

El confinament va disparar l'ús de dispositius digitals

- L'estudi *El benestar personal i l'ús de la tecnologia en confinament*, publicat per l'Observatori Social de "la Caixa", conclou que, de mitjana, es van dedicar més de nou hores al dia a les pantalles durant el confinament. El 70 % de les persones enquestades diuen haver augmentat bastant o molt l'ús de dispositius digitals en aquest període.
- Els autors, de la Universitat de Navarra, apunten en el seu informe que les persones que han destinat més temps a fer exercici físic i a la pràctica d'aficions sense pantalles presenten nivells més alts de benestar.
- Tan sols el 17 % de la població enquestada creu que el seu benestar no s'ha vist afectat pel confinament. Joves, dones i població sense estudis superiors tenen nivells més baixos de benestar que la gent gran, els homes i les persones amb estudis universitaris.

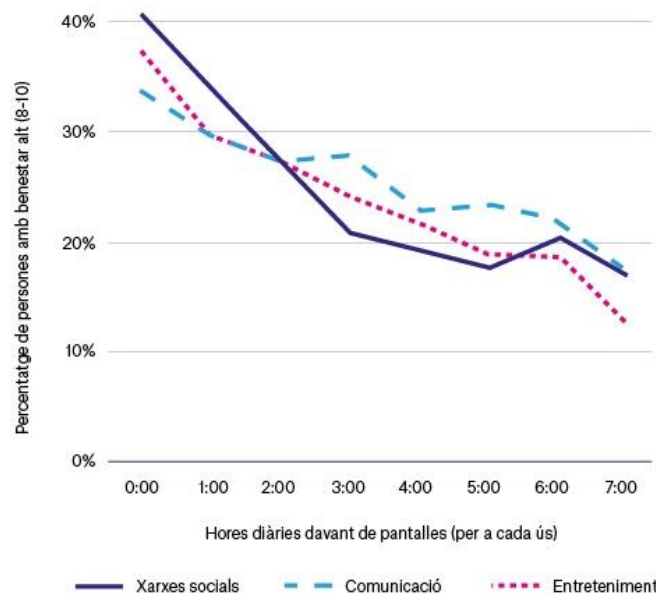
Pamplona, 22 de setembre de 2020. El confinament va fer augmentar notablement la utilització dels dispositius digitals, fins a sobrepassar les nou hores i quart d'ús diari, segons l'informe *El benestar personal i l'ús de la tecnologia en confinament*, publicat per l'Observatori Social de "la Caixa". L'estudi ha estat a càrrec de Javier García-Manglano, Charo Sádaba, Cecilia Serrano i Clàudia López, del grup de recerca Jóvenes en Transición, de l'Instituto Cultura y Sociedad (ICS) de la Universitat de Navarra.

El 19 % de les persones enquestades per a l'informe afirmen que el seu temps davant les pantalles ha augmentat molt, i el 52 % declaren que bastant. Tan sols el 3 % diuen que no estan fent servir més la tecnologia que abans de la crisi sanitària. De mitjana, els enquestats han dedicat més de nou hores diàries a dispositius digitals, la majoria (5 hores i 22 minuts) dedicades al treball o als estudis. L'ús d'aquests dispositius per a la comunicació amb amics i familiars s'acostava a les cinc hores.

La investigació explica com la tecnologia ha estat una gran ajuda per a la població. Malgrat això, la quantitat de temps destinat a l'ús de pantalles és rellevant per al benestar personal: una utilització excessiva de la tecnologia s'associa a menys benestar. Els resultats mostren que les persones que dediquen més de dues hores diàries a l'ús de la tecnologia per a xarxes socials, entreteniment o comunicació presenten un benestar alt menys sovint que les que aconsegueixen fer un ús moderat d'aquests dispositius (dues hores o menys al dia).

Gràfic 3.1. **Per a usos diferents de la feina, més hores davant de les pantalles s'associen amb menors nivells de benestar**

S'aprecia un descens clar de la proporció de persones amb un alt benestar segons augmenta el temps diari d'ús de xarxes socials, entreteniment o comunicació



Font: elaboració pròpia a partir de dades del Projecte WISE (medium.com/projectowise).

Observatori Social de "la Caixa"

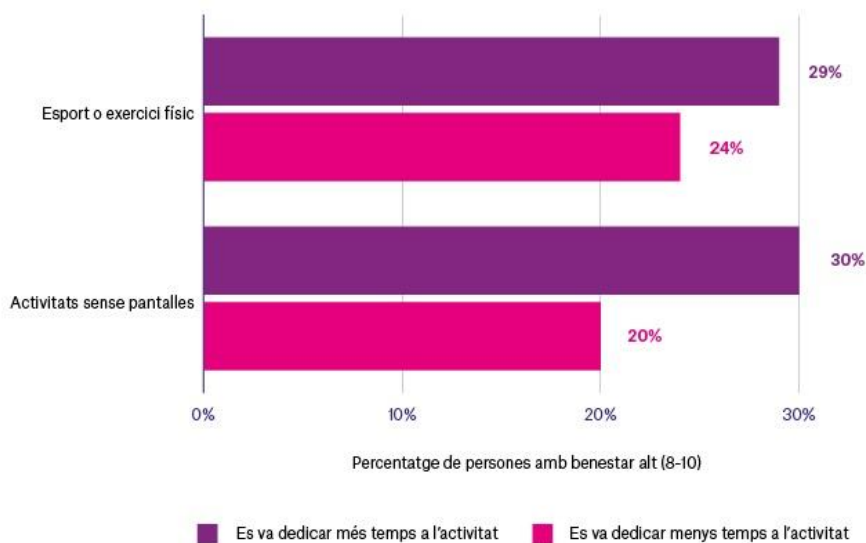
Com constata l'estudi, la tecnologia per organitzar-se el treball pot incrementar el benestar (+1 %). Tanmateix, s'adverteix que les caigudes més importants de benestar les pateixen les persones que recorren a les pantalles per evadir-se dels seus problemes (-20 %), entretenir-se o relaxar-se (-17 %), tafanejar la vida dels altres (-13 %) o informar-se sobre el coronavirus (-12 %).

"Certs usos de la tecnologia com la tafaneria o la cerca d'informació sobre la pandèmia apareixen associats amb un menor benestar. No obstant això, seria precipitat concloure que aquestes activitats són la causa del malestar. Podria ser a l'inrevés: que la gent amb més problemes siguin els que més recorren a la tecnologia com escapatòria... per oblidar-se per un moment del que els fa patir. Amb el nostre estudi podem veure relacions, però no distingir causes i efectes", assegura Javier García-Manglano, investigador principal de Joves en Transició de l'ICS.

Així mateix, l'estudi ha trobat evidència que l'exercici físic i el temps d'oci dedicat a aficions sense pantalles (cuinar, llegir, pintar o tocar un instrument, entre d'altres) s'associen a nivells més alts de benestar personal i psicològic.

Gràfic 5. **Dedicar més temps en confinament a l'esport o a aficions sense pantalles s'associa amb més benestar**

Encara que la millora de l'esport és important, el guany és més gran en el cas de les activitats d'oci sense pantalles, com llegir, escriure, pintar, cuinar o tocar un instrument



Font: elaboració pròpia a partir de dades del Projecte WISE (medium.com/proyectowise).

Observatori Social de "la Caixa"

De la mateixa manera, en un context de distanciament social, l'estudi ha observat que les relacions personals amb amics o familiars es mostren especialment valuoses per evitar el malestar i promoure nivells alts de benestar.

Perfil de les persones més afectades i metodologia de l'estudi

Per fer aquest estudi, es va dur a terme una enquesta internacional amb més de 9.300 respostes procedents d'Espanya, Argentina, Xile, Colòmbia, Equador, El Salvador, Guatemala, Mèxic, Perú, Uruguai i Veneçuela. Les dades es van recollir entre el 29 de març i el 20 de juny de 2020, i per a l'informe es va crear un índex de benestar, amb puntuacions entre 0 (malestar absolut) i 10 (benestar absolut). Els resultats indiquen que el 16 % de les persones enquestades presenten nivells baixos de benestar; el 57 %, nivells mitjans, i el 27 %, nivells alts.

Les dones, els joves i les persones sense estudis superiors ho han passat pitjor. A més a més, en l'estudi destaca el marcat perfil d'edat del benestar: no hi ha pràcticament persones més grans de 50 anys amb nivells baixos, i d'aquestes més del 40 % presenten un nivell alt de benestar.

"En canvi, el confinament ha afectat més els joves: només un 14% dels participants de 18 a 22 anys té nivells alts de benestar. Això sorprèn, ja que la població de risc davant el Covid-19 són les persones grans", afirma Charo Sádaba, degana de la Facultat de Comunicació i investigadora de l'ICS. Segons indica, les seves hipòtesis, que continuaran explorant, "és que la disrupció de rutines diàries (no assistència a l'escola o a la feina, canvi en patrons d'oci i esport, menor vida social, etc.) ha afectat més als joves que a la gent gran, per als que el confinament, potser, ha suposat un menor canvi en els seus hàbits de vida".

Observatori Social de "la Caixa"

L'Observatori Social de "la Caixa" és una iniciativa per a l'estudi dels nous fenòmens socials en quatre àrees: inclusió social, educació, ciència i cultura. L'anàlisi de l'Observatori Social de "la Caixa" es nodreix d'un baròmetre d'indicadors clau sobre temes d'interès social als països membres de la Unió Europea i l'OCDE, a més d'articles, entrevistes i ressenyes signades per experts.

Més informació i altres estudis:

<https://observatorisociallacaixa.org/>