



¿Cómo influye la burbuja de filtros en tu salud?

Alejandro Buldón | @alex_BulOI

Entrada original: ¿cómo influye la burbuja de filtros en tu salud?

La burbuja de filtros es un concepto con el que pacientes y profesionales de la salud deberían estar familiarizados cuando navegan en la red. El término fue acuñado por Eli Pariser para referirse a tu propio universo personal y único de información que vives en la red.

Todo lo que haces es analizado por algoritmos: tu dispositivo, el navegador, el tiempo que has reproducido un vídeo o tus “me gusta” y retuits. En función de este gran conjunto de datos que dejamos atrás, cada individuo tiene una experiencia online personalizada. Por tanto, en palabras de Pariser, el usuario no decide lo que entra en su burbuja de filtros, y lo más importante, tampoco ve lo que queda fuera. ¿Chocante, verdad?

Este hecho influye notablemente en el entorno personal de aprendizaje (PLE) de los pacientes y profesionales de la salud. No es casualidad que entres en Twitter o Facebook y aparezcan los mensajes de las personas con las que más interactúas o tienen opiniones semejantes a la tuya (amén de la publicidad). Esto que puede ser una ventaja porque te ofrece información de aquellas fuentes a las que a priori consideraste más relevantes, se puede convertir en un inconveniente ya que moldea tu realidad, refuerza tus creencias y no te permite escuchar a personas

contrarias. En cierto modo disminuye tu creatividad, tu curiosidad, tu capacidad de aprender. Un ejemplo:

Paula es una paciente con osteoporosis que pertenece a varios grupos de Facebook relacionados con la dolencia. Algunos miembros abogan por tomar un zumo de brócoli, zanahorias, lechuga y manzana como tratamiento. También cuelgan enlaces con otros remedios caseros. Si bien varias personas hablan de dejar de fumar o hacer ejercicio, Paula siempre ha creído en lo “natural” y no le gusta el deporte. Por eso interactúa más con estos usuarios e indaga sobre las recetas en Google. Además sigue varias cuentas de Twitter que dirigen el tráfico a webs que no cumplen muchos de los criterios para distinguir información fiable de salud en Internet, pero concuerdan con los pensamientos de Paula. Poco a poco en el feed de noticias de sus redes sociales se priorizarán estos contenidos, los anuncios estarán relacionados con sus clics y sus búsquedas le ofrecerán resultados en la línea de dichas soluciones. Las opiniones contrarias o complementarias desaparecerán de las primeras posiciones. De esta manera, Paula percibirá una realidad cercana a sus ideas.

Este caso simula lo que puede ocurrir si no somos conscientes de cómo funciona la red a grandes rasgos. Por mucho que te esfuerces en tener contactos de calidad y realices búsquedas precisas, tus redes sociales o Google te ofrecerán aquello que creen que más te va a gustar, con lo que vas a interactuar y a pasar más tiempo en sus sitios o pinchando en sus anuncios. No será necesariamente lo mejor. Veamos otro ejemplo:

Susana es una fisioterapeuta que acaba de graduarse. Se siente un poco perdida. Le hubiera gustado tener más horas prácticas, que le explicaran el porqué de muchas cosas y que las nuevas técnicas de las que todo el mundo habla hubieran entrado en el temario. Por eso comienza a buscar un postgrado que cumpla sus expectativas. Un profesor le habló bien del método Gibberish. Algunos tuiters con muchos seguidores comparten información sobre las bondades del método. Aunque en Google no encuentra entradas de calidad para informarse, hay un grupo de Facebook en el que se comentan las bondades de los ejercicios y que han salido en la tele y en dos periódicos digitales por lo que se dispone a verlo. En los siguientes días, Susana recibe en primer lugar actualizaciones relacionadas con el método y aunque algunos usuarios no estaban muy de

acuerdo, estos ya no parecen publicar tanto como los que sí abogan por los principios de Gibberish.

¡Ojo! La entrada dista de ser una crítica negativa a estos gigantes. Gracias a ellos he aprendido muchísimo, he conocido a grandes personas y profesionales y hasta hemos desarrollado el MOOC Running Saludable 2.0. Si se hace un uso sensato el potencial transformador de la web 2.0 es enorme.

Entonces, ¿cómo entrenamos ese sentido de la responsabilidad a la hora de navegar?

En primer lugar no perder nunca la curiosidad por las opiniones contrarias, no quedarnos con lo primero que veamos, hay que contrastar. La decisión final, afortunadamente, sigue en nuestras manos.

En segundo lugar, como sugiere Parisier, encontrar figuras puente. Personas que tienen disposición para entender posturas contrarias y pueden ayudarte a interpretarlas. Entrar en confrontación con quienes no darán jamás su brazo a torcer parece una pérdida de tiempo muy común en la red y puede llevar a polarizar aún más las opiniones.

En tercer lugar compartir estudios, artículos y noticias con prudencia. Del mismo modo, elaborar publicaciones de calidad y con el menor sesgo posible.

En cuarto lugar editar nuestras preferencias:

- Facebook permite que las noticias aparezcan en el orden que se han publicado, aunque advierte que después

de un tiempo volverán a mostrarse las más populares.

- Twitter también da la opción de configurar la cronología de los tuits que aparecen al inicio.
- Google ofrece muchas posibilidades en sus preferencias, una muy interesante respecto a la forma de usar tu historial de búsquedas.
- Youtube facilita la gestión de tus vídeos recomendados.
- Instagram desde 2016 muestra los contenidos según su relevancia y no puede cambiarse.
- Por último existen soluciones a nivel técnico: navegar en modo incógnito, borrar el historial y las cookies e instalar bloqueadores de publicidad (Adblock Plus) y de rastreo (Ghostery).

Si quieres profundizar en el tema, la charla TED de Eli Pariser tiene casi 4 millones de visitas.

CONCLUSIÓN

Ser consciente de cómo funciona Internet YA es un logro para despertar la mirada crítica sobre lo que se nos presenta online. A partir de ello podemos (1) indagar y contrastar (2) buscar fuentes con la capacidad para aceptar la existencia de otras posturas (3) crear y compartir con responsabilidad (4) e invertir tiempo en configurar nuestras redes sociales y navegadores. Estas acciones nos permitirán elaborar y mejorar nuestro PLE de salud.

Bonus track: Eli Pariser habla acerca de la burbuja de filtros 6 años después de acuñar el concepto. □