DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Infoxicación: decidir mejor con la información justa

Módulo adaptativo | ~20 min

El consumo y la clasificación de la información ocupan más de un tercio del tiempo de un directivo, y el estudio BCG × Harvard Business Review muestra que la sobrecarga cognitiva ligada a la inteligencia artificial (IA) aumenta los errores y la fatiga de decisión. Este módulo responde a ello con la dieta informativa de Caroline Sauvajol-Rialland, reducida a tres preguntas filtro, y después pone a trabajar a la IA: filtrar, condensar, priorizar. Añade una advertencia útil: una avalancha de sugerencias que validar sigue siendo una avalancha.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Comprender por qué, a partir de cierto volumen, la información adicional empeora la decisión en lugar de aclararla.

02 Reconocer las dos necesidades que llevan a acumular y decidir con la información suficiente, no con la completa.

03 Filtrar las fuentes con tres preguntas: qué cambia la información, qué efecto produce y de dónde viene.

04 Confiar a la IA el filtrado, la síntesis y la priorización sin convertir sus sugerencias en una nueva sobrecarga.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona que quiera decidir con la información justa y hacer de la IA un filtro, no una fuente más.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1 **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.

2 **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.

3 **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.

4 **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.

5 **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

UN EJEMPLO ENTRE LOS CASOS PROPUESTOS

Kacper, operador de cámara, debe recomendar como tarde el martes uno de dos modelos de cámara para su equipo, que graba sobre todo interiores. Ha probado ambos: uno da imagen nítida sin ajustes; el otro, no. En dos semanas saldrá una prueba sobre rodajes en exteriores. ¿Qué debe hacer Kacper?

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- Caroline Sauvajol-Rialland, Infobésité (Vuibert, 2013): la «dietética informacional».
- 3 preguntas filtro de la dieta informacional: método Afthonios.
- La inteligencia artificial (IA) como cerebro externo para filtrar, condensar y priorizar: marco Afthonios.
- Estudio BCG × Harvard Business Review sobre la sobrecarga cognitiva ligada a la IA.

FUENTES Y REFERENCIAS

- Boston Consulting Group y Harvard Business Review, estudio «AI brain fry» (marzo de 2026, 1488 empleados estadounidenses): la sobrecarga cognitiva ligada a la inteligencia artificial (IA) aumenta los errores, la fatiga de decisión y la intención de dimitir
- Caroline Sauvajol-Rialland, «Infobésité, comprendre et maîtriser la déferlante d'informations» (2013), «dietética informacional»
- OpenText, encuesta internacional realizada por 3Gem (2022, 12 países, entre ellos Francia): el 80 % de los encuestados afirma sufrir sobrecarga de información, que alimenta su estrés diario
- Martin J. Eppler y Jeanne Mengis, «The Concept of Information Overload», The Information Society (2004): la calidad de las decisiones mejora con la cantidad de información hasta cierto umbral y después se deteriora rápidamente (curva en U invertida, Schroder, Driver y Streufert, 1967)

- Módulo creado por Afthonios.com.
- Contenido verificado el 31 de octubre de 2026