

Explorando la ansiedad de la información: un análisis en estudiantes universitarios de universidades públicas

Exploring information anxiety: an analysis in university students from public universities.

Juan Manuel Pineda

Universidad Provincial de Córdoba. Facultad de Educación y Salud (FES)

Correo electrónico: juanmanuelpineda42@gmail.com

Resumen:

La prevalencia de la ansiedad de la información en el contexto de la sociedad digital no se limita a un sector específico, sino que afecta a la ciudadanía en su conjunto (Bawden y Robinson, 2009). No obstante, resulta imperativo dirigir nuestra atención hacia un grupo particularmente susceptible a experimentar este fenómeno: los estudiantes universitarios de universidades públicas. La metodología utilizada para la elaboración de este escrito académico es de revisión bibliográfica con el fin de identificar y revisar estudios previos sobre ansiedad de la información, específicamente aquellos que se centran en estudiantes universitarios de universidades públicas. Por otra parte, se efectuó un análisis detallado de los estudios previos identificados en la revisión bibliográfica para comprender las tendencias, patrones y conclusiones relacionadas con la ansiedad de la información en estudiantes universitarios. Se concluye la complejidad de la temática abordada desde distintas metodologías y cómo afecta esta patología en aspectos comportamentales, emotivos, fisiológicos y en el propio bienestar psicológico de los sujetos investigados.

Palabras clave: Ansiedad informativa; Ansiedad informacional; Ansiedad bibliotecaria; Estudiantes universitarios; Enseñanza superior; Universidad; Sobrecarga informativa; Rendimiento académico; Bienestar.

Fecha de recepción: 23/05/2024

Fecha de aceptación: 12/06/2024

Cita sugerida: Pineda, J. M. (2024). Explorando la Ansiedad de la Información: un análisis en estudiantes universitarios de universidades públicas. *Revista Prefacio*, 8(12), 69-78.

<https://doi.org/10.58312/2591.3905.v8.n12.45291>



Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es_AR

Introducción

Si bien no hay registros desde cuando los seres humanos comenzaron a sufrir este tipo de ansiedad, sin embargo, es altamente probable que las primeras apariciones de estas emociones se remontan a cuando los *homo sapiens* comenzaron a caminar sobre la faz de este planeta (Harris, 2022). Asimismo, es relevante subrayar que el hombre en la prehistoria al intentar sobrevivir a un ecosistema demasiado hostil, debía absorber y decodificar abundante información del medio ambiente que lo rodeaba. Por lo tanto, su instinto de conservación, y la de su grupo o clan acompañante, dependía en gran medida de la información que decodificaba y comprendía.

Miles de años después, se comienza a registrar el pensamiento sobre diferentes materiales escriptorios: papiros, tablillas de arcillas, papel, cuero, seda, dichos soportes fueron utilizados en distintas épocas y culturas. Por consiguiente, desde que comenzaron a almacenarse y conservarse podría vislumbrarse una aparición incipiente de una sobrecarga informativa. En relación a esto, la profesora de la Universidad de Harvard Ann Blair (2003) menciona que existe sobrecarga informativa en la era pre-moderna. Sin embargo, a la hora de rastrear e identificar textos alusivos a esta problemática deberíamos remitirnos al Antiguo Testamento, en donde se identifica un fragmento apuntando a determinados sentimientos de cansancio producto del efecto de la escritura y la lectura de libros. En este sentido, Harto (2017), señala un versículo bíblico que hace alusión a este tema: “Ahora, hijo mío, además de esto, queda advertido: El hacer muchos libros nunca termina, y el mucho estudio es fatiga para la carne” (Eclesiastés 12,12, Reina Valera, 1960).

Este sentimiento de ansiedad informativa que aparecía en la antigüedad y en el medioevo, era producto de un crecimiento lento y paulatino de los registros de información. Cabe aclarar, que en la antigüedad existían grandes bibliotecas como la de Alejandría, Pérgamo y en el

medioevo se destacan bibliotecas monásticas y cortesanas (Bawden y Robinson, 2009). A su vez, el acceso al conocimiento registrado de esa época pertenecía solamente a las clases sociales más altas en la pirámide social. Entre estos grupos, se encontraban: clérigos, monjes, reyes y miembros de las cortes reales. A su vez, en la edad media en Europa con la existencia de manuscritos escritos a mano, el problema era percibido como un tema de preocupación. Un ejemplo de esto, es el del Fraile Dominicó de Vincent of Beauvais quien escribió la enciclopedia *Speculum Majus*, debido a que lamentaba este aumento en la cantidad y producción de libros. De acuerdo a su relato, se percibe cómo afectaba a procesos cognitivos (memoria). En este sentido, afirmaba ya en el año 1255: “...la multitud de libros, la brevedad del tiempo y la fugacidad de la memoria” (Bawden y Robinson, 2020: p.7, traducción propia).

Sin embargo, hubo un momento bisagra en la historia de occidente, ocurrido en la industrialización de la producción de libros con la invención de los tipos móviles por medio de la imprenta de Gutenberg en 1440 (Bawden y Robinson, 2009). Esta innovación disruptiva produce una democratización en el acceso al conocimiento, que da inicio a la edad moderna. Por tanto, se iba producir en las siguientes décadas y centurias un crecimiento en el número de libros como nunca antes visto hasta ese momento. Con las causas y efectos que podría tener esa sobrecarga informativa en los lectores de la época, es importante destacar, que según Franganillo (2010) el reformista Ítalo Calvino en 1550 “se lamentaba de los libros que debía leer (parraf. 1)”. Asimismo, en 1605, Francis Bacon escribió un libro titulado *El avance del saber*, en donde hace una primera mención a la ansiedad relacionada con la información. En dicha obra expresó lo siguiente: “que a medida que uno amplía su conocimiento, también aumenta su ansiedad” (Girard y Allison, 2008: p. 111, traducción propia).

Una aproximación a la ansiedad informacional

La ansiedad de la información es provocada por el deseo de absorber tanta información como sea posible. De aquí surge, que las personas se sienten abrumadas por la cantidad de información a procesar, así pues, genera un sentimiento de culpa en no poder afrontar toda la información disponible (Eklof, 2013). Por otro lado, el Diccionario de Negocios en línea define a la ansiedad informativa de la siguiente manera: “como el estrés causado por la gestión de la información” (Hartog 2017: p.46, traducción propia). Sin embargo, la definición más difundida de este concepto es de Wurman (2001) quien acuñó este término:

La angustia o fobia informativa se produce por la brecha o por la creciente entre lo que comprendemos y lo que deberíamos comprender. La ansiedad informativa es el agujero negro entre datos y conocimiento y aparece cuando la información no nos dice lo que queremos saber. (p.14)

La creciente pandemia de datos caóticos provoca una sensación de invasión en nuestras vidas, además de generar ansiedad. A su vez, la definición de Wurman destaca otra cuestión crucial que a veces pasa desapercibida por algunos autores, esto se produce cuando la información buscada no responde a las necesidades de información que motivaron a su búsqueda. Este aspecto ha sido profundamente abordado dentro de las competencias y alfabetización informativa, especialmente, en los campos de la bibliotecología y educación (Naveed y Anwar, 2020).

En muchas ocasiones, puede resultar demasiado abrumador para cualquier ciudadano gestionar demasiada información. De este modo, las conductas informativas pueden transformarse en determinados comportamientos patológicos. Estas ideas son desarrolladas a través de conceptos de una corriente psicológica como la transpersonal. Se destacan patologías informativas como la normosis¹ que incluyen las denominadas: informatosis² y cibernosis³ (Weil, 2000).

Además, según Wurman (1991), se señalan por

lo menos cinco causas o sub-componentes principales según Girard y Allison (2008) que desencadenan la ansiedad informativa, entre las que se puede señalar:

- No comprender la información,
- No poder abordarla por su ingente volumen,
- No saber si realmente la información existe,
- No saber dónde encontrarla,
- Tener identificada la información, pero no tener acceso a la misma (por ejemplo, cuando solicita una clave de acceso, o es información de pago).

Frente al escenario expuesto, es conveniente indicar algunas estrategias de afrontamiento ante la ansiedad informativa. Una de las opciones recomendables es tener la capacidad de auto limitarse y moderarse a la hora de gestionar información (Mattos, 2013). Según Wurman (1991), algunas de estas estrategias serían la consigna: 'menos-menos-menos.' Además, es fundamental desarrollar determinados hábitos y actitudes basados en establecer ciertas restricciones a la hora de consumir, procesar y asimilar datos e informaciones, que no sean causante de una infobesidad (Franganillo, 2010; Williams, 2021). En definitiva, esta puede ser una estrategia y un antídoto eficiente contra la ansiedad informativa.

Otro punto a abordar, es que en la actualidad se vive en una era donde la información circula prácticamente sin restricciones y límites (Wurman, 2001; Franganillo, 2010; Mattos, 2013). Por lo tanto, Williams (2021) y Newport (2021) sugieren la importancia de establecer ciertos criterios en el filtrado de información. Para esto, se puede implementar el uso de aplicaciones digitales y buscar metodologías con un carácter analógico. Con respecto a aplicaciones digitales; existen sitios web que permiten filtrar cuidadosamente los contenidos de interés para los usuarios (curación de contenidos). A su vez, se encuentran aplicaciones que controlan y monitorean los tiempos destinados al uso de herramientas digitales como la que se encuentra para dispositivos como Android y Google Chrome para

sistemas operativos como Windows como Stay Free. Además, se pueden incorporar soluciones con un enfoque analógico, que apuntan sobre todo a desarrollar y cultivar determinados hábitos con perfil minimalistas.

Es importante destacar alguna paradoja, cómo es la propuesta por Schwartz, en la que más información es menos, según señalan: Bawden y Robinson (2009). En tanto, Wurman (1991), Franganillo (2010), Williams, (2021) y Newport (2021) proponen las mismas soluciones en ese sentido. Esto consiste en limitar el campo de información de interés, y en buscar solo lo relevante para desenvolverse en forma informada en las distintas esferas de la vida cotidiana.

Por lo tanto: ¿se podría decir que es un nuevo tipo de alfabetización? Este tipo de alfabetización consiste en moderar y contrarrestar determinados aspectos negativos del avance digital: como son aquellos que interrumpen, además que desbordan en un tsunami de datos que llegan a nuestra vida sin que uno los llame (Wurman, 2003). Asimismo, este afrontamiento o actitud ante el mundo de los bits se podría plantear como una metodología para reducir y liberarse de alguna forma a la ansiedad informativa. En un cierto sentido, es tomar el control de los bits y a su vez, no ser controlados por estos. Wurman a su vez, aduce que perder el control del entorno informacional es una causante de esta ansiedad. Por lo tanto, Hurtz (2001), afirma lo siguiente:

Toda la bit-alfabetización puede ser reducida a una simple filosofía, que permite a la gente volver a tener la rienda de su vida, y liberarse de la angustia informativa, mientras todavía vive en medio de los bits. Aquí está la filosofía en cinco palabras “deja a los bits correr”. (p.6)

Esto consiste en gestionar de una mejor forma la información, lo cual permite una mayor capacidad en profundizar, meditar y tomar decisiones más acertadas. Dichas decisiones estarán basadas en una optimización en la dedicación de tiempo enfocado a la mejora de procesos cognitivos superiores, como podrían ser: la reflexión, el

análisis, y la síntesis. En otras palabras, se apunta a que no sea solo un espacio de tiempo destinado a un consumo de información irreflexivo e inconsciente. Resumiendo, se busca lograr y tener un enfoque más efectivo en cuanto a la gestión de información (Newport, 2021).

Según Mellon (1986), habría fundamentalmente cuatro factores que podrían desencadenar ansiedad bibliotecaria en los estudiantes universitarios, entre estos se incluyen:

- Tamaño de la biblioteca.
- Falta de comprensión en donde se ubican los documentos en una biblioteca de gran tamaño. (Por ejemplo, no tener conocimiento sobre el sistema de clasificación de la biblioteca). Esto puede desencadenar emociones negativas.
- El tercer factor muy vinculado con los dos primeros, está referido a cómo iniciar un primer acercamiento a la biblioteca.
- Realizar búsquedas, por ejemplo: el título de un libro y localizar materiales que se necesitan para efectuar una investigación.

Podría considerarse la ansiedad bibliotecaria en otro tipo de ansiedad informativa, esto de acuerdo a la disciplina de la bibliotecología y de la documentación. Se pueden tomar los trabajos de Naveed y Anwar (2019, 2020), quienes proponen abordar desde otro marco de ansiedad de información. Según este marco referencial, propuesto por estos autores pakistaníes, la ansiedad bibliotecaria library anxiety y la ansiedad por búsqueda de información seeking information anxiety se encuadran dentro de la ansiedad informativa. Esto se basa sobre todo en que la era de Internet y la digitalización masiva de información ha modificado los comportamientos informacionales. Por lo tanto, sus usuarios en la mayoría de las ocasiones buscan recursos accesibles en línea (Eklof, 2013).

Los trabajos de alfabetización de información que se han realizado en las bibliotecas académicas, (sobre todo las universitarias), trascienden el espacio físico y virtual de estas, y han invitado a participar a sus usuarios a la adquisición de

habilidades y competencias informativas-digitales para abordar otras necesidades de información surgidas fuera del ámbito académico, y alejado del influjo de estas unidades de información (Hartog, 2017).

Los estudiantes universitarios ante la ansiedad informacional: ¿Patología de la información o una motivación para la obtención de logros académicos?

Es esencial investigar la temática de la ansiedad informacional desde una perspectiva bibliotecológica y documentalista, con el objetivo de llevar a cabo diagnósticos específicos, enfocados desde nuestra propia disciplina. Esto es, encontrar soluciones factibles a este tipo de ansiedad que se presenta en la actualidad (Costa, 2019). A su vez, se han identificado investigaciones de carácter empírico, estas se focalizaron en conocer la ansiedad informativa que padecen sobre todo estudiantes de educación superior. En efecto, algunas escuelas de bibliotecología de Brasil han estado abordando el tema desde 2006, como así evidencia la tesis de maestría de Saber y posteriormente la tesina realizada por Oliveira en 2011. Por tanto, estos centros educativos universitarios han liderado el camino para dar una mayor relevancia y visibilidad a este tema, esto es destacado por Miamotto (2019):

O estudo se mostra necessário por se tratar de um assunto recorrente nos dias atuais, um problema que não escolhe idade, sexo ou cor, pelo contrário, por estar amplamente relacionado com o excesso de uso das tecnologias, todos que a utilizam são propensos a ter ansiedade da informação, independentemente de seu grau de instrução. Como a tendência da tecnologia é tornar-se cada vez mais presente no dia a dia do ser humano, a ansiedade de informação poderá ser um problema no futuro. (p.8)

Aunque este bibliotecario (brasileño) sostiene que la ansiedad informativa podría convertirse en un problema del futuro, sin embargo, nuestra

propia observación y la consulta en otras investigaciones empíricas indican y señalan evidentes indicios de que esta patología de la información estaría de alguna manera afectando al rendimiento académico de los estudiantes en la actualidad (Eklof, 2013). Además, las predicciones no parecen ser muy alentadoras; se prevé un aumento exponencial de la información en los próximos años y décadas. De acuerdo al portal (Statística, 2019), este escenario presentado podría desencadenar en los próximos años un aumento en el padecimiento de la ansiedad informacional (Bawden y Robinson, 2009).

A pesar de ciertas posturas basadas en un determinismo tecnológico en consonancia con las ideas de los teóricos de la sociedad de la información que observaron a la infoxicación y uno de sus efectos: la ansiedad informativa como un fenómeno de connotación negativa a veces patológico (Toffler, 1970; Weil, 2000; Cornella, 2001, Franganillo; 2010). Sin embargo, Martínez Cañadas (2018) sostiene una postura contraria, o por lo menos, diferente. Este autor afirma que aquellos que tienen una posibilidad de mayor acceso a la información podrían de algún modo ser los menos afectados por estas patologías de la información, en este sentido Martínez Cañadas afirma lo siguiente (2018):

Estas dimensiones que limitan la racionalidad juegan un papel importante a la hora de elegir y discriminar la información. Dentro de las características psicológicas que limitan la racionalidad se encuentran los heurísticos y los sesgos. Los heurísticos de razonamiento funcionan a la manera de atajos mentales, como reglas que permiten simplificar la toma de decisiones. Por su parte, los sesgos pueden entenderse como una tendencia o un patrón de razonamiento que las más las veces puede desviarse de lo que se consideraría una norma racional. (p.9)

La persona en lugar de examinar exhaustivamente toda la información disponible a fin de tomar una decisión informada, tiende a elegir la opción que “a priori” le servirá mejor para satisfacer su necesidad de información. Estas decisiones están basadas en ocasiones con las

opciones que tiene a su alcance, en este caso recurre en ocasiones a su intuición y a experiencias previas, y no buscaría otras nuevas opciones. Además, se fundamenta entre las que son precisamente las más racionales (para quien la elige, racionalidad limitada). Es de destacar, que las mismas decisiones podrían estar influenciadas por determinados sesgos de tipo cognitivos y por atajos mentales (heurísticos de razonamiento). Estos mecanismos son adoptados como una especie de “mecanismo de defensa” para poder gestionar la información abrumadora en el contexto actual. Por tanto, estas decisiones podrían estar a su vez basadas en elecciones que no son lo suficientemente informadas (paradoja de la elección).

Es cierto que Freeman et al., (2004), citado por ObstCamerini (2022), argumentan que la ansiedad normal no necesariamente es un problema, sino más bien, un mecanismo natural de anticipación y de alerta. Si esta misma ansiedad se siente de una forma moderada y no permanece en el tiempo, actúa como una respuesta de energía de motivación y movilización, esto puede llevar a las personas a obtener un mejor desempeño y alcanzar logros significativos. En este sentido, los aspectos positivos al poder gestionar información en el contexto digital son señalados por Oliveira (2011):

Neste contexto, os estudantes queixam-se das pressões e da abundância da informação atual, porém ainda assim, tem pontos positivos deste excesso. O controle de seleção de informações é conhecido pela grande maioria, em menor ou maior grau por uns e outros (p.77).

De acuerdo a lo que expresa Wurman (1991, 2001), un aspecto de ansiedad informativa surge cuando la información es controlada por otros (biblioteca). Sin embargo, en el caso de la búsqueda de información académica en la Web no ocurre dicho control. Esto es, debido a que los mismos estudiantes tienen autonomía para acceder a la información que necesitan y efectuar búsquedas de información desde el anonimato (Eklof,2014). A su vez, los estudiantes mantie-

nen su privacidad, sin que una persona intermedia y los juzgue, o en todo caso los evalúe por sus modalidades de búsqueda (Eklof,2014). En consecuencia, se puede observar los procesos de búsqueda y recuperación de información académica como un reto, desafío y un camino para el éxito en sus estudios (Oliveira, 2011).

Además, es conveniente rescatar algunos aspectos positivos que se generan en algunos procesos de gestión de información. Los mismos podrían estar en consonancia con el concepto de autoeficacia, acuñado por Albert Bandura dentro de la Teoría del Aprendizaje Social. Este concepto está referido a la creencia de la propia capacidad y de la confianza que tienen los estudiantes para poder llevar a cabo tareas que requieren un esfuerzo por un determinado grado de complejidad (Bawden y Robinson, 2009). Desde el punto de vista de la disciplina bibliotecología y documentación, es importante motorizar y motivar a los estudiantes a que logren sus objetivos académicos (auto refuerzo). Por intermedio de adquirir y entrenar competencias y habilidades que impliquen búsqueda, recuperación y evaluación de información fidedigna y pertinente que permita retroalimentar y auto reforzarse el propio auto concepto en forma positiva del comportamiento informacional del estudiante (Bandura, 1995 en Pascual Lacal 2009; Oliveira, 2011).

Conclusión

A modo de cierre, la ansiedad informacional es un fenómeno que se profundiza producto de la digitalización de la sociedad. Afecta en mayor o menor medida, a casi todos los ciudadanos. Por lo tanto, los estudiantes universitarios no son ajenos a esta patología informacional, sino al contrario, pueden estar dentro de los grupos más afectados. Del mismo modo, algo similar ocurre con la ansiedad bibliotecaria, sobre todo en estudiantes universitarios que nunca han utilizado la biblioteca, y tienen, además, escasa experiencia en la interacción con la misma, sobre todo, en la utilización de sus servicios y productos. Por consiguiente, estos estudiantes pueden

sentir a menudo demasiado temor al acercarse a esta (Mellon, 1986; Eklof, 2013).

Dicha vulnerabilidad se encuentra enraizada en las demandas académicas que enfrentan los estudiantes universitarios, las cuales se suman a las responsabilidades familiares y sociales que también recaen sobre ellos. Esta convergencia de factores se desenvuelve en un entorno informativo cada vez más intrincado y vasto. En este contexto, los estudiantes universitarios se ven sometidos a una exigencia notable que puede elevar considerablemente los niveles de ansie-

dad. Como resultado de esta interacción, se observa un impacto diversificado que abarca desde el desempeño académico hasta el bienestar físico, emocional y psicológico de los estudiantes.

Además, en nuestra cultura hispanoamericana muchas veces se desconoce el potencial de la misma e impacto positivo que pueden tener estas unidades de información, al ser una aliada fundamental a la hora de acompañar diversas trayectorias académicas de estudiantes del nivel superior (Franganillo, 2010).

Referencias bibliográficas:

- **Biblia en línea.** (2023) La palabra de Dios. Reina Valera 1960. <https://www.biblia.es/reinavalera-1960.php>
- **Blair, A.** (2003). Reading strategies for coping with information overload, ca.1550-1700. *Journal of the History of Ideas*, 64(1), 11-28.
- **Bawden, D., y Robinson, L.** (2009). The dark side information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*, 20(10), 1-10.
- **Bawden, D., y Robinson, L.** (2020). Information Overload: an overview. City, University of London Institutional Repository. <https://core.ac.uk/download/pdf/286715468.pdf>
- **Cornella, A.** (2001). ¿Cómo sobrevivir a la infoxicación?
- **Costa, T., Santos, S. R. dos, Albuquerque, S. G. E. de, Almeida, S. A. de, y Oliveira, H. P. C. De** (2022). Ansiedade de informação na ótica de estudantes universitários. *Informação & Informação*, 27(2), 1-25. <https://doi.org/10.5433/1981-8920.2022v27n2p1>
- **Eklof, A.** (2013). Understanding Information Anxiety and How Academic Librarians Can Minimize Its Effects. *Public Services Quarterly*, 9, 246-258.
- **Franganillo, J.** (5 de abril del 2010). Ansiedad informativa. *Diario uno*.
- **Girard, P., y Alisson, M.** (2008). Information Anxiety: Fact, Fable o Fallacy. *Electronic Journal of Knowledge Management*, 6(28), 111-124.
- **Harris, R.** (2022). La trampa de la felicidad: deja de sufrir comienza a vivir.
- **Planeta Hartog, P. H.** (2017). A Generation of Information Anxiety: Refinements and Recommendations. *The Christian Librarian*, 60(1), Article 8.
- **Hurtz, M.** (2001). Bit alfabetizar. En R. S Wurman en *Angustia Informativa* (p.6-7). Prentice Hall.
- **Los trastornos de ansiedad 1.** (2022). En J. ObstCamerini. (Comp.). *Diplomatura Universitaria en trastornos de ansiedad estrés y depresión -2346-*. Centro Argentino De Terapia Cognitiva Y Racional Emotiva Conductual.
- **Martínez Cañada, E.** (10-11 de mayo 2018). Repensando la infoxicación y la función social en las bibliotecas [ponencia]. 15° Jornadas de información y documentación catalanas. Barcelona, España. <http://www.cobdc.net /15JCID/wp-content/uploads/ 2018/05/Exp6.pdf>
- **Mellon, C.** (1986). Library Anxiety. A Grounded Theory and Its Development. *College y Research Libraries*, 47(2), 160-165. <https://crl.acrl.org/index.php/crl/article/view/14195/15641>
- **Miamotto, A. V.** (2019). Ansiedade de informação: estudo realizado com os alunos do curso de gestão da informação da Universidade Federal do Paraná. (Trabajo Final de Bachiller en Gestión de Información). Universidade Federal do Paraná. <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/64955/ADRIANO%20VALADARES%20MIAMTOPdf>
- **Naveed M. A., Y Anwar. M. A.** (2019). Modeling Information Anxiety. *Philosophy and Practice* (ejournal). 2758 <https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=6359&context=libphilprac>
- **Naveed M. A., Y Anwar. M. A.** (2020). Toward information Anxiety and beyond. *Webology*, 17(1), 6580. <https://www.webology.org/2020/v17n1/a208.pdf>
- **Newport, C.** (2021). Minimalismo digital: en defensa de la atención en un mundo ruidoso. *Paidós*.
- **ObstCamerini, J.** (2000). Teoría del aprendizaje social de Albert Bandura. Centro Argentino de Terapia Cognitiva y Racional Emotiva Conductual.
- **Oliveira, N G D.** (2011). Ansiedade informacional: o caso dos estudantes de pós-graduação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Trabajo Final de Bachiller de Biblioteconomía). Universidade Federal Rio Grande do Sul. <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/37539/000819869.pdf?sequence=1&isAllowed=1>
- **Pascual Lacal, P. L.** (2009). Teorías de Bandura aplicada al aprendizaje. *Innovación y experiencias educativas*, (9), 1-9. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_23/PEDR%20LUIS_%20PASCUAL%20LACAL_2.pdf

- **Statística. (17 de abril 2019).** A la espera del big bang de datos.<https://es.statista.com/grafico/17734/cantidad-real-y-prevista-de-datos-generados-en-todoelmundo/>
- **Toffler, A. (1970).** El shock del futuro. Plaza y Janes. Weil, P. (2000). A normosis informacional. *Ciência da Informação*, 29 (2), 61-70.<https://www.scielo.br/j/ci/a/wx45x8C8wdjJd9TvcsdxkKN/citation/?format=pdf&lang=pt>
- **Williams, J. (2021).** Clics contra la humanidad: Libertad y resistencia en la era de la distracción tecnológica. Gatopardo.
- **Wurman, S. R. (1991).** *Ansiedade De Informação. Como Transformar Informação Em Compreensão.* Editora de cultura.
- **Wurman, S. R. (2001).** *Angustia informativa 2.* Prentice Hall.

Notas al pie de página

1. La normosis se define de alguna manera como normalizar creencias, actitudes, comportamientos y opiniones que pueden ser de alguna forma patológicos además de dañinos para la salud física, mental, psíquica y espiritual de las personas. Es importante aclarar que estas normosis están aceptadas de alguna manera por el “status quo” dominante y gran parte de la sociedad.
2. "Informatosis" es un término que hemos creado para designar trastornos o incluso enfermedades causadas por el exceso de flujo de mensajes informativos dirigidos a un solo receptor, es decir, a una sola persona.
3. El uso excesivo y/o inadecuado de dispositivos electrónicos como computadoras, calculadoras, celulares y otros dispositivos tecnológicos puede tener efectos negativos en las funciones humanas y provocar trastornos en las comunicaciones y relaciones humanas.