

El síndrome Diógenes Digital afecta a un 60% de los usuarios de telefonía móvil, según Coaching Club

Según Coaching Club, con la llegada de los dispositivos móviles se ha producido un incremento en el fenómeno del síndrome Diógenes Digital. La versión actualizada y digital del Diógenes moderno se podría describir en hacer acopio desmedido y sin criterio de cualquier objeto multimedia: correos electrónicos (incluyendo spam), documentos, vídeos, fotos, o imágenes que se envían por APP de mensajería: memes, carteles, etc.

Según Verónica Rodríguez Orellana, directora y terapeuta de Coaching Club, “El problema aflora y se manifiesta cuando nuestra conducta empieza a modificarse, dando paso a la obsesión o cuando surgen complicaciones en el ámbito familiar o laboral si, por ejemplo, se comparte una nube en el trabajo o un ordenador en el hogar”.

Si el amontonamiento compulsivo de fotos, vídeos o chats alcanza también al teléfono móvil, pueden darse situaciones embarazosas, como que un hijo pueda acceder al mismo y contemple imágenes inapropiadas para su edad.

Mas, a pesar de estos riesgos evidentes, el acumulador obsesivo siente un pánico cerval ante la simple idea de borrar cosas, vaciar la papelería y ponerle orden a su teléfono.

La nube y la obsesión de guardar

El mercado, al ofrecer tanta y tan económica variedad de mecanismos de almacenamiento (discos duros, memorias usb, nubes) colabora en cierta medida en la estrategia del Diógenes digital: amontonar todo y de todo porque en el futuro puede ser de utilidad.

La sustancial diferencia entre el Diógenes tradicional y el digital radica en la ventaja indiscutible que supone para este último el no tener que ocupar la casa entera con el material recopilado.

En contraposición al tradicional, que solía ser una persona de proveccta edad, el Diógenes digital puede afectar a personas de cualquier edad, cualquiera de los dos sexos y pertenecer a todo tipo de clase socioeconómica. Esta acumulación ingente de datos produce en muchas ocasiones un deterioro significativo en la capacidad de las personas para concentrarse, descansar y relajarse.

Síntomas típicos del Diógenes Digital

Sienten un temor insuperable a necesitar más adelante los archivos, fotos o mensajes de texto que

acumulan y a poder perderlos.

Desarrollan un apego emocional con el exceso de contenido digital, como si fuera un ser vivo: les da miedo eliminarlo porque lo sienten como su mayor tesoro.

Son incapaces de tomar decisiones sobre lo que les sirve y lo que no, les cuesta vaciar el correo electrónico o la papelera de reciclaje.

Encuentran dificultades para gestionar su tiempo, para organizarse, concentrarse o ejecutar con fluidez su trabajo.

Llegan a la violencia y/o angustia si no logran acceder a su contenido digital de inmediato.

Algunos consejos prácticos

Fomentar el hábito de utilizar la papelera de reciclaje una vez a la semana.

Poner un límite a lo que se está dispuesto a guardar y separarlo por categorías, no más de cuatro: laboral, ocio, familiar y estudios.

Ubicar el icono de la papelera en un lugar a la vista del escritorio y comenzar a perder el miedo a utilizarla para poder deshacerse de toda la basura digital.

En el móvil: reflexionar sobre lo que se acumula y utilizar un solo dispositivo para tener todo organizado.

Datos de contacto:

Coaching Club

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Dispositivos móviles](#) [Otros Servicios](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>