

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/378230662>

La ansiedad informacional en estudiantes universitarios: explorando los desafíos de la era digital

Conference Paper · February 2024

CITATIONS

0

READS

3

1 author:



Juan Manuel Pineda

Universidad provincial de Córdoba

10 PUBLICATIONS 43 CITATIONS

SEE PROFILE

La ansiedad informacional en estudiantes universitarios: explorando los desafíos de la era digital

Juan Manuel Pineda¹

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. Esta afirmación se fundamenta en investigaciones previas que indican que dicho grupo demográfico puede ser especialmente vulnerable a manifestar este tipo de ansiedad (Eklof, 2013 y Costa, 2022). 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 complejo. En este contexto, los estudiantes universitarios se ven sometidos a una exigencia notable que puede elevar considerablemente los niveles de ansiedad. 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.

Palabras clave: ansiedad informativa, ansiedad informacional, estudiantes universitarios, enseñanza superior, universidad, sobrecarga informativa.

Introducción

Si bien no hay registros desde cuando los seres humanos comenzaron a sufrir este tipo de ansiedad, 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 para intentar sobrevivir a un ecosistema

¹ Juan Manuel Pineda. Bibliotecario en la Universidad Provincial de Córdoba. Facultad de Educación y Salud. juanmanuelpineda42@gmail.com

demasiado hostil, debía absorber abundante información sobre el medio ambiente que lo rodeaba. Por esto, su instinto de conservación, así como la de su grupo o clan acompañante, dependía sobre todo de la información que decodificaba y comprendía.

Miles de años después, se comienza a registrar el pensamiento sobre diferentes materiales escriptorios como: papiros, tablillas de arcillas, papel, cuero, seda. Estos soportes fueron utilizados en diferentes épocas y culturas. Desde aquí, podría vislumbrarse un surgimiento incipiente de una 'sobrecarga informativa'. En relación a esto, la profesora de la Universidad de Harvard Anna Blair habla de la existencia de la 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 encuentra un fragmento apuntando a determinados sentimientos de cansancio producidos por el efecto de la escritura y la lectura de libros. En este sentido, Hartog (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 existían bibliotecas como las de Alejandría, Pérgamo y en el medioevo las 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. En la edad media en Europa con la existencia de manuscritos escritos a mano, el problema era percibido ya como un tema de preocupación. Un ejemplo de esto, es el del Fraile Dominico de Vincent of Beauvais quien escribió la enciclopedia *Speculum Majus*, y lamentaba este aumento en la cantidad de libros. De acuerdo a su relato, se percibe cómo afectaba procesos cognitivos como es la 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 disruptivo en la historia de occidente, que es cuando ocurre la industrialización de la producción de libros con la invención de los tipos móviles a través de la

impresión de Gutenberg en 1440 (Bawden y Robinson, 2009). Este invento produce una democratización en el acceso a la información en un momento histórico en el que algunos consideran como el inicio a la edad moderna. Por tanto, en las siguientes décadas y centurias posteriores, iba a tener un crecimiento exponencial en el número de libros producidos como nunca antes visto hasta ese momento. Con los efectos que podría tener esa sobrecarga informacional 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” (p. 14). 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).

Cuatro siglos transcurrieron, para que el concepto de *ansiedad informativa* volviera a surgir (Girard y Allison, 2008). Esto ocurre en 1989 cuando Richard Saúl Wurman escribe la obra *information anxiety*, (obra no traducida al español, sí al portugués). Es de destacar, que este libro pionero en la temática, está publicado previamente a la popularización de Internet. Además, es importante tener en cuenta la descripción y el desarrollo del nuevo concepto de *ansiedad informativa* enmarcado en una era denominada *sociedad de la información* (Wurman, 1989). Además, incluye orientaciones de cómo afrontar y lidiar con esta patología informativa. En este sentido, es destacable su último capítulo, denominado: *recetas contra la ansiedad*.

Asimismo, Wurman (1991) subraya el crecimiento exponencial de información durante el siglo XX, más precisamente de los datos que inundan la vida de las personas. Según este autor, una persona en la Inglaterra del siglo XVII consumía menos información de la que puede contener el Diario *New York Time* en cualquier día de la semana. A su vez, señala el avance tecnológico de la actualidad, que permite una transmisión de la información en cantidad y velocidad: cualidades intrínsecas de la era de la Big Data.

Además, señala la diferencia en conceptos utilizados en muchas ocasiones como sinónimos, pero que conviene establecer claras diferencias semánticas, entre estos, se encuentran: *datos*, *información*, *conocimiento* y *sabiduría* (Wurman 1991, Mattos, 2013). Afirmó a su vez, que la mayoría de las personas están desbordados y abducidos por la gran cantidad de datos (las máquinas y los

mismos humanos los producen y emiten enorme cantidad), por consiguiente, se dificulta en su abordaje, procesamiento, y gestión, para así poder transformar esos datos en información, conocimiento, y finalmente, en planes de acción.

Una aproximación a la ansiedad informativa

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; por lo tanto, 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 la siguiente:

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 (Wurman 2003, p.14).

La creciente pandemia de datos caóticos provoca una sensación de una invasión de estos en nuestras vidas. En la actualidad, ‘sabemos que no sabemos’, es cada vez más la información a abordar, por lo tanto, genera ansiedad. Por otra parte, la definición de Wurman destaca otra cuestión crucial, que a veces pasa desapercibida en algunos autores: esta es 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 el ciudadano gestionar información. De este modo, las conductas informativas pueden transformarse en ciertos comportamientos patológicos. Dichas ideas, son desarrollados a través de conceptos de la psicología

transpersonal, como la *normosis*² que incluyen las denominadas: *informatosis*³ y *cibernosis*⁴ (Weil, 2000).

Además, según Wurman (1991), se señalan por lo menos cinco causas principales que desencadenan la ansiedad informativa, entre las que se destacan:

- No comprender la información,
- No poder abordarla por su ingente volumen,
- No saber si realmente existe la información,
- 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).

Ante el complejo escenario informacional expuesto, es conveniente indicar estrategias de afrontamiento ante la ansiedad informativa. Por lo tanto, una de las opciones es tener la capacidad de autolimitarse y moderarse a la hora de gestionar información (Mattos, 2013). Coincide a su vez, con el pensamiento de Wurman (1991), el cual una metodología efectiva sería aplicar la consigna: *menos-menos-menos*.⁵ Además, es fundamental desarrollar determinados hábitos y actitudes, basados en establecer algunas restricciones a la hora de consumir, procesar y asimilar datos e informaciones, que no sean causante de *infobesidad*⁶ (Franganillo, 2010; Williams, 2021). En definitiva, estas estrategias expuestas puede ser 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 (Wuman, 2003; Franganillo, 2010; Mattos, 2013). Por lo

² 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.

³ "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.

⁴ 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.

⁵ La *infobesidad*, también conocida como *inofxicación* o *sobrecarga informativa* es un término acuñado en 1970 por Alvin Toffler en su libro *Future Shock* que se refiere al estado de contar con demasiada información para tomar una decisión o permanecer informado sobre un determinado tema.

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 y además buscar medidas de índole digital como analógico. Algunas de estas aplicaciones o sitios web permiten filtrar, para que cuidadosamente se seleccionen los contenidos de interés (curación de contenidos). A su vez, se encuentran otras que controlan y monitorean los tiempos destinados al uso de herramientas digitales. Sin embargo, encontramos soluciones con un enfoque analógico, que apuntan sobre todo a desarrollar y cultivar determinados hábitos minimalistas.

Es importante destacar, una paradoja que es 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 consiguiente, a este proceso anteriormente mencionado, Hertz (2003) denomina como *bit alfabetización*. Por lo tanto: ¿se podría decir que es un nuevo tipo de alfabetización? Este tipo de alfabetización consiste en moderar y contrarrestar algunos aspectos negativos del avance digital, como son aquellos que interrumpen nuestras acciones intelectuales, además que desbordan como un tsunami de datos y 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 la ansiedad informativa. En este sentido este autor 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” (Hertz, 2003, 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. Estas 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. En resumen, se busca lograr y tener un enfoque más efectivo (Newport, 2021).

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 la propia disciplina. Esto consiste, en encontrar soluciones factibles a este tipo de ansiedad que se presenta en la actualidad (Costa, 2019). Por otra parte, se han identificado investigaciones de carácter empírico, las mismas se focalizaron sobre todo en conocer la ansiedad informativa que padecen 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 (2006) y posteriormente la tesina realizada por Gastaud Oliveira (2011). Por tanto, estos centros educativos universitarios han liderado el camino para dar una mayor relevancia y visibilidad a este tema, como es destacado por Valadares 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 estão 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 evidentes indicios de que esta patología de la información estaría de alguna manera afectando el rendimiento académico de los estudiantes en la actualidad (Eklof, 2013). Además, las predicciones no parecen ser alentadoras; se prevé un aumento exponencial de la información en los próximos años y décadas, de acuerdo al portal de datos de Internet (Statistica,

2019). Por lo tanto, 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 (Cornella, 2001; Franganillo; 2010; Toffler, 1970; Weil, 2000). Sin embargo, algunos sostienen una postura opuesta (más optimista) las personas más expuestas al acceso de la información podrían ser los menos afectados por estas patologías informativas. En este sentido, Martínez Cañadas (2018) afirma lo siguiente:

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).

Por tanto, la persona en lugar de examinar exhaustivamente toda la información disponible a fin de tomar una decisión informada, tiende a elegir la opción a priori que cree, le servirá mejor para satisfacer su necesidad de información. Estas decisiones están basadas en las opciones que tiene a su alcance, no busca otras nuevas. Además, se fundamenta entre las que son precisamente las más racionales (para quien la elige). Es importante decir, que las mismas podrían estar influenciadas por determinados sesgos de tipo cognitivos, y por atajos mentales, adoptados en una especie de 'mecanismo de defensa' para poder gestionar la información abrumadora en el contexto actual.

Es cierto que Freeman et al., (2004), citado por Obst Camerini (2022), argumentan que la ansiedad normal no necesariamente es un problema, sino más bien, un mecanismo natural de anticipación y de alerta. Además, si esta ansiedad se siente de una forma moderada y no permanece en el tiempo actúa como una respuesta energética de motivación y movilización. Como resultado, esto puede

llevar a las personas a obtener un mejor desempeño y alcanzar logros significativos. En esta misma línea, los aspectos positivos al poder gestionar información en el contexto digital son señalados por Gastaud 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 Wurman (1991, 2003), la ansiedad informativa surge además cuando la información es controlada por otros (puede ser en la biblioteca). Sin embargo, en el caso de la búsqueda de información académica en la Web, no ocurre dicho control. Esto se debe a que los mismos estudiantes tienen autonomía para acceder a la información que necesitan y efectuar búsquedas de información desde el anonimato. A su vez, los estudiantes mantienen su privacidad sin que una persona intermedie y los juzgue, o en todo caso los evalúe por sus modalidades de búsqueda (Eklof,2013). En consecuencia, pueden observar los procesos de búsqueda y recuperación de información académica como un reto, desafío y un camino para el éxito en sus estudios (Gastaud Oliveira, 2011).

Además, es conveniente rescatar algunos aspectos positivos que son generados en procesos de gestión de información. Estos aspectos 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 de aprendizaje que requieren una cierta complejidad. Desde la perspectiva de la bibliotecología y documentación, es importante motorizar y motivar a que los usuarios (estudiantes) logren sus objetivos académicos (autorrefuerzo). Por ejemplo, buscar, recuperar y evaluar información fidedigna y pertinente en forma eficiente, puede retroalimentar y autorreforzar al propio autoconcepto (Pascual Lacal, 2009 en Bandura, 1995, Gastaud Oliveira, 2011).

Conclusión

A modo de cierre, la ansiedad informacional es un fenómeno que se profundiza como un efecto negativo de la digitalización de la sociedad. Afecta en mayor o menor medida a casi todos los ciudadanos (Bawden y Robinson, 2008). Por consiguiente, los estudiantes universitarios no son ajenos a esta patología informacional, sino al contrario, pueden estar dentro de los grupos más afectados (Costa, 2022; Eklof, 2013). Es importante, destacar la importancia del rol profesional del bibliotecario en mitigar a contrarrestar la ansiedad informativa. Por lo tanto, es necesario brindar dentro de las posibilidades, un entorno informativo más seguro y predecible. Asimismo, señalar el importante aporte que se puede realizar desde un enfoque y perspectiva enmarcada dentro de la disciplina bibliotecológica y documentalista, sumado a un abordaje interdisciplinario. Es fundamental, señalar que más allá de la alfabetización informacional orientada a los estudiantes universitarios, se deben promover y buscar espacios físicos y digitales que coadyuven a tener una mayor tranquilidad, seguridad y acompañamiento en la gestión informativa (Hartog, 2017).

Referencias bibliográficas

- Bawden, D., y Robinson, L. (2009). The dark side information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal Information of Science*, 20 (10),1-10.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0165551508095781>
- Bawden, D., y Robinson, L. (2020). *Information Overload: an overview*. City, University of London Institutional Repository. <https://core.ac.uk/download/pdf/286715468.pdf>
- Calva González, J. J. (2004). La investigación sobre necesidades de información de los usuarios de una comunidad. *Investigación bibliotecológica*, 18 (37), 25-33.
<http://dx.doi.org/10.22201/iibi.0187358xp.2004.37.4057>
- Cornella, A. (2001). ¿Cómo sobrevivir a la infoxicación?
<https://es.calameo.com/read/0014122855c75f4b83a44>

- 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. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15228959.2013.815529>
- Franganillo, J. (5 de abril del 2010). Ansiedad informativa. *Diario uno*. <https://franganillo.es/ansiedad.pdf>
- Gastaud de Oliveira, N. (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>
- Girard, P., y Alisson, M. (2008). Information Anxiety: Fact, Fable o Fallacy *Electronic Journal of Knowledge Management*, 6 (28), 111-124. <http://www.johngirard.net/john/documents/EJKM%206-2%20Girard%20Allison.pdf>
- 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. <https://digitalcommons.georgefox.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1007&context=tc>
- Hurtz, M. (2003). Bit alfabetizar. En R. S Wurman en *Angustia Informativa* (p.6-7). Prentice Hall.
- Los trastornos de ansiedad 1. (2022). En J. Obst Camerini. (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>
- Naveed M. A., Y Anwar. M. A. (2020). Toward information Anxiety and beyond. *Webology*, 17 (1), 65-80.
<https://www.webology.org/2020/v17n1/a208.pdf>
- Newport, C. (2021). *Minimalismo digital: en defensa de la atención en un mundo ruidoso*. Paidós.
- Obst Camerini, J. (2000). *Teoría del aprendizaje social de Albert Bandura*. Centro Argentino de Terapia Cognitiva y Racional Emotiva Conductual.
- Pascual Lacal, P. L. (2009). Teorías de Bandura aplicada al aprendizaje. *Innovación y experiencias educativas*, (9), 1-9.
- Pineda, J.M., y Spertino, J G. (7 diciembre, 2016). Aproximación a la infoxicación, ansiedad y sobrecarga informativa: Una problemática que atraviesa a nuestros profesionales bibliotecarios y su entorno laboral. *Infotecarios*. <https://www.infotecarios.com/aproximacion-la-infoxicacion-ansiedad-sobrecarga-informativa-una-problematICA-atraviesa-profesionales-bibliotecarios-entorno-laboral/#.YFFn2J1KiV>
- 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-todo-el-mundo/>
- Toffler, A. (1970). *El shock del futuro*. Plaza y Janes.

Valadares Miamotto, A. (2019). *Ansiedade de informação: estudo realizado com os alunos do curso de gestão da informação da universidade federal do paran . (Trabajo Final de Bachiller en gesti n de informaci n). Universidade Federal do Paran .*

<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/64955/ADRIANO%20VALADARES%20MIAMOTTO.pdf>

Weil, P. (2000). A normosis informacional. *Ci ncia da Informa o*, 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 distracci n tecnol gica*. Gatopardo.

Wurman, S. R. (1991). *Ansiedade De Informa o. Como Transformar Informa o Em Compreens o*. Editora de cultura.

Wurman, S. R. (2003). *Angustia informativa 2*. Prentice Hall.