



# Leo el infocado: el caso de un profesional informático consumido por las tecnologías

## Leo the Intoxicated: The Case of a Computer Professional Consumed by the Technologies

Yerli Stid Suárez<sup>1</sup> José Gerould Tabares<sup>2</sup>

**Para citar este artículo:** Suárez, Y. S.; Tabares, J. G. (2017). Leo el infocado: el caso de un profesional informático consumido por las tecnologías. *TIA*, 5(1), pp. 130-142.

### ARTÍCULO CORTO

**Fecha de recepción:**  
10-04-2017

**Fecha de aceptación:**  
21-05-2017

ISSN: 2344-8288

Vol. 5 No. 1

Enero - junio 2017

Bogotá-Colombia

### Resumen

En este artículo se encontrarán los resultados de un estudio realizado en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, para la asignatura Modelado y Gestión de la Información, que en trabajo de investigación postuló una temática de análisis basada en la sobrecarga de información conocida como infoxicación. Dicho análisis llevó a un par de ingenieros informáticos a plantear una discusión enfocada en el aprendizaje, la evaluación y el estudio de un caso en particular que afecta tanto a los informáticos, como a aquellos que soportan grandes cargas de información sin su adecuada gestión.

**Palabras clave:** demencia digital, información, infoxicación, saturación, sobrecarga.

### Abstract

In this article you will find results of a study carried out at the Universidad Distrital Francisco José de Caldas, for the subject of Modeling and Information Management, which in a research work postulated a topic of analysis based on information overload known as infoxication. This analysis led to a pair of computer engineers to raise a discussion focused on learning, evaluation and study of a particular case that affects both computer scientists and those who bear large loads of information without proper management..

**Keywords:** digital dementia, information, infoxication, saturation, overload.

<sup>1</sup> Ingeniero en Telemática, Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Correo electrónico: stid.suarez@gmail.com

<sup>2</sup> Ingeniero de Sistemas, Fundación Universitaria San Martín. Correo electrónico: coansy@gmail.com

## INTRODUCCIÓN

El siguiente artículo es un planteamiento certificado del nuevo paradigma social de la necesidad de estar informado a sabiendas del mal uso que hacemos de la información, dando cabida al inicio de patologías mentales que facilitan de manera justificada los hábitos nocivos respecto a la absorción de altos niveles de información, los cuales se derivan problemas que de acuerdo a su nivel pueden representar serias repercusiones.

“Leo el infoxicado” (Figura 1) es la representación abstracta de un personaje de la vida real, profesional del área de tecnología que sufre de esta moderna sintomatología y que, al convivir en supuesta armonía con ella, fue permitiendo imperceptiblemente que las características de su consecuencia le afectaran en su diario vivir y vincularan de manera perjudicial su entorno y a aquellos que conviven en él.

Por lo indicado, Leo es la representación de cada uno de nosotros, pues nos encontramos expuestos a la tendencia de la saturación que puede llegar a convertirse en una patología mental.

## ¿QUÉ ES ENTONCES LA INFOXICACIÓN?

La palabra surgió para definir la situación de exceso informacional, de intoxicación informacional, en la que se tiene más información para procesar de la que humanamente es posible y, como consecuencia, surge la ansiedad —algo que se ha denominado técnicamente *information fatigue syndrome*. Este término fue acuñado en 1996 por el psicólogo británico David Lewis, a quien debemos la interesante sentencia: “Knowledge is power, but information is not”. Lewis fue el autor del informe *Dying for Information*, financiado por Reuters, en el que se describía la mísera vida del ejecutivo “informacionalmente inundado”.

El término en inglés para infoxicación es *information overload* (sobrecarga informacional); así, la infoxicación es ya un problema de nuestra sociedad y, por tanto, también una gran fuente de oportunidades [1].

El término describe la dificultad de procesar la gran cantidad de datos a los que estamos expuestos (Figura 2), de ahí viene la ventaja o la desventaja



**Figura 1.** Leo el Infoxicado

**Fuente:** [12]



**Figura 2.** Infoxicación

**Fuente:** [13]

según la apropiación de TIC de las personas. El que una persona tenga más apropiación de TIC se ve con mayor habilidad de organizar la información que está buscando o utilizando; no obstante, ello le implica mayor responsabilidad y confluencia a la obligación de asumir este tipo de retos modernos.

En los planteamientos definidos de algunas postulaciones realizadas a lo largo de la historia, se registran muestras de las tendencias a la saturación de información, ello lleva a que los diferentes investigadores y ponentes expongan denominaciones como sobrecarga de información (*information overload*), la cual fue en sus inicios planteada por el norteamericano Alvin Toffler en 1970 en su libro *Future Shock* [2].

En cuanto al exceso de información, cabe alguna duda respecto a si efectivamente se tiene un exceso de información o es cada quien el incapaz de manejar toda la información que llega; tal vez la queja se hace por vicio, pero hay algo de realidad. En un estudio que se ha hecho hace muy poco en Berkeley, quizá es el primer estudio serio y riguroso que intenta llegar a una cifra sobre la cantidad de información que se produce anualmente en el mundo, se llegó a esta cantidad: dos hexabytes por año,  $2 \times 10^{18}$  por año; esta cantidad se produce en cualquier formato, es decir, aquí están incluidas las películas,

los vídeos, los papeles que se hacen en las oficinas; están incluidos los libros, todo lo que representan contenidos realizados por una persona o por una máquina, por ejemplo, aquí también están incluidos los datos recogidos por satélites meteorológicos, etc. Puede parecer poco, pero es una cantidad extraordinaria. Dos hexabytes al año es una cantidad impresionante, si la comparamos con los átomos que hay en el universo podríamos darnos cuenta de que estamos ante una cantidad muy importante [3].

Esta sobrecarga de información causa un agotamiento intelectual que termina por conducir a un estado de estrés en distintos grados de intensidad; la idea de que no se puede con todo pone en marcha un círculo vicioso de angustia, depresión y aislamiento, la persona afectada no pierde la esperanza de estar al día y se sumerge cada vez más en el exceso de información representada en documentos, mensajes, llamadas, páginas web y tecnologías inteligentes que rodean su entorno.

El problema para el desarrollo de nuestras actividades diarias como estudiar y trabajar e incluso tomar un medio de transporte público no radica en la falta de información, sino en la inundación de la misma (Figura 3). El reto, para organizaciones e individuos, consiste en encontrar lo que realmente es relevante [4].



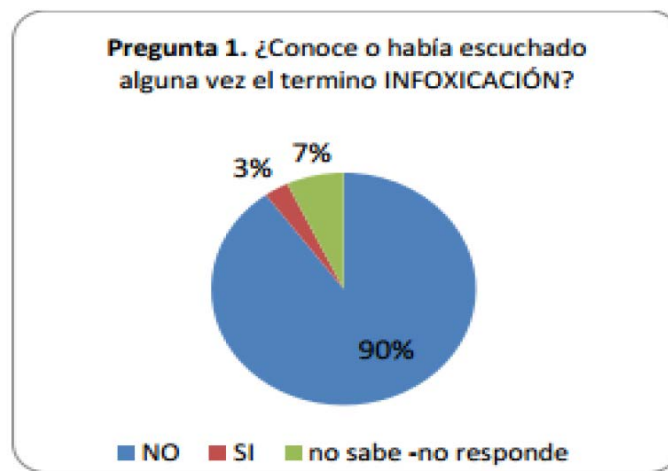
**Figura 3.** La infoxicación un problema para el desarrollo de las actividades diarias

Fuente: [14]

Una encuesta realizada a 100 profesionales de entornos computacionales y digitales sobre infoxicación arrojó este importante resultado, el cual da cuenta de lo poco difundido y lo desconocido que es el tema a pesar de la trascendencia que tiene (Figura 4).

La encuesta arroja resultados significativos, el 90% de los encuestados no había escuchado el término, el 7% no sabe o no responde y solo el 3% lo había escuchado alguna vez, pero no tenía claridad sobre su connotación [6].

Por otra parte, resultan importantes las opiniones que al respecto tienen personajes reconocidos, bien sea porque son estudiosos, escritores, doctores o profesionales que, basados en sus experiencias y en las situaciones que observan en los medios en los que se desenvuelven, les permite tener un punto de vista más claro sobre cómo la infoxicación termina por consumir a muchas personas. Es el caso de Umberto Eco, un escritor italiano quien en una entrevista al preguntarle al respecto a la infoxicación (exceso de información) opina en uno de sus apartes:



**Figura 4.** Encuesta sobre el termino infoxicación

Fuente: [15].



Internet es peligroso para el ignorante porque no filtran nada. No sólo es bueno para los que ya saben – y saben dónde está el conocimiento. A lo largo del tiempo, el resultado será pedagógica espectacular. Vemos multitud de ignorantes que usan Internet para múltiples funciones: juegos, chat y búsqueda de noticias irrelevantes [7].

Otra opinión es la del filósofo, escritor y político español Xavier Rubert de Ventós, quien en una publicación del diario El País “La red del pescador”, donde al respecto comento:

Entonces la palabra red no nos sugiere algo que difunde sino algo que más bien retiene; no nos suena tanto a acumulador o difusor como a filtro o malla que captura ciertos elementos (peces o datos) y permite a otros pasar. Y lo decisivo es entonces la trama más o menos tupida de nuestra red; de una red que nos permita atrapar todos —y sólo— los datos o informaciones relevantes para el caso que nos ocupa...

...Ciegos, mudos, colapsados: así es, en efecto, como puede dejarnos una eufórica utilización de la Red que olvide su parentesco lógico y etimológico con la red del pescador [8].

También es interesante tener en cuenta a la periodista española María José Barriga Cano, quien luego de un realizar un estudio al respecto presentó la ponencia “De la infoxicación a la desinformación: causas y consecuencias del frenético *Always On*” donde concluye:

Multitud de estudios demuestran que éste continuo ruido provoca diversos desequilibrios como la falta de concentración, además de psicopatías como el estrés y la ansiedad, trastornos que afectan cada día a mayor población mundial...

... El capitalismo lleva al consumismo exacerbado, y el consumismo a su vez a la creación de nuevas tecnologías que se quedarán caducas para que sean sustituidas por un producto nuevo, es decir, a la obsolescencia programada. En este sistema frenético, las TICS son una gran herramienta que, bien usadas, pueden ser una gran vía del conocimiento para los individuos. Pero sin un uso responsable éstas pueden convertirse en una gran cortina de humo que hace que, dentro de la cultura de la urgencia, los ciudadanos se enteren de todo y de nada a la vez [9].

La anterior afirmación concuerda con el planteamiento de Alfonso Ussía, periodista español en el artículo “Infoxicación: cuando el exceso de mensajes ‘revienta’ el cerebro”, donde

coincide con los planteamientos expuestos por otros profesionales al respecto:

Tener información puede ser importante, pero si convertimos su búsqueda en un fin en sí mismo, en vez de un medio para conseguir un objetivo (tomar una decisión), podemos quedarnos enredados en el intento.

‘Si tenemos tanta información que el árbol decisional se amplía sin límite y no cortamos en ningún punto, llegará un momento en que no podremos procesarla y nos dificultará tomar la decisión, pudiendo incluso acabar saturados (algo así como ramificar y ramificar un árbol sin parar y no podar nunca las ramas)’, dice Sánchez Mazarro. Y así será difícil encontrar algo sin cansarse o perderse en el intento. Tanto más ‘si nos encontramos con una persona con un perfil perfeccionista u obsesivo para la que las decisiones tienen que ser cuidadas hasta el más mínimo detalle, así como todas sus posibles consecuencias’.

... “Tragamos” información sin conciencia. Se prioriza cantidad sobre calidad y dividimos la atención en varias tareas en lugar de focalizar en una sola. Ansiedad, estrés e incluso ataques de pánico son algunas de las secuelas que señalan los expertos. Dicen, también, que nos volvemos menos felices [10].

A la par de la infoxicación que de por sí ya resulta bastante preocupante, debido exceso de información que todas las personas reciben y en especial aquellas que se desenvuelven en actividades o carreras afines a los sistemas, telemática, programación y medios tecnológicos, surge un término asociado a una nueva enfermedad que preocupa por las consecuencias que puede acarrear en la salud de las personas que lleguen a padecerla.

## DEMENCIA DIGITAL

Es aún más grave y está estrechamente ligado a la infoxicación, pues si esta última genera ansiedad, estrés y dispersión, la demencia digital es una condición que genera una disminución de nuestra capacidad mental (Figura 5); estas son partes de las tesis del neurobiólogo y siquiatra alemán Manfred Spitzer, en su

obra *Demencia digital, el peligro de las nuevas tecnologías*. Parte los razonamientos iniciales de Spitzer llevan a reflexionar sobre aquella cantidad de cosas y actividades que solían hacerse por obra de cada uno y que hoy se delegan a diversos dispositivos electrónicos.

En el mundo tecnológico de hoy nada es posible obtener sin la pérdida de algo a cambio; es aquí donde se centra parte del debate tecnológico relacionado con la demencia digital.

En su estudio el doctor Manfred Spitzer advierte sobre las patologías que pueden ocasionar los dispositivos electrónicos. En algunos países asiáticos la adicción a los juegos ha causado la muerte; en Corea del Sur los médicos han registrado un aumento de demencia digital entre los jóvenes, los cuales se han vuelto tan dependientes de los aparatos electrónicos que ya no pueden recordar algunos detalles cotidianos como sus números de teléfono.

Uno de los datos que presenta el doctor Spitzer es la relación de horas que pasan jóvenes de secundaria de Estados Unidos y Alemania en el aula escolar, en relación a las que están navegando

o en contacto con dispositivos electrónicos; sorprende saber que en esta segunda actividad pasan más de siete horas, esto es, más de las horas aula. Por ello, es entendible que prefieran almacenar información en la nube hasta la infoxicación, antes que ejercitar su capacidad de rendimiento mental [11].

Todas las anteriores ponencias, artículos y sus diversas validaciones, son fuente rica del escenario a través del cual se gesta la investigación en la que convergen un sin número de profesionales, de estos se generó la abstracción de un caso de estudio en particular: el de “Leo el infoxicado”.

Leo es un joven como cualquier otro, profesional de Ingeniería de Sistemas, simpático, inteligente y con una fuerte tendencia a la hiperactividad y al sobredimensionamiento de responsabilidades asociadas al hábito. Es un muchacho de buena familia, educado, de un nivel socio económico y cultural elevado y con buen enfoque académico; así, todos los que están a su alrededor simpatizan con él y participan de la buena compañía de aquel personaje alegre, habilidoso y de buenos principios.



**Figura 5.** Demencia digital

**Fuente:** [16]

Con el paso del tiempo, a Leo se le añaden nuevas tendencias de gestión de la información, ya que por su rol profesional debe asumir tales vínculos como responsabilidades adscritas a su diario vivir. Decenas de emails diarios, cientos de consultas en buscadores como Google, miles de registros actualizados para sus redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram y otras tantas; cientos de interacciones en WhatsApp a causa de sus nuevos amigos y una convivencia indexada por estos mismos a nuevas redes sociales como YouTube, LinkedIn, Line, Skype, Tinder, Hi5, Spotify, entre otras que le vinculan sin inferirlo y le generan criterio de obligatoriedad para este nuevo entorno que definió indirectamente de acuerdo a su profesión.

Con el resultado del impacto que puede generar exponerse ante altas dosis de información, Leo se convierte entonces en el nuevo comodín de las formulaciones que relacionan los escritos de los expertos, confluyendo en un efecto de alto impacto de ser mal encausado y en el que se define una relación señal/ruido baja dificultando la identificación de información relevante para la decisión acertada con efecto negativo.

Respecto a lo indicado anteriormente, Leo inició su nuevo ciclo en el arduo y riesgoso camino a la infoxicación, por ende, ello le llevo a confluir en ciertas consecuencias indirectamente a saber:

- Falta de interés: debido a que le sobra información.
- Falta de tiempo: debido a la gestión requerida para dar trámite al consumo de información.
- Socialización de la información parcializada: debido a que la información se consume de una forma más superficial.

En relación al impacto que genera este fenómeno, se analizan los comportamientos y reacciones en este caso de estudio, donde Leo se ajusta al prototipo que cumple con todos los rasgos

nocivos de los comportamientos adaptativos de una persona completamente infoxicada, entre ellos tenemos:

- Vive pendiente de los dispositivos móviles y en función de estos.
- Vive continuamente conectado a las redes sociales.
- Cuando se encuentra en sitios donde no tiene acceso a la red se desespera.
- Manifiesta síntomas de tecnoansiedad.
- Evidencia comportamientos de tecnoestrés.
- Evidencia en sus comportamientos altos niveles de aceleración fisiológica poco placentera.
- Presenta actitudes desconfiadas respecto al uso de tecnologías y su entorno.
- Evidencia actitudes compulsivas, dinámicas, competitivas, intolerantes a la frustración ansiosa entre otras.
- Tendencia al egocentrismo y terquedad en defensa de sus conceptos frente a los ajenos [5].

Al paso del tiempo, Leo madura en este entorno y se siente parte de él, respecto a ello su cuerpo y mente empiezan a experimentar ciertos cambios, de los cuales se tienen los mencionados a continuación.

#### Consecuencias psicológicas:

- Pérdida de autoconfianza y motivación para el trabajo.
- Problemas en el rendimiento laboral y conflictos en las relaciones interpersonales.

#### Consecuencias fisiológicas:

- Gastritis.
- Cefaleas.
- Hipertensión.
- Trastornos de ansiedad.
- Patologías cardiovasculares.

### Desencadenantes:

- Factores ambientales como imposibilidad y a la vez necesidad de asimilar los vertiginosos cambios tecnológicos.
- Lentitud de las computadoras.
- Pérdida de datos.
- Errores de la programación.
- Invasión de mensajes no deseados.
- Caídas del sistema.
- Información abrumadora y difícil de clasificar.

### A nivel de síntomas, inicia en manifestación de:

- Dolor a nivel cervical.
- Siente pesado el brazo y el hombro.
- Dolor de espalda.
- Los ojos lagrimean y arden.
- El sueño es muy pesado y demasiado liviano.
- Frecuentes accesos de ira.
- Dolor de estómago.
- Usa los recursos de redes y acceso a la información como autómatas, sin identificar claramente su objetivo [6].

Como validaciones funcionales, procedimentales y propuesta a la implantación de soluciones del caso, se propone una gestión a las actitudes comportamentales del individuo que incurren en lo siguiente.

### A nivel de medidas de choque:

- Cada hora de trabajo frente a la computadora se deben tomar diez minutos para descansar.
- Evitar tener más de diez tareas en marcha en el monitor.
- Los teléfonos fijos y celulares deben ser manejados con moderación.
- No realizar actividades mientras está frente a la computadora, como fumar, comer o hablar por teléfono.
- Estar pendiente de la postura.

- Manejo responsable de los activos de información, dándoles el manejo adecuado.
- Efectuar desconexiones periódicas de tecnología.
- Limitar los tiempos de conexión a internet a nivel de juegos u consultas a una determinada hora.
- Gestiones alternativas de cambios de tecnología, por acceso a la naturaleza [6].

### A nivel de estrategia cognitiva:

- Que nuestros mensajes de interrelación de comunicadores sean únicos, atractivos y personalizados.
- Adicionalmente, se debe ser subjetivo, coherente con lo que se es y lo que se siente.

Aquí se pretende desarrollar una temática de identificación de los niveles de infoxicación del personaje en cuestión, respecto a ello se plantea:

- Una encuesta con el propósito de identificar el grado de infoxicación de Leo.
- Seguimiento en un escenario donde un especialista del tema, le cita a una exposición magistral de infoxicación.

Respecto al primer punto se solicita el diligenciamiento de la encuesta y obtuvimos los siguientes resultados:

- **¿Cuántas veces al día se comunica con personas para asuntos no laborales (familiares, amigos, conocidos) a través de mensajería (WhatsApp, Gmail) o por medio de redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram)?**

El 50% de las personas encuestadas manifiesta que lo hace más de diez veces al día (Figura 6).

- En promedio, del total de correos laborales y personales que recibe al día ¿qué porcentaje lee de forma detenida?





**Figura 6.** Comunicación diaria

**Fuente:** elaboración propia.

Se evidencia que la mayoría de los encuestados recibe un porcentaje entre 76% de correos laborales y 100% de correos personales (Figura 7).

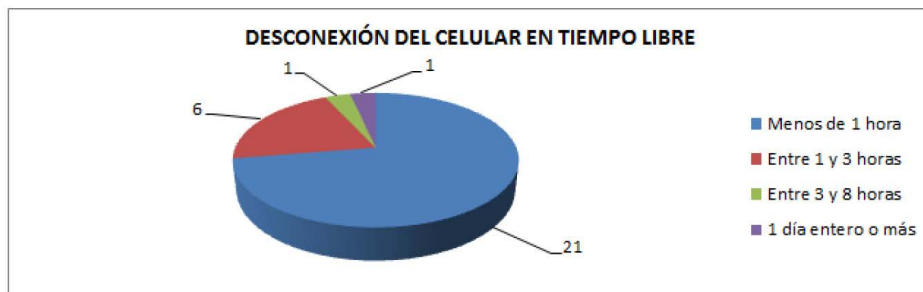
Del total de los encuestados se evidencia que veintiuno de ellos no puede estar desconectado menos de una hora de su teléfono móvil (Figura 8).

- ¿Cuánto tiempo puede estar desconectado de su celular en su tiempo libre?
- ¿Qué es lo primero que revisa cuando desbloquea su celular por primera vez en el día?



**Figura 7.** Promedio de correos leídos

**Fuente:** elaboración propia.



**Figura 8.** Tiempo de desconexión

**Fuente:** elaboración propia

Se identifica que el mayor deseo del común denominador de los encuestados es revisar sus redes sociales (Figura 9).

- Cuando está hablando con alguien en persona, ¿está pendiente del celular?

Es muy notable que casi todos los encuestados están pendientes del celular cuando hablan en persona con alguien (Figura 10).

- ¿Cuántos dispositivos tecnológicos usa a diario (celular, tableta, *desktop*, portátil, *Smart TV*, *smart watch*, audífonos inalámbricos, XBOX, entre otros)?

La encuesta realizada indica la alarmante cifra de que la gran mayoría usa más de cinco dispositivos tecnológicos a diario (Figura 11).



**Figura 9.** Primera visualización

Fuente: elaboración propia.



**Figura 10.** Atención a personas

Fuente: elaboración propia.



**Figura 11.** Dispositivos usados a diario

Fuente: elaboración propia

Respecto al segundo punto, se realizan validaciones del comportamiento de este tipo de personajes en la exposición magistral de infoxicación; se obtuvieron los siguientes resultados:

- El expositor solicita a todos sus asistentes apagar el teléfono móvil y “Leo” se reusa a la solicitud.
- Frente a posturas del líder de la exposición y opinión de los participantes del foro presencial, Leo responde verbalmente con posturas totalmente contrarias a lo citado; argumentando tajantemente no compartirlas y contradiciendo lo expresado por el expositor frente a los síntomas de la infoxicación.
- Se observa tecnoadicción en Leo, puesto que no permite ni acata las indicaciones de sus dispositivos tecnológicos apagados.

De acuerdo al análisis de las respuestas planteadas en el punto anterior y de su actitud en la exposición magistral de infoxicación, se visualiza un indicador de que Leo presenta un alto grado de infoxicación; lo anterior sustentado en las respuestas a la encuesta que respondió sobre el tema y a las reacciones frente a los argumentos expresados por el líder en la exposición magistral de infoxicación.

Al igual que sucede en otros escenarios donde personajes que sufren de adicción a drogas, alcohol u otras patologías, su posición frente al tema siempre es de la negación frente a la patología que padece y su argumentación es que en cualquier momento puede dejarla y continuar su vida normalmente, mientras la realidad es que con el paso del tiempo termina siendo absorbido por la patología que manifestaba poder dominar.

Este tipo de situaciones termina no solo afectando al personaje en cuestión sino también a su núcleo familiar donde la convivencia es cada vez más compleja, pues debido a la cantidad de información que Leo atiende permanentemente no atiende las situaciones y relaciones que

se viven con sus seres queridos, terminando incluso por tratar de mejorar las cosas con la implementación de soluciones digitales para cada uno de los miembros para así estar conectados y poderse comunicar; en cuanto a su entorno laboral las cosas no son diferentes, se evidencia estados permanentes de estrés, irritabilidad, dificultad en la comunicación con los jefes y compañeros, incumplimiento en las tareas o responsabilidades asociadas al cargo, largas jornadas laborales, entre otras situaciones de difícil manejo; en cuanto a sus relaciones sociales y personales, tienden a ser cada vez menos las reuniones o salidas con amigos y familiares, y las únicas conversaciones o comunicaciones se dan a través de medios digitales y aplicaciones, reemplazando una visita a un familiar enfermo, un paseo con los amigos o una salida a comer por un saludo a través de una red social, un mensaje de texto o una llamada a través de celular.

## CONCLUSIÓN

La infoxicación, es decir, la saturación de información mal manejada por una persona puede llegar a causar reacciones psicológicas, físicas y mentales que afectan el funcionamiento normal de su organismo.

Si bien es cierto que día a día, con el desarrollo de los avances tecnológicos, la exposición a la infoxicación es mayor, los es mucho más en los casos de las personas que se desenvuelven en actividades o profesiones estrechamente ligadas con el uso permanente de la tecnología, pues esta se puede llegar a usar las veinticuatro horas del día.

Los casos como el de “Leo, el infoxicado, van en aumento sin que las personas que se encuentran bajo esta patología sean conscientes de la situación y las consecuencias que pueden llegar a acarrear de no actuar oportunamente para lograr controlarlas.

A pesar de que el término “infoxicación” se viene usando desde hace varios años, está lejos de ser conocido y catalogado como una adicción que está afectando a la sociedad cada vez más y en especial a las personas que se desenvuelven en entornos relacionados con la tecnología.

Con el actual fortalecimiento de Big data, el consumismo exponencial de las redes sociales y los nuevos activos de consumo asociados a los grandes mercados de información, es imprescindible tener claridad tanto por profesionales de la información, como por todo el entorno social de las implicaciones que dichos cambios pueden impactar la comunidad.

Cada vez más personas y en especial profesionales relacionados con áreas de tecnología y comunicaciones se ven expuestas a altos niveles de infoxicación que inundan sus vidas por completo, esto debido a la saturación permanente de información a través de diferentes tecnologías y medios audiovisuales que terminan por consumirlos; les causa, además, altos niveles de estrés, diferentes malestares físicos y emocionales, al punto de llegar a convertirse en trastornos que afectan su salud y sus relaciones familiares, laborales y sociales, las cuales, de no ser atendidas oportunamente, conducen a personas como Leo a ser consumido por la información y las tecnologías, dejando de lado su propia vida y con el riesgo latente de llegar incluso una patología tan delicada como la demencia digital con todo lo que esto conlleva.

## REFERENCIAS

- [1] Fernández, J. (2008). *Más allá de Google*. Barcelona: Infonomía. Recuperado de: [http://www.infonomia.com/pdf/Mas\\_alla\\_de\\_Google\\_2008.pdf](http://www.infonomia.com/pdf/Mas_alla_de_Google_2008.pdf)
- [2] Wikipedia. (S.f.). *Sobrecarga informativa*. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Sobrecarga\\_informativa](https://es.wikipedia.org/wiki/Sobrecarga_informativa)
- [3] Cornella, A. (2000). *Cómo sobrevivir a la infoxicación*. Recuperado de: [http://www.infonomia.com/img/pdf/sobrevivir\\_infoxicacion.pdf](http://www.infonomia.com/img/pdf/sobrevivir_infoxicacion.pdf)
- [4] Abuchar, A. (2014). *La infoxicación un problema para el desarrollo de las actividades diarias*. Recuperado de: <https://monivela.wordpress.com/2014/09/06/la-infoxicacion-un-problema-para-el-desarrollo-de-las-actividades-diarias/>
- [5] Abuchar, A. (2017). *Modelado y gestión de la Información*. [Exposición magistral sobre Infoxicación]. Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Especialización en Proyectos Informáticos.
- [6] Abuchar, A. (2015). *La infoxicación: enfermedad digital*. Quinto Congreso Internacional de Computación México-Colombia y XV Jornada en Inteligencia Artificial. Recuperado de: <http://comunidad.udistrital.edu.co/cicom/memorias/>
- [7] Girón, L. (2013). *El exceso de información es malo*. Recuperado de: <http://sociologos.com/2013/11/03/umberto-eco-el-exceso-de-informacion-es-malo/>
- [8] de Ventós, X. (2008). *Tribuna: La red del pescador*. *Diario El País*. Recuperado de: [http://elpais.com/diario/2008/07/06/opinion/1215295205\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2008/07/06/opinion/1215295205_850215.html)
- [9] Barriga, M. (2014). *De la infoxicación a la desinformación: causas y consecuencias del frenético Always On*. Recuperado de: <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/33059>
- [10] Ussía, A. (2011). *Infoxicación: cuando el exceso de mensajes “revienta” el cerebro*. Recuperado de: [http://www.larazon.es/historico/9985-infoxicacion-cuando-el-exceso-de-mensajes-revienta-el-cerebro-ULLA\\_RAZON\\_380964](http://www.larazon.es/historico/9985-infoxicacion-cuando-el-exceso-de-mensajes-revienta-el-cerebro-ULLA_RAZON_380964)
- [11] Lara, C. (2017). *Efectos sociales de la digitalización: infoxicación y demencia digital*. Recuperado de: <http://www.mediatelecom.com.mx/index.php/agencia-informativa/colaboradores/item/65165-efectos-sociales-de-la-digitalizacion-infoxicacion-y-demencia-digital>
- [12] infoxicadoblog.wordpress.com (S.f.). *La infoxicación. ¿Enfermedad digital?* Recuperado de: <https://infoxicadoblog.wordpress.com/>

- [13] Diario Médico (S.f.). *Infoxicación*. Recuperado de: <http://medicablogs.diariomedico.com/>
- [14] Modelado y gestión de la información. (2014). *La infoxicación un problema para el desarrollo de las actividades diarias*. Recuperado de: <https://monivela.wordpress.com/>
- [15] Cicom. (2015). *Memorias*. Recuperado de: <http://comunidad.udistrital.edu.co/cicom/memorias/>
- [16] Mediatelecom. (S.f.). *Efectos sociales de la digitalización: infoxicación y demencia digital*. Recuperado de: <http://www.mediatelecom.com.mx/index.php/agencia-informativa/colaboradores/item/65165-efectos-sociales-de-la-digitalizacion-infoxicacion-y-demencia-digital>