



J. C. CASTILLO

Accumular cosas sin control es algo que nos pasa a todos. Pero hemos pasado de llenar armarios y trasteros de libros, ropas y cacharros a saturar nuestros ordenadores y móviles con documentos, fotos, vídeos... sin importancia en la mayoría de los casos. Este 'apego digital' no es bueno ni para el rendimiento del dispositivo, ni para nuestro bienestar emocional, según los expertos. En los casos más preocupantes, almacenar tanta información deriva en cuadros de ansiedad y estrés. Y suele ser cosa de personas muy perfeccionistas, solitarias e inseguras.

El fenómeno tiene nombre: síndrome de Diógenes digital, porque recuerda a esas personas que acumulan «objetos rotos e inservibles» en sus casas. En estos casos, además, la persona suele abandonar su cuidado personal y el de su entorno. En el virtual, no. En realidad, «aunque hablemos coloquialmente de un síndrome, no se trata de un trastorno (como si necesitáramos terapia urgente). No implica un problema de salud mental, sino una gestión poco eficiente de la información que tenemos a mano», matiza Jorge Franganillo, profesor e investigador de la Facultad de Información y Medios Audiovisuales de la Universidad de Barcelona.

Causas...

¿Pero qué lo provoca exactamente entonces? Para el experto es el resultado de una mezcla de factores tecnológicos y psicológicos: «Por un lado, disponemos de mu-

chísimo espacio para almacenar archivos. Muchas aplicaciones y servicios guardan información (fotos, mensajes, historiales...) automáticamente. Esto hace que no sintamos la necesidad de ser selectivos».

«Por otro lado –continúa–, entra en juego el miedo a perder información que, aunque hoy parece irrelevante, podríamos necesitar en el futuro, lo que nos impulsa a guardarlo todo 'por si acaso'. Las redes sociales también tienen su parte de culpa porque nos incitan a documentar constantemente nuestra vida». Y todo esto se remata con que «organizar la información digital, sobre todo cuando hay mucha, se ve como una tarea tediosa, complicada, que requiere mucho

tiempo... Esa percepción frena a muchas personas».

... y consecuencias

Entender cómo nos afecta el acopio indiscriminado de información pasa por comprender los beneficios de una vida ordenada, explica Elena Luengo, directora de Innovación de Cigna Healthca-

¿Eres un Diógenes virtual? El apego digital excesivo es un problema y así puedes ponerle remedio

re España: «Limpiar no solo implica poner orden, muchas personas sienten un gran beneficio emocional y les ayuda a gestionar situaciones difíciles, estrés y ansiedad. Es una forma de recuperar el control sobre lo que nos rodea y está en nuestras manos».

Es decir, que si organizamos nuestro espacio digital, «puede mejorar la claridad mental y reducir el estrés. Así como aprendemos a soltar objetos materiales que ya no necesitamos, es fundamental entrenarnos para hacer lo mismo en nuestros dispositivos digitales, desprendiéndonos de lo que ya no nos aporta valor».

Además, el Diógenes digital afecta a la productividad. «Encontrar una pieza concreta en esa maraña de datos desordenados se vuelve una tarea difícil y frustrante. Al final, buscando en ese caos digital perdemos un tiempo valioso que podríamos haber dedicado a actividades más productivas. Y como mucha información se guarda sola, es fácil que se nos olvide que tenemos almacenados ciertos archivos y que acabemos perdiendo oportunidades», precisa Franganillo, autor de libro 'Gestión de información personal' (UOC, 2018).

Poniendo orden en el caos

Como estrategia para prevenir o atajar el problema, el profesor de la Universidad de Barcelona recomienda desarrollar una 'higiene digital', esto es, ser más conscientes de lo que guardamos y evitar acumular archivos innecesarios: «Antes de guardar algo, hay que pensar si realmente lo vamos a necesitar. También interesa establecer rutinas, una es-

pecie de 'limpieza a fondo' periódica, para revisar el material y eliminar lo obsoleto, duplicado o inútil».

Desde Cigna Healthcare nos dan dos métodos que nos pueden facilitar esta labor. El primero es la 'técnica de los seis meses': si no se ha utilizado un archivo en ese tiempo, probablemente no se necesita. Así que podemos dar al botón de 'delete' sin miedo alguno. El otro método del que podemos tirar para poner orden al caos es el enfoque 'one touch'. Se trata de decidir inmediatamente si se conserva, borra o almacena el documento o correo electrónico que acabamos de consultar.

Por supuesto, también podemos aprovechar las herramientas que ofrecen los sistemas operativos, las aplicaciones y los servicios en la nube, capaces de identificar material duplicado, documentos grandes o archivos basureros, conversaciones ya irrelevantes... Además, aunque dé pereza, crear un sistema de organización, con carpetas y nombres claros desde el principio ayuda muchísimo a encontrar la información después», aconseja Franganillo.

Como últimas recomendaciones, los expertos de Cigna Healthcare proponen que pongamos el foco en el presente «en lugar de aferrarse a archivos como una forma de mantener vivo el pasado», eliminar aquellos recuerdos digitales que nos provoquen sentimientos negativos y apostar por la preservación física creando un álbum de fotos o redactando un diario.

«Es fundamental entrenarnos para limpiar nuestros dispositivos digitales»