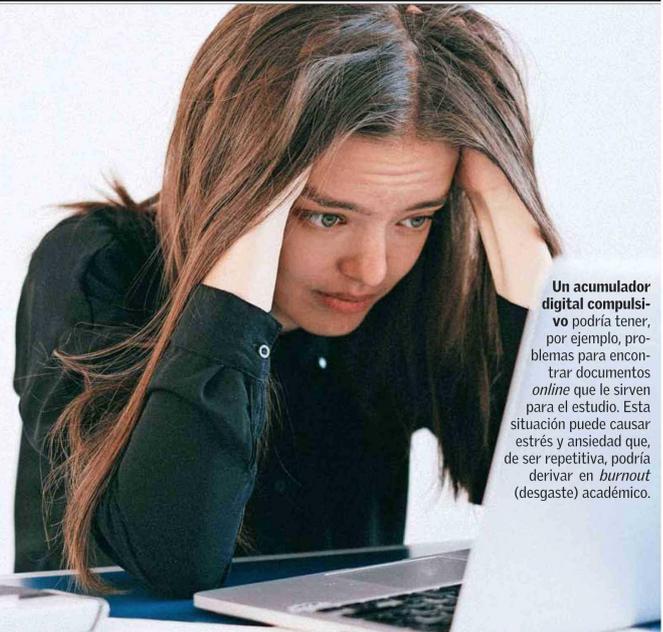


Según investigación en curso a más de 1.500 jóvenes en Chile "Diógenes digital": la acumulación excesiva de archivos puede afectar el rendimiento académico

■ Guardar descontroladamente videos, fotos, mails y otro tipo de material online en dispositivos móviles se asocia a mayor *burnout* en los alumnos. Este desgaste se traduce en pérdida de motivación para estudiar, actitud negativa y agotamiento intenso que produce peores calificaciones.



Un acumulador digital compulsivo podría tener, por ejemplo, problemas para encontrar documentos online que le sirven para el estudio. Esta situación puede causar estrés y ansiedad que, de ser repetitiva, podría derivar en *burnout* (desgaste) académico.

REVELS

CONSTANZA MENARES

El síndrome de Diógenes se caracteriza por la acumulación compulsiva de objetos. Aunque tradicionalmente se asocia con el mundo físico, la era virtual ha dado lugar a una nueva manifestación de este trastorno: el "Diógenes digital", donde las personas almacenan sin control mensajes, fotos, correos y otros archivos en sus dispositivos móviles.

Ahora, una investigación liderada por la Universidad de Talca busca medir qué tanto afecta este comportamiento en el rendimiento académico de los universitarios chilenos.

"La acumulación digital es una conducta problemática recientemente descubierta. Por lo tanto, hay pocos estudios a nivel internacional que la describan o busquen entenderla. De los existentes, todos se han concentrado en trabajadores, no en estudiantes. Nosotros creemos que los jóvenes son una población altamente sensible, porque han sido expuestos a los dispositivos digitales desde pequeños y tienen acceso universal a *smartphones*, tabletas, consolas y computadoras", explica Alejandro Cataldo, profesor de la Facultad de Economía y Negocios de la U. de Talca, quien encabeza el proyecto.

Y si bien el trabajo sigue en curso —en este momento van en la fase intermedia y se han medido los niveles de acumulación en 1.500 alumnos de educación superior de Talca, Chillán y Concepción—, los profesionales ya descubrieron que el "Diógenes digital" tiene un efecto negativo en el rendimiento.

"Hemos hecho mediciones del impacto de la acumulación digital problemática en estudiantes y hemos confirmado la hipótesis gene-

ral del estudio: este comportamiento efectivamente impacta el rendimiento. También hemos encontrado un mecanismo de acción de este efecto, que es que los acumuladores tienen a desarrollar *burnout* (desgaste) académico, lo que se traduce en bajas calificaciones", dice el experto.

Y precisa que "el efecto de la acumulación no es directo, sino que está intermediado por el *burnout* (quienes más acumulan sufren más desgaste)". Usamos una escala estandarizada que mide tres manifes-

“Otros estudios han demostrado que esta conducta se agrava en el tiempo, por lo que atender a estos alumnos rápidamente puede ayudar en su vida privada y académica actual y futura”.

ALEJANDRO CATALDO, PROFESOR DE LA FACULTAD DE ECONOMÍA Y NEGOCIOS DE LA U. DE TALCA, QUIEN LIDERA EL ESTUDIO.

taciones de este *burnout*: agotamiento intenso, actitud negativa y pérdida de interés por estudiar, y sentimiento de incapacidad para realizar trabajo académico. Y encontramos que todas estas dimensiones se ven influenciadas por el "Diógenes digital".

Cataldo señala que "se podría esperar que un estudiante que tiene este comportamiento guarda desorganizadamente archivos de su universidad, lo cual lo llevaría a presentar efectos negativos asociados a la acumulación digital. Por ejemplo, aquel alumno requerirá de mayor tiempo para realizar las búsquedas que permitan encontrar el documento que está buscando, y que le sirve para su estudio. Ade-

más, si esta búsqueda es de un documento importante o debe ser efectuada de forma rápida, podría generar en el individuo más estrés y ansiedad. Si la situación es repetitiva, se podría derivar a *burnout* del estudiante".

En esta línea, los especialistas están tratando de establecer una escala de acumulación digital que iría desde los jóvenes no acumuladores hasta aque-

llos que sufren de "Diógenes digital". Y si bien no existe todavía un número predeterminado que distinga concretamente al acumulador virtual compulsivo, Cataldo menciona que hay ejemplos que sirven para ilustrar quién entraría en esta categoría.

"El primer caso reportado internacionalmente fue el de un hombre holandés de 47 años que llegó a acumular cerca de mil fotografías diarias. Este comportamiento derivó en que sufriera problemas de sueño, ansiedad, mala interacción social y pérdida de tiempo en gestionar tal volumen de imágenes diarias. Se podría especular que así sería un alumno "Diógenes digital", cuenta el docente.

Diferencias

Sin embargo, el tema es complejo, advierte Cataldo, porque "hemos visto que existirían diferencias en la acumulación de contenido digital: ya sean fotografías, correos electrónicos, audios, textos, etc. O todos juntos. También el propósito del guardado, porque resulta que preliminarmente hemos observado jóvenes que son acumuladores de con-

tenido digital personal, pero con cosas de la universidad actúan diferente. Y viceversa. Asimismo, las personas acumularían diferente dependiendo si guardan el material en sus dispositivos móviles o en redes sociales".

Por ello, el equipo busca crear un instrumento estándar para clasificar a los estudiantes. "A la fecha hemos identificado cuatro tipos: los minimalistas, que guardan poco o casi nada; los intermedios, llamémosles 'normales' y, el caso más extremo, los acumuladores digitales de nivel problemático, que son casos de tipo clínico. Ellos requerirán algún tipo de terapia psicológica, porque su vida personal y estudiantil se ve afectada por su conducta compulsiva", indica Cataldo.

Y continúa: "Otros estudios han demostrado que esta conducta se agrava en el tiempo, por lo que atender a estos alumnos rápidamente puede ayudar en su vida privada, académica actual y futura. El "Diógenes digital" también tiene impacto en los costos de las instituciones, porque el acumulador guarda indiscriminadamente y eso conlleva a una presión por aumentar los espacios de almacenamiento que las universidades proveen a sus estudiantes. Por otro lado, el acumulador digital compulsivo es también un riesgo de ciberseguridad para las casas de estudio, porque es una víctima potencial fácil de engañar por *hackers* o ciberdelincuentes. Así, la posibilidad de diagnosticar tempranamente a un acumulador digital problemático no solo será de ayuda para el estudiante y sus notas, sino que tam-

bién tendrá un efecto positivo para la institución educativa".

Andrea Pardo, académica de la Escuela de Educación de la U. de los Andes, quien no participa en el estudio, comenta que este "es muy interesante, en la lógica de poder entender lo que les ocurre a nuestros jóvenes y cómo su proceso de pensamiento está funcionando".

Y añade: "El tener y acumular archivos trae también bondades. El recordar episodios a través de videos o imágenes ayuda a la memoria biográfica, que es poder ir a un lugar del pasado que nos hace bien y quedarnos ahí porque nos trae tranquilidad o felicidad, y esto produce bienestar. Y sabemos que con bienestar aprendemos e internalizamos de mejor manera. Sin embargo, el estar permanentemente en el pasado hace que no atendamos a lo que es vivir el aquí y ahora. Cuando se pone la atención en el pasado, la función ejecutiva, que los estudiantes están aún desarrollando, se ve entorpecida".

Así, explica la docente, el tener la mente demasiado en el pasado por culpa de esta acumulación podría interferir con la capacidad de los universitarios para concentrarse en el presente y tomar decisiones rápidas, lo que podría aumentar el estrés y la angustia.

Cataldo junto a los investigadores Natalia Bravo (Facultad de Economía y Negocios de la U. Talca), Hedy Acosta (Facultad de Psicología de la U. de Talca) y Elizabeth Grandón (Facultad de Ciencias Empresariales de la U. del Biobío) esperan tener los resultados finales del estudio en 2025.