

# El confinamiento disparó a más de 9 horas diarias el uso de equipos digitales



El confinamiento supuso el uso de más de 9 horas diarias de dispositivos digitales como teléfonos móviles, tabletas, videojuegos y ordenadores, según revela el estudio «El bienestar personal y el uso de la tecnología en confinamiento», que ha hecho público este martes el Observatorio Social de La Caixa.

Según el trabajo, elaborado con 9.300 encuestas hechas en España, Argentina, Chile, Colombia, Ecuador, El Salvador, Guatemala, México, Perú, Uruguay y Venezuela, el 70 % de los encuestados reconocieron haber aumentado «bastante o mucho» el uso de dispositivos digitales durante los meses de confinamiento por la epidemia de COVID.

Los autores, 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, apuntan en su informe que las

personas que destinaron más tiempo a hacer ejercicio físico y a aficiones sin pantallas presentan niveles más altos de bienestar.

El estudio revela que sólo el 17 % de los encuestados cree que su bienestar no se vio afectado por el confinamiento y que jóvenes, mujeres y personas sin estudios superiores tienen niveles más bajos de bienestar que los mayores, hombres y personas con estudios universitarios.

El 19 % de los encuestados afirmaron que aumentaron «mucho» el uso de pantallas, el 52 % declaró que «bastante» y sólo el 3 % dijo no estar usando la tecnología más que antes de la crisis sanitaria.

De media, los encuestados dedicaron más de nueve horas diarias a dispositivos digitales, la mayor parte (5 horas y 22 minutos) por trabajo o estudios, mientras que para comunicarse con amigos y familiares fue cercano a las cinco horas.

La investigación señala que la tecnología ha sido «de gran ayuda» para la población, aunque lo contrasta con los perjuicios por la cantidad de tiempo destinado al uso de pantallas.

«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 en 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)», según el estudio.

Los autores advierten 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, aunque sería precipitado concluir que esas actividades son la causa del malestar», según Javier García-Manglano, investigador principal de Jóvenes en Transición del ICS.

El estudio también 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.

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.

Las 9.300 encuestas 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 y que las mujeres, los jóvenes y las personas sin estudios superiores lo han pasado peor.

«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 a la COVID-19 son los mayores», ha apuntado Charo Sádaba, decana de la Facultad de Comunicación e investigadora del ICS.