



*La infoxicación digital y su incidencia en los niveles de estrés de los docentes de la Carrera de trabajo social de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí*

*Digital infoxication and its impact on the stress levels of teachers of the social work career of the Faculty of Humanistic and Social Sciences of the Technical University of Manabí*

*Infociação digital e o seu impacto nos níveis de stress dos professores do curso de trabalho social da Faculdade de Ciências Humanísticas e Sociais da Universidade Técnica de Manabí*

Ginger Nicole Loor-Cabal<sup>I</sup>

[Gnloor4579@utm.edu.ec](mailto:Gnloor4579@utm.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-0166-623X>

María Alexandra Gutiérrez-Izquierdo<sup>II</sup>

[ma.alexandragutierrezizquierdo@gmail.com](mailto:ma.alexandragutierrezizquierdo@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-2282-8549>

Betty Elizabeth Alarcón-Chávez<sup>III</sup>

[bettyalarconchavez@hotmail.com](mailto:bettyalarconchavez@hotmail.com)

<http://orcid.org/0000-0002-8947-2818>

Mercedes de los Ángeles Cedeño-Barreto<sup>IV</sup>

[mercedes.cedeno@utm.edu.ec](mailto:mercedes.cedeno@utm.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0003-1441-6632>

**Correspondencia:** [Gnloor4579@utm.edu.ec](mailto:Gnloor4579@utm.edu.ec)

Ciencias Técnicas y Aplicadas

Artículo de Investigación

\***Recibido:** 30 de enero de 2022 \***Aceptado:** 18 de febrero de 2022 \* **Publicado:** 07 marzo de 2022

- I. Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.
- II. Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.
- III. Master Universitario en Psicopedagogía, Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Psicología y Orientación Vocacional, Psicóloga Clínica, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.
- IV. Master Universitario en Métodos y Técnicas de Investigación Aplicadas al Trabajo Social, Licenciada en Trabajo Social, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.

## Resumen

En este artículo se presentan los resultados finales de una investigación que tuvo por objetivo identificar en qué medida la infoxicación digital que impacta en la salud mental de los docentes, el estudio realizado fue de carácter descriptivo corresponde a un diseño no experimental de tipo transversal, los instrumentos de evaluación fueron aplicados previo consentimiento oral de los participantes, que en este caso fueron los docentes de la carrera de trabajo social de la Universidad Técnica de Manabí, luego del análisis en interpretación de los resultados, se puede concluir al finalizar esta investigación que la mayoría de los docentes se encuentran infoxicados, esto se ve reflejado en el hecho que algunos llegan a presentar episodios de estrés, se sienten agobiados y consideran que les falta tiempo para leer toda la información que se genera, y que en ocasiones resulta inmanejable, sin negar las numerosas ventajas que el internet ofrece a los docentes, es importante concientizar respecto al riesgo que representa la sobrecarga de información en la salud mental

**Palabras clave:** Docentes; infoxicación digital; estrés; información

## Abstract

This article presents the final results of a research that aimed to identify to what extent digital infoxication impacts on the mental health of teachers, the study was descriptive and corresponds to a non-experimental cross-sectional design, the evaluation instruments were applied with the prior oral consent of the participants, which in this case were the teachers of the social work career of the Technical University of Manabi, after the analysis and interpretation of the results, After the analysis and interpretation of the results, it can be concluded at the end of this research that most of the teachers are infoxicated, this is reflected in the fact that some of them present episodes of stress, they feel overwhelmed and consider that they lack time to read all the information that is generated, and that sometimes it is unmanageable, without ignoring the numerous advantages that the internet offers to teachers, it is important to raise awareness regarding the risk that information overload represents for mental health.

**Keywords:** Teachers; digital infoxication; stress; information; stress; information

## Resumo

Este artigo apresenta os resultados finais de uma investigação que visava identificar até que ponto a infociação digital tem impacto na saúde mental dos professores, o estudo foi descritivo e corresponde a um desenho transversal não experimental, os instrumentos de avaliação foram aplicados com o consentimento oral prévio dos participantes, que neste caso eram professores de trabalho social na Universidade Técnica de Manabí, após a análise e interpretação dos resultados, Após a análise e interpretação dos resultados, pode concluir-se no final desta investigação que a maioria dos professores está infocada, o que se reflecte no facto de que alguns até apresentam episódios de stress, sentem-se sobrecarregados e consideram que lhes falta tempo para ler toda a informação gerada, e que por vezes é incontrollável, sem ignorar as inúmeras vantagens que a Internet oferece aos professores, é importante sensibilizar para o risco que a sobrecarga de informação representa para a saúde mental.

**Palavras Chava:** Professores; infociação digital; stress; informação; informação

## Introducción

El término “inforicación” surge de la unión de las palabras Información + Intoxicación, refiere actualmente a la idea de la sobrecarga de información que recibe un usuario, en especial de internet, en todas sus formas puede causar la sensación de no poder abarcar ni gestionarla, y por lo tanto llegar a generar una gran angustia, los problemas derivados de la sobreinformación puede afectar el rendimiento personal y profesional (Villaroel, 2015, p. 72).

Referente a esto, Dans (2010) defina la inforicación como, “La incapacidad de análisis eficiente de un flujo de información elevado, es decir, la dificultad para procesar la gran cantidad de datos a los que está expuesto hoy el ser humano” (p.1).

En concordancia, Cornella (2013) quién fue el primero que conceptualizar la palabra inforicación en el año 1996, dio a conocer que se trata de la unión de las palabras información e intoxicación:

*El exceso de información genera la inforicación. Es encontrarse siempre en un estado de sobrecarga de información, recibiendo gran cantidad de datos diariamente, a los que finalmente no se les puede dedicar la debida atención ni profundizar en su contenido por querer informarse de todo en vez de elegir informarse de lo más relevante. (p. 1)*

Se entiende este término como el exceso de información al que se enfrentan los navegadores de internet impidiendo o disminuyendo su capacidad de concentración y de asimilar el volumen de datos que la red ofrece en sus diferentes versiones. Al respecto, se debe tener en cuenta que la cantidad de contenidos no necesariamente implica calidad, muchos son datos que carecen de relevancia o que no aportan a los intereses de los usuarios convirtiéndose en información basura (Ramos, 2017, p. 2).

Quesada y Trujano (2015) afirman que, disciplinas como la comunicación, la psicología y la medicina comienzan a preocuparse, ya que algunos usuarios están manifestando patrones conductuales nocivos tales como angustia, ansiedad o depresión; experimentadas por la utilización excesiva de las herramientas tecnológicas. Y en el caso particular de la angustia, ansiedad y estrés se han ido asociando estos patrones a la infoxicación informática (p.5)

Es precisamente en dichos patrones conductuales que se requiere prestar mayor atención, ya que el término *infoxicación* quizá no ha sido atendido del todo y muy probablemente es uno de los que se encontrará en boga en los próximos años. De ahí que el objetivo de este trabajo surge de la necesidad de reflexionar en torno a la *infoxicación* y su posible relación con estos nuevos patrones de ansiedad, angustia y estrés, con el fin de proporcionar una mayor comprensión acerca de estos fenómenos emanados de la sociedad del conocimiento, abordando a su vez una posible alternativa denominada Web Semántica o web 3.0, como una herramienta útil en la identificación, selección y organización efectiva de la información.

### **Causas de Infoxicación**

Preciado (2020) detalla las causas de la infoxicación son personales, es decir se originan de manera diferente, a continuación describe las más comunes;

**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, pero no profundizamos en ellas debido a la escasez de tiempo, incurriendo solamente en el consumo de estas fuentes de manera cuantitativa.

**Estrés:** Es una característica de casi todas las personas, debido a que durante el día deben realizar un sinnúmero de tareas específicas, por lo que no dedican el tiempo necesario para examinar lo que leen, lo que les impide profundizar en la lectura. La solución a la que el cerebro recurre, muchas veces sin darnos cuenta, es la lectura ligera.

**Fuentes de mala calidad de información:** Cuando buscamos información generalmente no elegimos correctamente las fuentes digitales a consultar. Muchas de ellas ofrecen artículos y blog confusos, otras nos ofrecen información incompleta, lo que nos conlleva a buscar otros recursos para completar nuestra investigación.

**Falta de criterio en nuestras búsquedas de información:** Siempre debemos practicar una actitud autocrítica, desconfiando de nuestra exactitud para buscar o usar las palabras correctas. Debemos evitar la costumbre de buscar la información completa que necesitamos en una sola fuente, blog, o página web. En lugar de repetir las mismas palabras, se debe ser más asertivo y eficaz, fragmentando la búsqueda y examinando las respuestas de manera más precisa, con las palabras correctas.

Como se sabe, el concepto de infoxicación viene dado sobre la idea de que la sobrecarga de información que recibe un usuario de las herramientas electrónicas (en particular, de internet en todas sus formas) puede causarle la sensación de que no puede abarcarlas ni gestionarlas y, por tanto, llegar a generarle una gran angustia (Isaías, 2011). No es nada extraño encontrarse con casos habituales de personas que les cuesta interactuar con el mundo 2.0 o que, directamente, han decidido no hacerlo tras haber sufrido una mala experiencia de sobrecarga informativa.

### **Infoxicación y estrés en el profesorado**

El estrés es, hoy en día, uno de los problemas a los que se está prestando una atención creciente. Ello es debido fundamentalmente al conocimiento de la magnitud e importancia de sus consecuencias, aunque es función también del progresivo conocimiento de este problema, de cómo evaluarlo, gestionarlo y prevenirlo. También ha ayudado a despertar este interés la constatación de que en el trabajo de algunos colectivos es el estrés, tal vez, el problema que más atenta contra su salud, frente a otros factores de riesgo de origen material o ambiental. Uno de los primeros pasos para afrontar este tipo de problemas desde una organización de trabajo lo constituye la identificación y evaluación de los factores que permitan hacer un diagnóstico de la situación, así como de las alteraciones y disfunciones que se producen tanto sobre los trabajadores como sobre el funcionamiento de la organización.

Pareciera que hoy en día estar informado resulta una necesidad. Pero no sólo el hecho de contar con la información se establece como un requisito, también el hecho de conocer qué es lo que está sucediendo dentro del universo de internet resulta importante. Cada vez más escuchamos a las

generaciones hablar de conceptos como trending, memes, buscadores, selfies, y una cantidad significativa de espacios que son de uso casi cotidiano; no resulta extraño encontrarse en reuniones con diversas características o de índole social y observar a más de un individuo estableciendo una conexión a través de un teléfono celular denominado inteligente o haciendo referencia a algún tema que circula en las redes sociales (Escrura & Salas, 2014).

Síntomas que genera la infoxicación digital, según Euroforum, citado por Preciado (2020) identifica los siguientes síntomas;

*Sentimiento de agobio y angustia.* Se produce ante la cantidad gigantesca de información que recibimos diariamente, el hecho de iniciar una búsqueda en internet, o en Google y no saber a qué información hacerle caso porque se encuentra diferente información del tema.

*Dificultad para concentrarse en un solo texto.* Si se dan cuenta que están leyendo en diagonal, no logras centrarte solo en el texto, y empiezas solo a buscar las palabras claves que te dan una pista de lo que buscas, pero siguen sin entenderlo del todo, posiblemente estás infoxicado.

*Imposibilidad para absorber información.* Sucede cuando lo que haces no es recoger la información para saber de ella, sino que se comparte brevemente sin prestarle la mayor atención. Esto se puede observar fácil y rápidamente en las redes sociales por la habilidad que tiene de propagación de vídeos y artículos sin la necesidad de descubrir o percibir lo que se comparte.

*Parálisis ante tanta información.* Se puede observar grandes cantidades de información que resulta difícil determinar qué hacer con ella, lo que conlleva a una parálisis por la información, y no se recuerda qué era lo que se quería saber al inicio de la investigación. (p.1)

## **Metodología**

La presente investigación se compone con información de carácter cualitativo y cuantitativo por lo que se desarrollará con un enfoque mixto, puesto que partirá de datos teóricos recopilados de fuentes bibliográficas para proceder a analizar cuantitativamente la información recolectada de fuentes primarias.

De acuerdo a esto, se aplicarán diversos métodos investigativos como el de la investigación documental, con el cual se recurrirá a datos ya extraídos que ayudarán al momento de comprender el fenómeno estudiado

## Técnicas e instrumentos

**Encuesta de la característica de la salud mental:** Este instrumento consta de 112 preguntas, se tomaran en consideración solo las que estén directamente relacionadas con los objetivos de esta investigación, se toma esta encuesta como modelo, debido a que hasta el momento no existe ningún otro instrumento que se adapte a las necesidades de este estudio.

## Población

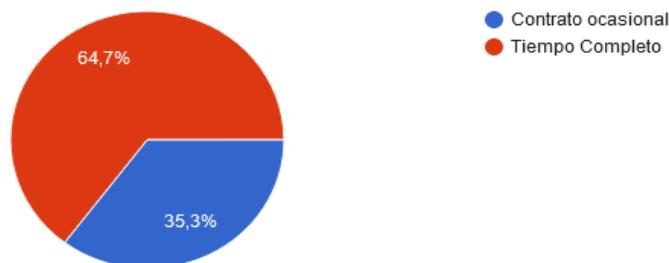
La población objeto de este estudio, son los docentes de la carrera de trabajo social de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica De Manabí

## Muestra

La población que se toma en cuenta para el desarrollo de esta investigación es de 16 personas que conforman el cuerpo docente de la carrera de Trabajo social.

## Resultados

### Pregunta 1. Tipo de contrato



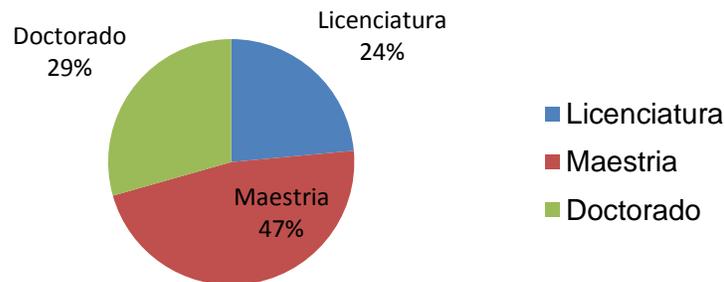
**Gráfico 1.** Condición laboral  
**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes  
**Elaborado por:** Las autoras

### Análisis e interpretación:

El gráfico 1 muestra la condición laboral en que se encuentran los docentes, se observa que el 67,7% de los profesores trabajan tiempo completo, mientras que el 35,3% tienen contrato ocasional, lo que implica menos horas en docencia, esto es clave para el desarrollo de la investigación, puesto que, para los docentes de tiempo completo, implica más carga laboral por lo tanto más horas de trabajo, más estudiantes y asignaturas, por lo que el volumen de

información que maneja es mayor, mientras que los docentes con contrato ocasional tienen menos horas de clases y aunque manejan menor volumen de información también pueden llegar a sentirse agobiados por la excesiva cantidad de información que existe.

### Pregunta 2. Nivel de formación actual (graduado)

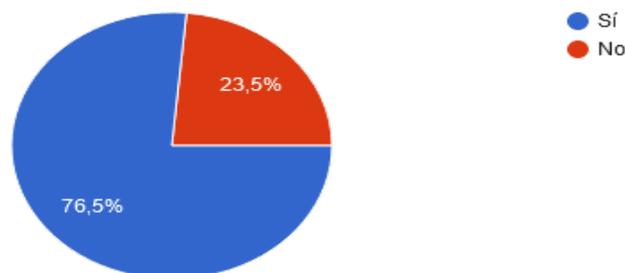


**Gráfico 2.** Formación  
**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes  
**Elaborado por:** Las autoras

### Análisis e interpretación:

El nivel de instrucción de los docentes influye en la búsqueda y recuperación de la información, puesto que a cada paso de su formación profesional se dotan de herramientas para filtrar la información que les ofrecen a sus estudiantes durante el desarrollo de sus asignaturas, en virtud de esto, se puede observar en el segundo gráfico que el 47% de los docentes obtuvieron un título de 4to nivel, otro 29% cuenta con doctorado, mientras que el restante 24% tienen licenciatura.

### Pregunta 3. ¿Sabe usted que es la infoxicación?

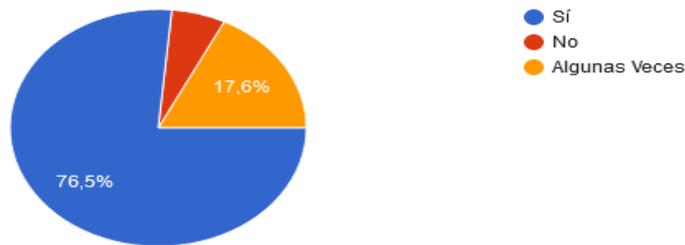


**Gráfico 3.** Infoxicación  
**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes  
**Elaborado por:** Las autoras

### Análisis e interpretación:

Durante el desarrollo teórico de esta investigación se han citado a varios autores que han definido lo que es la infoxicación, es importante determinar si los docentes que se encuestan conocen este término, el grafico 3 muestra que el 76,5% que representa a 13 profesores aseguran conocer que es, mientras que los 4 restantes, es decir el 23,5% afirman no saber que significa infoxicación.

### Pregunta 4. ¿Corroborra la información encontrada en más de una fuente?

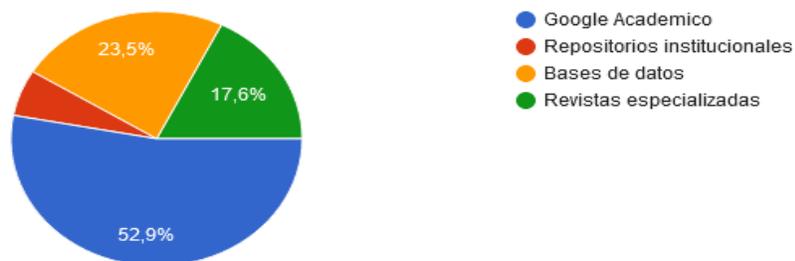


**Gráfico 4.** Fuentes de información  
**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes  
**Elaborado por:** Las autoras

### Análisis e interpretación:

Verificar y contrastar la información recibida es algo importante y aún más en la docencia, por lo que se considera importante determinar cuántos docentes realizan esta práctica, el grafico muestra que, el 76,5 de los encuestados afirman corroborar la información, otro 17,6% expresa que lo hace alguna veces, mientras que el restante 5,9% que representa 1 docente manifiesta que no corrobora la información que encuentra.

### Pregunta 5. ¿Cuáles son las fuentes de información que más utiliza?

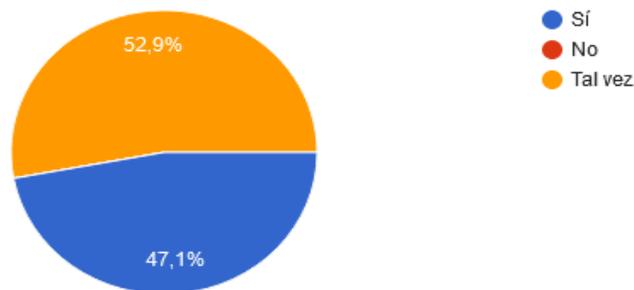


**Gráfico 5.** Fuentes de Información.  
**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes  
**Elaborado por:** Las autoras

### **Análisis e interpretación:**

Existen diversos tipos de fuentes de información, sobre todo en portales de internet, pero no siempre esa información es confiable, por lo tanto es importante sobre todo en la práctica docente verificar las fuentes, se ha puesto a selección de los encuestados varias alternativas de fuentes de información, google académico es utilizado por el 52,9% de los encuestados, las bases de datos obtienen un 23,5%, mientras que las revistas especializadas son la primera elección del 17,6% de los docentes que participan en este estudio, por ultimo un 6% que representa a 1 docente prefiere los repositorios institucionales.

### **Pregunta 6. Considera usted que maneja correctamente las tecnologías de la información y comunicación**



**Gráfico 6. TIC**

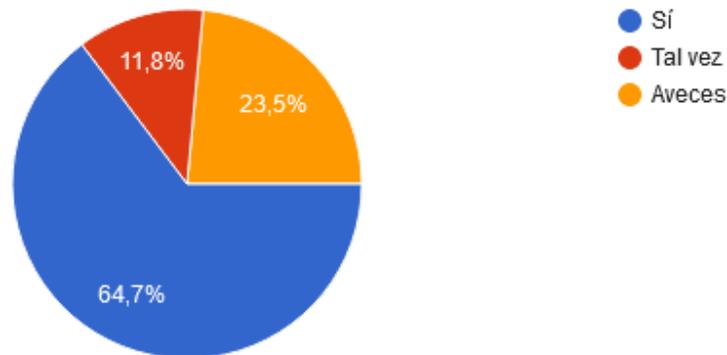
**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes

**Elaborado por:** Las autoras

### **Análisis e interpretación:**

El trabajo docente implica manejar las tecnologías de la información y comunicación, el gráfico 6 muestra que el 52,9% afirma que tal vez maneja correctamente las TIC, el restante 47,1% expresa que si maneja correctamente estas tecnologías, esto es importante para poder filtrar toda la información que se presenta respecto a las asignaturas que imparte o en sus investigación para realizar publicaciones científicas, y también para evitar sentirse inofocados por el exceso de información.

**Pregunta 7. ¿Cree que le falta tiempo para leer todo lo que necesita?**

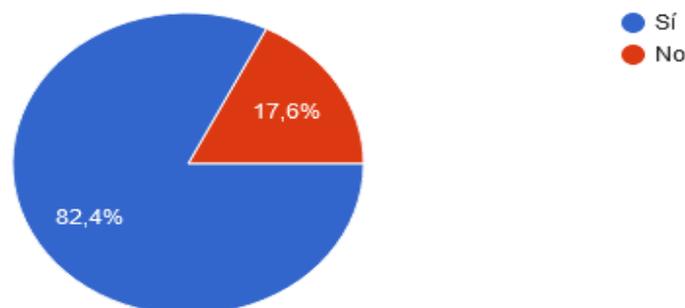


**Gráfico 7.** Tiempo de investigación  
**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes  
**Elaborado por:** Las autoras

**Análisis e interpretación:**

Debido al exceso de información es normal que exista muchísimas publicaciones referentes a temas que se imparten en las asignaturas que dictan los docentes, y en ocasiones resulta agobiante la cantidad de información por leer, este gráfico muestra que el 64,7% afirma que si le hace falta tiempo para leer, un 23,5% afirma que a veces no logran organizar su tiempo de lectura, mientras que un restante 11,8% expresan que tal vez les hace falta el tiempo.

**Pregunta 8. ¿Cree que la tecnología actual ha incrementado la cantidad de información disponible, a un punto inmanejable?**

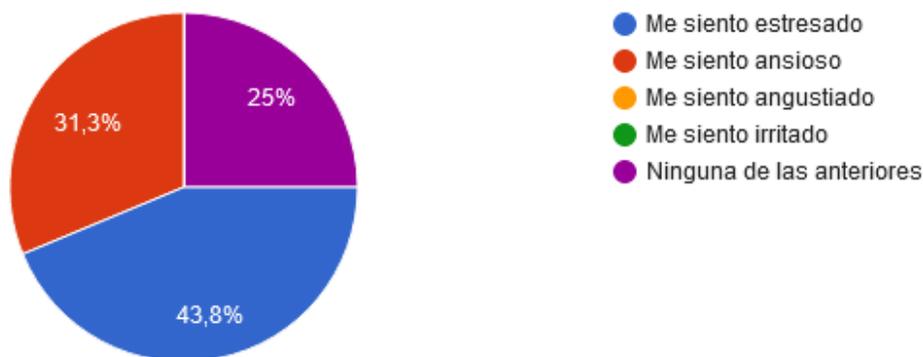


**Gráfico 8.** Cantidad de información  
**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes  
**Elaborado por:** Las autoras

### **Análisis e interpretación:**

Como se ha mencionado anteriormente actualmente existe demasiada información, una cantidad excesiva de páginas web, blog, foros, en los que cualquier puede opinar y publicar teorías o información sin ser verificada ni contrastada, es muy sencillo ubicar e cualquier buscador algún tema del cual se necesite información y la cantidad de resultados que se arrojan son miles, por lo tanto en ocasiones tanta información resulta agobiante, respecto a esto, el grafico 8 muestra que, el 82,4% de los encuestados afirma sentir que es inmanejable la información que recibe, el restante 17,3% afirma que no consideran que la cantidad de información resulte innuble.

### **Pregunta 9. ¿Cómo se siente respecto a la gran cantidad de información que existe?**

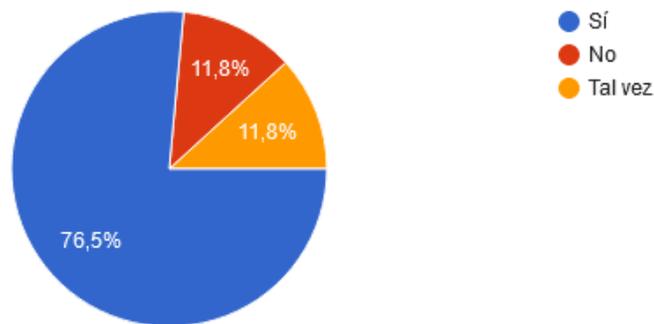


**Gráfico 9.** Cantidad de información  
**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes  
**Elaborado por:** Las autoras

### **Análisis e interpretación:**

La gran cantidad de información puede generar sensaciones negativas en el cuerpo docente que por su profesión se ve obligado a consultar constantemente diversas fuentes de información con el objeto de enriquecer los conocimientos de sus estudiantes, un 43,8% afirma que se siente estresado debido al exceso de información, un 31,3% expresa sentirse ansioso, por el contrario el restante 25% que representa a 4 docentes manifiesta no sentir nada respecto al exceso de información.

**Pregunta 10. Considera usted que la excesiva cantidad de información que se genera en medios de comunicación y redes sociales y que no es contrastada ni verificada, afecta su salud mental y se refleja en episodios de estrés?**



**Gráfico 10.** Cantidad de información  
**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes  
**Elaborado por:** Las autoras

### **Análisis e interpretación:**

La información que no es verificada no contrastada y que se presenta mayormente en redes sociales, puede desencadenar consecuencias en la salud mental de quienes están en constante contacto con estos medios de comunicación social, por tanto el gráfico 10 muestra la respuestas de los encuesta respecto a si consideran si su salud mental se ve afectada por el exceso de información y esto se evidencia en episodios de estrés, el 76,5% afirma que si, en igual proporción es decir 11,8% los encuestaos afirman que no y otros que tal vez.

### **Discusión y conclusión**

Las tecnologías de la información y la comunicación avanzan a pasos agigantados. Es importante señalar que son herramientas prácticas para facilitar diversas actividades en la vida diaria, estudio y trabajo, internet es una poderosa herramienta que, si se usa de manera inadecuada, puede tener graves consecuencias para la salud mental ya que los usuarios están expuestos a demasiada información, por lo que es necesario aumentar el valor de la información dándole valor y recopilando solo de los medios digitales la información genuina.

Se puede concluir al finalizar esta investigación que la mayoría de los docentes se encuentran infoxicados, esto se ve reflejado en el hecho que algunos llegan a presentar episodios de estrés, se sienten agobiados y consideran que les falta tiempo para leer toda la información que se genera, y que en ocasiones resulta inmanejable, sin negar las numerosas ventajas que el internet ofrece a los docentes, es importante concientizar respecto al riesgo que representa la sobrecarga de información en la salud mental de las personas, en este caso los docentes universitarios, no hay salud sin salud mental, a esto se recomienda diseñar y gestionar programas de salud desde la perspectiva psicológica y mejorar las condiciones de trabajo con el objetivo de promover, prevenir y proporcionar al cuerpo docente de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales herramientas que les permitan manejar y filtrar correctamente la información, y monitorear como parte de un plan de trabajo enfocado en la salud mental, cuando sea necesario para la detección temprana de factores que podrían contribuir a la aparición o desarrollo de enfermedades mentales.

## Referencias

1. Cornella (2013, octubre 2). *Infoxicación*. Alfons Cornella Semper Progredi. <https://alfonscornella.com/2013/10/02/infoxicacion/>
2. D'Agostino, M., Medina, F., Martí, M., Novillo-Ortiz, F., G del Cosío, F. (2018). "Infoxicación en salud. La sobrecarga de información sobre salud en la web y el riesgo de que lo importante se haga invisible". *Panam Salud Publica*, 41(115), 1. <https://www.scielo.org/pdf/rpsp/2017.v41/e115/es>
3. Dans, E. (12 de octubre de 2010). Infoxicación un mal necesario. *El tiempo*, p,19.
4. Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Revista Liberabit*, (20)1, 73-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
5. Isaías, I. (2011). "Infoxicación".
6. Preciado, M. (020). *Infoxicación digital en tiempo de covid-19 en el distrito de Tumbes, 2020*. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio principal UNTumbes, <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2335>
7. Quesada, T., y Trujano, P. (2015). Infoxicación, Angustia, Ansiedad y Web Semántica. *Razón y Palabra*, (92), 1-27. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199543036056>
8. Ramos, Y. (2017). Implicaciones de la Infoxicación en los medios digitales.

9. Villarroel, K. (2015) Infoxicación. *Scientia* 4 (1), 72-84.  
<https://investigacion.uab.edu.bo/pdf/5.6.pdf>.

©2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).