Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra

ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA:

"INFOXICACIÓN DIGITAL Y SU REPERCUSIÓN EN LA GENERACIÓN MILLENNIALS EN IBARRA"

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

Licenciada en Comunicación

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN:

Tecnologías de la información y la comunicación

AUTOR(A): Ana Madai Proaño Imbaquingo
ASESOR(A): Viviana Noemi Galarza Ligña

Ibarra- Agosto 2023

CERTIFICACIÓN DEL ASESOR DE TESIS

Ibarra, agosto 2023

Mtr.

ASESOR(A): Viviana Noemi Galarza Ligña

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final de investigación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes en la Escuela de Comunicación, de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra (PUCEI); en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

(f):

Mtr. Viviana Noemi Galarza Ligña

C.C.: 1003002522

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El jurado examinador, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra (PUCEI):



(f):

Mtr. Viviana Noemi Galarza Ligña

C.C.: 1003002522



(f):

Ph.D. Nancy Graciela Ulloa Erazo

C.C.: 0401396114



(f):

Ph.D. Miguel Ángel Orosa Roldan

C.C. 1757406630

ACTA DE SESIÓN DE DERECHOS

Yo Ana Madai Proaño Imbaquingo, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: “Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilizaciones de sus obras o prestaciones, a título gratuito u oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 20 de agosto de 2023



Ana Madai Proaño Imbaquingo
C.C.: 1050361425

AUTORÍA

Yo, Ana Madai Proaño Imbaquingo portador de la cédula de ciudadanía N° 1050361425, declaro que la presente investigación es de total responsabilidad del autor, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.



Ana Madai Proaño Imbaquingo

C.C.1050361425

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: Ana Madai Proaño Imbaquingo, con CC: 1050361425, autor del trabajo de grado intitulado: “Infoxicación digital y su repercusión en la generación millennials en Ibarra”, previo a la obtención del título profesional Licenciada en Comunicación.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCEI el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ibarra, 20 de agosto de 2023



Ana Madai Proaño Imbaquingo
C.C. 105036142

DEDICATORIA

Con profunda gratitud y humildad, dedico este significativo logro a Dios, pues reconozco que, sin sus bendiciones y dirección, este camino hubiera sido inalcanzable. Él ha sido mi constante compañero y guía en cada paso de esta aventura llamada vida, iluminándome y otorgándome la fuerza necesaria para superar obstáculos y alcanzar metas.

A mis amados padres Juan y Marina por su inquebrantable apoyo y dedicación que han sido la base sobre la cual construyó este logro. Desde el principio, han estado a mi lado, alentándome en momentos de duda y celebrando conmigo en los triunfos. Han sacrificado su tiempo y energía para asegurarse de que tuvieran todas las herramientas para culminar esta etapa de mi vida de manera exitosa.

Del mismo modo, a mis hermanos Andrés, Johny y Luz quienes a lo largo de mi travesía académica han aportado su granito de arena, brindando su apoyo incondicional y alentándome con su ánimo. Sus palabras de aliento y su ejemplo de perseverancia han sido una fuente constante de inspiración para mí. Juntos hemos compartido los desafíos y logros.

AGRADECIMIENTO

Deseo expresar mi profundo agradecimiento a todos aquellos que desempeñaron un papel significativo tanto en mi formación profesional como en el desarrollo de esta tesina. En primer lugar, quiero extender mi gratitud hacia Dios por brindarme la fortaleza necesaria para no renunciar y por otorgarme la inteligencia que ha sido determinante en el transcurso y culminación de esta etapa en mi vida.

A mi familia quiero transmitirles mi más sincero agradecimiento por su amor incondicional y su apoyo constante a lo largo de este recorrido. A mis padres Juan y Marina les reconozco como mi fuente de inspiración y les agradezco por inculcarme el valor del esfuerzo y la perseverancia. A mis hermanos Andrés, Johny y Luz les valoro como mis cómplices y amigos incansables en este trayecto.

También quiero dedicar este logro a mis amigos quienes han sido mi sostén emocional y han compartido risas y momentos inolvidables durante estos años de estudio. Sus ánimos y palabras de aliento han sido un motor fundamental.

Agradezco profundamente a mi asesora Mtr. Viviana Galarza y profesores cuya paciencia y sabiduría han moldeado mi manera de pensar y de abordar los desafíos intelectuales. Sus enseñanzas perdurarán más allá de este trabajo.

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN DEL ASESOR DE TESIS 2

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL 3

ACTA DE SESIÓN DE DERECHOS 4

AUTORÍA 5

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN 6

DEDICATORIA 7

AGRADECIMIENTO 8

RESUMEN 13

ABSTRACT 14

INTRODUCCIÓN 15

OBJETIVOS 15

1. ESTADO DEL ARTE 18

1.1. El Internet como fuente de información 18

1.1.1 Redes sociales como fuente de información 19

1.1.2 Medios digitales como fuente de información 21

1.2 *Millennials* 22

1.2.1 ¿Cómo es la generación *millennials*? 23

1.2.2 Identidad digital de los *millennials* 24

1.2.3 Construcción y gestión de la identidad en entornos digitales 24

1.2.4 Formas de consumo de información de los *millennials* 25

1.2.5 Gestión de información de los *millennials* 26

1.2.6 Los *Millennials* en el entorno laboral 28

1.2.7 Empleabilidad de la generación *Millnnials* 28

1.3 Infoxicación Digital 30

1.3.1 Hiperconectados y multi pantalla 31
1.3.2 Causas de la infoxicación digital 32
1.3.3 Efectos de la sobrecarga de información 33
1.3.4 Infoxicación en la salud 34
1.3.5 Impacto de la sobrecarga informativa 36
1.3.6 Infoxicación digital en el ámbito laboral 37
2. MATERIALES Y MÉTODOS 39
2.1 Metodología 39
2.1.1 Cuantitativo: 39
2.1.2 Cualitativo 39
2.2 Método 40
2.3 Técnicas 41
2.4 Instrumentos 41
2.4.1 Experimento: 41
2.5 Encuestas: ..... **¡Error! Marcador no definido.**
3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN 51
3.1. Resultados 51
3.1.1 Experimento 51
3.1.2 Encuestas ..... **¡Error! Marcador no definido.**
3.2 Discusión 68
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 72
4.1 Conclusiones 72
4.2 Recomendaciones 75
REFERENCIAS 79
ANEXOS 83

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: *Términos de infoxicación a través de los años*.....30
Tabla 2: *Impactos negativos de la infoxicación*.....35
Tabla 3: *Experimento infoxicación*.....55

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráficos e interpretación: 60

Gráfico 1: *¿Por qué vía recibe información sobre actividades que cumple dentro de su trabajo?* 60

Gráfico 2: *¿En qué dispositivos accede a internet con mayor frecuencia?* 61

Gráfico 3: *¿Con qué frecuencia utiliza internet al día?* 61

Gráfico 4: *Sabía que la infoxicación es también conocida como sobrecarga de información o infobesidad, se refiere a la situación en la que una persona se encuentra expuesta a una gran cantidad de información a través de diversos canales digitales, como Internet, redes sociales, correo electrónico y aplicaciones móviles, entre otros.* 62

Gráfico 6: *¿Cree que la infoxicación digital afecta negativamente su capacidad para concentrarse en tareas importantes?* 63

Gráfico 7: *¿Con qué frecuencia se siente abrumado/a, estresado/a o ansioso/a por la cantidad de información que recibe de internet?* 64

Gráfico 8: *¿Le resulta difícil filtrar la información relevante de la irrelevante en internet* 64

Gráfico 9: *¿Se distrae fácilmente cuando navega en internet en búsqueda de información sobre un tema, pero esté lo direcciona a otros temas?* 65

Gráfico 10: *¿Se siente abrumado/a, estresado/a o colapsado/a por la cantidad de información que tiene que procesar en su trabajo?* 65

Gráfico 11: *¿Con qué frecuencia interrumpe las actividades que estaba realizando debido al exceso de información que se encuentra en Internet?* 66

Gráfico 12: *¿Con qué frecuencia ha experimentado problemas de insomnio debido a pasar tiempo revisando información en Internet?* 67

Gráfico 13: *¿Con qué frecuencia ha experimentado dolores musculares o cansancio visual como resultado de pasar demasiado tiempo viendo información en Internet?* 67

Gráfico 14: *¿Considera que la infoxicación digital afecta su productividad en el ámbito laboral?* 68

RESUMEN

Esta investigación se llevó a cabo para determinar si la generación millennials de Ibarra sufre de infoxicación digital y si esto tiene algún tipo de impacto s. Para significativo en sus vidas. Para ello, se hizo una revisión de literatura para conocer a profundidad los conceptos de infoxicación digital, millennials, entre otros relevantes para este trabajo. Se llevó a cabo un estudio exhaustivo que combinó métodos cuantitativos y cualitativos.

Mediante un experimento con una muestra representativa de 30 personas se pudo comprobar que el uso excesivo de dispositivos móviles actúa como una fuente de distracción, lo cual repercute en la capacidad de realizar tareas de manera eficiente. Se observó que cuando las personas están menos expuestas a estas distracciones, logran cumplir sus responsabilidades de manera más rápida y eficaz.

Además, los resultados obtenidos a través de una encuesta aplicada a docentes de la PUCE IBARRA revelaron que la sobrecarga de información tiene un impacto negativo en diversos aspectos de su vida. No solo afecta su salud física y mental, sino también su desempeño laboral. En relación a la información levantada y los datos arrojados se infiere que los ambientes de trabajo son más propicios para desarrollar infoxificación.

PALABRAS CLAVE: Infoxicación digital, millennials, repercusión, información, sobrecarga, comunicación.

ABSTRACT

This research was carried out to determine if the millennial generation in Ibarra suffers from digital infobesity and if this has any significant impact on their lives. To do this, a literature review was conducted to understand in depth the concepts of digital infobesity, millennials, among others relevant to this work.

A comprehensive study combining quantitative and qualitative methods was conducted. Through an experiment with a representative sample of 30 people, it was found that excessive use of mobile devices acts as a source of distraction, which affects the ability to perform tasks efficiently. It was observed that when people are less exposed to these distractions, they are able to fulfill their responsibilities more quickly and effectively.

Furthermore, the results obtained through a survey applied to teachers at PUCE IBARRA revealed that information overload has a negative impact on various aspects of their lives. It not only affects their physical and mental health but also their work performance. Based on the gathered information and data, it can be inferred that work environments are more prone to developing infobesity.

KEYWORDS: Digital infoxication, millennials, impact, information, overload, communication.

INTRODUCCIÓN

En un mundo hiperconectado y con un acceso ilimitado a información, es común que las personas se sientan abrumadas y distraídas por la gran cantidad de datos a los que están expuestos. Esto ha dado origen al término infoxicación acuñado por Cornella (2008) que hace referencia a la sobre carga de información que se encentra en la red y a la cual los internautas están expuestos.

En este contexto, la presente investigación analiza cómo afecta la infoxicación digital a la sociedad, para lo cual se establece como muestra de análisis a la generación millenial de un contexto local como es la ciudad de Ibarra. Se estudia este grupo por considerar que se encuentra en una de las etapas más productivas de las personas a nivel social y laboral.

La investigación incluyó una revisión bibliográfica de autores como Quezada &Trujano (2015) quienes mencionan las posibles repercusiones de la infoxicación digital en las personas. En este mismo sentido se revisó a profundidad a la generación *millennials* en base a estudios de Santos (2015) para comprender a esta generación en relación al ciberespacio y la red, cómo se desenvuelven y cómo gestionan la información. Asimismo, a Castells, M. (2000) menciona que el internet constituye y seguirá siendo en mayor medida el medio central para la comunicación y la interacción que forma el cimiento de una nueva estructura social en la que ya estamos inmersos, a lo que dio el nombre de la "sociedad red", este surge en 1969 como una herramienta para la información y comunicación considerando que el internet es la vía y donde se produce la gran cantidad de información que bombardea de cierta forma al usuario que navega por la red.

La investigación se enfoca en examinar el impacto de la infoxicación digital en la generación *millennials* en Ibarra. La sociedad en general experimenta una sobrecarga de información que a menudo no se sabe cómo gestionar, especialmente en el contexto de la digitalización y los cambios en las formas de comunicación. Se analizó si los millennials muestran patrones de conducta perjudiciales debido a la infoxicación y por qué, a pesar del acceso inmediato a la información, persiste la dificultad para procesarla. Se argumenta que la facilidad de acceso a la información en línea resulta en dificultades para dedicar tiempo específico a la comprensión y que los usuarios se enfrentan a la desconexión del contenido original al navegar por múltiples enlaces.

En este sentido, se busca identificar las causas de la infoxicación y cómo afecta a la generación *millennials* de Ibarra. Se abordó desde dos perspectivas: el ámbito laboral y el personal. En particular, se considera cómo los servidores privados manejan la información en su trabajo y cómo consumen y comparten contenido en línea.

La tendencia a archivar información necesaria, compartirla sin un análisis profundo y dejar de lado la lectura comprensiva también se aborda en el estudio. Los resultados de la investigación tienen como objetivo proporcionar una comprensión más profunda de cómo la infoxicación afecta a los *millennials* en Ibarra y cómo esta sobrecarga de información influye en su vida laboral y personal.

La información obtenida puede servir como base para desarrollar investigaciones futuras y también el desarrollo de estrategias promuevan un uso más consciente y equilibrado de la tecnología en esta generación.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Analizar el fenómeno de la infoxicación digital y cómo repercute esté en la generación millennials en Ibarra, a través de un estudio cualitativo y cuantitativo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

● Identificar el antecedente de millennials, infoxicación digital, su significado y cómo se desarrolla por medio de un estudio documental para la comprensión de este fenómeno.
● Analizar la percepción que tienen los millennials acerca de cómo procesan la información que reciben a través de técnicas de investigación de campo que permitan la comprensión de este fenómeno y cómo se presenta.
● Determinar si la infoxicación digital es un problema de los millennials en la ciudad de Ibarra a fin de que sirva de base para futuros proyectos.

HIPÓTESIS:

Mientras menos distracciones la tarea se desarrolla de forma más eficaz y en menor tiempo posible.

Variable dependiente: Infoxicación

Variables independientes:

- Concentración
- Tiempo
- Actitud
- Gestión de Información

1. ESTADO DEL ARTE

1.1. El Internet como fuente de información

El internet es una fuente de información global y accesible para quien tenga conexión a la red. Esto ha permitido que se puedan obtener datos de cualquier lugar del mundo, tema o todo tipo de contenido al alcance de un clic, además, ha cambiado la forma en que se produce y se consume información.

Del mismo modo, el avance constante de la tecnología ha cambiado la forma de comunicación haciendo que sea posible en tiempo real a través de múltiples canales, lo que ha llevado a una mayor conectividad e interactividad en todo el mundo. La tecnología va mucho más allá. Según Castells (2004) la revolución tecnológica no vendría a ser "el carácter central del conocimiento y la información, sino la aplicación de ese conocimiento e información a aparatos de generación de conocimiento y procesamiento de la información/comunicación, en un círculo de retroalimentación acumulativo entre la innovación y sus usos" (p.58).

Asimismo, el internet permite el acceso a fuentes de información de expertos en diferentes áreas y disciplinas. Esto se debe a que las personas comparten sus conocimientos y experiencias en internet creando una red colaborativa en línea. Se debe tomar en cuenta que no todos los contenidos que se encuentra en la web son precisos y confiables. Existen sitios web que contienen información falsa y engañosa que puede ser perjudicial.

McLuhan (1964) considerado el precursor del concepto de "aldea global" planteó que "cuanto más inteligente sea nuestro ordenador, más tontos seremos nosotros" (p.2). El autor preveía que la llegada de internet y las nuevas tecnologías tendrán un impacto significativo en la forma en que las personas se comportan y piensan.

Según Zaryn, (2016) el internet "ya no es pasar horas conectados delante de un ordenador después de las clases o de trabajar. Si no estar conectados en todo momento y en cualquier lugar a través de dispositivos móviles" (p.242). En la actualidad, la instantaneidad se ha convertido en algo fundamental para la evolución del internet, facilitando así que toda la información esté en la nube y sea más accesible, ya que no se encuentra en un solo dispositivo.

1.1.1 Redes sociales como fuente de información

Para Salinas & Marín (2019) "por redes sociales digitales se entienden las aplicaciones y entornos de comunicación digital en los que los individuos actúan como participantes activos, contribuyentes y cocreadores de información, conocimiento y opiniones" (p. 99).

En la actualidad, las redes sociales permiten que los individuos actúen como prosumidores y participantes activos de conocimiento. Se han convertido en una fuente de información, en muchas de las ocasiones las personas la utilizan como un recurso de consulta inmediato, tanto como noticias, al igual que otro tipo de contenido.

La propagación de información falsa en la sociedad surge por la carencia de una reflexión adecuada acerca de la veracidad y comprobación de datos. Aunque en las

plataformas digitales se encuentran fuentes confiables como instituciones reconocidas y medios de prestigio, una parte considerable de estas redes no se dedica a dar prioridad a la calidad informativa, sino que resalta aquel contenido que tiene más posibilidades de atraer la atención de los usuarios, sin considerar su precisión. Como resultado, el contenido que logra retener a los usuarios en la plataforma termina siendo el enfoque primordial. (Allem, 2020).

Spinney (2017) explica que "el desarrollo de información errónea basada en Internet como los sitios de noticias falsas muy publicitados hace poco. Tiene el potencial de disorsionar los recuerdos individuales y colectivos de manera inquietante" (p. 168). Esto en relación con la divulgación de información en redes sociales, ya que no solo es importante la creación de sitios web de difusión, sino también cómo la gente interactúa o reacciona ante estos.

Existe otra visión acerca de la veracidad de la información en las plataformas de redes sociales. Esta se ve afectada por inquietudes relacionadas con la privacidad de los datos, la difusión de contenido falso y perjudicial. Cada vez más los empleadores están presionando a sus empleados para que adopten posturas públicas sobre temas sociales y contribuyan a su resolución a fin de mejorar la imagen institucional como personal. Esto se debe a que las redes sociales se han convertido en una plataforma relevante para hacerse notar y en muchas ocasiones como parte del curriculum (Barbolla, 2020).

1.1.2 Medios digitales como fuente de información

Los medios digitales tienen la capacidad de establecer agendas específicas a través de las plataformas en las que operan. En la era digital se les brinda un impresionante poder de procesamiento de información e interactividad basado en una comunicación versátil y la capacidad de trascender las barreras geográficas. (Zallo, 1998).

El avance tecnológico digital ha transformado la forma de comunicarse mediante la propagación de dispositivos electrónicos como teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras portátiles. Las personas tienen acceso constante a herramientas de comunicación digital, como aplicaciones de mensajería instantánea, redes sociales, correos electrónicos y videollamadas; estas herramientas digitales permiten una comunicación rápida y eficiente, superando las limitaciones geográficas y temporales (Castillo & Quezada, 2019).

De este modo, Blázquez (2018) menciona que "las noticias falsas han alarmado a la comunidad científica, que empieza a cuestionar hasta qué punto es posible reconocer la verdad en el universo informativo" (p.2). Los medios digitales presentan una desventaja al permitir la rápida replicación y difusión de contenido sin verificación. La credibilidad y trayectoria de los medios influyen en la confianza de las personas, pero no garantizan la veracidad. Los consumidores deben ser conscientes de la posibilidad de encontrar información falsa y ser críticos al evaluarla.

Los medios digitales se caracterizan por la inmediatez de los hechos. Además, según Martini (2017) "la noticia es cada vez más aquello que sucede cerca en el tiempo del público"

(p. 21). Captar la atención de los usuarios y adaptarse a los nuevos patrones de consumo de noticias. Ya que los lectores suelen buscar información rápida y concisa adaptada a sus necesidades, preferencias o tiempo.

De acuerdo con Rodrigo-Mendizábal (2016) "cuando se habla de calidad de contenidos de la información, nos referimos a la lectura que hacen las audiencias y lectores de lo producido como información. Donde estarían presentes una serie de valores inherentes a la estructura de la información noticiosa" (p.663). De esta manera, la calidad de los contenidos no se limita a la precisión de los datos y veracidad, sino que también implica la comprensión y valoración que hacen las audiencias y lectores de dicha información.

1.2 *Millennials*

La generación *Millennial* para Rubio-Laborda et al. (2021) vendrían a ser los nacidos entre (1.981-2.000) considerados nativos digitales o Generación Y.

"La generación *Millennial* es la primera en denominarse nativa digital, ya que el mundo cibernético está siempre presente en su vida, se mueven de forma fluida y rápida dentro de las diferentes plataformas y dispositivos que existen" (Rivera & Larios, 2016, p.713). Podría considerarse que está marcada por una aceleración del entorno causado por las TIC; que generan un sinfín de información que los usuarios no pueden asimilar. Pero esto con el pasar del tiempo se convierte en un cúmulo de información que no servirá, generando diferentes tipos de molestias en los internautas.

1.2.1 ¿Cómo es la generación *millennials*?

Los millennials son hábiles y ágiles en el manejo de diversas plataformas y dispositivos, ciertamente, crecieron en una era donde la tecnología digital, como internet, los teléfonos móviles y las redes sociales, se volvieron cada vez más accesibles y omnipresentes. Esto les ha proporcionado una mayor familiaridad y experiencia la utilización de estas herramientas tecnológicas conlleva el enfrentamiento a un exceso de información y el tiempo que dedican a las redes sociales pueden resultar en un uso obsoleto y limitado de la tecnología para esta generación. El constante flujo de información y la dedicación excesiva a las redes sociales pueden llevar a una sobrecarga (Larios-Gómez et al., 2019).

Los millennials se caracterizan por tener una infancia llena de actividades y por adoptar una cultura de inmediatez, lo cual afecta sus estilos de vida y hábitos de consumo. Están rodeados de tecnología y medios de comunicación, y saben aprovecharlos de manera productiva en su vida diaria. Han crecido en un entorno donde pueden acceder instantáneamente a información, entretenimiento y comunicación a través de dispositivos tecnológicos. Esto ha moldeado su mentalidad y expectativas, haciendo que busquen resultados rápidos y gratificación instantánea al utilizar estas herramientas en su vida cotidiana. Desarrollando habilidades digitales que les permiten utilizar la tecnología de manera beneficiosa, desde mantenerse conectados con amigos y familiares en redes sociales hasta optimizar su trabajo y estudios utilizando aplicaciones y programas (Fernández & Fernández, 2016).

1.2.2 Identidad digital de los *millennials*

La construcción de identidad se basa en la apropiación de experiencias y se expresa a través de narrativas. El surgimiento de la identidad digital en los años 90, con la popularización de los ordenadores personales, ha sido facilitado por Internet, las redes sociales y los dispositivos móviles. Estos espacios digitales permiten la construcción socializada y colaborativa de la identidad. La influencia de otros usuarios, la reputación construida en línea y la visibilidad en redes sociales y medios digitales son elementos clave en esta formación. Estos factores influyen en cómo las personas se perciben a sí mismas y cómo son percibidas por otros en el entorno digital (Grotz, 2020).

Del mismo modo, las redes sociales representan una nueva manera de construir una identidad en línea, tanto a nivel personal como empresarial. Se construye al agregar y compartir actividades en plataformas digitales. Por otro lado, brindan una importante oportunidad de negocio y son indispensables para establecer contactos o creando redes. Además, ofrecen una ventaja competitiva al proporcionar acceso a un amplio número de posibles clientes, información y servicios. Estas plataformas permiten la creación de alianzas estratégicas que se alinean con los intereses de la actividad empresarial (Duque & Espinosa 2020).

1.2.3 Construcción y gestión de la identidad en entornos digitales

La identidad digital brinda la oportunidad de estar presentes y ser percibidos por otros en el entorno digital. A través de perfiles en redes sociales, publicaciones, comentarios, creación y consumo de contenido se expresa los aspectos de identidad y se genera una

presencia digital. La interacción con otros en el mundo virtual también influye en la identidad. Del mismo modo, aunque la identidad digital se desarrolla en un entorno virtual, está vinculada a la identidad en el mundo físico. Las experiencias y relaciones en línea pueden influir en cómo nos vemos a nosotros mismos y se observa en ambos contextos. La identidad digital y física se complementan y se entrelazan, creando una imagen completa de cada persona y para saber quién es (Osuna et al., 2020).

La creación de perfiles en internet no es simplemente para mantener una comunicación entre amigos, sino que es donde el consumidor actual se caracteriza por ser "social" al considerar la aplicación de la tecnología, los dispositivos móviles, junto con las plataformas de redes sociales y la amplia disponibilidad de medios para la comunicación en red. (Cerezo, 2021).

1.2.4 Formas de consumo de información de los *millennials*

Para Palm y Cueva (2020) los *millennials* son el sector demográfico que ha experimentado mayores oportunidades y facilidades en el acceso a la educación y, paralelamente, han desarrollado una mayor capacidad de consumo. Esto se debe a su estrecha relación y convivencia con las Tecnologías de la Información y Comunicación TIC. En la actualidad, este consumidor digital ha transformado la manera en que las empresas abordan y ajustan sus modelos de negocio para satisfacer sus demandas.

En este mismo sentido, las pautas de consumo y las direcciones del mercadeo han experimentado la influencia de una serie de factores en continua expansión, tales como la industria de la moda, la presencia de internet, el impacto de las redes sociales, la creciente

globalización y la evolución tecnológica. Dichos componentes han establecido un conjunto de directrices de adquisición que ejercen su influencia sobre los patrones de consumo durante la época del marketing digital. Internet se ha convertido en el principal impulsor del desarrollo de marketing a través del comercio electrónico y los negocios en línea, aceleran todo a lo largo del procedimiento de adquisición. Esta es la razón por la cual el consumidor contemporáneo ha ido incrementando su nivel de impaciencia, exigiendo transacciones rápidas y seguras que sean accesibles con tan solo un cliqueo (Rodríguez 2018).

De igual forma, si se toma en cuenta el contexto de la covid-19, Casco, (2020) indica que, como consecuencia de la pandemia, se han producido cambios e implementado nuevas prácticas en diversos ámbitos como el social, educativo, laboral y de salud. Sin embargo, los consumidores pertenecientes a la generación *millennials* muestran una mayor dependencia de las acciones orientadas hacia lo social y la interacción a través de medios digitales. No se ven tan afectados por cambios abruptos como el teletrabajo, la telemedicina o el estudio, comparado con otros segmentos de individuos que no forman parte de esta generación digital.

1.2.5 Gestión de información de los *millennials*

Los *millennials* son usuarios intensivos de redes sociales. Según Statista (2016) más de 2.700 millones de personas en el mundo tienen presencia en redes sociales, los *millennials* son la generación con mayor presencia y la que más las utiliza. Un ochenta y siete por ciento de los *millennials* emplea diariamente entre dos y tres dispositivos electrónicos con conexión a Internet. La mitad ha empleado el teléfono móvil para indagar sobre productos o servicios al realizar compras. Más de cuarenta y uno por ciento ha completado adquisiciones mediante

el celular, y más de cuarenta por ciento preferiría hacer todas sus compras en línea si fueran viables. Asimismo, el ochenta y uno por ciento posee un perfil en Facebook y el ochenta y tres por ciento tiene el hábito de dormir con el teléfono móvil.

Para González et al. (2018) los *millennials* se ven influenciados por las opiniones de sus compañeros en las comunidades en línea a las que pertenecen al enfrentar decisiones de compra. Siendo así que gestionan su información para cualquier tipo de actividad y decisiones gracias a personas de la red.

Del mismo modo, Ferrer (2018) destaca que es importante los *millennials* la capacidad de respuesta de las organizaciones para resolver interacciones a través de entornos virtuales.

Los estudiantes de la generación *millennial* se destacan por generar una cantidad significativa de contenido digital con propósitos sociales y recreativos. En la actualidad, es evidente el aumento en la creación de memes, videos y otros formatos de contenido que abordan una amplia gama de temas relacionados con la vida diaria. Estos canales de comunicación digital se han convertido en una forma popular de expresión. Permitiendo a los *millennials* compartir ideas, experiencias y opiniones de manera rápida y viral. Es importante destacar que, si bien los *millennials* muestran una gran creatividad y participación en la creación de contenido en contextos, existe una diferencia notable cuando se trata de la creación de contenido con fines educativos (González et al. 2018).

1.2.6 Los *Millennials* en el entorno laboral

La generación *millennial* muestra una perspectiva de vida distinta que influye también en sus métodos laborales. Poseen un nivel educativo más elevado, con 4 de cada 10 personas que han obtenido una educación superior. La importancia de la formación es fundamental para ellos, al igual que lo es la oportunidad de viajar y emprender proyectos personales. La flexibilidad es una de las razones por las que los *millennials* prefieren trabajar desde casa. Adicionalmente, se observa un conflicto generacional en el seno de las grandes empresas, lo cual podría resultar en que los *millennials* no se sientan suficientemente apreciados. Los *millennials* no valoran el reconocimiento por los años, sino por los logros. Este escenario podría ocasionar desavenencias internas y elevar el grado de descontento que estos jóvenes experimentan tanto en relación a sus tareas laborales como al entorno en el que trabajan (León, 2023).

1.2.7 Empleabilidad de la generación *Millnnials*

Los *millennials* tendrán un impacto significativo en el comercio debido a sus hábitos de consumo. Estas preferencias y tendencias difieren de las corrientes dominantes actuales en lo que respecta a la oferta de bienes y servicios. Durante su período de formación y en sus primeros empleos, las experiencias evolucionan de ser enriquecedoras vivencias personales a convertirse en requisitos ineludibles para acceder al empleo. Asimismo, es crucial reconocer que un dominio sólido de lenguajes internacionales es esencial para postularse a cualquier puesto y garantizar remuneraciones elevadas tanto durante la preparación como en el desarrollo profesional (Haro, 2017).

De manera similar, los *millennials* se están preparando para una vida laboral de largo alcance y para enfrentar un entorno laboral en constante cambio. Los puestos de trabajo serán más estables y de duración prolongada. Esta generación anhela encontrar motivación y compromiso en su entorno de trabajo, un factor clave para ser exitosos y estar listos para el empleo, asegurando así mejores salarios. Además, es relevante considerar que los *millennials* no pueden depender de pensiones gubernamentales, lo que los lleva a priorizar el ahorro personal para su jubilación. Un treinta y seis por ciento planea trabajar más allá de los sesenta y cinco años, mientras que un diecinueve por ciento espera hacerlo después de cumplir los setenta años. Un ocho por ciento afirma que seguirá trabajando hasta el final de sus días (Forbes, 2016).

Los *millennials* están impulsados por la búsqueda de la innovación y han creado una economía emergente conocida como la economía del conocimiento, fundamenta en la tecnología, la gestión de datos y la generación de productos novedosos. Este paradigma económico está transformando de diversas maneras todas las industrias convencionales. Además de esto, esta generación requiere motivación y un compromiso en su entorno laboral para alcanzar el éxito y lograr remuneraciones más favorables. Por otra parte, las necesidades de los *Baby Boomers* y la Generación X se diferencian de las de los *millennials*, lo que ha conllevado un cambio significativo en las dinámicas que dominan la economía (Melchor-Chávez et al., 2019).

1.3 Infoxicación Digital

> La infoxicación es el exceso de información. Es, pues, lo mismo que el information overload. Es estar siempre «on», recibir centenares de informaciones cada día, a las que no puedes dedicar tiempo. Es no poder profundizar en nada, y saltar de una cosa a la otra. Es el «working interruptus». Es el resultado de un mundo en donde se prima la exhaustividad («todo sobre») frente a la relevancia («lo más importante») (Cornella, 2013, parr.1).

Sin embargo,este fenomeno ha estado presente a lo largo de la historia como lo mencionanan diferentes autores que le dieron un nombre a esta saturación de información con la intención de establecerle una definición, que ha ido evolucionando al pasar de los años:

Tabla 1: *Términos de infoxicación a través de los años*

Términos	
Klapp (1986)	"sobrecarga y aburrimiento"
Wurman (1989)	“ansiedad informativa"
Lewis (1996)	"morir por la información"
Shenk (1997)	"nube tóxica de datos"
Gitlin (2005)	"torrente mediático"
Cornelia (2008)	"infoxicación"
Bray (2008)	"infopolución"
Davis (2011)	"diluvio de información"
Andrejevic (2013)	"tecnoestrés"

Nota: (Villarroel, 2015, pp.74).

Cornella (2000) quien introduce el término “infoxicación” en el 2000, señala que la saturación de información que recibe el usuario viene de internet, y esta genera la sensación de no poder procesarla ni gestionarla lo que también podría llegar a ocasionar angustia, neurosis colectiva u otras sintomatologías como el estrés o violencia.

1.3.1 Hiperconectados y multi pantalla

El BBVA (2021) describe a los *Millennials* como la primera generación global, que se muestra reacciona a las empresas y desafía al sector bancario para que los conquiste. Además, se destacan por ser creadores de contenido y destacados entre su público. También son usuarios multipantalla e hiperconectados, emprendedores, sociales y entusiastas de la tecnología.

Los *millennials* están más actualizados con la tecnología debido a los diferentes dispositivos digitales que manejan. Lo que les permite consumir contenido en un escenario multipantalla. Esto se debe a que los *millennials* son nativos digitales y han nacido con Internet y las redes sociales. Lo que les permite utilizar la tecnología de una manera muy diferente a la generación anterior. Además, los *millennials* prefieren un amplio espectro de estrategias de aprendizaje, consumo y materiales audiovisuales (Grande et al., 2016).

En esta perspectiva, la tecnología desempeña un papel clave al capacitar a los *millennials* para desenvolverse de manera ágil y eficiente en el entorno contemporáneo. Están más preparados para adaptarse a las tecnologías sin experimentar rechazo alguno. La accesibilidad a una amplia gama de información ha generado nuevas dinámicas en términos de consumo y socialización. La tecnología también impacta en otros aspectos de la vida

diaria de las personas, influyendo en su forma de comunicarse y operar en estas plataformas digitales. (Thomson, 2018).

1.3.2 Causas de la infoxicación digital

Duro, (2018) señala que las causas de infoxicación digital son diferentes en cada individuo, pero las más comunes podrían ser:

> •Inexperiencia o Inseguridad: Cuando tenemos que conversar sobre temas desconocidos, lo primero que hacemos es buscar información en las fuentes que están a nuestro alcance.
>
> • Estrés: Debido a que durante el día deben realizar un sinnúmero de tareas específicas.
>
> • Fuentes de mala calidad de información.
>
> • Falta de criterio en nuestras búsquedas de información.
>
> •Querer saber de todo. La sociedad siempre quiere estar informada, las personas quieren aprender mucho más, saber de muchas cosas del mundo y lo que pasa en él, las personas quieren incrementar sus conocimientos, de ahí comienza la frase "la información es poder". (Duro, 2018, p.1)

El exceso de imágenes y la infoxicación pueden llevar a una sobrecarga cognitiva y la pérdida del autoconocimiento y la introspección. La meditación y la pausa interior son elementos necesarios para llegar a la profundidad de la conciencia y preservar la intimidad y el autoconocimiento. Sin embargo, la inmediatez, la velocidad, la conectividad permanente, las imágenes constantes y las falsas necesidades de consumo, entre otros, están eliminando estos elementos. La tecnología y las redes sociales están sucediendo la capacidad de

concentración y la posibilidad de acceder a uno mismo. La afectividad y el intelecto reducidos quedan en su capacidad de comprensión y reacción ante el bombardeo de imágenes y de información que llega sin pausa a la persona (De La Fuente, 2021).

1.3.3 Efectos de la sobrecarga de información

La saturación informativa surge cuando la cantidad o intensidad de datos supera la capacidad de procesamiento limitada de un individuo, descubre efectos disfuncionales como estrés, ineficiencia laboral, omisión de información, demora en la toma de decisiones y pérdida de control sobre los datos. Las respuestas a esta sobrecarga dependen tanto de la disposición subjetiva de cada individuo como de la magnitud de la estimulación informativa que recibe (Parra-Medina & Álvarez-Cervera, 2021).

Como efectos de la sobrecarga de información a través de la tecnología podría considerarse la ansiedad psicológica, social y operativa. La ansiedad psicológica se refleja en la reluctancia hacia el uso tecnológico, la preocupación por un manejo erróneo y el consecuente daño o pérdida de datos. La ansiedad social surge por el temor a ser eliminado por una máquina, mientras que la ansiedad operativa se evidencia en la incapacidad para emplear tecnologías de la información (Oviedo, 2021).

En este sentido, También se puede considerar el "tecnoestrés" vinculado a la saturación tecnológica y de datos. El empleo excesivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación TIC puede conllevar efectos negativos, que abarcan desde dolencias físicas hasta el agotamiento mental, impactando incluso en la calidad de vida del usuario. Además, los usuarios de TIC pueden experimentar emociones negativas o que perjudican a

su salud que podrían ser "miedo, ansiedad, resistencia, frustración, fatiga, estrés y otros riesgos psicosociales y físicos" (Salazar-Concha et al., 2020, p. 173).

A nivel organizacional, el uso excesivo de las TIC puede tener un efecto negativo tanto en el rendimiento individual como en la productividad. Lo que puede ocasionar conflictos e insatisfacción laboral. Además, la sobrecarga, la fatiga laboral, la falta de conciliación entre la vida laboral y personal, la disminución del rendimiento y la productividad laboral, son algunos de los efectos negativos que pueden presentarse en el ámbito laboral debido al uso excesivo de las TIC. (Alam, 2016).

1.3.4 Infoxicación en la salud

Para Team (2023) la sobrecarga de información puede afectar en la salud de las personas por ende afectará a su entono laboral afectando a tres niveles en la organización: a los empleados, a los equipos de trabajo ya la organización en general. La facilidad de acceso a la información puede llevar a la necesidad de comprender diferentes variables para evitar la infoxicación. Esto incluye considerar las generaciones presentes en las organizaciones y las competencias requeridas por los profesionales de TI para evitar ser sobrecargados por la información. En el ámbito laboral, la infoxicación puede tener impactos negativos:

Tabla 2: *Impactos negativos de la infoxicación*

Impactos negativos de la infoxicación	
Productividad de los empleados	Generado por el estrés y el impacto a la salud que el volumen de información a procesar puede llegar a ocasionar. Según estadísticas los empleados gastan cerca de 2h y media al día buscando información entre los diferentes medios para poder desarrollar sus trabajos.
Bajo rendimiento de los equipos de trabajo	Originada por el volumen sustancial de información que los equipos deben gestionar en el ámbito profesional, esto conduce a que la comunicación interna se resienta al perder su eficacia debido a la imprecisión en la interacción, resultando en la pérdida de la idea central a transmitir.
Relaciones de los equipos de trabajo	Debido a la sobrecarga de información, los empleados pierden información importante . Como resultado, el rendimiento del equipo disminuye debido a la superposición, los plazos no cumplidos y la falta de alineación dentro del equipo.
En la innovación y agilidad de los procesos	Las frustraciones y la confusión de los empleados afectan la atmósfera de trabajo en general.

Nota: (Jouany, 2023, párr. 2)

De manera similar, la saturación informativa complica la búsqueda de fuentes confiables y dirección genuina en momentos de necesidad, lo que puede dar lugar a consecuencias negativas o perjudiciales para la salud de los individuos que están expuestos:

• “Las personas pueden sufrir ansiedad, depresión, agobio, agotamiento emocional y sentirse incapaces de satisfacer necesidades importantes.
• Puede afectar los procesos decisorios cuando se esperan respuestas inmediatas, pero no se asigna el tiempo suficiente para analizar a fondo los datos científicos” (Watson, 2020, párr. 6).

1.3.5 Impacto de la sobrecarga informativa

La tecnología se ha convertido en una herramienta esencial en la rutina diaria de la mayoría, produciendo una cantidad considerable de información en cada instante que pasa con un gran impacto en cada persona y su efecto depende de cómo la persona lo gestione. La filosofía de Google es conservar toda la información, lo que se basa en buena parte de su estrategia de negocio. Sin embargo, esto ha generado un problema de infoxicación, ya que se recibe información sin tomar en cuenta si es relevante o no. La cantidad de información generada a diario está en constante crecimiento a nivel global. Esta realidad ha provocado la necesidad de herramientas que facilitan la gestión de información y simplifican la vida cotidiana para que sea más fácil de tolerar (Avendaño & Gaitán, 2022).

La sobrecarga informativa tiene un impacto amplio en los usuarios, quienes se han revelado como buscadores superiores incluso a Google, ya que ningún motor de búsqueda puede igualar el juicio del individuo que realiza la indagación. En este punto, la capacidad

del usuario para evaluar y discernir la confiabilidad de las fuentes consultadas se convierte en el filtro más efectivo. La calidad de la fuente y su revisión superaron la idea de abarcar un extenso rango de búsqueda con superficialidad. Es vital recordar que Internet no es la única fuente de inspiración, ya que la observación del mundo real puede ser sumamente provechosa. Es relevante comprender que la popularidad no garantiza calidad, por lo que conservar un criterio sólido y distinguir entre calidad y popularidad es esencial (Rodríguez, 2022).

1.3.6 Infoxicación digital en el ámbito laboral

Tan solo si nos situamos en el contexto de pandemia podemos concluir que La infoxicación se intensificó debido al exceso de información, lo que siguió miedo y preocupación entre los trabajadores. Este fenómeno se ha manifestado a través del empleo de herramientas digitales de comunicación. Como resultado los colaboradores trabajaron horas extras o contestaron correos y mensajes en días de descanso. Los colaboradores experimentan fatiga debido al estrés, lo que resulta en problemas de enfoque, episodios de confusión, olvido, disminución de habilidades para resolver problemas, reducción en la capacidad de aprendizaje, irritabilidad, inseguridad, falta de motivación y menor tolerancia. Reconocer estos riesgos psicosociales y establecer planes para abordar cuestiones de salud mental resultantes cruciales para el progreso de las empresas (Health, 2022).

La infoxicación o síndrome de sobrecarga de información en la red es el efecto que se presenta cuando nos encontramos con una cantidad de contenido mayor al que podemos procesar. Esto puede desencadenar problemas de memoria, dificultad para aumentar y

ansiedad entre los trabajadores. Desde una perspectiva profesional, este exceso de información ocupa alrededor del veinte y ocho de la jornada laboral de los empleados en Estados Unidos, como estimó una consultora Basex (2019). La infoxicación es una problemática que atraviesa profesionales bibliotecarios y su entorno laboral. La sobrecarga de información también puede generar problemas de salud mental en los empleados, como fatiga y estrés. Las iniciativas para evitar la sobrecarga informativa emergen como tendencia de bienestar (Alonso, 2022).

2. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Metodología

En esta investigación se examinó el fenómeno de la infoxicación digital y su repercusión en la generación *millemmials* en Ibarra. El estudio se enfocó en comprender cómo la infoxicación está presente en la vida de esta generación y si tiene algún efecto significativo.

Para la realización de este trabajo se empleó un enfoque mixto que combinó técnicas tanto cualitativas como cuantitativas.

2.1.1 Cuantitativo:

Este enfoque nos permitió comprender a profundidad los comportamientos de los participantes en relación con las fuentes de infoxicación digital, si estas fuentes afectan de algún modo a los participantes para que realicen las actividades, gracias a la recolección de datos a través de la observación se pudo levantar información relevante para realizar las conclusiones.

2.1.2 Cualitativo

Se aplicaron encuestas a docentes de la PUCE IBARRA para matizar la información de esta investigación, esta técnica arrojó datos estadístico reales que fueron analizados y tabulados ya que, este enfoque se basa en la recolección y análisis de datos numéricos para medir y cuantificar variables y establecer relaciones estadísticas entre ellas.

2.2 Método

El uso del método analítico con enfoque contextual en este estudio proporciona una base sólida para obtener comprensiones más profundas y significativas sobre el fenómeno bajo investigación. Este enfoque metodológico implica una serie de ventajas que contribuyen a la validez y la riqueza de los resultados obtenidos.

Al aplicar el método analítico con enfoque contextual, se asegura una observación constante en todas las etapas del proceso. Esto permite capturar de manera exhaustiva la dinámica y la complejidad del fenómeno estudiado. La observación constante ayuda a identificar patrones emergentes, conexiones y variaciones que podrían no ser evidentes en un enfoque más superficial.

La experimentación también desempeña un papel crucial en este enfoque. La experimentación permite a los investigadores manipular variables y controlar condiciones para entender mejor cómo interactúan y se relacionan los elementos en estudio. En el contexto de la infoxicación y su influencia en la generación millennials, la experimentación puede ayudar a discernir cómo las diferentes fuentes de información impactan en la forma en que los participantes procesan y asimilan información.

Al analizar el desarrollo del experimento en su contexto, se añade un nivel de profundidad y significado a los hallazgos. Esto implica considerar factores externos que podrían influir en los resultados, como el entorno social, político o cultural en el que los participantes están inmersos. Las interpretaciones específicas de los datos derivados de esta

consideración contextual permiten comprender mejor la relación entre la infoxicación y la generación millennials, recomendando conclusiones simplistas.

2.3 Técnicas

- **Experimento:** El experimento permitió extraer datos reales sobre los niveles de distracción y fuentes de infoxicación en la generación millennials, se planteó un marco muestral aleatorio y se aplicó el método analítico bajo la característica contextual que se enfoca en el contexto específico en el que se realizó la observación y la experimentación.
- **Encuestas:** Se aplicó esta técnica para matizar información obtenida en el experimento, para así no tener un estudio limitado y conocer a profundidad este fenómeno direccionando también a servidores privados.

2.4 Instrumentos

2.4.1 Experimento:

Al inicio de la investigación se tenía contemplado realizar entrevistas a expertos del área de Comunicación y Psicología para comprender el fenómeno de la infoxicación digital, pero de acuerdo a la realidad encontrada se decidió aplicar un experimento con la finalidad de observar los niveles de distracción y fuentes de infoxicación en la generación millennials.

Hipótesis: Mientras menos distracciones la tarea se desarrolla de forma más eficaz y en menor tiempo posible.

Muestra: Muestra aleatoria de 30 personas 20 mujeres y 10 hombres entre 28 y 41 años.

Tiempo: 1 hora

Experimento: Se dividió a los participantes en dos grupos de 15 personas, con dos tareas diferentes en el mismo entorno y en diferentes condiciones

Variable dependiente: Infoxicación

Variables independientes:

- Concentración: "La concentración es un proceso psíquico que se realiza por medio del razonamiento; consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, dejando de lado toda serie de hechos que puedan interferir en tu atención" (Cataluña, 2023, párr. 4).
- Tiempo: El tiempo es una magnitud física que se utiliza para medir la simultaneidad, duración y separación de todo acontecimiento dado (Espínola, 2023).
- Actitud: Disposición de ánimo manifestada de algún modo (RAE, 2022)
- Gestión de Información: la gestión de la información se puede identificar como la disciplina que se encargaría de todo lo relacionado con la obtención de la información adecuada (Toximed, 2017 párr. 5).

Se usó las mismas variables para los dos grupos, pero en el segundo grupo se manipuló las variables enviando información a través del grupo de WhatsApp.

Antecedente:

El experimento se desarrolló el día domingo 30 de julio de 2023 a las 11h00 am, a un grupo de 30 personas de entre 28 y 41 años de edad perecientes a la Escuela Dominical

de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. En este espacio comúnmente se les da una clase en relación al tema de la semana que este acerque a sus relaciones interpersonales con Dios, para no salirse de esta línea ni que las personas a las cuales se les estaba realizando el experimento se puedan dar cuenta se desarrolló la clase con toda normalidad ya que la maestra de dicha clase siempre realiza diversas actividades para captar la atención de quien la escuchan. Bajo este contexto el experimento se desarrolló de la siguiente manera:

La maestra debía designar dos tareas simples que se adaptaron al entorno en el cual se estaba desarrollando el experimento. Se dividió a los participantes en dos grupos para que el experimento pueda ser validado y tenga control.

Desarrollo del experimento:

Luego de iniciar la clase con total normalidad y como siempre se realiza, la maestra indicó al primer grupo primera tarea que consistía: en un tiempo de diez minutos pensar y construir la importancia del ayuno y la conservación del día de reposo pero la construcción de estos significados desde sus conocimientos adquiridos a lo largo de las clases, para lo cual debían participar todos pero el orden era voluntario, limitados el acceso a internet, celulares y más fuentes de información que tenían disponibles.

La maestra no mencionó nada más que la actividad y dio tiempo al grupo para que desarrollaran el trabajo, mientras pasaban los minutos se mantenía la concentración de todo el grupo pensando en respuesta a la actividad. Solo dos mujeres y un hombre entablaron conversaciones no relacionadas con el tema y no cumplieron la actividad. Tres personas hablaron para comparar la conclusión a la que habían llegado, luego de los diez minutos.

El grupo empezó a levantar la mano y participar con los significados, esto llevó alrededor de 13 minutos, con la participación de las 12 personas que levantaron la mano con una intervención de entre 50 segundos y un minuto con una retroalimentación de cinco minutos por parte de la muestra.

Luego se aplicó el experimento con el segundo grupo al cual se le designo buscar escrituras relacionadas con el ayuno y el día de reposo en internet, libros o plataformas de la iglesia, para que luego construir un significado y compartirlo con el resto de la clase en un tiempo máxima de 15 minutos. La maestra dio la instrucción general y el tiempo a los participantes para que realicen el trabajo. Pero mientras el grupo ejecutaba la actividad a través del grupo de WhatsApp la maestra empezó a enviar documentos con artículos relacionados con la iglesia como el último discurso del profeta en la Conferencia General, también envió la revista oficial de la Iglesia donde se recopila discurso, escrituras y actividades que realizan los directivos y miembros, además envió unas guías para la clase y material preparado por la maestra. Esta información se envió cada dos minutos y medio.

La información enviada en medio de la realización de la actividad tenía como propósito saber cómo el grupo la gestiona y si influye en con el tiempo en realizar el trabajo.

El grupo comenzó a desarrollar la actividad, pero en medio de este tiempo los participantes empezaron a revisar redes sociales, responder mensajes y tratar asuntos personales, asimismo, tres mujeres se agruparon a realizar la actividad sin que la maestra lo haya permitido o indicado.

Cuatro personas tres mujeres y un hombre se dedicaron exclusivamente a realizar la actividad designada, para completarla, a través de las visualizaciones que da WhatsApp se pudo constatar que en el transcurso de enviar la información no la revisaban.

Las tres mujeres que se juntaron a realizar la actividad se pusieron a platicar sobre temas personales y a revisar catálogos de ropa, sin realzar la actividad y utilizar el celular para contestar mensajes y revisar redes sociales. No cumplieron la actividad de forma efectiva.

Ocho personas cinco mujeres y tres hombres tuvieron dificultad al gestionar la información, se podía percibir que sentían frustración y enojo al no saber a qué direccionar su atención, luego de haber enviado los dos primeros contenidos dos mujeres y dos hombres manifestaron a la maestra de forma molesta su que no hiciera eso porque no se pueden concentrar en realizar la tarea, cuatro personas tres mujeres y un hombre se distrajeron con la información y se quedaron revisando el contenido que se enviaba al grupo de WhatsApp sin intentar realizar la tarea sino que se dispersaron totalmente.

Al cumplir el tiempo destinado a la actividad la maestra pidió que participaran a los miembros del grupo, las tres mujeres que se dedicaron netamente a la actividad, tuvieron una participación entre uno y medio a dos minutos, realizaron la tarea de forma efectiva y dentro del tiempo.

Las tres mujeres que se juntaron no cumplieron la actividad y manifestaron que fue muy poco tiempo para realizar el trabajo y leer la información que enviaban al grupo. Las

dos mujeres y dos hombres dijeron sentir estrés, frustración y enojo al no saber a qué direccionar su atención y si dentro de los apartados que se estaba enviando al grupo de WhatsApp había algo interesante y se lo estaban perdiendo, por lo cual no terminaron la tarea de forma efectiva en el tiempo desterminado, por ultimo las tres mujeres y un hombre manifestaron que al momento de tratar de cumplir la actividad se distrajeron con la información que se enviaba al grupo ya que había cosas interesantes que llamaban su atención, además dieron a conocer que suponían que el contenido enviado era más importante que la actividad por eso se lo estaba enviando así que decidieron leerlo y no cumplir la actividad.

La maestra retroalimentó las tres participaciones en dos minutos. Para finalizar la clase la maestra junto a los dos grupos para dar una conclusión final pero las personas del grupo que trabajaron con sus dispositivos móviles ya no le prestaron toda la atención a la maestra sino seguían revisando redes sociales y el material enviado, al contrario del grupo que no usó el dispositivo móvil que solo perdió la atención de dos mujeres.

Procedimiento:

Al inicio de la investigación no se tenía contemplado realizar el experimento, surgió la dificultad de localizar un grupo específico para llevarlo a cabo. Se requería un mínimo de 20 participantes y era necesario que el grupo estuviera controlado por un maestro para obtener datos de manera efectiva. Se esperaba la posibilidad de utilizar grupos de maestría de la PUCE-I, pero esto no resultó viable debido a que recibieron clases en línea, lo cual no se ajustó a los requisitos del experimento. Asimismo, se exploró la opción de grupos de estudiantes adultos en institutos o colegios, pero tampoco se cumplirá con los criterios.

Así que, se logró conseguir un grupo de personas entre 28 a 41 años, quienes acuden a reuniones todos los domingos a una iglesia de la ciudad de Ibarra. Al momento de aplicar el experimento se coordinó únicamente con la maestra encarga de la clase y el experimento se desarrolló de la mejor manera logrando obtener datos relevantes para la investigación para así comprobar la hipótesis.

Como último pasó se sintetizó la información y se interpretó los datos que arrojó el experimento.

Sistematización de información:

El experimento de desarrolló a 30 personas de entre 28 y 41 años de edad dividida en dos grupos equitativos para tener control y validación del experimento.

Detalle del experimento:

Grupo 1: La maestra designó al grupo realizar una construcción de un significado ayuno y día de reposo a raíz de los conocimientos adquiridos a lo largo de las clases en un lapso diez minutos y una participación de un minuto aproximadamente.

Grupo 2: La maestra designó al grupo buscar en sus dispositivos móviles o en los libros de la iglesia o plataformas escrituras relacionadas con el ayuno y día de reposo, lo leyeran y concluyeran acerca de este versículo en un tiempo de 15 minutos para que luego su participación sea voluntaria de dos minutos aproximadamente.

A partir de las variables independientes: concentración, tiempo, actitud y gestión de información se desglosan los parámetros sintetizados en la tabla de recopilación de información de experimento. Las variables se mantuvieron, pero para el segundo grupo estás fueron manipuladas.

En la parte de anexos se adjuntó la tabla de recolección de datos.

Levantamiento de información:

En primer lugar, se realizó una fase de validación del instrumento para recolectar datos y ajustarlo en función a los resultados obteniditos. A continuación, se aplicó el experimento con la muestra seleccionada, realizando las tareas asignadas y la observación a profundidad de todo lo que sucedida en el entorno. Se registró cuidadosamente las condiciones experimentales, como la exposición a diferentes fuentes de información y el tiempo dedicado a actividades asignadas.
Los datos recolectados se los pasó a una matriz para sistematizar la información y poder interpretarla para presentar la información de forma clara y concisa.

1.4.2 Encuestas:

Esta técnica fue empleada con la finalidad de matizar la información recolectada con el experimento para darle otra visión y ampliar más la información obtenida ya que se consideró importante conocer la perspectiva de otro grupo.

Para aplicar las encuestas se tenía previsto un grupo segmentado de servidores públicos millennials de la ciudad de Ibarra, pero confirme fue avanzando la investigación se decidió cambiar el objeto de estudio a servidores privados para matizar la información con la que se extrajo en el experimento.

Muestra: Muestra aleatoria: Docentes de la PUCE-I

Número: 64 encuestas aplicadas.

Para realizar las encuestas se trabajó un cuestionario previo de 13 preguntas validado por el experto, mismo que esta adjunto en el apartado de anexos.

Variable dependiente: Infoxicación digital

Variables independientes:

- Concentración: "La concentración es un proceso psíquico que se realiza por medio del razonamiento; consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, dejando de lado toda serie de hechos que puedan interferir en tu atención" (Cataluña, 2023, párr. 4).
- Tiempo: El tiempo es una magnitud física que se utiliza para medir la simultaneidad, duración y separación de todo acontecimiento dado (Espínola, 2023).
- Actitud: Disposición de ánimo manifestada de algún modo (RAE, 2022)
- Gestión de Información: la gestión de la información se puede identificar como la disciplina que se encargaría de todo lo relacionado con la obtención de la información adecuada (Toximed, 2017 párr. 5).

Procedimiento:

Inicialmente, se planeaba encuestar a los servidores públicos de la ciudad de Ibarra, pero durante el desarrollo de la investigación se decidió enfocarse en los servidores privados,

específicamente en la planta docente de la PUCE Ibarra. Los directores de escuela fueron clave para contactar a este grupo de docentes, a quienes se les envió un enlace de acceso para que luego lo compartieran con ellos.

Levantamiento de información:

Para comenzar, se llevó a cabo la fase de validación del instrumento de recolección de datos, ajustándolo en base a los resultados obtenidos. Posteriormente, se procedió a aplicar la encuesta a los docentes de la PUCE IBARRA, quienes conformaron la muestra seleccionada. La encuesta fue enviada a través de los directores de cada escuela como respaldo y para confirmar que se les había hecho llegar. Luego, se realizó el análisis y la extracción de interpretaciones a partir de la información recolectada.

1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Resultados

3.1.1 Experimento

Dentro de esta investigación se planteó conocer si la generación millennials de Ibarra sufre infoxicación digital, en el experimento aplicado se pudo evidenciar que está generación suele distraerse muy fácilmente con el dispositivo móvil que en este caso es considerado una fuente de distracción según los resultados arrojados, a partir de dos tareas a dos grupos que resultaron de la siguiente manera:

En el primer grupo la maestra logró captar la concentración de los doce quinceavos del grupo logrando que realizaran la tarea de forma satisfactoria, y tres quinceavos no completaron la tarea y se distrajeron platicando entre sí sobre otros temas, no usaron dispositivos móviles pero la maestra perdió su atención.

El grupo tenía restringido el uso del dispositivo móvil u otras fuentes de información para realizar la tarea, evitando así distracciones y priorizando la actividad en todo momento.

Una vez que las personas se desprendieron de sus dispositivos móviles, doce quinceavos del grupo lograron completar la tarea en el tiempo establecido sin causar ninguna interrupción o ruido dentro del aula de clase, tampoco acudieron a sus compañeros y se dedicaron netamente a cumplir las indicaciones de la maestra.

Asimismo, se observó que la actitud del grupo hacia la tarea también desempeñó un papel fundamental en su ejecución exitosa. La mayoría de los miembros del grupo demostró una actitud positiva, evitando comportamientos negativos, frustrantes o molestos. Esta actitud favorable hacia la tarea puede haber contribuido significativamente a la motivación y al compromiso de los participantes, lo que a su vez se reflejó en un desempeño más eficiente y efectivo.

En este sentido durante la tarea aplicada, se realizó una observación interesante en cuanto al comportamiento de las personas ante las distracciones. Se pudo notar que cuando se les expone a un entorno con menos distracciones, las personas trabajan y ejecutan la tarea de forma más rápida y efectiva. Esto puede deberse a que las distracciones externas, como los dispositivos móviles o personas, pueden afectar la concentración y el rendimiento a la hora de realizar una tarea. Por lo tanto, limitar estas distracciones puede ser beneficioso para lograr una mayor eficiencia en el trabajo asignado.

Durante la realización de tarea en el segundo grupo se evidenció una notable pérdida de concentración por parte de la mayoría del grupo, un factor fundamental fue el uso del celular convirtiéndolo en una fuente de distracción, ya que gracias a este los participantes se dispersaron e hicieron actividades personales como: contestar mensajes de WhatsApp, revisaron redes sociales, o revisaron la información que la maestra proporcionó que era una estrategia para manipular la variable. Todo esto en lugar de realizar el trabajo asignado. Teniendo en sus manos también una sobre carga de información la cual les imposibilitó realizar la tarea de forma satisfactoria.

Asimismo, una mínima parte del grupo adoptó una actitud defensiva y negativa hacia los demás miembros del equipo, pusieron resistencia para realizar la actividad y distrajeron al resto del grupo que estaba realizando el trabajo.

Del mismo modo, algunos de los participantes se agruparon sin que la maestra lo haya ordenado lo que resultó en la generación de ruido y distracción dentro del grupo para concretar la tarea.

La presencia de estos distractores tuvo un impacto negativo en los participantes, ya que resultó en la pérdida de atención, concentración e interés de la mayoría del grupo. La maestra se vio desafiada para mantener el enfoque los participantes y su participación activa en el cumplimiento de la tarea.

El acceso directo a los dispositivos móviles hizo que el grupo estuviera constantemente revisándolos sin interrupción. Esta constante distracción afectó negativamente la participación, concentración y desempeño de los miembros del grupo en la actividad asignada.

La presencia constante del celular en las manos de las personas dificultó su capacidad para concentrarse en la actividad, a pesar de que el propósito inicial era utilizar el dispositivo móvil, información y los libros de la iglesia para realizar la tarea. El constante acceso a otras aplicaciones, redes sociales y notificaciones en el celular generó distracciones y dificultades para mantener la concentración y la buena gestión de información, poder filtrarla de manera adecuada para saber si esta les servía o no para el trabajo.

En este sentido se pudo identificar y comprobar la hipótesis planteada: Mientras menos distracciones la tarea se desarrolla de forma más eficaz y en menor tiempo posible" porque el grupo que no estaba expuesto a ningún tipo de distractor realizó la tarea de mejor manera sin ningún tipo de actitud negativa. Ya que los dos grupos reaccionaron de forma distinta al experimento haciendo que este tenga validez y control.

Tabla 3: *Experimento infoxicación*

# DE GRUPO	Concentración para realizar la tarea	Prestar atención a los distractores	Priorizan el celular sobre la tarea	Cada cuánto tiempo revisan el celular	Tiempo que tardan en realizar la tarea	Cómo gestionan la información	Presentan algún tipo de actitud desfavorable
Grupo 1	Se mantuvo la concentración de 12 personas.	Prestaron atención a la actividad.	No priorizan el celular.	No revisan el celular.	Diez minutos, con participaciones de un minuto	Construyendo el concepto a raíz de los conocimientos impartidos en clases anteriores.	Presentan actitud favorable para el desarrollo de la tarea. Se mantuvo la atención del por el tiempo restante de la clase antes de la otra tarea.
	Se perdió la concentración de dos mujeres y un hombre.	Su distractor fue una conversación fuera del tema de la tarea.	No priorizan el celular.	No revisan el celular.	No realizaron la tarea de forma satisfactoria.	No gestionan la información.	Presentan actitud desfavorable al no acatar la orden y realizar la tarea.
Grupo 2	Se perdió la atención de 12 personas.	Sí, el celular es el principal distractor, las personas revisaron redes sociales, contestaron mensajes,	Sí, para realizar asuntos personales y se distraen con la información proporcionada.	A partir de los 15 minutos designados para la actividad todo el tiempo revisaron su celular.	No realizaron la tarea	A través de sus dispositivos móviles y conversaciones fuera de la tarea asignada.	3 mujeres que se reunieron en grupo tomaron una actitud molesta y a la defensiva. 2 mujeres y dos hombres

	revisaron redes sociales en medio de la tarea y se distrajeron en la información enviada por el grupo de WhatsApp. 3 personas se distrajeron creando grupos sin que la maestra lo haya solicitado					presentaron una actitud molesta, estrés y frustración al no poder gestionar la información, no cumplieron la tarea en el tiempo establecido. El grupo ya no prestó atención al restante de la clase.
Solo 3 personas se concentraron para realizar la tarea.	No prestan atención a los distractores.	No, solo para realizar la actividad.	No revisaron el celular, más solo buscaron la información solicitada.	15 minutos con ´participaciones de 2 minutos aproximadamente.	A través de los dispositivos móviles	Presentan actitud favorable para el desarrollo de la tarea.

Análisis de la observación del primer grupo:

- En la primera tarea la maestra logró captar la concentración de las 4/5 del grupo, y el 3/15 no completó la tarea y se distrajo platicando entre sí sobre temas fuera de la tarea asignada.
- La maestra logró el control del 12/15 del grupo realizando la tarea satisfactoriamente.
- Los participantes no se distrajeron con el celular lo cual los llevó a realizar la tarea de forma efectiva.
- Los 12/15 del grupo cumplió la tarea en el tiempo establecido sin generar ningún tipo de ruido.
- La mayor parte del grupo presentó una actitud favorable al cumplimiento de la tarea, no tomó actitudes negativas, frustrantes o molestas.
- Los 9/15 del grupo gestionaron la información de forma individual sin perder ayuda a nadie de su alrededor sin generar ruido ni distracciones en el grupo.
- Los 3/15 del grupo hablo entre los integrantes para construir su significado.

Análisis de lo ocurrido en la segunda tarea:

- Se perdió la mayor parte de concentración del grupo para realizar la tarea siendo así que la maestra simplemente pudo mantener a 3/15 atendiendo al trabajo.
- El grupo utilizó el celular para revisar redes sociales, contestar mensajes y ver información convirtiéndolo en una fuente de infoxicación.
- Los 4/15 del grupo tomó una actitud negativa y a la defensiva con los demás miembros y la maestra mostrando frustración y enojo.
- Sin que la maestra diera la orden las personas se agruparon generado ruido dentro del salón de clase.
- La maestra perdió la atención y concentración de los 12/15 del grupo el tiempo restante de la clase.
- El grupo al tener el acceso directo a su dispositivo móvil no dejó de revisarlo un solo instante.

- Los 12/15 no cumplieron la tarea designada por prestar más a tención a su dispositivo móvil y a las distracciones que se presentaron a raíz de envíales información a través del grupo de WhatsApp.
- Los 12/15 perdió toda la atención a la tarea, a la maestra y el tiempo restante y cierre de la clase.
- Las personas no podían concentrarse en la actividad al tener el celular en sus manos cuando su propósito inicial era realizar la tarea mediante el dispositivo móvil.

3.1.2 Encuestas:

Con la finalidad de ampliar más los datos se realizó una encuesta para matizar los datos de esta investigación siendo así que la mayor parte de las personas encuestadas dieron a conocer que el medio por el cual reciben información de su trabajo es el correo electrónico, pasan más de cinco horas en internet y acceden a internet a través de sus dispositivos móviles.

Al profundizar en la conceptualización de la infoxicación digital, se observó que más de la mitad de las personas encuestadas tienen conocimiento sobre este fenómeno y comprenden de qué se trata. Sin embargo, es importante destacar que el restante de la muestra indicó que desconoce estos términos, puede que sea una minoría, pero en relación a porcentajes es una cantidad considerable de personas.

A pesar de desconocer el concepto de infoxicación digital más adelante en las respuestas de la encuesta se encuentra que más de las tres cuartas partes de la muestra ha experimentado ha experimentado en algún momento estar expuestos a una sobrecarga de información al utilizar internet.

Asimismo, la mayoría de las personas encuestadas manifiestan que casi siempre la infoxicación digital afecta negativamente su capacidad para realizar tareas importantes, sin dejar de lado que un porcentaje significativo indicó que siempre se ve afectado por este fenómeno al momento de ejecutar tareas importantes. Con esta respuesta también se ve respaldada la hipótesis del experimento aplicado ya que también se observa la perdida de concentración por causa de la infoxicación digital.

En este mismo sentido, se observó que la mayoría de la muestra suele sentirse abrumada, estresada o ansiosa por la cantidad de información que recibe de internet. No obstante, un porcentaje mínimo siempre presenta estos síntomas cuando se encuentra expuesto a esta situación.

De manera similar, se observó que a la mayoría de las personas encuestadas les resulta difícil filtrar información relevante, ya que en internet están expuestas a una gran cantidad de contenido que a menudo redirecciona a otros, lo que dificulta discernir qué información es objetiva para la situación o acción que se está llevando a cabo.

En este mismo sentido, más de la mitad de la muestra se distrae fácilmente cuando navega en internet, ya que accede a contenido con hipervínculos que los direccionan de un sitio a otro, imposibilitando cumplir con lo que estaban realizando de forma eficaz. Sin embargo, un mínimo porcentaje siempre se distrae cuando está expuesto a esta situación, reiterando que, a pesar de no ser mayoría, existen personas a las cuales les afecta la gran cantidad a la cual acceden a través de internet.

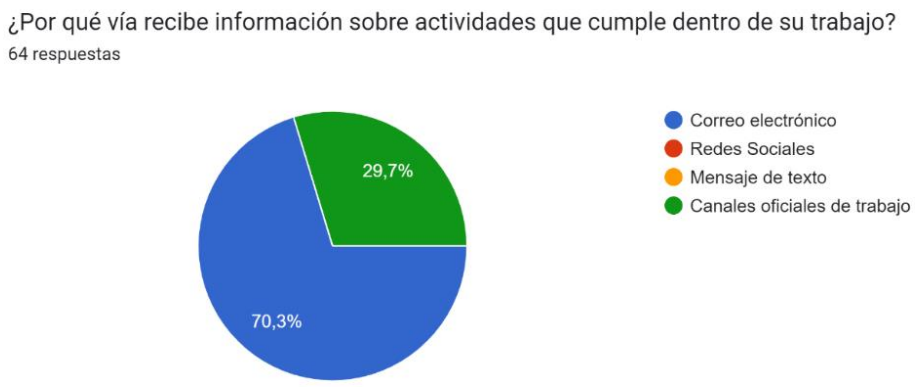
Asimismo, la mayoría de la muestra expresó que a veces se siente abrumada, estresada o colapsada por la cantidad de información en su trabajo. Estos síntomas son consecuencia de la infoxicación digital y la incapacidad para gestionar toda la información. Un porcentaje significativo indicó sentirse así casi siempre, mientras que un pequeño porcentaje señaló que siempre presentan estos síntomas cuando están bajo una gran cantidad de información.

Más de la mitad de la muestra indicó que la infoxicación digital puede afectar físicamente, manifestándose en cansancio visual o dolores musculares después de pasar mucho tiempo revisando información en internet. Un porcentaje menor rara vez se ve afectado de esta forma, mientras que una pequeña parte nunca experimenta estos síntomas.

Gráficos e interpretación:

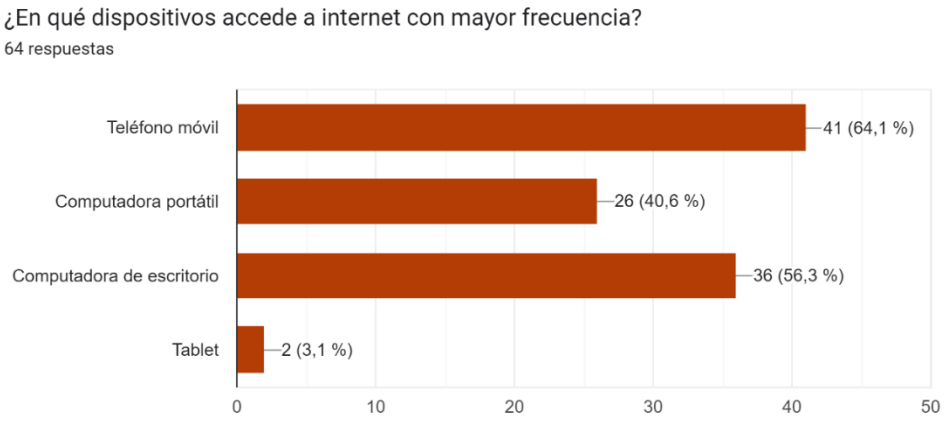
Para realizar la interpretación del gráfico se tomó en cuenta el porcentaje más alto o la cifra más significativa para esta investigación.

Gráfico 1: *¿Por qué vía recibe información sobre actividades que cumple dentro de su trabajo?*



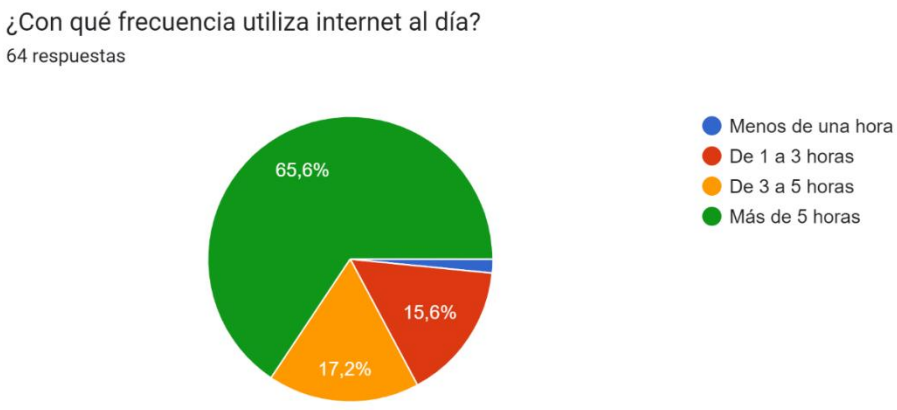
Más del setenta por ciento de la muestra encuesta recibe información laboral a través de correo electrónico.

Gráfico 2: *¿En qué dispositivos accede a internet con mayor frecuencia?*



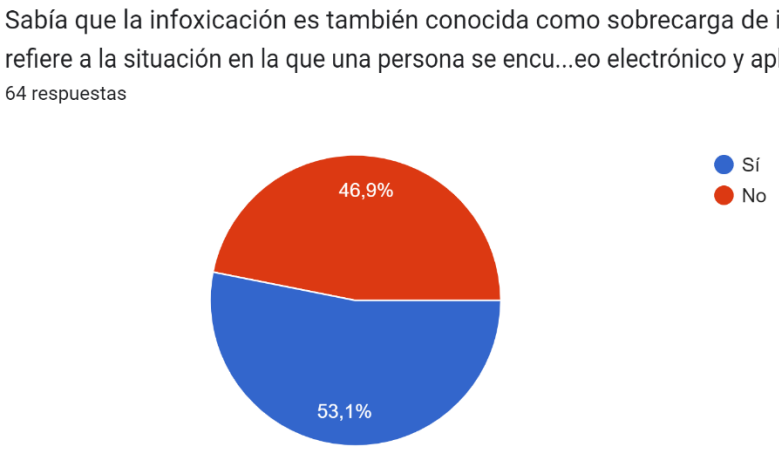
Más del sesenta por ciento de la muestra encuesta accede a internet con mayor frecuencia a través de su dispositivo móvil.

Gráfico 3: *¿Con qué frecuencia utiliza internet al día?*



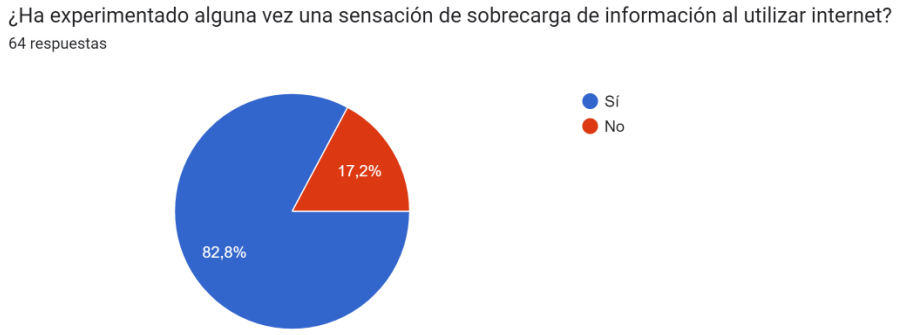
Más de sesenta y cinco por ciento de la muestra encuestada utiliza internet más de cinco horas al día y menos de un diez por ciento lo hace menos de una hora.

Gráfico 4: *Sabía que la infoxicación es también conocida como sobrecarga de información o infobesidad, se refiere a la situación en la que una persona se encuentra expuesta a una gran cantidad de información a través de diversos canales digitales, como Internet, redes sociales, correo electrónico y aplicaciones móviles, entre otros.*



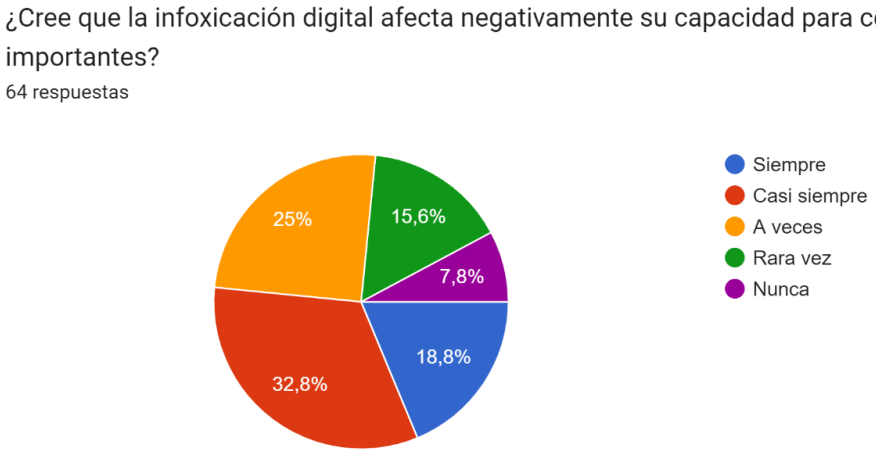
Más del cincuenta y tres por ciento de la muestra encuestada conoce lo que es la infoxicación digital.

Gráfico 5: *¿Ha experimentado alguna vez una sensación de sobrecarga de información al utilizar internet?*



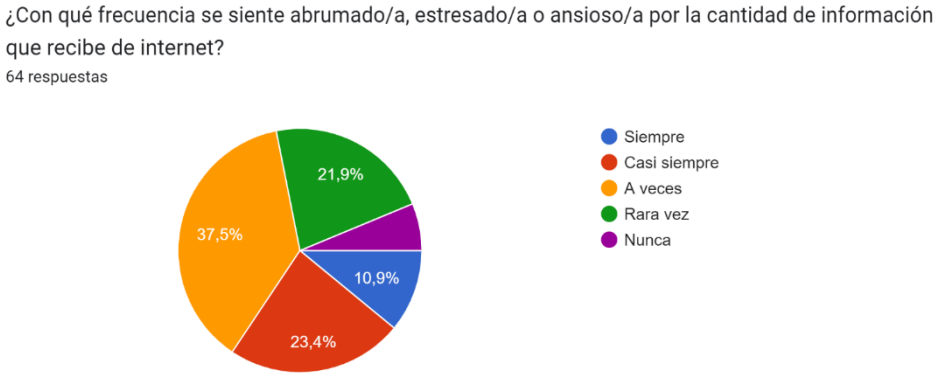
Más del ochenta y dos por ciento de la muestra encuestada ha sufrido de una sobrecarga de información mientras navega por internet.

Gráfico 6: *¿Cree que la infoxicación digital afecta negativamente su capacidad para concentrarse en tareas importantes?*



Más de treinta y dos por cierto casi siempre se siente afectado negativamente por la infoxicación digital y esto ha afectado su concentración al momento de realizar tareas importantes.

Gráfico 7: *¿Con qué frecuencia se siente abrumado/a, estresado/a o ansioso/a por la cantidad de información que recibe de internet?*



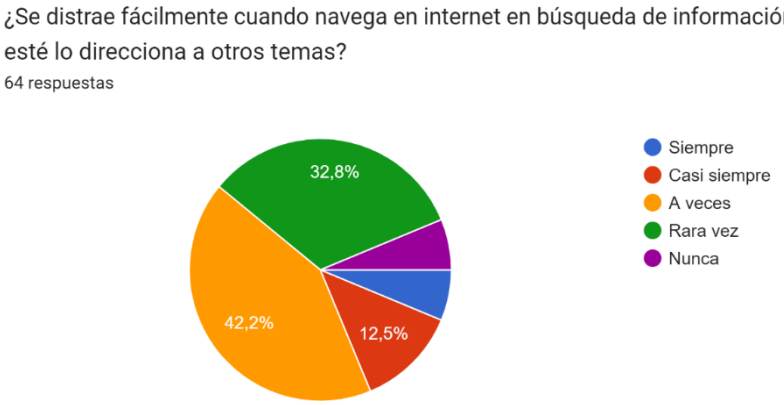
Más del treinta y siete por ciento de la muestra a veces se sienten abrumados, estresados o ansiosos por la cantidad de información que reciben de internet y un diez por ciento siempre padecen estos síntomas.

Gráfico 8: *¿Le resulta difícil filtrar la información relevante de la irrelevante en internet?*



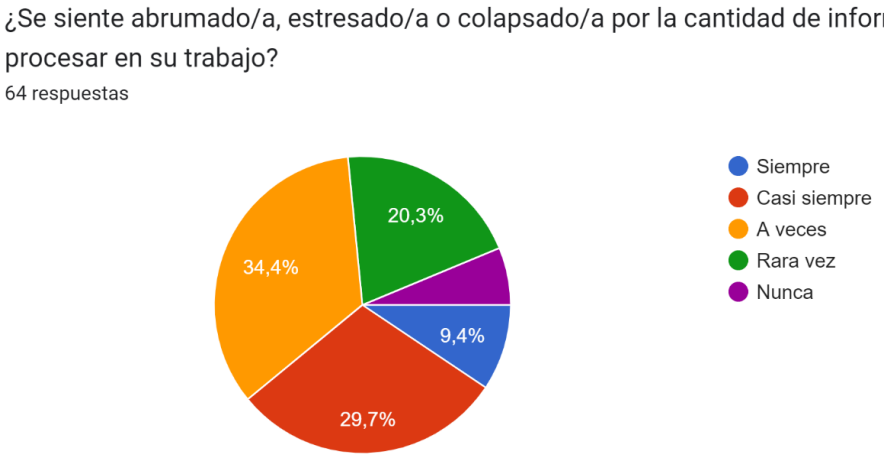
A más de cuarenta y seis por ciento de la muestra encuestada no se le hace difícil filtrar información relevante de internet y a más del cuarenta y tres por ciento algunas veces les resulta difícil.

Gráfico 9: *¿Se distrae fácilmente cuando navega en internet en búsqueda de información sobre un tema, pero esté lo direcciona a otros temas?*



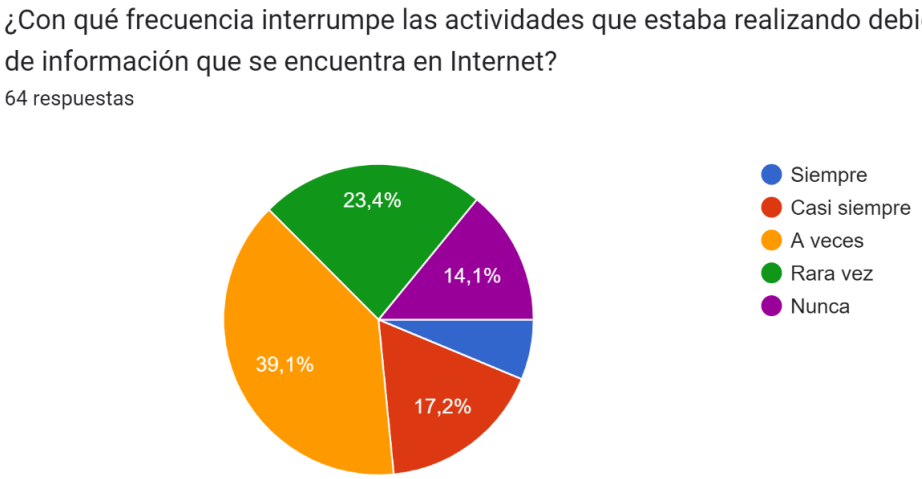
Más del cuarenta y dos por ciento se distrae fácilmente cuando navegan por internet y la información que encuentran los direcciona a otros sitios.

Gráfico 10: *¿Se siente abrumado/a, estresado/a o colapsado/a por la cantidad de información que tiene que procesar en su trabajo?*



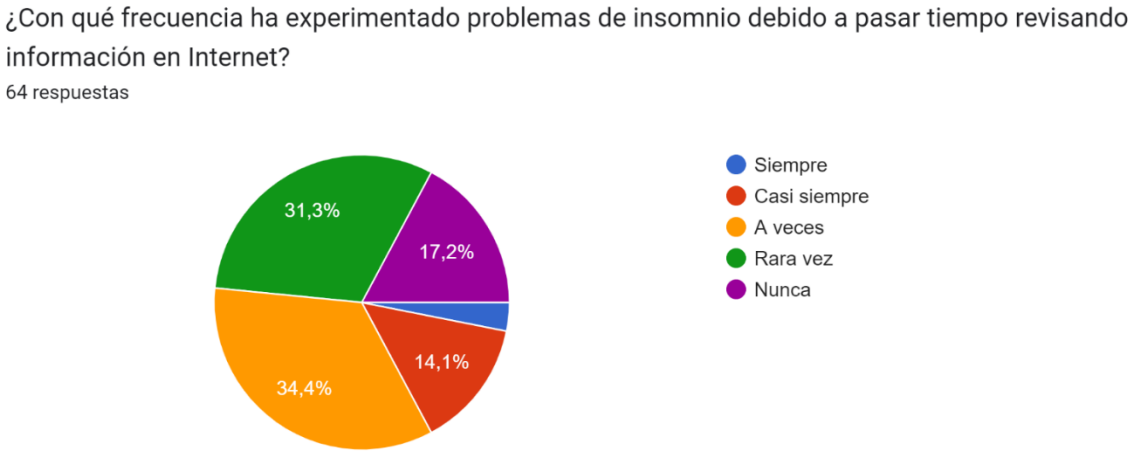
Más del treinta y cuatro por ciento de la muestra a veces se siente abrumado, estresado o colapsado por la cantidad de información que debe procesar en su trabajo y más del nueve por ciento siempre se siente de esa manera.

Gráfico 11: *¿Con qué frecuencia interrumpe las actividades que estaba realizando debido al exceso de información que se encuentra en Internet?*



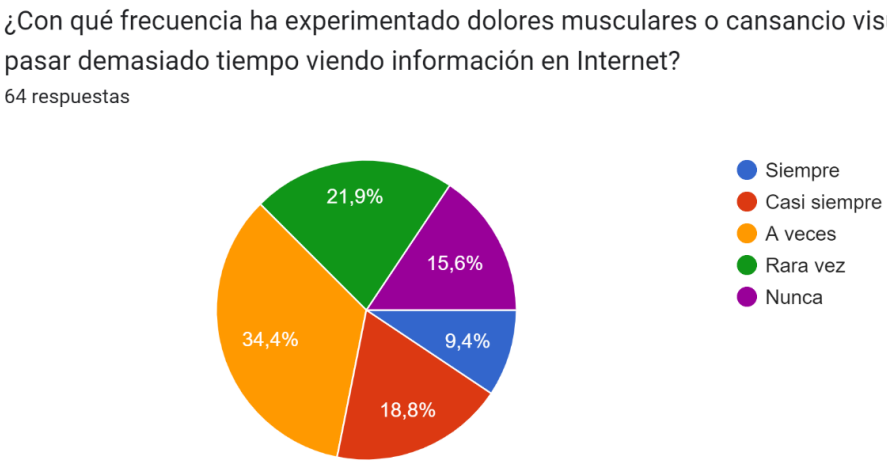
Más del treinta y nueve por ciento de la muestra casi siempre interrumpe sus actividades por la cantidad de información que recibe de internet y menos de un diez por ciento siempre lo hace.

Gráfico 12: *¿Con qué frecuencia ha experimentado problemas de insomnio debido a pasar tiempo revisando información en Internet?*



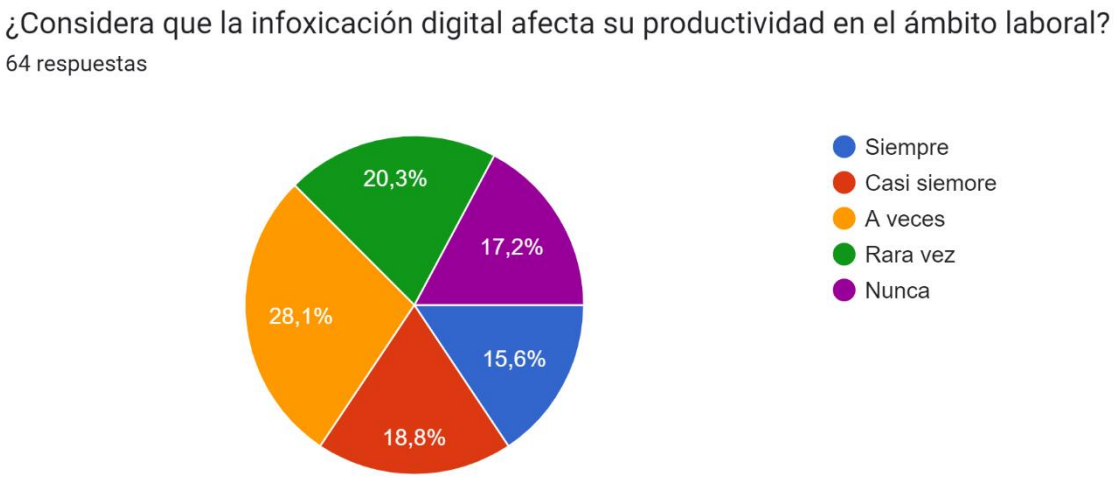
Más de treinta y cuatro por ciento de la muestra encuestada a veces tiene problemas de insomnio debido a pasar tiempo revisando información en internet y menos del diez por ciento siempre tiene este problema.

Gráfico 14: *¿Con qué frecuencia ha experimentado dolores musculares o cansancio visual como resultado de pasar demasiado tiempo viendo información en Internet?*



Más del treinta y cuatro por ciento de la muestra ha experimentado dolores musculares o cansancio visual como resultado de pasar demasiado tiempo viendo información en Internet y más del nueve por ciento siempe se siente de esta manera.

Gráfico 13: *¿Considera que la infoxicación digital afecta su productividad en el ámbito laboral?*



Más de veinte y ocho por ciento ha experimentado dolores musculares o cansancio visual como resultado de pasar demasiado tiempo viendo información en Internet y más del quince por ciento siempre ha experimentado estos síntomas.

3.2 Discusión

De acuerdo con Parra-Medina & Álvarez-Cervera (2021) “la sobrecarga informativa puede tener efectos disfuncionales como estrés, trabajo ineficiente, ignorar información y retraso en realizar tareas o toma de decisiones” (p.5); lo cual tiene estrecha relación con lo evidenciado en la segunda tarea del experimento desarrollado en esta investigación. Donde los *millennials* se enfrentaron a la dificultad de manejar la gran cantidad de información que

recibieron en sus celulares. Como resultado, se dispersaron fácilmente y perdieron la concentración en la tarea que estaban realizando. Aunque su intención inicial era usar el dispositivo móvil para llevar a cabo la tarea, se vieron tentados a contestar mensajes, revisar redes sociales o revisar información que se les hizo llegar a través del grupo de WhatsApp, lo que afectó negativamente su rendimiento y enfoque de la tarea asignada. La que de cierto modo no llegaron a completar por causa de los distractores.

En este sentido, la hipótesis planteada para el experimento se comprobó, ya que se evidenció que la tarea se desarrolla de forma más eficaz y en menos tiempo cuando se reducen las distracciones. Esto quedó demostrado con el primer grupo al que se le aplicó el experimento, donde la mayoría mostró una actitud positiva y favorable hacia el cumplimiento de la tarea sin prestar atención a los distractores, cumpliendo la actividad en el tiempo estimado y sin dificultad alguna.

De acuerdo con los resultados de las encuestas aplicadas, se pudo identificar que la mitad de la muestra encuestada tenía un desconocimiento sobre lo que es la infoxicación digital. Además, se observó que una gran mayoría de los encuestados accede a internet principalmente desde su dispositivo móvil en lugar de otros aparatos electrónicos. Esto sugiere que el celular podría ser considerado un objeto de distracción, ya que no solo reciben información relacionada con su trabajo, sino también información de su vida personal. Asimismo, se puedo identificar que la mayoría de personas creen que la infoxicación digital afecta negativamente su capacidad para concentrarse en tareas importantes, respaldando también a la hipótesis planteada en el experimento.

Quesada & Trujano, 2015 indican que el caso particular de la angustia, la ansiedad y estrés son patrones asociados con la infoxicación informática, como se evidencia en la encuesta aplicada teniendo en cuenta que una mínima parte dijo que siempre padecía de estos síntomas, una gran mayoría dijo que casi siempre los padecía, debido a la gran cantidad de información a la que están expuestos en internet y también en su trabajo. Del mismo modo la mayoría de la muestra indicó que casi siempre se distraen con facilidad cuando están buscando información sobre un tema, pero este los direcciona a otros.

De igual forma la mayor parte de las personas encuestadas presentan malestares físicos como cansancio visual, dolores musculares e inclusive insomnio por pasar mucho tiempo revisando información en internet, teniendo en cuenta que una mínima cantidad siempre los presenta, siendo algo que no está fuera de nuestra realidad así sea un mínimo porcentaje.

Cornella (2008) acuña el término "infoxicación digital" para referirse a que en la actualidad vivimos en un entorno donde todos generan, comparten o consumen contenido. Esto ha llevado a una sobrecarga de información en un solo clic. La generación *millennials* es la más afectada debido a que están expuestos a una avalancha de información y experimentan repercusiones en su salud física y mental.

La metodología aplicada en el estudio permite interpretar que sí existe una generación infoxicada en relación a la muestra que se usó tanto para el experimento como para las encuestas, que enfrenta dificultades para gestionar, procesar o digerir la gran cantidad de información a la que se enfrentan diariamente. Esta sobrecarga de información

también afecta su capacidad de concentrarse en las tareas o actividades que están realizando, ya que se distraen fácilmente con los dispositivos que navegan por internet.

Además, la gran mayoría de esta generación en el ámbito laboral se siente abrumada, estresada e incluso colapsada debido a la cantidad de información que reciben en su trabajo de acuerdo con Cornella, (2013, párr.4) quien indica que "demasiada información limita nuestra capacidad para comprender. Para procesar mucha información hay que saberla, dominar" dando, así como resultado no solo una generación infoxicada sino una sociedad que de cierto modo no puede manejar todos estos datos que se reciben, generando algunos malestares en las personas. Esta situación pone de manifiesto los desafíos que enfrentan los *millennials* en el contexto digital actual y la necesidad de encontrar estrategias efectivas para reducir la infoxicación y mejorar su bienestar general.

2. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

A raíz de los resultados arrojados por a investigación se infiere que en los ambientes laborales la generación *millennials* de Ibarra tienen a sufrir infoxicación y que este afecta a su vida de forma significativa.

Se concluye, entonces, que los *millennials* pierden la concentración cuando están expuestos a distracciones como dispositivos móviles. Limitar el uso de distractores como celulares y redes sociales podría aumentar la eficiencia del trabajo asignado y mejorar la concentración de las personas.

Filtrar información relevante se vuelve difícil para la mayoría de las personas debido a la cantidad de contenido disponible en internet, lo que lleva a redireccionamientos y distracciones frecuentes. Durante la realización de tareas, el uso constante del dispositivo móvil y el acceso a aplicaciones y notificaciones afecta negativamente la participación, concentración y desempeño de los miembros de un grupo.

En el transcurso de la ejecución de diversas tareas, se ha observado que la continua utilización de dispositivos móviles, así como el acceso en aplicaciones y notificaciones, ejerciendo un impacto negativo sobre aspectos clave múltiples de la participación, la concentración y el rendimiento de los miembros que conforman un grupo. Este fenómeno se presenta como un desafío significativo en contextos donde la colaboración y la interacción son esenciales. La interrupción constante causada por las notificaciones y el uso desmedido de dispositivos móviles pueden socavar la cohesión del equipo, dificultando la armonía de esfuerzos y la consecución de objetivos compartidos. La atención fragmentada, en

consecuencia, limita la capacidad de los miembros del grupo para sumergirse profundamente en las tareas en curso y para contribuir de manera óptima a la resolución de problemas complejos.

Asimismo, la constante división de la atención puede erosionar la calidad del desempeño individual y colectivo. La capacidad de retener información relevante y la habilidad para tomar decisiones informadas se ven afectadas cuando la mente está constantemente dividida entre múltiples estímulos digitales.

La sobrecarga digital tiene un impacto en la salud de las personas, provocando sentimientos de agobio, estrés y ansiedad debido a la enorme cantidad de información proveniente de internet. Este efecto se hizo evidente en un experimento donde los participantes mostraron claros signos de experimentar estos síntomas al no lograr manejar la información necesaria para completar sus tareas. Del mismo modo, los encuestados expresaron haber experimentado niveles de estrés, ansiedad y abrumo debido a la excesiva información a la que están expuestos en sus entornos laborales.

La gran mayoría de los participantes incluidos en la muestra de la encuesta demuestra un claro entendimiento del concepto de infoxicación digital y ha experimentado en diversas ocasiones la abrumadora sensación de estar sobrecargados con información al navegar por la vasta red de internet. Este hallazgo refleja la omnipresencia de este fenómeno en la vida cotidiana de las personas en la era digital, donde la constante y rápida disponibilidad de datos y recursos ha llevado a un aumento significativo en la exposición a información diversa y, en muchos casos, superabundante. La familiaridad generalizada con la infoxicación digital sugiere que es un tema de relevancia y actualidad que merece una atención continua en la sociedad.

Una proporción considerable de los individuos que participaron en el estudio muestra una tendencia a distraerse con facilidad mientras exploran el mundo de internet, y esto se ve agravado por la presencia de hipervínculos que los redirigen hacia una multiplicidad de sitios web. Esta dinámica se convierte en un factor desafiante para llevar a cabo tareas de manera efectiva y para discernir con precisión la información realmente relevante. Los hipervínculos, diseñados para enriquecer la experiencia de navegación, a menudo contribuyen a la dispersión de la atención y pueden llevar a los usuarios por caminos tangenciales, alejándolos de sus objetivos iniciales.

La infoxicación digital puede manifestarse en el plano físico, impactando a ciertas personas con síntomas que van más allá de lo mental. Entre estos efectos se encuentran el cansancio visual y los dolores musculares, que surgirán con mayor frecuencia después de largos períodos de tiempo invertidos en actividades en línea frente a dispositivos tecnológicos. Estos efectos físicos destacan la necesidad de considerar no solo el impacto psicológico de la infoxicación digital, sino también cómo afecta directamente al bienestar físico de las personas. La adopción de prácticas saludables, como tomar pausas regulares para descansar los ojos y los músculos.

Asimismo, se llega a la conclusión de que los dispositivos móviles representan una fuente significativa de infoxicación, ya que la continua avalancha de notificaciones, mensajes y contenido en los teléfonos celulares puede fragmentar de manera significativa la atención de las personas. Este flujo constante de estímulos visuales y auditivos puede tener un efecto perturbador en la capacidad de concentración en tareas de importancia y, a su vez, disminuir la habilidad de ahondar en un tema en particular con la profundidad requerida.

A medida que la tecnología móvil sigue avanzando y diversificándose, es esencial que las personas aprendan a gestionar su relación con estos dispositivos de manera consciente y proactiva. Esto implica la adopción de tiempos de estrategias para limitar las distracciones, como silenciar notificaciones durante ciertos períodos de trabajo o estudio, establecer específicos para revisar mensajes y promover la práctica de la atención plena para contrarrestar los efectos negativos de la fragmentación digital en la calidad del enfoque y la comprensión profunda.

La comprensión profunda de los efectos de la infoxicación y la conciencia sobre cómo los dispositivos digitales influyen en nuestra atención y bienestar físico son esenciales para el desarrollo de estrategias que promueven un uso saludable y efectivo de la tecnología. La capacidad de filtrar la información relevante y mantener un enfoque sostenido en tareas cruciales se vuelve esencial en una sociedad que enfrenta una constante inundación de datos. La adopción de prácticas como la atención plena, la gestión activa de notificaciones y la implementación de pausas regulares pueden contribuir a mitigar los impactos negativos de la infoxicación y permitir un mayor aprovechamiento de las ventajas que la tecnología ofrece, sin comprometer la calidad de nuestra atención ni nuestra salud física y mental.

4.2 Recomendaciones

Para la generación *millennial* es crucial establecer un equilibrio consciente entre la tecnología y la concentración. Limitar las distracciones digitales, gestionar las notificaciones y practicar la atención plena durante tareas clave ayudará a maximizar la productividad y mantener una conexión más profunda con el trabajo y la vida diaria. esta recomendación se basa en la necesidad de encontrar un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y la

capacidad de concentración en las tareas y experiencias importantes. Al adoptar prácticas que promuevan la atención plena y la gestión activa de las distracciones digitales, la generación *millennial* puede mejorar su productividad y bienestar en un mundo digitalmente saturado.

Para las instituciones, es esencial promover un entorno que fomente un uso consciente y equilibrado de la tecnología. Implementar políticas que limiten las distracciones digitales durante reuniones y actividades laborales, ofrecer capacitación sobre la gestión efectiva de la infoxicación y respaldar prácticas de atención plena puede mejorar la productividad y el bienestar de los empleados, creando un espacio de trabajo más enfocado y conectado. La recomendación dirigida a las instituciones busca mejorar la productividad, el bienestar de los empleados y la calidad del entorno laboral además de promover un uso consciente y equilibrado de la tecnología. Al implementar políticas que limiten las distracciones digitales, ofrecer capacitación sobre la gestión de la infoxicación y respaldar prácticas de atención plena, las instituciones pueden crear un espacio de trabajo más enfocado, conectado y saludable.

Para los comunicadores, es esencial adoptar un enfoque estratégico en la era digital. Mantener un equilibrio entre la información que se consume y la que se comparte, además de cultivar la habilidad de transmitir mensajes de manera clara y concisa, puede contrarrestar la infoxicación y aumentar el impacto de la comunicación. Además, practicar la escucha activa y la empatía en las interacciones en línea puede fortalecer la conexión con la audiencia y garantizar que los mensajes sean recibidos con mayor atención y comprensión. Adoptar un enfoque estratégico y cultivar habilidades de comunicación efectivas contribuir a aumentar

el impacto de los mensajes en un entorno digital saturado. Al presentar información relevante y valiosa de manera clara y empática, los comunicadores pueden establecer relaciones más sólidas con su audiencia y lograr un mayor nivel de atención y comprensión.

Para los investigadores, es fundamental aplicar un enfoque selectivo en la búsqueda y análisis de información en la era digital. Dada la abundancia de datos disponibles, es esencial cultivar la habilidad de evaluar críticamente la calidad y relevancia de las fuentes. La adopción de técnicas de gestión de información, como el uso de herramientas de referencia y la organización eficiente de recursos digitales, puede ayudar a evitar la infoxicación y maximizar la eficacia de la investigación. Asimismo, practicar la atención plena en el proceso de investigación puede mejorar la concentración y permitir la profundización en temas clave. Este enfoque selectivo y metódico no solo excluye la calidad de la investigación, sino que también contribuirá a la generación de conocimiento más sólido y confiable en un entorno digital saturado de información. Así como también se plantea el realizar esta investigación más a profundidad ya que este fenómeno es cada vez más relevante.

Se recomienda plantear campañas de educación sobre gestión de información, teniendo en cuenta que una parte considerable de la muestra desconoce la infoxicación digital. informar a las personas sobre cómo gestionar la gran cantidad de información a la que están expuestas en línea.

Una extensión valiosa de esta investigación podría consistir en la aplicación de un enfoque similar al estudio a otro grupo demográfico relevante, como la generación Z, con el

objetivo de comprender más a fondo su perspectiva sobre la infoxicación digital y sus métodos de gestión de la información en el entorno actual. La generación Z, que sigue a la generación *millennial*, ha crecido en un contexto de acceso a la tecnología aún más prolífico y ha estado inmersa en el mundo digital desde una edad temprana. Investigar cómo esta generación se enfrenta a los desafíos de la infoxicación y cómo desarrolla estrategias para manejar el exceso de información puede proporcionar una visión más completa de cómo las nuevas generaciones se adaptan a un entorno de información saturada.

Además de considerar la extensión de la investigación hacia la generación Z, también sería enriquecedor aplicarla a un grupo demográfico diferente, como los servidores públicos. Este enfoque podría brindar información valiosa y perspicaz, ya que su entorno laboral y sus necesidades de información difieren sustancialmente de los grupos previamente analizados. Los servidores públicos trabajan en un contexto en el que la toma de decisiones, la gestión de políticas y la prestación de servicios a la comunidad son pilares fundamentales. La forma en que manejan y procesan la información es crucial para garantizar una administración eficiente y eficaz. Por lo tanto, investigar cómo se enfrentan los desafíos de la infoxicación en su ámbito laboral específico podría proporcionar una visión única de cómo se adaptan y navegan por un mar de datos en la ejecución de sus tareas diarias.

REFERENCIAS

Alam, M. A. (2016). Techno-stress and productivity: Survey evidence from the aviation industry. Journal of Air Transport Management, 50, 62-70. https//doi.org/10.1016/j.jairtraman.2015.10.00

Alonso, R. (2022, 6 mayo). ¿Estás infoxicado? Cómo actuar ante la sobrecarga de información en tu empresa. Think Big / Empresas. Recuperado 29 de mayo de 2023, de https://empresas.blogthinkbig.com/infoxicacion-como-actuar-ante-sobrecarga-de-informacion/

Avendaño, P., & Gaitán, J. (2022). Infoxicación e impacto en la sociedad. REVISTA TIA, 10(1), 69-73. https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/tia/article/view/18749/18456
Barbolla, J. O. (2020). Transformación digital, redes sociales y comercio electrónico en la estrategia empresarial frente a la covid-19. Actividad empresarial en la pandemia de la covid-19Nº 170, 140.

Cardona-Giraldo, L.C., Castillo-García, G.A., Flórez-Flórez, J. (2020). Las características de las generaciones millennials y centennials frente a la evolución de las tecnologías y su influencia en la compra de productos del sector asegurador Revista Libre Empresa, 17(1), 102-115. https://doi.org/10.18041/1657-2815/libreempresa.2020v17n1.7287

Castells M. (2000). Internet y la Sociedad Red, Lección inaugural del Programa de Doctorado sobre la Sociedad de la Información y del Conocimiento, Universitat Oberta de Catalunya, en. http://www.uoc.es/WEB/esp/articles/castells/print.html

Cerezo, J. (2021). Identidad digital y reputación en línea. Cuadernos De Comunicación Evoca. https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/32272

Duque, V. & Espinosa, U. (2020). Construcción de imagen y reputación digital. En Puertas-Hidalgo, R., Abendaño, M. & ValdiviezoAbad, C. (Eds.), (2020). Comunicar: de la táctica a la estrategia. Cuadernos Artesanos de Comunicación, n°178 (pp.97-115). La Laguna (Tenerife).

Fernández-Cruz, F., & Fernández-Díaz, M. (2016). Generation Z's teachers and their digital skills. [Los docentes de la generación Z y sus competencias digitales]. Comunicar, 46, 97-105. https://doi.org/10.3916/C46-2016-10

González, P., Cañizares, C., & Patiño, G. (2018). LAS REDES SOCIALES COMO FACTOR DE DECISIÓN: MILLENNIALS FRENTE A LA GENERACIÓN X. Revista

Economía y Política. https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/REP/article/view/1629

Grotz, S. (2020). Identidad digital y redes sociales académicas. Perspectivas: Revista Científica De La Universidad De Belgrano , 3 (2), 88–105. https://revistas.ub.edu.ar/index.php/Perspectivas/article/download/111/110

Grande, M., Cañón, R., & Cantón, I. (2016). Tecnologías de la información y la comunicación Evolucion del concepto y características. International Journal of Educational Research and Innovation (IJERI), 218-230. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5732766

Health, A. (2022). Infoxicación, la nueva pandemia de las empresas. Lideres Mexicanos. Recuperado 29 de mayo de 2023, de https://lideresmexicanos.com/noticias/infoxicacion-la-nueva-pandemia-de-las-empresas/#:~:text=Exceso%20en%20los%20medios%20de,urgencia%20o%20muchos%20son%20innecesarios.

Howe, Neil y Strauss William (2000). Millennials rising: The next great generation. Nueva York, Estados Unidos: Vintage Books.

Latinoamericana De Investigación En Organizaciones, Ambiente Y Sociedad., 11(17), 165-180. https://doi.org/10.33571/teuken.v11n17a9

Larios-Gómez, E., Giuliani, A. C., & Monteiro, T. A. (2019). EL IMPACTO DE LAS TIC EN EL MILLENNIAL: MÉXICO-BRASIL-COLOMBIA. Face. https://doi.org/10.24054/01204211.v1.n1.2 019.3499

León, J. (2023). ¿Por qué los «millennials» son un reto para las empresas? BBVA. Recuperado 29 de mayo de 2023, de https://bbva.com/es/bbva-ha-sido-reconocida-como-top-employer-2023-en-espana/

Osuna, J. M. B., Del Carmen Llorente Cejudo, M., & Palacios-Rodríguez, A. (2020). Competencia e identidad digital en redes sociales: Percepciones del profesorado en formación. Aula Revista De Humanidades Y Ciencias Sociales, 66(2), 53–64. https://doi.org/10.33413/aulahcs.2020.66i2.139

Oviedo, C. (2021, Marzo). ¿Qué es el tecnoestrés? Definición, tipos y síntomas. Revista Psiconetwork. https://www.psiconetwork.com/que-es-el-tecnoestres-definicion-tipos-ysintomas/

Palm, K., & Cueva, J. (2020). Incidencia del marketing ecológico de productos alimenticios en la compra del consumidor millennial de Guayaquil. Revista Publicando, 11-38.

Parra-Medina, L. E., & Álvarez-Cervera, F. J. (2021). Síndrome de la sobrecarga informativa: una revisión bibliográfica. Revista De Neurologia, 73(12), 421. https://doi.org/10.33588/rn.7312.2021113

Rodríguez, M. (2018). Redes sociales y hábitos de consumo en estudiantes universitarios, caso universidad pedagógica y tecnológica de Colombia. Espacios, 37-50.

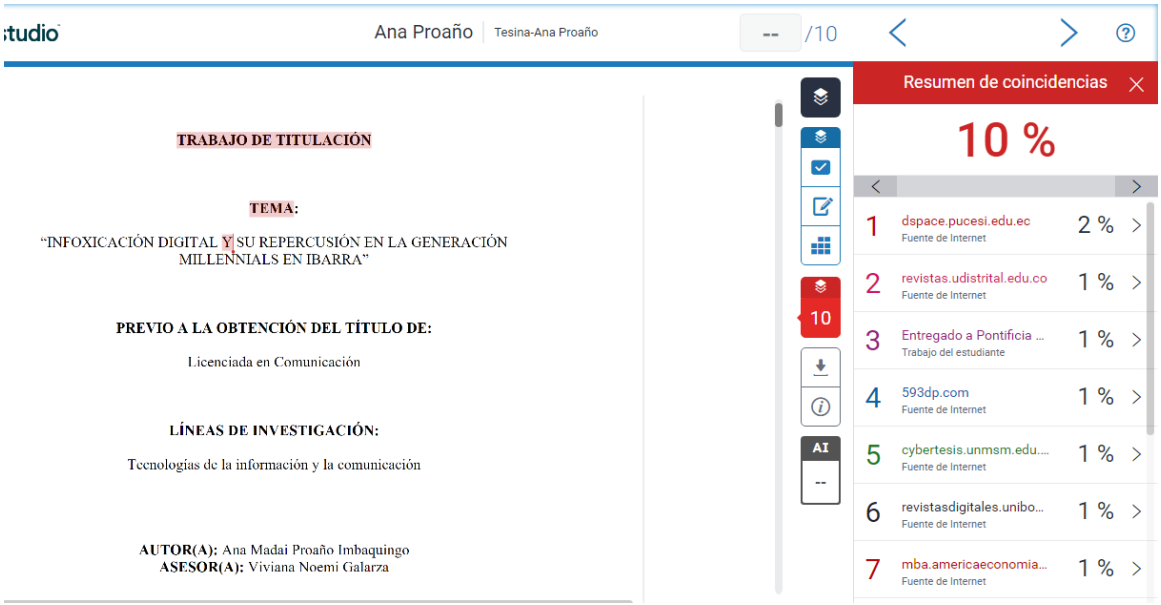
Salazar-Concha, C., Ficapal-Cusí, P., & Boada-Grau, J. (2020). Tecnoestrés. Evolución del concepto y sus principales consecuencias. TEUKEN BIDIKAY. Revista

Salinas Ibáñez, J., & Marín Juarros, V. I. (2019). Metasíntesis cualitativa sobre colaboración científica e identidad digital académica en redes sociales. RIED-Revista Iberoamericana De Educación a Distancia, 22(2), 97–117. https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23238

Statista (2016). Number of global social network users 2010-2020. Recuperado de http://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/

Spinney, L. Cómo Facebook, las noticias falsas y los amigos están distorsionando tu memoria. Naturaleza 543, 168–170 (2017). https://doi.org/10.1038/543168a
Statista (2016). Number of global social network users 2010-2020. Recuperado de http://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/

CERTIFICADO ANTI PLAGIO





Ximena Coronado Otavalo
Docente de Integración Curricular

ANEXOS

Cuestionario de Encuesta

¿Por qué vía recibe información sobre actividades que cumple dentro de su trabajo?

Correo

Redes Sociales

Mensajes de texto

Canales oficiales

¿En qué dispositivos accede a internet con mayor frecuencia?

Teléfono móvil

Computadora portátil

Computadora de escritorio

¿Con qué frecuencia utiliza internet al día?

Menos de una hora

De 1 a 3 horas

De 3 a 5 horas

Más de 5 horas

Sabía que la infoxicación es también conocida como sobrecarga de información o infobesidad, se refiere a la situación en la que una persona se encuentra expuesta a una gran cantidad de información a través de diversos canales digitales, como Internet, redes sociales, correo electrónico y aplicaciones móviles, entre otros.

Sí

No

¿Ha experimentado alguna vez una sensación de sobrecarga de información al utilizar internet?

Sí

No

¿Cree que la infoxicación digital afecta negativamente su capacidad para concentrarse en tareas importantes?

Siempre

Casi siempre

A veces

Rara vez

Nunca

¿Con qué frecuencia se siente abrumado/a, estresado/a o ansioso/a por la cantidad de información que recibe de internet?

Siempre

Casi siempre

A veces

Rara vez

Nunca

¿Le resulta difícil filtrar la información relevante de la irrelevante en internet?

Sí

Algunas veces

No

¿Se distrae fácilmente cuando navega en internet en búsqueda de información sobre un tema, pero esté lo direcciona a otros temas?

Siempre

Casi siempre

A veces

Rara vez

Nunca

¿Se siente abrumado/a, estresado/a o colapsado/a por la cantidad de información que tiene que procesar en su trabajo?

Siempre

Casi siempre

A veces

Rara vez

Nunca

¿Con qué frecuencia interrumpe las actividades que estaba realizando debido al exceso de información que se encuentra en Internet?

Siempre

Casi siempre

A veces

Rara vez

Nunca

¿Con qué frecuencia ha experimentado problemas de insomnio debido a pasar tiempo revisando información en Internet?

Siempre

Casi siempre

A veces

Rara vez

Nunca

¿Con qué frecuencia ha experimentado dolores musculares o cansancio visual como resultado de pasar demasiado tiempo viendo información en Internet?

Siempre

Casi siempre

A veces

Rara vez

Nunca

¿Considera que la infoxicación digital afecta su productividad en el ámbito?

Siempre

Casi siempre

A veces

Rara vez

Nunca

Tabla de recolección de datos:

# DE GRUPO	Concentración para realizar la tarea	Prestar atención a los distractores	Priorizan el celular sobre la tarea	Cada cuánto tiempo revisan el celular	Tiempo que tardan en realizar la tarea	Cómo gestionan la información	Presentan algún tipo de actitud desfavorable