVID-19 misunderstanding in the association between problematic social media use, psychological distress, and insomnia. *Internet Interventions*, *21*, 100345. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100345>

Yao, H. (2020). The more exposure to media information about COVID-19, the more distressed you will feel. *Brain, Behavior, and Immunity*, *87*, 167-169. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.031>

Gestión y reequilibrio de la información

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tipo de informacion** | **¿Cuáles son las fuentes?** | **¿Cuánta información necesito?** | **¿Por qué?** |
| 1. Información que necesito saber: qué hacer mañana o en un futuro próximo. |  |  |  |
| 2. Información que proviene de personas que realizan su trabajo de buena fe. |  |  | . |
| 3. Información predominantemente irrelevante |  |  |  |
| 4. Información para reequilibrar |  |  |  |

Gestión y reequilibrio de la información: un ejemplo. Cada persona tendrá sus propias listas / prioridades

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tipo de información** | **¿Cuáles son las fuentes?** | **¿Cuánta información necesito?** | **¿Por qué?** |
| 1. Información que necesito saber: qué hacer mañana o en un futuro próximo. | Ruedas de prensa / sesiones informativas diarias. Agencias gubernamentales, Servicios de Salud, autoridades locales, sitios web de negocios, etc. La página web dedicada a la pandemia en web de la universidad de mi hijo | Alguna información una vez al día  Otra información según sea necesario | Esta información me dice lo qué puedo hacer en estos momentos (pero podría cambiar). Estas son las reglas, esté o no de acuerdo con ellas. |
| 2. Información que proviene de personas que realizan su trabajo de buena fe. | Periodistas, servicios de noticias de prestigio, miembros de la oposición, comentaristas, portavoces de todas las organizaciones (de prestigio), grupos de expertos, etc. medios convencionales y alternativos. | Moderada: debo aceptar que se enfatizará cosas que no sabemos con seguridad, que quizás no deberíamos saber o no podemos saber con certeza y esto provocará más inseguridad. | Todos aportan un punto de vista. Podrían dar la sensación de estar informados, pero en realidad solo dirán lo que no sabemos o lo que deberíamos haber sabido, etc. Por lo tanto, dan ilusión de control pero a un precio. Nadie tiene la respuesta que me gustaría. |
| 3. Información predominantemente irrelevante | Clickbait, grades titulares, feeds de noticias (¿incluso las respetables?) Gran parte de las redes sociales (Algunas pueden estar en la categoría anterior), etc. | Probablemente ninguna; A este información hay que ponerle una señal de "advertencia"  Siempre disponible; fácil de dejarse atrapar ... Es posible que deba "administrarlo" activamente; es necesario darle una vuelta. | Sensacionalista, que busca captar la atención por diversos motivos: cuota de mercado, ingresos publicitarios, ventas, notoriedad, impacto, etc.  Se centran en ellos, no en lo que yo necesito. |
| 4. Información para reequilibrar | Otras cosas en las que estoy interesado: hobbies, intereses… Noticias locales o de la comunidad. Fuentes que me dicen "la vida sigue adelante a pesar de todo".  Ponerse al día con gente, pero no sólo para comparar “historias de pandemia / confinamiento”. Importante (solidaridad, experiencia compartida, empatía, etc.), pero si es excesivo puede ser contraproducente. Necesito hacer cosas importantes para mí: ¿Puedo hacer que otros se interesen / involucren de la misma manera? | En general, es algo bueno en la era digital.  Poco o mucho, dependiendo de cuánto necesito llenar con mi “dosis digital” diaria. Probablemente menos de lo que estoy haciendo en este momento; necesito pensar con qué reemplazarlo ...  No solo entretenimiento, entretenimiento o "apoyo social", sino qué define las cosas importantes (¿valores?) En mi vida.  Reemplazar / reequilibrar otras fuentes de actividad en Internet. La vida (incluso si está suspendida en muchas áreas importantes) sigue avanzando. | La vida (aunque en suspenso en muchos aspectos importantes) aún continúa.  Mucha gente (yo incluído) tiene "hábitos digitales" difíciles de eliminar. Hay que equilibrar y obtener información con valor personal (frente a “malas noticias”: incertidumbre / amenaza).  No es simplemente “apoyo social”, se trata de que la información que me llega tenga tanto contexto como continuidad con mi vida. Reconocer el presente, pero buscar la coherencia del pasado al futuro (aunque sea desconocido), no atascarse en el presente. |

Gestión y reequilibrio de la información: antecedentes y ejemplo

Hay muchos factores que contribuyen a la incertidumbre percibida a nivel social, organizacional y grupal. Aquí nos centraremos en cómo las personas interactúan o no con la información, y cómo esto puede aumentar o disminuir su percepción de incertidumbre subjetiva. El contexto en este ejemplo es la información digital y las redes sociales.

***Ejemplo con Javier:***

*Javier siempre ha sido un ávido lector interesado en multitud de temas. Cuando internet de alta velocidad llegó a su pueblo hace dos años, se abrió un mar de posibilidades para él. Podía buscar por todas partes cosas que le interesaban y no necesitaba pelear por el ancho de banda con las personas de su casa. Pero ahora se siente abrumado por este mar de posibilidades. A Javier le gusta estar bien informado, pero siente que cuanto más busca información, menos seguro está de lo que está sucediendo o lo que podría suceder.*

*El terapeuta de Javier sugiere que ambos piensen en diferentes fuentes de información. Por ejemplo, el terapeuta le preguntó: “¿Qué fuentes debería consultar una persona si quiere saber qué está autorizada a hacer en este momento? ¿Y si crees que tienes los síntomas del coronavirus?”. Después de algunas dudas, Javier respondió que los sitios web del gobierno y del sistema nacional de salud, respectivamente. “¿Y si quieres saber qué servicios locales están abiertos y cuáles no?”. Javier respondió que primero al sitio web de la autoridad local y luego a los sitios web de organizaciones locales. Empezaron a hacer una tabla. Luego identificaron un ejemplo similar para Daniel, el hijo de Javier, que regresó a la universidad. Javier no sabe cómo ayudar o apoyar a su hijo; a medida que la situación en el campus evoluciona, ha decidido que el sitio web de la Universidad podría ser la primera fuente a consultar.*

*En este punto, el terapeuta sacó una hoja de trabajo (página 3,* Gestión y reequilibrio de la información) y sugirió que lo completaran juntos. Comenzaron con la sección discutida en la tabla anterior sobre "información que necesita saber".

*Luego, el terapeuta preguntó:* ***¿Cuál es la información más recurrente en las fuentes de noticias "de prestigio" (periódicos, televisión, noticias, etc.)?*** *Javier inicialmente dijo "Malas noticias y cómo la situación empeorará cada vez más" y, después de pensar un rato, dijo: "lo que no sabemos, lo que deberíamos haber sabido, por qué no lo supimos antes, por qué no supimos lo que deberíamos haber sabido, cuándo lo sabremos… y luego, cuando lo sepamos, descubriremos que hay algo más que no sabemos, o deberíamos haber sabido previamente…”.*

*Analizaron de dónde venía toda esta confusión.* ***¿Por qué sucedía todo esto?*** *Examinaron juntos este asunto y Javier concluyó que se trata principalmente de personas (periodistas, medios de información, etc.) que hacen su trabajo y que están tratando de encontrar una perspectiva propia. Todos necesita encontrar otra pregunta para la que nadie tiene una respuesta, ya sea porque aún no lo sabemos o porque nunca lo sabremos.* ***¿Y cómo le hace sentir esto a Javier?*** *Javier dijo: “En cuanto a lo que sabemos, es como intentar rastrear un objetivo en movimiento: sigue cambiando y es muy pequeño. Es incluso peor para las cosas que no sabemos, ya que da la sensación de que cada vez hay más. Me hace sentir realmente incómodo".*

*El terapeuta luego le preguntó a Javier:* ***¿Con qué otras fuentes de información se encontraba Javier en su vida cotidiana?*** *Javier le dio los siguientes ejemplos: titulares sensacionalistas, clickbait, agregadores de noticias en la web, redes sociales donde cualquiera puede opinar sobre algo, etc.* ***¿Y cómo era el contenido?*** *“Muy, muy de vez en cuando bueno, pero sobre todo basura”.* ***¿Y cómo le hace sentir esto a Javier?*** *Javier describió confusión, enojo, desconcierto, duda y todo tipo de cosas, pero también añadió lo difícil que era dejar de mirarlo una vez que comienza****. ¿Y cuál es la motivación de las personas que ofrecen esta información?*** *Javier dijo: “Llamar la atención para sus propios propósitos: financieros, seguidores, publicidad, valor personal y probablemente también hacer daño deliberadamente. Se trata de ellos, no de mí ".*

*El terapeuta preguntó:* ***¿Qué podía hacer Javier? ¿Qué podía hacer para encontrar cierto equilibrio? ¿Cómo asegurarse de haber reunido toda la información que realmente necesitaba? ¿Cómo obtener la cantidad de noticias que desea (asumiendo un cierto coste) para estar informado? ¿Cómo se obtiene la menor cantidad de información irrelevante posible (que sólo sirve al que lo publica)?*** *Javier decidió apagar todas las fuentes de noticias en su navegador, evitar las redes sociales (aparte de sus grupos familiares) y consultar los sitios web oficiales (el gobierno y autoridades locales, el servicio nacional de salid y el sitio web oficial de la Universidad de Daniel) un máximo de dos veces al día para comprobar si había cambiado algo importante. Si quería "sentirse informado" siguiendo a medios de comunicación respetables, aceptó que "puede estar un poco más informado sobre lo que sabemos, pero es más probable que esté mucho más informado sobre todas las cosas que aún no sabemos". También dijo que necesitaba ignorar conscientemente cualquier otra cosa que "surgiera" durante la investigación sobre un tema de interés. También entendió que tenía que evitar seguir las discusiones que podrían ser interesantes, pero también perjudiciales, al tiempo que reconoció la dificultad: "están haciendo todo lo posible para manipularnos".*

El comportamiento de Javier refleja un caso de sobreimplicación: uno de los comportamientos más típicos destinados a reducir la incertidumbre, descrito en nuestro primer artículo. Consiste en una amplia gama comportamientos, incluida la búsqueda de información, que presupone la creencia (implícita o explícita) de que la certeza total es alcanzable y que, posiblemente, solo se puede lograr haciendo cada vez más (deseo de predictibilidad). Esta creencia no es realista y, de hecho, es imposible. Además de no lograr la certeza, es probable que aumente la incertidumbre y la amenaza percibidas, incluso conduciendo a asumir lo peor (certeza pesimista). El antídoto para los comportamientos de sobreimplicación es hacer menos o cortar por lo sano: la "dieta de la información" aborda este problema. ¿Pero qué hacer en su lugar? La búsqueda de información es una parte importante de la "vida digital" de las personas y detenerla puede ser muy difícil, tanto por el tiempo libre como por las características de los medios digitales, que configuran y refuerzan nuestras conductas de búsqueda de información.

*El terapeuta preguntó a Javier****: ¿Qué haría él en su lugar? ¿Qué es importante para él? ¿Qué le interesa? ¿Qué valora él?*** *La comunidad es importante para Javier, por lo que decidió ver si podía averiguar más sobre lo que estaba sucediendo en su comunidad o en otras comunidades donde vivían familiares y amigos. Javier decidió esforzarse más y trabajar en uno de sus proyectos sobre la historia local o la genealogía. Siempre había mucha investigación y mucho trabajo por hacer. También podría hablar con Daniel, su familia y amigos sobre estas cosas cuando se pusieran al día por videoconferencia, teléfono, etc. en lugar de, simplemente, hablar de la pandemia. Es importante destacar que gracias a los proyectos a los que se dedicó, Javier comenzó a conectarse con la comunidad, su historia compartida, su presente e incluso su futuro.*

*Acordaron utilizar la segunda hoja de trabajo (*Gestión y reequilibrio de la información: seguimiento; página 6) *para monitorizar cómo Javier estaba manejando/reequilibrando la información durante la semana.*

Una vez que definido el plan para administrar y reequilibrar la información, es importante realizar un seguimiento y revisar cómo se ha puesto en práctica el plan y cómo resultó. La siguiente hoja de trabajo podría prestarse para este propósito. Dependiendo de sus necesidades, se puede utilizar de varias formas, tales como: un diario para anotar eventos específicos durante la semana; un informe semanal; una revisión que el paciente y el terapeuta recopilar juntos.

El paso más importante, como para cualquier intervención, es completar el ciclo: revisar los intentos realizados, si hubo dificultades en la implementación del programa, reflexionar sobre lo sucedido, resumir los principales aprendizajes y planificar potenciales cambios. Hemos desarrollado una hoja de trabajo genérica que podría usarse para hacer el seguimiento de esta intervención o cualquier otra. La hoja de trabajo en sí no es importante, pero el seguimiento de la intervención aumenta las posibilidades de éxito actual y futuro de cualquier intervención y puede ayudar al aprendizaje y su consolidación.

Ver documento separado: Revisión y planificación.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Gestión y reequilibrio de la información: seguimiento | | | |
| **Tipo de información** | **¿A qué fuentes accedí? ¿Experimenté alguna dificultad para acceder / detener el acceso a la información?** | **¿Con qué frecuencia accedí? ¿Tuve alguna dificultad con el grado de acceso? ¿Demasiado poco? ¿En exceso?** | **¿Cómo me hizo sentir la información? ¿Qué me hizo sentir mejor? ¿Qué me hizo sentir peor? ¿Siento más o menos incertidumbre?** |
| 1. Información que necesito saber: qué hacer mañana o en un futuro próximo. |  |  |  |
| 2. Información que proviene de personas que realizan su trabajo de buena fe. |  |  | . |
| 3. Información predominantemente irrelevante |  |  |  |
| 4. Información para reequilibrar |  |  |  |