

El confinamiento disparó el uso de dispositivos digitales

- El estudio *El bienestar personal y el uso de la tecnología en confinamiento*, publicado por el Observatorio Social de "la Caixa", concluye que, de media, se dedicaron más de nueve horas al día a las pantallas durante el confinamiento. El 70 % de los encuestados dicen haber aumentado bastante o mucho el uso de dispositivos digitales en este periodo.
- Los autores, de la Universidad de Navarra, apuntan en su informe que las personas que han destinado más tiempo a hacer ejercicio físico y a la práctica de aficiones sin pantallas presentan niveles más altos de bienestar.
- Tan solo el 17 % de la población encuestada cree que su bienestar no se ha visto afectado por el confinamiento. Jóvenes, mujeres y población sin estudios superiores tienen niveles más bajos de bienestar que mayores, hombres y personas con estudios universitarios.

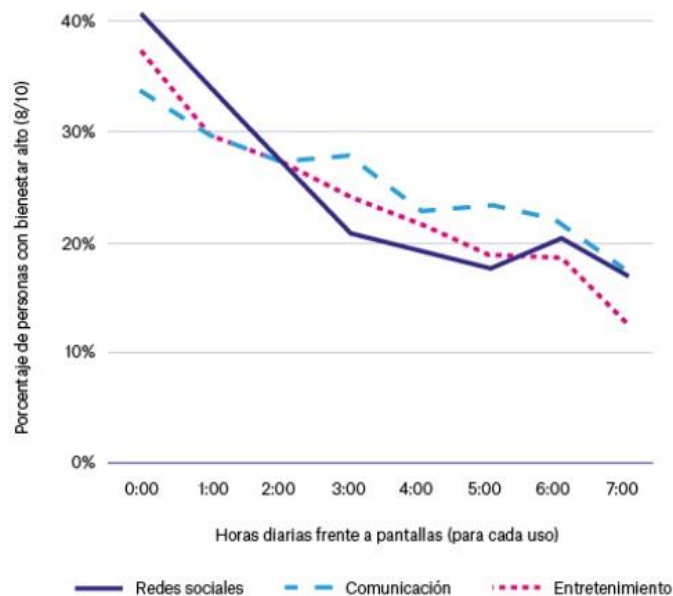
Pamplona, 22 de septiembre de 2020. El confinamiento hizo aumentar notablemente la utilización de los dispositivos digitales, hasta sobrepasar las nueve horas y cuarto de uso diario, según el informe *El bienestar personal y el uso de la tecnología en confinamiento*, publicado por el Observatorio Social de "la Caixa". El estudio ha sido realizado por Javier García-Manglano, Charo Sádaba, Cecilia Serrano y Claudia López, del grupo de investigación Jóvenes en Transición, del Instituto Cultura y Sociedad (ICS) de la Universidad de Navarra.

El 19 % de los encuestados para el informe afirman que su tiempo frente a las pantallas aumentó mucho, y el 52 % declara que bastante. Tan solo el 3 % dice no estar usando la tecnología más que antes de la crisis sanitaria. De media, los encuestados han dedicado más de nueve horas diarias a dispositivos digitales, la mayor parte de ellas (5 horas y 22 minutos) empleadas en trabajo o estudios. El uso de esos dispositivos para la comunicación con amigos y familiares fue cercano a las cinco horas.

La investigación explica cómo la tecnología ha sido de gran ayuda para la población. Sin embargo, la cantidad de tiempo destinado al uso de pantallas es relevante para el bienestar personal: una utilización excesiva de la tecnología se asocia a menor bienestar. Los resultados muestran que quienes dedican más de dos horas diarias al uso de la tecnología para redes sociales, entretenimiento o comunicación presentan un bienestar alto con menor frecuencia que quienes logran hacer un uso moderado de esos dispositivos (dos horas o menos al día).

Gráfico 3.1. **Para usos distintos al trabajo, más horas frente a las pantallas se asocian a menores niveles de bienestar**

Se aprecia un claro descenso de la proporción de personas con alto bienestar conforme aumenta el tiempo diario de uso de redes sociales, entretenimiento o comunicación



Fuente: elaboración propia a partir de datos del Proyecto WISE (medium.com/proyectowise).

Observatorio Social de "la Caixa"


Como constata el estudio, la tecnología para organizarse el trabajo puede incrementar el bienestar (+1 %). Sin embargo, se advierte que las mayores caídas de bienestar se producen entre quienes recurren a las pantallas para evadirse de sus problemas (-20 %), entretenerse o relajarse (-17 %); fisgar en la vida de los demás (-13 %) o informarse sobre el coronavirus (-12 %).

“Ciertos usos de la tecnología como el cotilleo o la búsqueda de información sobre la pandemia aparecen asociados con un menor bienestar. Sin embargo,

Departamento de Comunicación de la Fundación "la Caixa"

Andrea Pelayo: 934 044 087 / 618 126 685 / apelayo@fundacionlacaixa.org

Sala de Prensa Multimedia: <https://prensa.fundacionlacaixa.org/>

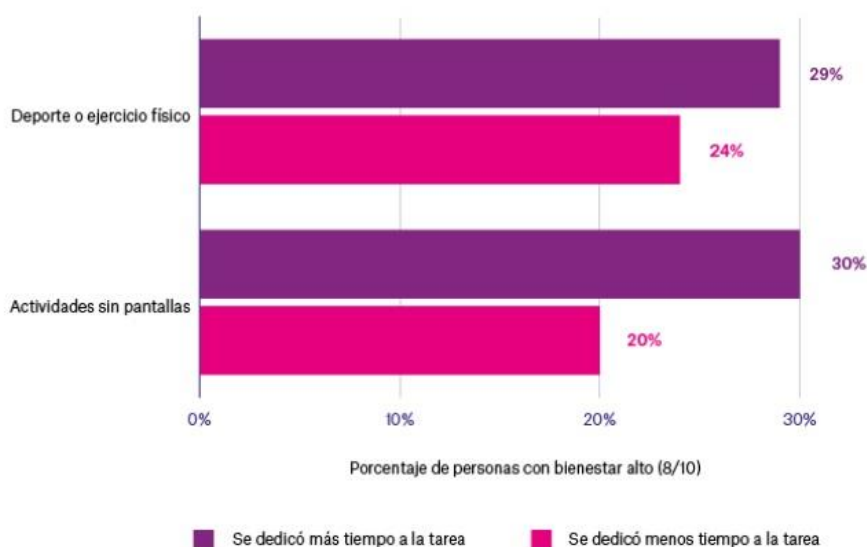
 @FundlaCaixa #ObservatorioSociallaCaixa

sería precipitado concluir que esas actividades son la causa del malestar. Podría ser al revés: que la gente con más problemas sean los que más recurren a la tecnología como escapatoria... para olvidarse por un momento de lo que les hace sufrir. Con nuestro estudio podemos ver relaciones, pero no distinguir causas y efectos", asegura Javier García-Manglano, investigador principal de Jóvenes en Transición del ICS.

Asimismo, el estudio ha hallado evidencia de que el ejercicio físico y el tiempo de ocio dedicado a aficiones sin pantallas (cocinar, leer, pintar o tocar un instrumento, entre otros) se asocian a niveles más altos de bienestar personal y psicológico.

Gráfico 5. **Dedicar más tiempo en confinamiento al deporte o a aficiones sin pantallas se asocia a un mayor bienestar**

Aunque la mejora del deporte es importante, la ganancia es mayor en el caso de las actividades de ocio sin pantallas como leer, escribir, pintar, cocinar o tocar un instrumento



Fuente: elaboración propia a partir de datos del Proyecto WISE (medium.com/proyectowise).

Observatorio Social de "la Caixa"

Del mismo modo, en un contexto de distanciamiento social, el estudio ha observado que las relaciones personales con amigos o familiares se muestran especialmente valiosas para evitar el malestar y promover altos niveles de bienestar.

Perfil de los más afectados y metodología del estudio

Para la realización de este estudio, se llevó a cabo una encuesta internacional con más de 9.300 respuestas procedentes de España, Argentina, Chile, Colombia, Ecuador, El Salvador, Guatemala, México, Perú, Uruguay y Venezuela. Los datos se recogieron entre el 29 de marzo y el 20 de junio de 2020, y para el informe se creó un índice de bienestar, con puntuaciones entre 0 (malestar absoluto) y 10 (bienestar absoluto). Los resultados indican que el 16 % de los encuestados presentan niveles bajos de bienestar; el 57 %, niveles medios, y el 27 %, niveles altos.

Las mujeres, los jóvenes y las personas sin estudios superiores lo han pasado peor. Asimismo, destaca en el estudio el marcado perfil de edad del bienestar: no hay apenas mayores de 50 años con niveles bajos, y más del 40 % de estas personas presentan un nivel alto de bienestar.

“En cambio, el confinamiento ha afectado más a los jóvenes: sólo un 14% de los participantes de 18 a 22 años tiene niveles altos de bienestar. Esto sorprende, ya que la población de riesgo frente al Covid-19 son los mayores”, afirma Charo Sádaba, decana de la Facultad de Comunicación e investigadora del ICS. Según indica, sus hipótesis, que continuarán explorando, “es que la disrupción de rutinas diarias (no asistencia a la escuela o al trabajo, cambio en patrones de ocio y deporte, menor vida social, etc.) ha afectado más a los jóvenes que a los mayores, para quienes el confinamiento, quizás, ha supuesto un menor cambio en sus hábitos de vida”.

Observatorio Social de "la Caixa"

El Observatorio Social de "la Caixa" es una iniciativa para el estudio de los nuevos fenómenos sociales en cuatro áreas: inclusión social, educación, ciencia y cultura. El análisis del Observatorio Social de "la Caixa" se nutre de un barómetro de indicadores clave sobre temas de interés social en los países miembros de la Unión Europea y la OCDE, además de artículos, entrevistas y reseñas firmados por expertos.

Para más información y otros estudios:

<https://observatoriosociallacaixa.org/>