

**SALUD Y NUEVOS
HÁBITOS DIGITALES**

Noviembre, 2021



FACTORES CLAVE

Fundación MAPFRE, comprometida desde hace más de 40 años con el bienestar de las personas y el progreso social, desarrolla, para alcanzar dicho objetivo, 5 grandes áreas: Acción social, Cultura, Prevención y Seguridad Vial, Seguro y Previsión Social y Promoción de la Salud.

Dentro de esta última, trabaja para mejorar la salud y calidad de vida de las personas a través de la prevención de las enfermedades no transmisibles relacionadas con los estilos de vida. Se desarrollan actividades de colaboración con administraciones públicas, entidades educativas, sociedades científicas y empresas dirigidas a fomentar hábitos de vida saludables prestando especial atención a la prevención de enfermedades cardiovasculares y a la actuación urgente para reducir la mortalidad y la morbilidad.

Fundación MAPFRE está muy concienciada sobre la importancia de educar en el uso seguro y responsable de las nuevas tecnologías tanto a los jóvenes como a los adultos. De este modo, desde hace años Fundación MAPFRE viene desarrollando la campaña **“Controla tu Red”**, en colaboración con la Policía Nacional, donde trabaja el uso abusivo a las nuevas tecnologías junto con la seguridad y la privacidad. Este programa está dirigido a alumnos, familias y profesores.

FACTORES CLAVE

Dentro de este contexto, **Fundación MAPFRE** desea llevar a cabo un estudio de investigación sobre los nuevos hábitos así como la consolidación de los existentes en cuanto a los usos digitales por parte de la sociedad española desde una perspectiva de la salud, tras la epidemia Covid-19.

Es por ello que **SALVETILLOMBART** ha desarrollado para **Fundación MAPFRE** este estudio que presenta ya los resultados del mismo y que permita arrojar información relevante sobre las nuevos hábitos en salud digital, su evolución así como su importancia y relevancia en la salud de la población todo ello en un contexto marcado por la epidemia Covid-19.

El objetivo es entender en profundidad los nuevos hábitos digitales así como la evolución y consolidación de los ya existentes en la sociedad española, desde una perspectiva de la salud y en un contexto marcado por la epidemia Covid-19

Este gran objetivo hemos conseguido desde la comprensión de los siguientes puntos de información:

1



ENTENDER EL **IMPACTO** QUE HA TENIDO LA **COVID-19 EN LOS HÁBITOS DIGITALES**

2



IDENTIFICAR TENDENCIAS Y **NUEVOS HÁBITOS DIGITALES**

3



COMPRENDER EL **SIGNIFICADO DE SALUD DIGITAL** IDENTIFICANDO SUS PRINCIPALES RETOS Y PREOCUPACIONES

4



DISEÑAR ACCIONES ORIENTADAS A **FOMENTAR UNA ÓPTIMA SALUD DIGITAL Y CAPITALIZABLES POR PARTE DE FUNDACIÓN MAPFRE**

AYUDARÁ A FUNDACIÓN MAPFRE A TRABAJAR LA NOTORIEDAD

AYUDARÁ A FUNDACIÓN MAPFRE A DISEÑAR SU PLAN DE ACCIÓN



MÉTODO

Para alcanzar los objetivos planteados, se llevó a cabo el siguiente planteamiento para la obtención de la información:

1

ENFOQUE CUALITATIVO FASE EXPLORATORIA

DESK RESEARCH

- En paralelo a la Fase cualitativa y con el fin de alimentar la fase concluyente posterior, SALVETTI&LLOMBART indagará en Fuentes Secundarias con el fin de crear un **marco previo y punto de comparativa a partir de datos históricos sobre los hábitos digitales españoles** que nos permita ver su evolución

COMUNIDAD ON LINE

- Detectar cambios en hábitos y en percepción de la Salud Digital que tienen los diferentes colectivos y targets.
- Identificar cuales de esos hábitos digitales tienen más probabilidad de mantenerse tras la pandemia
- Identificar el significado, percepción y valoración de la Salud Digital así como la importancia que tiene para ellos hoy y en el futuro.
- Ideación por parte de los participantes de iniciativas de valor que puede llevar a cabo Fundación Mapfre para fomentar unos hábitos saludables entorno a la Salud Digital

2

ENFOQUE CUANTITATIVO FASE CONCLUYENTE

ENTREVISTAS CUANTITATIVAS ONLINE

- Cuantificar los hábitos digitales de los españoles (tanto nuevos como acelerados) y su evolución durante la pandemia:
 - Sus hábitos digitales antes de la pandemia
 - Sus hábitos digitales durante el confinamiento
 - Sus hábitos digitales durante las distintas olas
 - Sus hábitos digitales en la desescalada
- Identificar los hábitos digitales que tienen mayor probabilidad de quedarse
- Comprender el potencial y pertinencia del concepto y marco Salud Digital identificando su percepción, vivencia e importancia así como las áreas que más les preocupan.
- Cuantificar, por edades/sexo/zonas, el potencial de atractivo de iniciativas o ideas que extraigamos de la fase anterior de acciones que puede llevar a cabo Fundación Mapfre

METODOLOGÍA

Para la fase cualitativa se llevó a cabo una **COMUNIDAD ONLINE**:

COMUNIDAD ONLINE

- **Sexo:** Hombres y mujeres (50% de la muestra)
- **Ciclo vital:** Variedad ciclos vitales y edades en cada comunidad entre 18 y 75 años
 - Con y sin hijos
 - Con y sin personas mayores de alto riesgo en su entorno

- **Hábitos Digitales:**
 - Se buscará a individuos con un consumo digital notorio y que declaren que la Salud Digital les preocupa
- **Núcleo urbano:**
 - Gran ciudad
 - Ciudad mediana

De 18 a 24 años
De 25 a 35 años
De 36 a 45 años
De 46 a 55 años
De 56 a 65 años
+ 66 años

	Hombre	Mujer
De 18 a 24 años	1	2
De 25 a 35 años	2	1
De 36 a 45 años	1	2
De 46 a 55 años	2	1
De 56 a 65 años	1	2
+ 66 años	2	1

18 Participantes

La comunidad se llevó a cabo entre los días 13 al 21 de julio de 2021, realizándose las siguientes tareas específicas cada día.

DÍA #1



Impacto de la crisis en sus hábitos digitales

DÍA #2



Nuevos hábitos digitales que han adquirido

DÍA #3



La Salud Digital: descripción, importancia, miedos y retos

DÍA #4



Profundización en aspectos anteriores e ideación para Fundación Mapfre

DÍA #5



Ideación para Fundación Mapfre

METODOLOGÍA

Para la fase cuantitativa se desarrolló una METODOLOGÍA ONLINE de elaboración de encuestas.



UNIVERSO

- Individuos de 20 a 70 años



ÁMBITO GEOGRÁFICO

- España



RECOGIDA DE INFORMACIÓN

Entrevistas cuantitativas online.

Duración: 20 minutos aprox.

Fechas de campo: 14 al 24 septiembre



TAMAÑO DE LA MUESTRA

- 2.507 entrevistas (error muestral $\pm 2,2\%$ para $p=q=50\%$ con 95% intervalo de confianza)



CUOTAS Y ESTRATIFICACIÓN DE LA MUESTRA

- Sexo
- Edad
- Zona geográfica (Comunidad Autónoma)
- Tamaño de hábitat

SEXO	
Hombre	1.209
Mujer	1.298
EDAD	
De 20 a 35 años	1.118
De 35 a 70 años	1.389
COMUNIDAD AUTÓNOMA	
Madrid	303
Cataluña	310
Comunidad Valenciana	240
Andalucía	245
País Vasco	236
Galicia	236
Castilla León	237
Castilla la Mancha	236
Resto España	220
Canarias (120 Tenerife / 124 Las Palmas)	244
TAMAÑO HABITAT	
Menos 30.000 habitantes	730
De 30.000 a 500.000 habitantes	1.330
Más de 500.000 habitantes	447
TOTAL	2.507

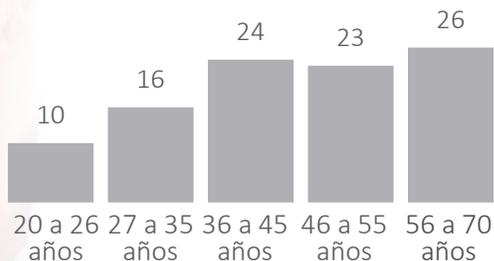
PERFIL SOCIODEMOGRAFICO POBLACIONAL



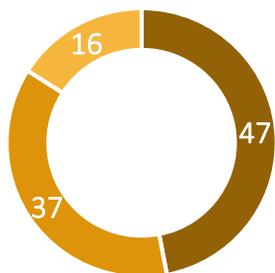
SEXO*



EDAD*



HABITAT*



- Menos 30.000 habitantes
- De 30.000 a 500.000 habitantes
- Más de 500.000 habitantes

Nº MEDIO PERSONAS EN EL HOGAR

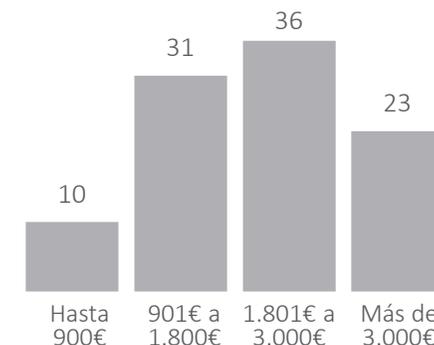


3,0 personas

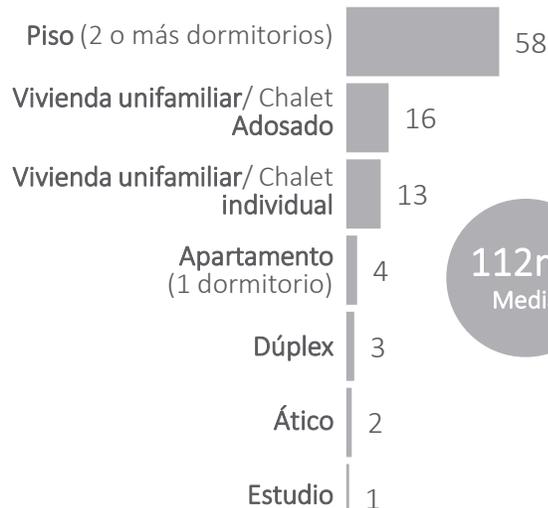
% HOGARES DONDE RESIDEN HIJOS



INGRESOS MENSUALES HOGAR



TIPO DE VIVIENDA



TIPO DE HOGAR

- 51%** Vivo en pareja/casado con hijos
- 19%** Vivo en pareja/casado sin hijos
- 12%** Vivo con mis padres
- 8%** Vivo solo/a
- 6%** Vivo solo con hijos
- 2%** Vivo con otro familiar (abuelos, tíos...)
- 2%** Vivo solo/en pareja con mi hijo/a y su pareja



EL IMPACTO DE LA COVID

LOS NUEVOS HÁBITOS
DIGITALES

LA SALUD DIGITAL

CÓMO FOMENTAR LA
SALUD DIGITAL



MAIN LEARNINGS

1

El miedo con el que se vive la pandemia remite, aunque en 1 de cada 3 hogares con menos recursos todavía existe

2

También remite el nivel de ansiedad casi un 40%, aunque las mujeres viven el momento actual con un nivel de ansiedad casi un 50% superior a los hombres

3

Por el contrario, el nivel de tranquilidad aumenta en términos generales, siendo los hombres y los hogares más acomodados donde la tranquilidad es mayor

4

La “Salud colectiva” y consciente entre la población (donde el beneficio es común para todos), parte del éxito de la vacunación

5

No tanto así entre los grupos más jóvenes, quienes sintiéndose más seguros con esta vacunación colectiva, desatienden más que otros su responsabilidad individual

The image features a microscopic view of several spherical virus particles, likely coronaviruses, with a greyish surface and numerous blue, conical spike proteins protruding from them. The particles are set against a dark blue, slightly blurred background. A large white circle is centered in the image, containing text in Spanish. The text is arranged in seven lines, centered within the circle.

Más de la mitad de los español@s se sienten ya tranquil@s en el momento actual de la pandemia. Los hombres y las clases acomodadas, aún más*.

El nivel de tranquilidad con el que se vive la pandemia ha ido aumentando a media que hemos aprendido a vivir con la covid, combinado con el momento actual caracterizado por el aumento de la vacunación y el descenso en la incidencia. Además, esta mayor tranquilidad es incluso mayor entre los hombres o en hogares con alto nivel de renta. No obstante, aunque el nivel de ansiedad ha descendido, continua siendo elevado entre las mujeres.

COMO ESTÁ VIVIENDO LA PANDEMIA*

% Individuos
(n= 2.507)

Abril 2020 (Inicio Pandemia y confinamiento)**

Septiembre 2020 (2ª Ola)***

39%

32%

29%

41%

34%

25%



Hombre (a) **58%**
Mujer (b) **51%**

Hombre (a) **27%**
Mujer (b) **27%**

Hombre (a) **15%**
Mujer (b) **22%**

20-26 años (A) **57%**
27-35 años (B) **55%**
36-45 años (C) **53%**
46-55 años (D) **56%**
56-70 años (E) **53%**

20-26 años (A) **24%**
27-35 años (B) **26%**
36-45 años (C) **28%**
46-55 años (D) **25%**
56-70 años (E) **31%** AD

20-26 años (A) **19%**
27-35 años (B) **20%**
36-45 años (C) **19%**
46-55 años (D) **19%**
56-70 años (E) **16%**

abABCDE Diferencia significativas

*Fecha entrevistas: 14-24 septiembre

*Estudio elaborado por Salvetti sobre el impacto de la Covid en los hogares españoles

**Estudio elaborado por Salvetti/Fundación Mapfre sobre "La Nueva Salud"

P11. Para empezar, ¿cómo estás viviendo la situación actual?

A microscopic view of several virus particles, likely coronaviruses, against a dark blue background. The particles are spherical with a textured surface and numerous small, blue, conical protrusions (spikes) extending from their outer layer. A white circular graphic is centered over the image, containing text.

La vacunación nos muestra que la salud entendida colectivamente y de manera consciente se ha instaurado entre los españoles.

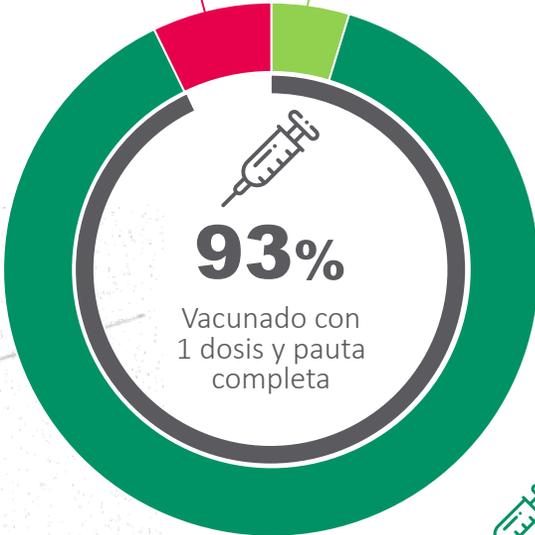
Alta cobertura de la vacunación, alcanzando la “inmunidad de rebaño” en la población diana. No obstante, un 7% el porcentaje de población sin vacunar. Este mayor rechazo a la vacunación se produce entre los sectores más jóvenes de la población y en aquellos hogares con un nivel de renta más bajo.

ESTADO ACTUAL DE LA VACUNACIÓN*

% Individuos
(n= 2.507)



DATOS OFICIALES DE VACUNACIÓN A 19 DE OCTUBRE DE 2021***	
% total población con la pauta completa	78,3%
% población diana con la pauta completa	87,8%



Hombre (a)	6% ^b	87%	7%
Mujer (b)	3%	89%	7%
20-26 años (A)	9% ^{DE}	80%	11% ^{DE}
27-35 años (B)	8% ^{DE}	82%	10% ^{DE}
36-45 años (C)	8% ^{DE}	82%	11% ^{DE}
46-55 años (D)	1%	96% ^{ABCE}	3%
56-70 años (E)	2%	94% ^{ABC}	5%



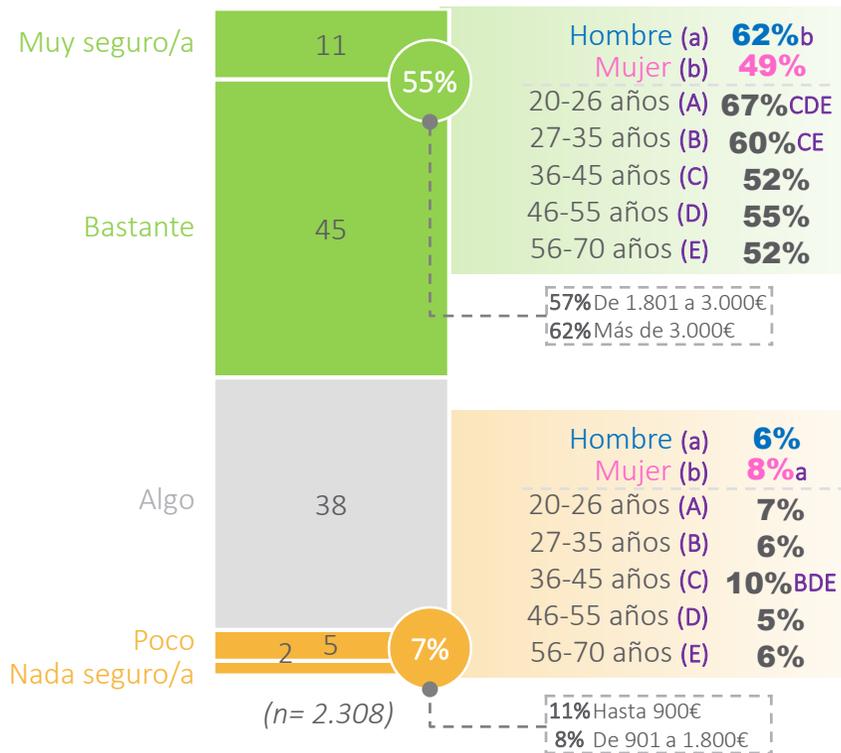
abABCDE Diferencia significativas
*Fecha entrevistas: 14-24 septiembre
**Tanto si se trata de una vacuna de una dosis como de dos dosis
***Fuente: Ministerio de Sanidad
P12. Y con respecto a la vacunación, ¿cuál es tu situación actual?

La extensión en la **vacunación proporciona un doble nivel de seguridad**: quienes ya están vacunados por el hecho de estarlo (un 55% se sienten muy+bastante seguros tras recibir la vacuna), pero **también por el hecho de que el resto de población también lo esté**, lo que minimiza la transmisión a nivel colectivo (60% muy+bastante seguro). En este sentido, los jóvenes de 20 a 26 años, donde la vacunación alcanza sus menores ratios, es donde mayor seguridad colectiva encontramos (trasladan en parte la responsabilidad hacia los demás colectivos).

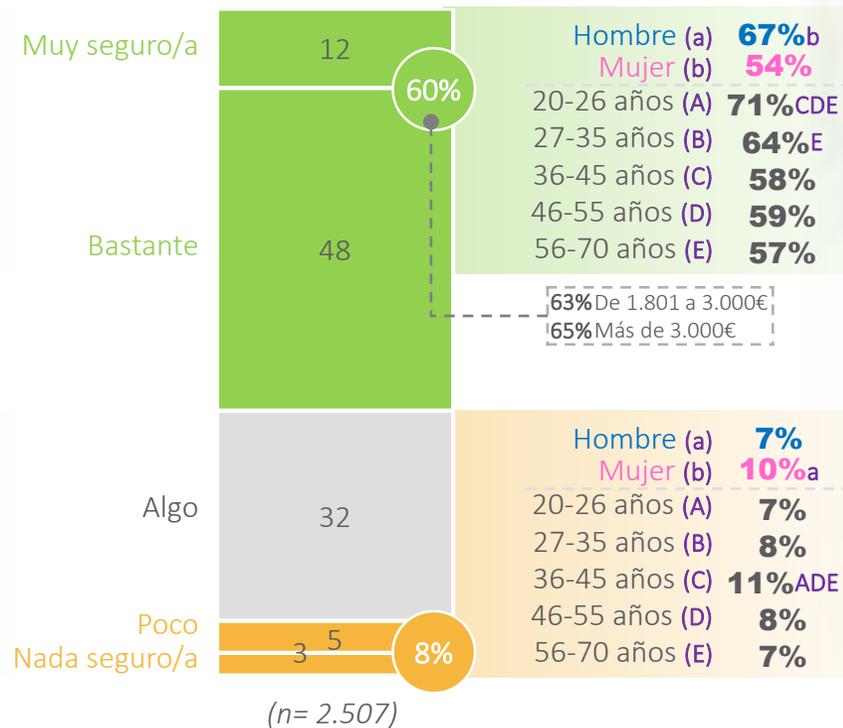
IMPACTO DE LA VACUNACIÓN EN LA PERCEPCIÓN DE RIESGO*

% Individuos

NIVEL DE SEGURIDAD A PARTIR DE LA VACUNACIÓN **PERSONAL**



NIVEL DE SEGURIDAD A PARTIR DE LA VACUNACIÓN **COLECTIVA**



abABCDE Diferencia significativas

*Fecha entrevistas: 14-24 septiembre

P13. ¿Hasta qué punto te sientes seguro/a frente al covid al estar vacunado total o parcialmente? P14. ¿Hasta qué punto te sientes seguro/a con que un alto porcentaje de la población ya esté vacunada?

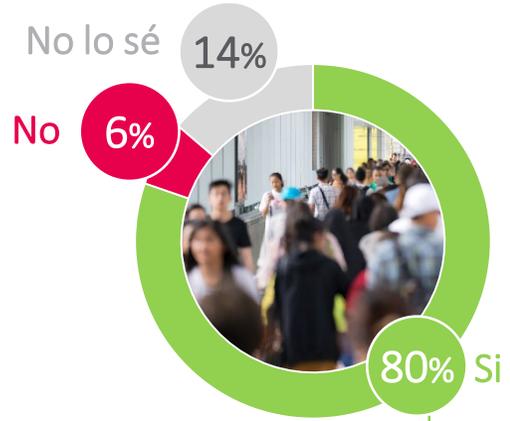


Aun con todo, la población es consciente que la vacuna no es esterilizante y quienes estén vacunados pueden contagiarse (89% así lo cree) y también los vacunados pueden contagiar a otras personas (80% conoce este hecho). El nivel de conocimiento en ambos casos es mayor entre las personas de hogares con rentas altas.

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA FIABILIDAD DE LAS VACUNAS*

% Individuos
(n= 2.507)

LAS PERSONAS VACUNADAS PUEDEN CONTAGIAR A OTRAS PERSONAS



85% De 1.801 a 3.000€
82% Más de 3.000€

- Hombre (a) **78%**
- Mujer (b) **82%**^a
- 20-26 años (A) **81%**^E
- 27-35 años (B) **86%**^{DE}
- 36-45 años (C) **86%**^{DE}
- 46-55 años (D) **77%**
- 56-70 años (E) **75%**



LAS PERSONAS VACUNADAS PUEDEN CONTAGIARSE DEL COVID-19



92% De 1.801 a 3.000€
89% Más de 3.000€

- Hombre (a) **88%**
- Mujer (b) **91%**^a
- 20-26 años (A) **86%**
- 27-35 años (B) **89%**
- 36-45 años (C) **94%**^{ABDE}
- 46-55 años (D) **89%**
- 56-70 años (E) **86%**

A microscopic view of several coronavirus particles, which are spherical and covered in blue, cone-shaped spikes. The particles are set against a dark blue background. A white circular graphic is overlaid in the center, containing text.

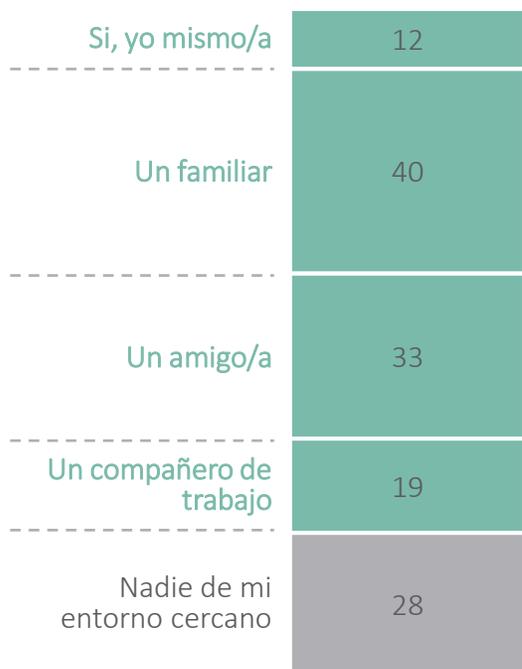
También la percepción de riesgo de contraer el coronavirus, ha descendido drásticamente, sólo el 35% está preocupado por contraer la enfermedad*

A medida que ha avanzado la pandemia, también lo ha hecho el nivel de prevalencia (doblándose en un año), en el que el 85% de los españoles ha vivido cómo ellos mismos o alguien de su entorno próximo ha contraído el covid-19. Ahora bien, alcanzada la “inmunidad de rebaño” entre la población diana este hecho ha incidido directamente en un descenso drástico en la preocupación por contraer la enfermedad, pasando en un año del 57% al 35%.

PREVALENCIA DEL COVID Y RIESGO DE CONTRAERLO*

% Individuos
(n= 2.507)

NIVEL DE PREVALENCIA



85%

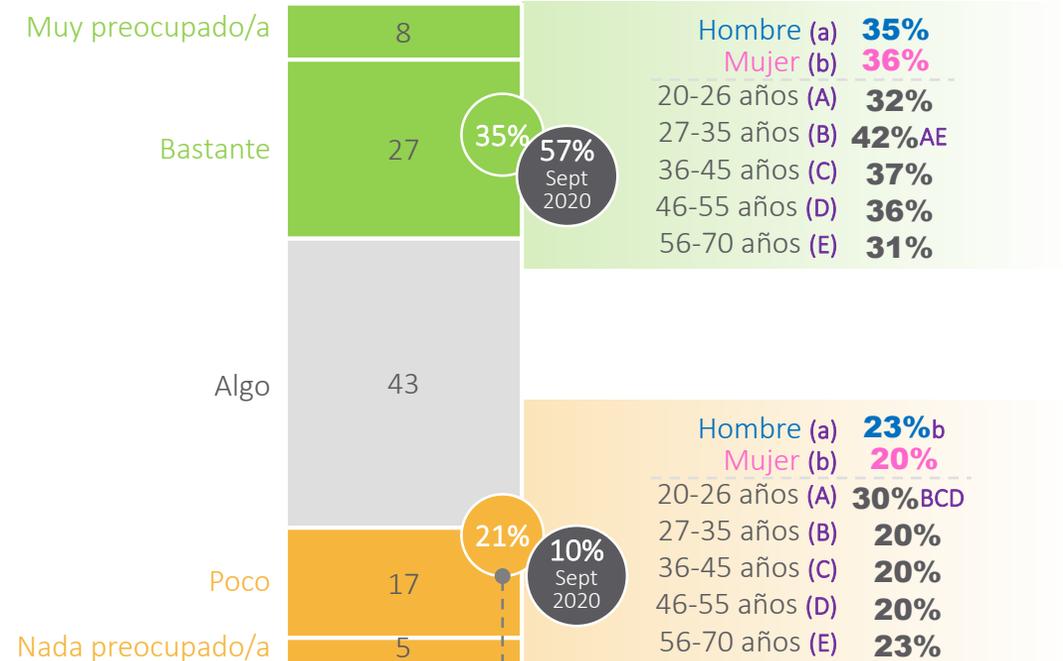
Total prevalencia en el entorno

42%
Sept 2020

58%
Sept 2020



NIVEL DE PREOCUPACIÓN A CONTRAER EL COVID-19



57%
Sept 2020

10%
Sept 2020

23% De 901 a 1.800€



Ante esta nueva situación, se ha producido una relajación de las medidas de seguridad entre la población (4 de cada 10), especialmente en los jóvenes (6 de cada 10)*

Mayor vacunación + descenso en la incidencia (hasta niveles no vistos desde hace más de un año), así como una relajación de las medidas por parte de las autoridades competentes, han permitido una **relajación de las medidas entre la población**. Esta relajación es sustancialmente **más elevada entre los menores de 35 años**, donde incluso 6 de cada 10 menores de 26 años ha disminuido el seguimiento de las medidas de seguridad ante el virus.

LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN*

% Individuos

NIVEL DE RELAJACIÓN DE LAS MEDIDAS

(n= 2.507)



Hombre (a)	40%
Mujer (b)	37%
20-26 años (A)	62%BCDE
27-35 años (B)	50%CDE
36-45 años (C)	37%E
46-55 años (D)	33%E
56-70 años (E)	28%

MOTIVOS DE RELAJACIÓN

(n= 1.063)

		Hombre (a)	Mujer (b)	20-26 años (A)	27-35 años (B)	36-45 años (C)	46-55 años (D)	56-70 años (E)
Ya estoy vacunado/a	57	60% b	53%	53%	53%	64% ABD	49%	66% ABD
Ya están vacunadas las personas de mi entorno	54	53%	56%	55%	45%	58% B	50%	64% BD
La normativa legal se ha flexibilizado	48	48%	48%	40%	45%	49%	55% A	52% A
Existe más flexibilización en los lugares públicos	42	40%	44%	37%	33%	44% B	39%	55% ABCD
El virus está remitiendo	26	28%	25%	22%	21%	20%	25%	44% ABCD
Por cansancio, llevamos mucho tiempo con las medidas de restricción	18	18%	18%	19%	18%	19%	17%	18%
Ve o otra mucha gente que no cumple las medidas, entonces no lo hago	8	10% b	6%	7%	9% D	12% D	3%	7%
No las veo útiles/no sirven de mucho	7	9% b	5%	7%	8% D	12% DE	3%	5%

abABCDE Diferencia significativas

*Fecha entrevistas: 14-24 septiembre

P17. En tu caso concreto, ¿has relajado alguna medida de prevención/seguridad en esta última ola con respecto a otros momentos previos de la pandemia? P18. ¿Cuál/es son los motivos por los que has relajado estas medidas?

EL IMPACTO
DE LA COVID

LOS NUEVOS HÁBITOS DIGITALES

LA SALUD DIGITAL

CÓMO FOMENTAR LA
SALUD DIGITAL



MAIN LEARNINGS

1

El beneficio del mundo digital en nuestras vidas es indiscutible (95%), y transversal en toda la población, incluso más entre aquellos de mayor edad (97%)

2

Acceder al mundo digital también es cuestión de status. Los hogares con mayor renta, disponen casi de un 40% más de dispositivos digitales frente a los menos acomodados

3

La pandemia ha supuesto la ya plena integración del mundo digital a nuestro día a día, empezando por el tiempo de conexión, que ha aumentado en un 77% de la población total y en un 90% de los jóvenes

4

Ahora, dedicamos una media de cerca de 6 horas diarias conectados a internet, y cerca de 3 en el móvil. Un joven se conecta un 55% más de tiempo que una persona mayor

MAIN LEARNINGS

5

Esta “revolución” digital está afectando a **todos los ámbitos de nuestra vida diaria**, ya sea a nivel personal, social o laboral/académico. Mucho más a los jóvenes y en los hogares acomodados

6

A cómo nos **comunicamos**: un **54%** de la población ha comenzado a comunicarse o ha aumentado el **uso de plataformas digitales** para tal fin, un **37%** el uso de **redes sociales**,...

7

A nuestras **tareas diarias** como las compras, donde un **46%** ha comenzado a **comprar online** o lo hace más que antes de la pandemia; un **45%** en relación a las **gestiones** (con la administración, los bancos, etc...)

8

El **ocio** también se ha visto afectado: un **53%** de los españoles **consume más contenido audiovisual en plataformas** (Netflix, HBO, etc...), o más música en streaming (un **32%**)

9

El teletrabajo afecta o ha afectado al **33%** de españoles, mientras que a nivel académico (reglado o no) lo ha hecho para un **32%**. Ambas actividades con mayor incidencia en jóvenes y clase sociales más altas

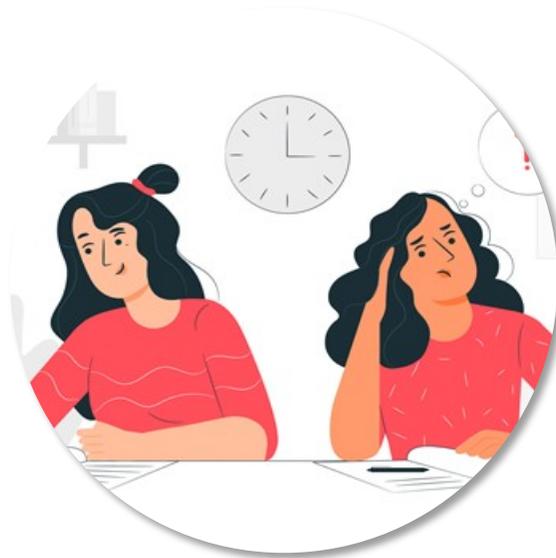
LOS NUEVOS HÁBITOS DIGITALES

La pandemia ha revolucionado la manera en la que **trabajamos, estudiamos y nos comunicamos**.

El confinamiento, las restricciones de movilidad, la distancia social, etc. han hecho que el ciudadano se haya visto obligado a **buscar alternativas en diferentes áreas de su vida** para seguir adelante:



Trabajo



Estudios



Relaciones sociales

INTERNET Y LOS DISPOSITIVOS DIGITALES HAN PERMITIDO AL CIUDADANO SEGUIR CON SUS VIDAS

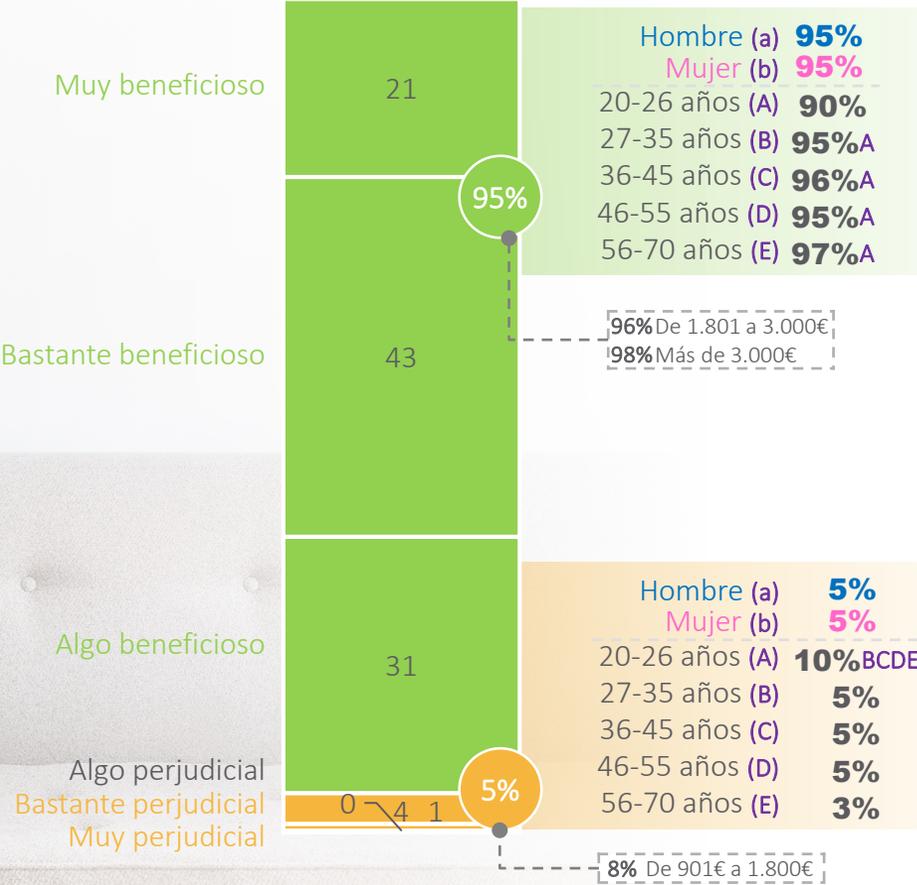
A close-up photograph of a person's hand holding a black smartphone. The person is wearing a blue and white plaid shirt. In the foreground, the keyboard of a silver laptop is visible. The background is a blurred office setting with windows. A white circular callout box is overlaid on the image, containing text.

Abrumador
consenso sobre la
aportación del
mundo digital a
nuestras vidas: un
95% considera que
es beneficioso (en
distinto grado)

Más allá de los posibles inconveniente, la aportación del mundo digital a nuestras vidas se valora de manera muy positiva: un 95% lo considera beneficioso en general, y un 64% muy o bastante beneficioso. Esta valoración es si cabe algo mayor en la población más adulta.

VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA Y APORTACIÓN DEL MUNDO DIGITAL

% Individuos
(n= 2.507)



A close-up photograph of a person's hand holding a black smartphone. The person is wearing a blue and white plaid shirt. In the foreground, the keyboard of a silver laptop is visible. The background is a blurred office or home workspace with a window. A white circular callout box is centered over the image, containing text.

Para 8 de cada 10
españoles, la
pandemia ha
supuesto un aumento
de su tiempo de
conexión “digital”,
aspecto fuertemente
correlacionado con la
edad

EL TIEMPO DE CONEXIÓN A DISPOSITIVOS E INTERNET

Internet y los dispositivos digitales se han convertido en **imprescindibles**.

El consumo de dispositivos y contenidos online, **se ha incrementado notablemente**:



*“Mis hábitos digitales **aumentaron**; era la única forma de comunicación, de trabajo. Estuve mucho tiempo trabajando on-line con reuniones diarias...”*

*“Nuestros hábitos digitales se **incrementaron** al pasar mas tiempo en casa debido al confinamiento. Teníamos que utilizar más herramientas online para disfrutar de nuestro tiempo de ocio en casa.”*

*“Los hábitos de mis hijos **también fueron modificados**, debido al confinamiento. Por sus clases online, por sus estudios y para poder tener una distracción constante, al estar todo el tiempo en casa han consumido mas dispositivos digitales.”*

UN AUMENTO QUE EN EL MOMENTO SE **TOLERÓ** YA QUE SE VIVIÓ DESDE LA **EXCEPCIONALIDAD**

Internet y los dispositivos digitales se han convertido en imprescindibles.

- Este incremento de los hábitos digitales entre los más jóvenes, ha hecho que muchos padres se preocupen por las **consecuencias que esto puedo tener en el futuro...**



“Siempre he intentado limitar el acceso de mis hijos a Internet pero durante el confinamiento bajamos la guardia ya que no tenían muchas alternativas... ahora me preocupa que se haya acostumbrado a estar todo el día conectado.”

“Siempre he intentado limitar el acceso de mis hijos a Internet pero durante el confinamiento bajamos la guardia ya que no tenían muchas alternativas... ahora me preocupa que se haya acostumbrado a estar todo el día conectado.”

“Últimamente leo y me informo más sobre el uso abusivo de Internet, me da miedo que mi hijo lo utilice demasiado.”

ALGUNOS PADRES HAN RECURRIDO A DIFERENTES ESTRATEGIAS PARA DETECTAR POSIBLES PROBLEMAS DE ABUSO/ADICCIÓN

De media, pasamos 316 minutos del día conectados a internet, y 181 delante del móvil. No obstante, estos valores se incrementan notablemente entre los menores de 35 años, que son quienes también más han aumentado este tiempo como consecuencia de la pandemia (9 de cada 10). En términos totales, un 77% de la población ha incrementado su tiempo de conexión (un 45% mucho o bastante).

% Individuos (n= 2.507)

EL TIEMPO DE CONEXIÓN A DISPOSITIVOS E INTERNET



TIEMPO ACTUAL
DE CONEXIÓN A
INTERNET*



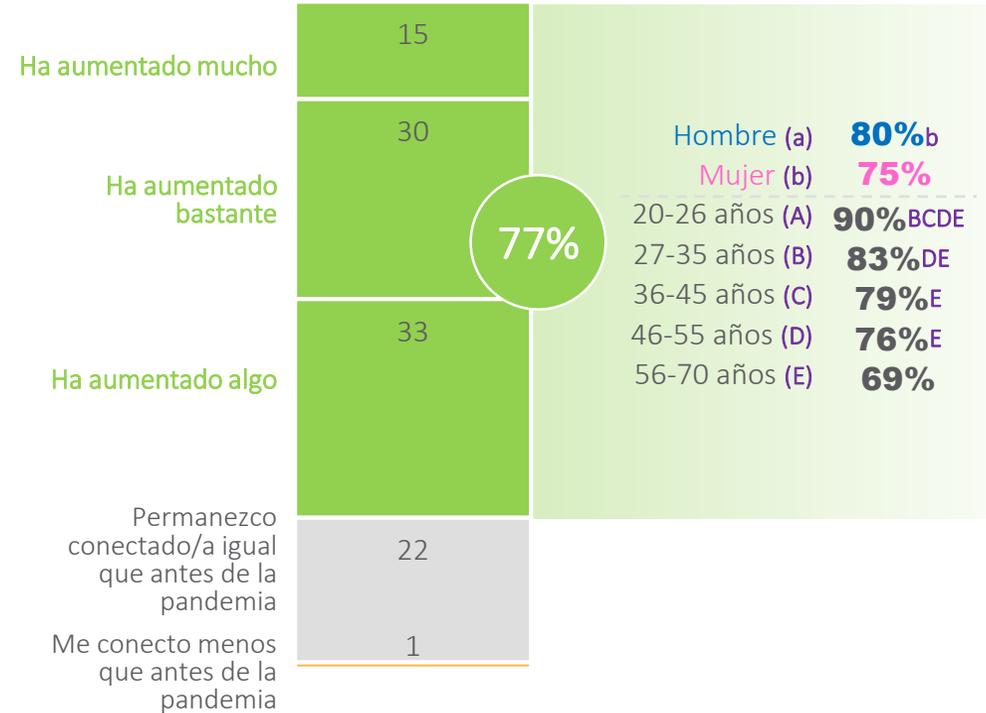
Hombre (a)	318'
Mujer (b)	313'
20-26 años (A)	381' CDE
27-35 años (B)	388' CDE
36-45 años (C)	335' DE
46-55 años (D)	295' E
56-70 años (E)	246'

TIEMPO ACTUAL
DE CONEXIÓN AL
MOVIL*



Hombre (a)	167'
Mujer (b)	195' a
20-26 años (A)	244' CDE
27-35 años (B)	231' CDE
36-45 años (C)	184' E
46-55 años (D)	180' E
56-70 años (E)	124'

IMPACTO DE LA
PANDEMIA EN EL
TIEMPO DE CONEXIÓN

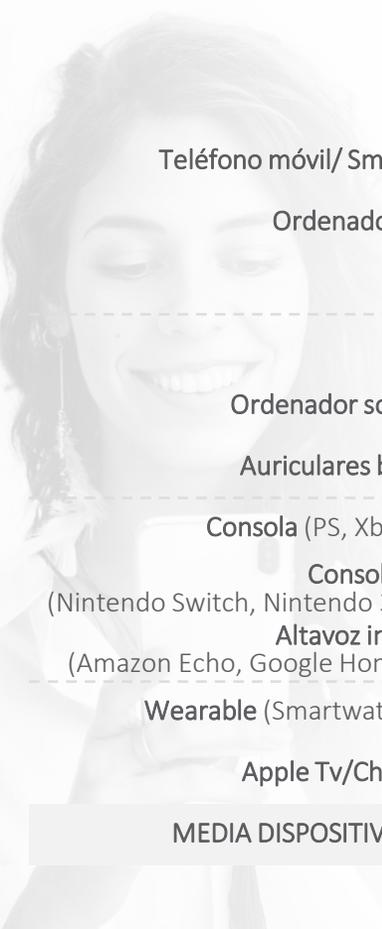


abABCDE Diferencia significativas

*6 horas de conexión a internet y 170 minutos conexión al móvil según Informe Digital 2021: <https://wearesocial.com/es/blog/2021/02/digital-2021-espana-8-millones-de-nuevos-usuarios-en-redes-sociales/>
 P59. ¿Y conectado/a a internet, ya sea desde cualquier dispositivo (smartphone, tablet, ordenador...)? P58. Al día, ¿cuánto tiempo pasas delante del móvil, considerando todos los usos que le das: llamadas, chats, ver videos por internet, redes sociales, etc...? Por ej. si dedicas una hora y media, pon 30 en el apartado de minutos y 1 en el apartado de horas. P32. Como consecuencia de todo este uso digital que has hecho y estás realizando durante la pandemia, ¿dirías que el tiempo que permaneces conectado online a internet con respecto a antes de la pandemia...?

La digitalización actual de la sociedad española muestra otro rasgo importante además del tiempo de conexión y es el **elevado número de dispositivos/gadgets que disponemos: 5 de media**. Precisamente, los que nos permiten la conexión a la red, son aquellos de mayor penetración (móvil, ordenador portátil o sobremesa, tablet... etc). El hombre es más techie que la mujer, y la renta disponible variable claramente discriminante.

TENENCIA DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS



% Individuos (n= 2.507)

	TOTAL														
		H	M	(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(a)	(b)	(c)	(d)	(a)	(b)	(c)
				20-26	27-35	36-45	46-55	56-70	Hasta 900€	901€-1.800€	1.801-3.000€	Más 3.000€	Menos 30.000h.	30.000 a 500.000h	Más 500.00h.
Teléfono móvil/ Smartphone	99	99%	99%	99%	100%	99%	99%	98%	96%	98%	99%	100%	97%	98%	100%
Ordenador portátil	72	74% ^b	70%	70%	69%	73%	77% ^{abe}	71%	55%	66% ^a	77% ^{ab}	82% ^{abc}	75% ^c	72% ^c	65%
SmartTV	61	66% ^b	55%	51%	64% ^{ae}	65% ^{ae}	62% ^{ae}	57%	36%	54% ^a	69% ^{ab}	69% ^{ab}	59%	61%	62%
Tablet	55	54%	56%	50%	48%	58% ^{ab}	54%	59% ^{ab}	40%	48% ^a	59% ^{ab}	65% ^{abc}	50%	59% ^a	61% ^a
Ordenador sobremesa	53	57% ^b	48%	36%	42%	58% ^{abd}	52% ^{ab}	61% ^{abd}	48%	48%	53%	62% ^{abc}	51%	51%	61% ^{ab}
Auriculares bluetooth	38	40% ^b	36%	51% ^{bcde}	38% ^e	42% ^e	38% ^e	29%	32%	35%	40% ^{ab}	42% ^{ab}	35%	41% ^a	38%
Consola (PS, Xbox, etc...)	36	42% ^b	29%	43% ^e	41% ^e	45% ^{de}	36% ^e	21%	22%	33% ^a	40% ^{ab}	40% ^{ab}	32%	39% ^a	38% ^a
Consola portátil (Nintendo Switch, Nintendo 3D, etc...)	27	28%	26%	35% ^{de}	33% ^{de}	35% ^{de}	26% ^e	15%	17%	24% ^a	29% ^{ab}	34% ^{ab}	25%	30% ^a	29%
Altavoz inteligente (Amazon Echo, Google Home, etc...)	25	28% ^b	21%	25% ^e	26% ^e	29% ^e	29% ^e	16%	12%	18% ^a	26% ^{ab}	35% ^{abc}	25%	24%	24%
Wearable (Smartwatch, etc...)	17	19% ^b	14%	21% ^e	20% ^e	20% ^e	18% ^e	9%	11%	13%	18% ^{ab}	23% ^{abc}	16%	18%	16%
Apple Tv/Chromecast	16	17%	14%	22% ^{de}	20% ^{de}	18% ^{de}	12%	12%	12%	13%	14%	22% ^{abc}	14%	16%	21% ^{ab}
MEDIA DISPOSITIVOS TIENE	4,9	5,2	4,7	4,8	4,8	5,3	4,9	4,4	3,7	4,4	5,1	4,9	4,7	4,9	5,1



SMARTPHONE

99%	32%
99%	32%

ORDENADOR PORTÁTIL

94%	44%
94%	44%



TABLET

97%	14%
97%	14%



ORDENADOR SOBREMESA

94%	40%
94%	40%

A close-up photograph of a person's hand holding a black smartphone. The hand is positioned on the right side of the frame. In the foreground, the keyboard of a silver laptop is visible, slightly out of focus. The background is a bright, blurred indoor setting, possibly an office or home workspace. A white circular callout box is centered over the image, containing text in Spanish.

En gran parte
como
consecuencia de la
pandemia, las
rutinas del día a
día ya habitan en
el mundo digital.
Ya no es una
tendencia, es una
realidad.

EL IMPACTO DEL COVID EN NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS

Internet y los dispositivos digitales se han convertido en una **ventana al mundo** que ha permitido:



INFORMARSE



COMPRAR



EVADIRSE



RELACIONARSE



CUIDARSE

“La compra de alimentación la hacíamos físicamente, pero para otros productos de higiene, ropa e incluso regalos a familiares /amigos la hacíamos online.”

“Fue agotador mental y físicamente, no poder salir ni hacer ejercicio durante meses pero nos adaptamos con app y haciendo algo en casa.”

INTERNET SE CONVIRTIÓ EN UN REFUGIO EN EL QUE RECUPERAR LA “NORMALIDAD” Y ESTOS HÁBITOS CONTINUAN

Las comunicaciones con los demás son una de las áreas de actividades que más se ha visto impactada por la covid. La edad en este caso correlaciona de manera muy estrecha (a menor edad, mayor impacto). De media, un 54% de españoles ha incrementado o ha comenzado a comunicarse a través de plataformas digitales, un 37% en relación a las RR.SS. o un 35% a informarse en webs o espacios online.

EL IMPACTO DEL COVID EN NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS: COMUNICARSE

% Individuos (n= 2.507)



% personas que han aumentado o comenzado a realizar...

54%	37%	35%	33%
Comunicarse a través de Plataformas digitales	Uso de RR.SS.	Informarse en webs o espacios online	Leer Prensa digital
Hombre (a) 53% Mujer (b) 56%	Hombre (a) 36% Mujer (b) 39%	Hombre (a) 34% Mujer (b) 35%	Hombre (a) 34% Mujer (b) 32%
20-26 años (A) 68% DE	20-26 años (A) 61% BCDE	20-26 años (A) 50% CDE	20-26 años (A) 39% DE
27-35 años (B) 62% DE	27-35 años (B) 46% DE	27-35 años (B) 43% DE	27-35 años (B) 34%
36-45 años (C) 61% DE	36-45 años (C) 40% DE	36-45 años (C) 40% DE	36-45 años (C) 36% DE
46-55 años (D) 51% E	46-55 años (D) 32% E	46-55 años (D) 34% E	46-55 años (D) 31%
56-70 años (E) 41%	56-70 años (E) 24%	56-70 años (E) 20%	56-70 años (E) 28%

40% Más de 3.000€

Las compras y/o gestiones han sido otro área donde el aumento o el inicio de la actividad ha tenido mayor impacto durante la pandemia. Nuevamente, la edad es un factor relevante a la hora de considerar estas actividades, salvo en las cuestiones burocráticas que tienen un componente más transversal.

EL IMPACTO DEL COVID EN NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS: COMPRAR/GESTIONES

% Individuos (n= 2.507)



COMUNICACIÓN/
RRSS



COMPRAS/
GESTIONES ONLINE



OCIO/
ENTRETENIMIENTO



DESEMPEÑO LABORAL/
ACADEMICO

% personas que han aumentado o comenzado a realizar...

46%
Compras en
Plataformas Online

Hombre (a) **46%**
Mujer (b) **45%**

20-26 años (A) **57%**BDE
27-35 años (B) **47%**E
36-45 años (C) **54%**BDE
46-55 años (D) **42%**E
56-70 años (E) **35%**

50% De 1.801 a 3.000€
47% Más de 3.000€

45%
Gestiones
burocráticas

Hombre (a) **43%**
Mujer (b) **47%**

20-26 años (A) **46%**
27-35 años (B) **47%**
36-45 años (C) **47%**
46-55 años (D) **45%**
56-70 años (E) **42%**

48% De 1.801 a 3.000€
47% Más de 3.000€

44%
Pagos mediante
tarjetas de crédito/
débito

Hombre (a) **42%**
Mujer (b) **46%**

20-26 años (A) **55%**BCDE
27-35 años (B) **45%**
36-45 años (C) **47%**DE
46-55 años (D) **39%**
56-70 años (E) **41%**

42%
Pagos mediante
plataformas de
pago

Hombre (a) **41%**
Mujer (b) **43%**

20-26 años (A) **59%**CDE
27-35 años (B) **52%**DE
36-45 años (C) **49%**DE
46-55 años (D) **35%**E
56-70 años (E) **28%**

40%
Compras online en
tiendas específicas

Hombre (a) **39%**
Mujer (b) **41%**

20-26 años (A) **54%**BDE
27-35 años (B) **44%**DE
36-45 años (C) **49%**DE
46-55 años (D) **35%**E
56-70 años (E) **28%**

43% De 1.801 a 3.000€
45% Más de 3.000€

37%
Gestionar mis
cuentas/
operaciones
con apps

Hombre (a) **39%**
Mujer (b) **36%**

20-26 años (A) **50%**BCDE
27-35 años (B) **39%**E
36-45 años (C) **40%**E
46-55 años (D) **36%**E
56-70 años (E) **29%**

Dentro del ocio, la visualización/escucha de contenidos digitales ha experimentado también un fuerte avance durante la pandemia, donde nuevamente la edad es, si cabe más que en el resto de áreas, donde la correlación es más pronunciada. Así, un 74% de jóvenes entre 20 y 26 años comenzaron a ver o a aumentado la visualización de contenidos en plataformas digitales, porcentaje que asciende al 62% entre 27 y 35 años.

% Individuos (n= 2.507)

EL IMPACTO DEL COVID EN NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS: OCIO DIGITAL



COMUNICACIÓN/
RRSS



COMPRAS/
GESTIONES ONLINE

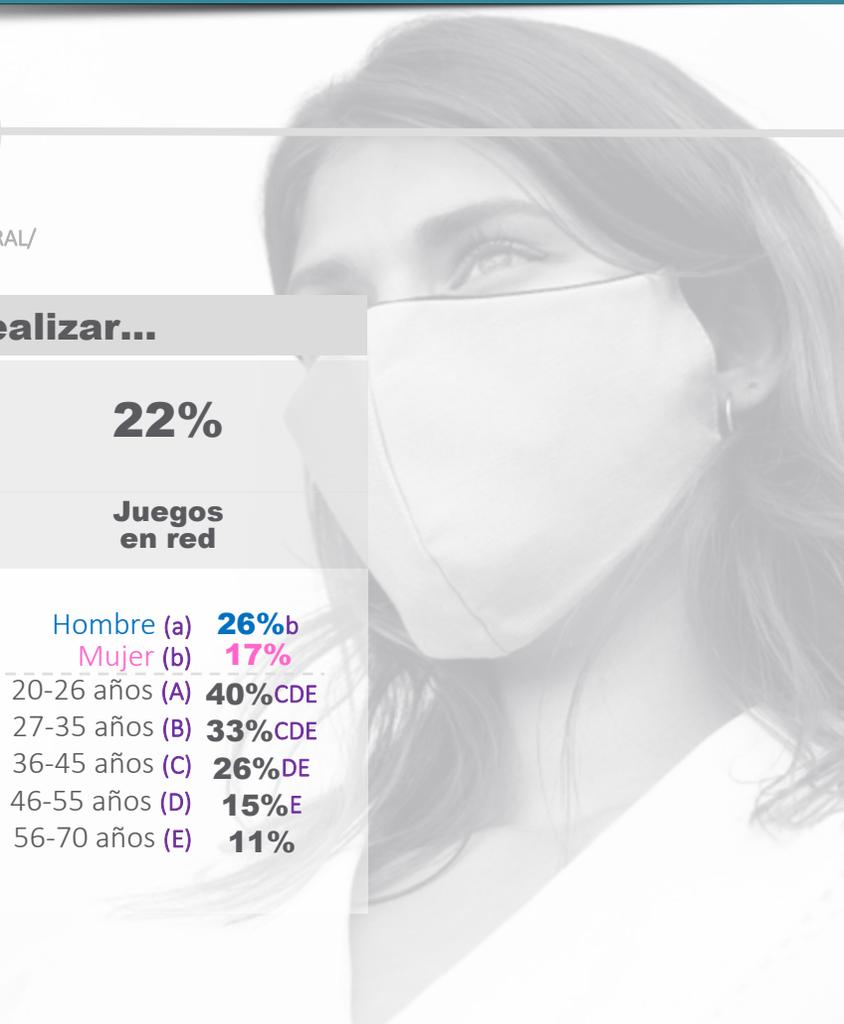
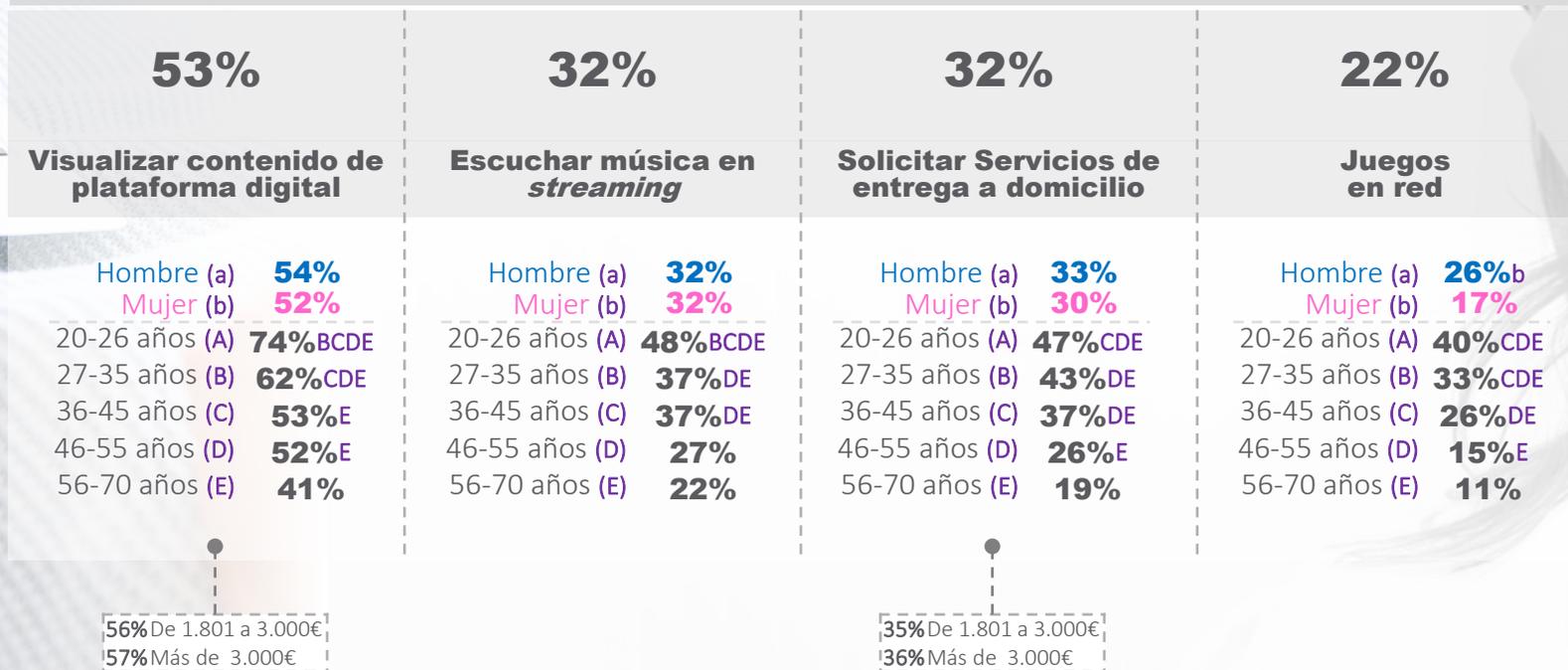


OCIO/
ENTRETENIMIENTO



DESEMPEÑO LABORAL/
ACADEMICO

% personas que han aumentado o comenzado a realizar...



EL IMPACTO DEL COVID EN NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS: ÁMBITO LABORAL



El confinamiento y la pandemia **han alterado** de manera considerable la relación del trabajador con el **mundo laboral**:



TELETRABAJO



ERTES



NUEVOS PROTOCOLOS



ESTRÉS Y FALTA DE DESCONEXIÓN

UN CAMBIO QUE HA SUPUESTO UNA NUEVA MANERA DE RELACIONARSE CON EL TRABAJO



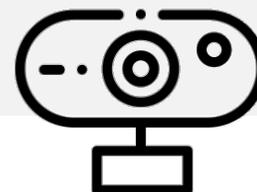
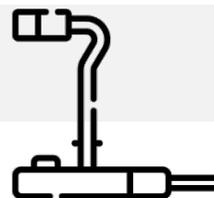
- El teletrabajo se ha instaurado como una alternativa a la presencialidad.
- Esto ha obligado a los trabajadores a **actualizar sus capacidades**:



*“Sin duda que sí, mi nivel de uso era muy bajo, tuve que actualizarme en **reuniones online**, en trabajo online, en uso de la **cámara, del micro**, de las diferentes opciones de conexión.”*

*“Sí, actualización de **plataformas, registro en dispositivos móviles** y otros para estar localizados y activos en cualquier momento del día en función de la demanda laboral.”*

“En este sentido, no utilizaba algunas aplicaciones, busqué información de su funcionamiento y pasada la primera prueba ya me sentí familiarizada.”





- Con la pandemia, los más pequeños también han visto **alteradas sus rutinas escolares** y su día a día. Tanto los centros escolares como los padres han tenido que ponerse al día para facilitar el acceso de los niños a la educación:



*“Durante los primeros días no hicieron clase pero cuando se vio que la cosa iba para largo, **el colegio organizó las clases online**. Todos tuvimos que ponernos al día para aprender cómo iba el Zoom.”*

*“En casa sólo teníamos un ordenador y como yo teletrabajaba **tuvimos que organizarnos muy bien** para que mi hijo pudiera hacer sus clases online y yo mi trabajo.”*

*“Con la vuelta al cole se ha instaurado **nuevos protocolos de seguridad**: horarios de entrada y salida, uso de mascarilla, toma de temperatura, etc.”*

PARA LOS MÁS PEQUEÑOS, LAS CLASES ONLINE SE CONVIRTIERON EN UNA NUEVA MANERA DE ESTUDIAR

En cuanto al desempeño laboral o académico, el teletrabajo ha afectado (bien comenzando a realizar el trabajo desde casa por primera vez, o bien aumentándolo) al 33% de la población, más entre los hombres, los menores de 45 años, y entre las personas en hogares con mayor renta. En similar porcentaje encontramos la asistencia a clases virtuales/online, con especial incidencia en los jóvenes de 20 a 26 años.

EL IMPACTO DEL COVID EN NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS: DESEMPEÑO LABORAL/ACADÉMICO

% Individuos (n= 2.507)



COMUNICACIÓN/
RRSS



COMPRAS/
GESTIONES ONLINE



OCIO/
ENTRETENIMIENTO



DESEMPEÑO LABORAL/
ACADEMICO

% personas que han aumentado o comenzado a realizar...

33%

Teletrabajar

32%

**Clases en aulas
virtuales/online**

Hombre (a) **35%**^b
Mujer (b) **30%**

20-26 años (A) **41%**^{DE}
27-35 años (B) **39%**^{DE}
36-45 años (C) **42%**^{DE}
46-55 años (D) **32%**^E
56-70 años (E) **18%**

Hombre (a) **30%**
Mujer (b) **34%**^a

20-26 años (A) **62%**^{BCDE}
27-35 años (B) **43%**^{CDE}
36-45 años (C) **34%**^{DE}
46-55 años (D) **28%**^E
56-70 años (E) **15%**

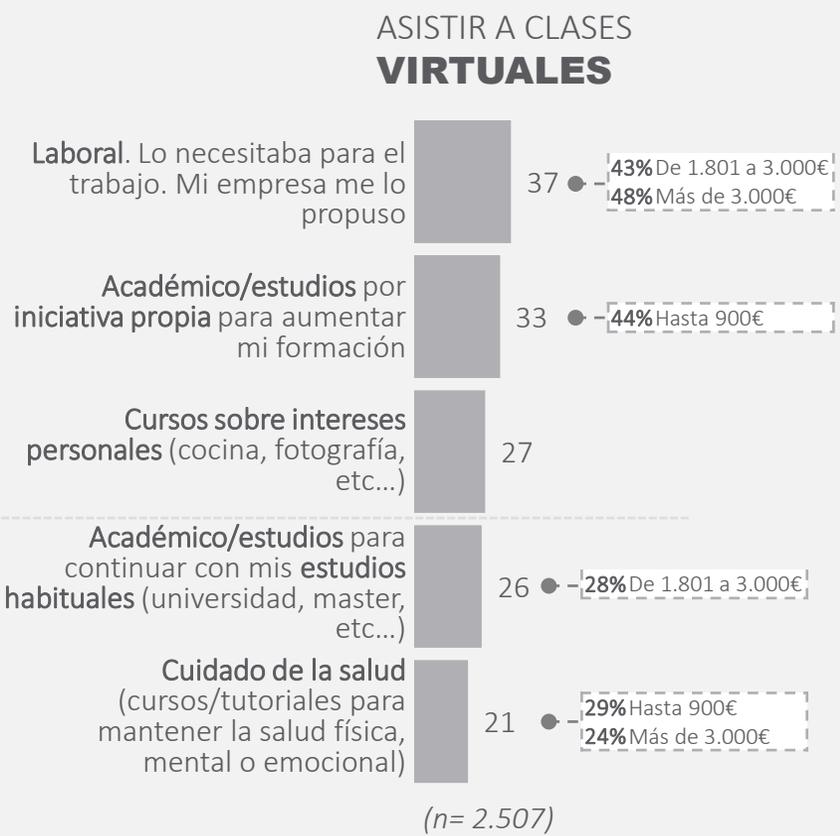
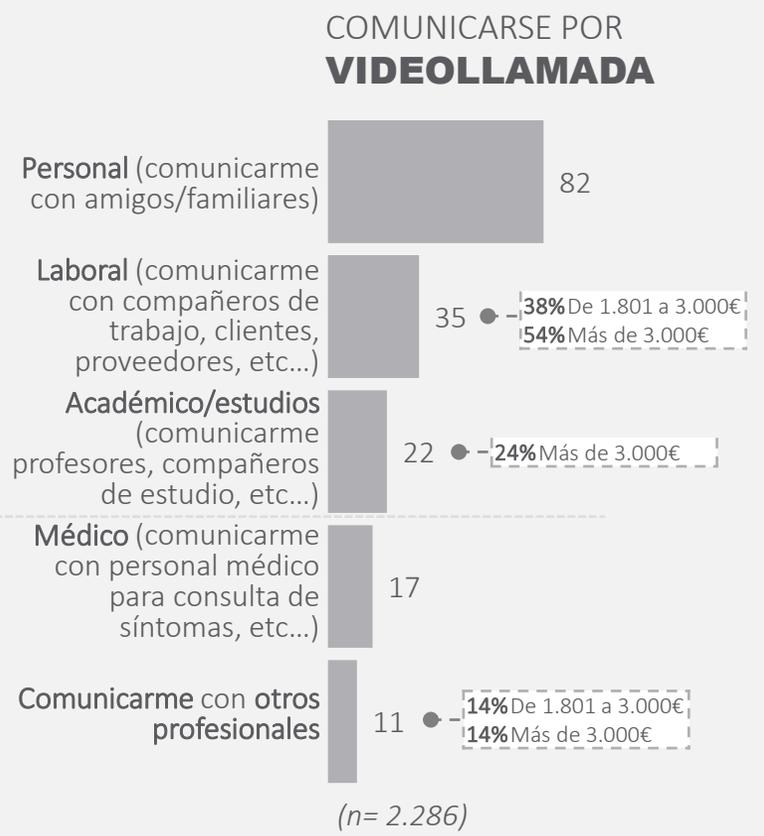
40% De 1.801 a 3.000€
43% Más de 3.000€

Los motivos para comunicarse abrumadoramente son personales, aunque entre los hogares de mayor renta también gana peso esta actividad. La asistencia a clases virtuales tiene de fondo un aprovechamiento del tiempo con una doble vertiente: unos casos propuesto por la empresa (en individuos con mayor renta), pero como iniciativa propia en otros casos (entre aquellos con menores recursos). Por su parte, la compra de productos online esta fuertemente marcada por la disponibilidad de renta en el hogar.

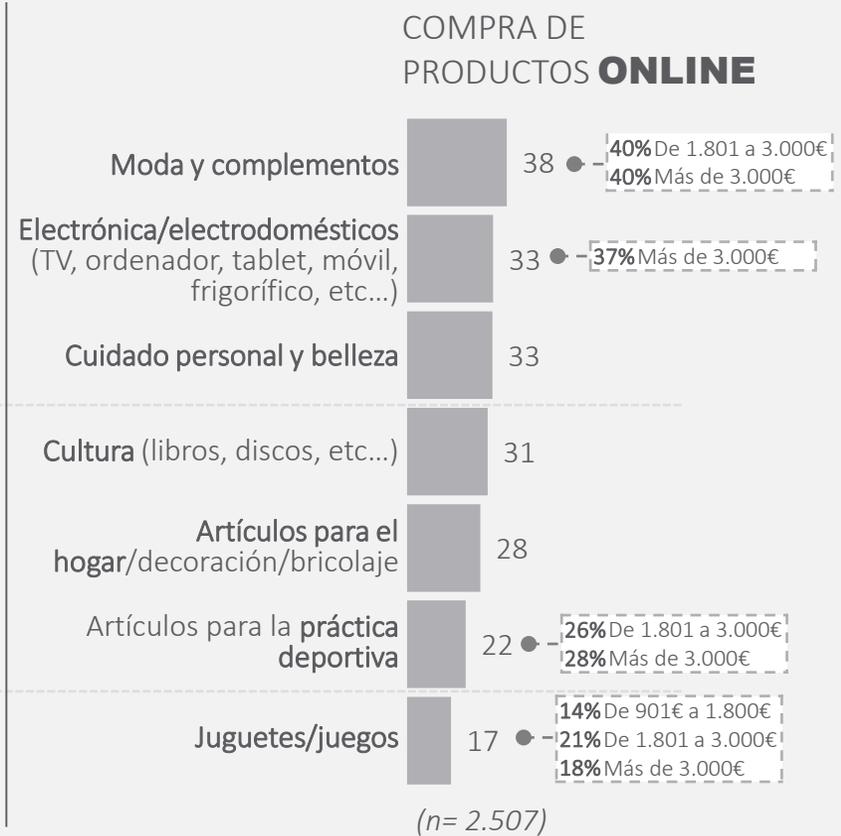
EL IMPACTO DEL COVID EN NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS

% Individuos

MOTIVOS PARA...



TIPO DE PRODUCTO COMPRA



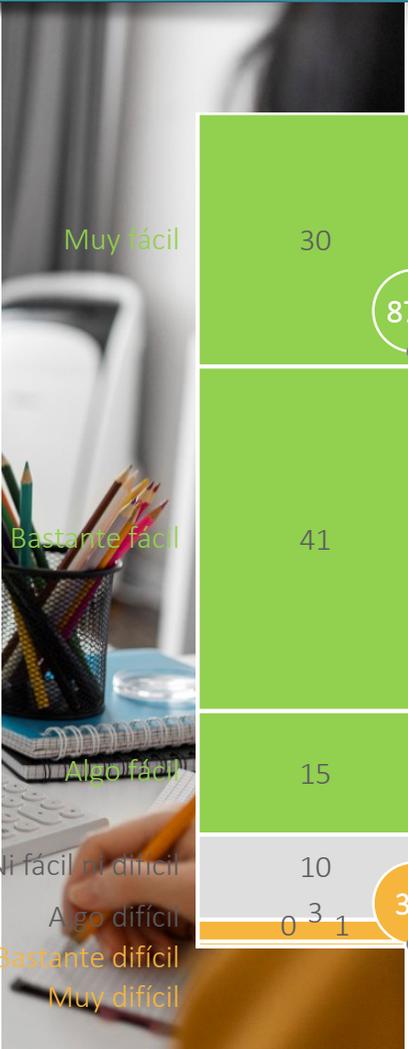
A close-up photograph of a person's hand holding a black smartphone. In the foreground, the keyboard of a silver laptop is visible. The background is softly blurred, showing what appears to be an office or home workspace with a window. A white circular callout box is overlaid on the image, containing text.

El manejo de las herramientas digitales no supone ya un obstáculo: un 87% indica que no tiene problemas en su utilización (en aquellas que están incorporadas en sus rutinas habituales)

La plena integración del mundo digital a las tareas más cotidianas y transcurrido un periodo de adaptación, un **87%** de la población manifiesta que su uso es fácil y no representa un problema llevarlas a cabo. Además, esta adaptación al mundo digital también se ha llevado a cabo en los segmentos de edad más adulta.

FACILIDAD REALIZAR TAREAS ONLINE

% Individuos (n= 2.507)



Hombre (a) 87%
Mujer (b) 86%
 20-26 años (A) **88%**
 27-35 años (B) **87%**
 36-45 años (C) **87%**
 46-55 años (D) **89%**
 56-70 años (E) **83%**

90% De 1.801 a 3.000€
 93% Más de 3.000€

Hombre (a) 3%
Mujer (b) 3%
 20-26 años (A) **4%**
 27-35 años (B) **2%**
 36-45 años (C) **3%**
 46-55 años (D) **2%**
 56-70 años (E) **6%**BCD

5% De 901€ a 1.800€



EL IMPACTO
DE LA COVID

LOS NUEVOS HÁBITOS
DIGITALES

LA SALUD DIGITAL

CÓMO FOMENTAR LA
SALUD DIGITAL



MAIN LEARNINGS

1

El español, que concede una **importancia crítica** a la salud (93%), la entiende cada vez más de manera **holística**. En esta ecuación se ha incorporado la **salud digital**: un **81%** considera **importante** una buena salud digital

2

Lo incipiente del concepto lleva a que entre un **15%-20%** de la población **no sepa aún definir** que es **salud digital** y qué aspectos aparecen asociados a la misma

3

La definición de salud digital se hace aún en **términos sin muchos matices**. Una mala salud digital es asociada por un **60%** de españoles a la **adicción al mundo digital** y un **30%** a un **tiempo excesivo de uso**

4

La salud digital ha **empeorado durante la pandemia**, aunque menos que la salud emocional, y este **empeoramiento en los jóvenes es un 60% superior a la media**.

MAIN LEARNINGS

5

Los jóvenes precisamente son quienes **peor salud digital** declaran tener: un 6,7 sobre 10 frente a un 7,1 de media nacional. **Los hogares con más renta, el colectivo con mayor salud digital: 7,5**

6

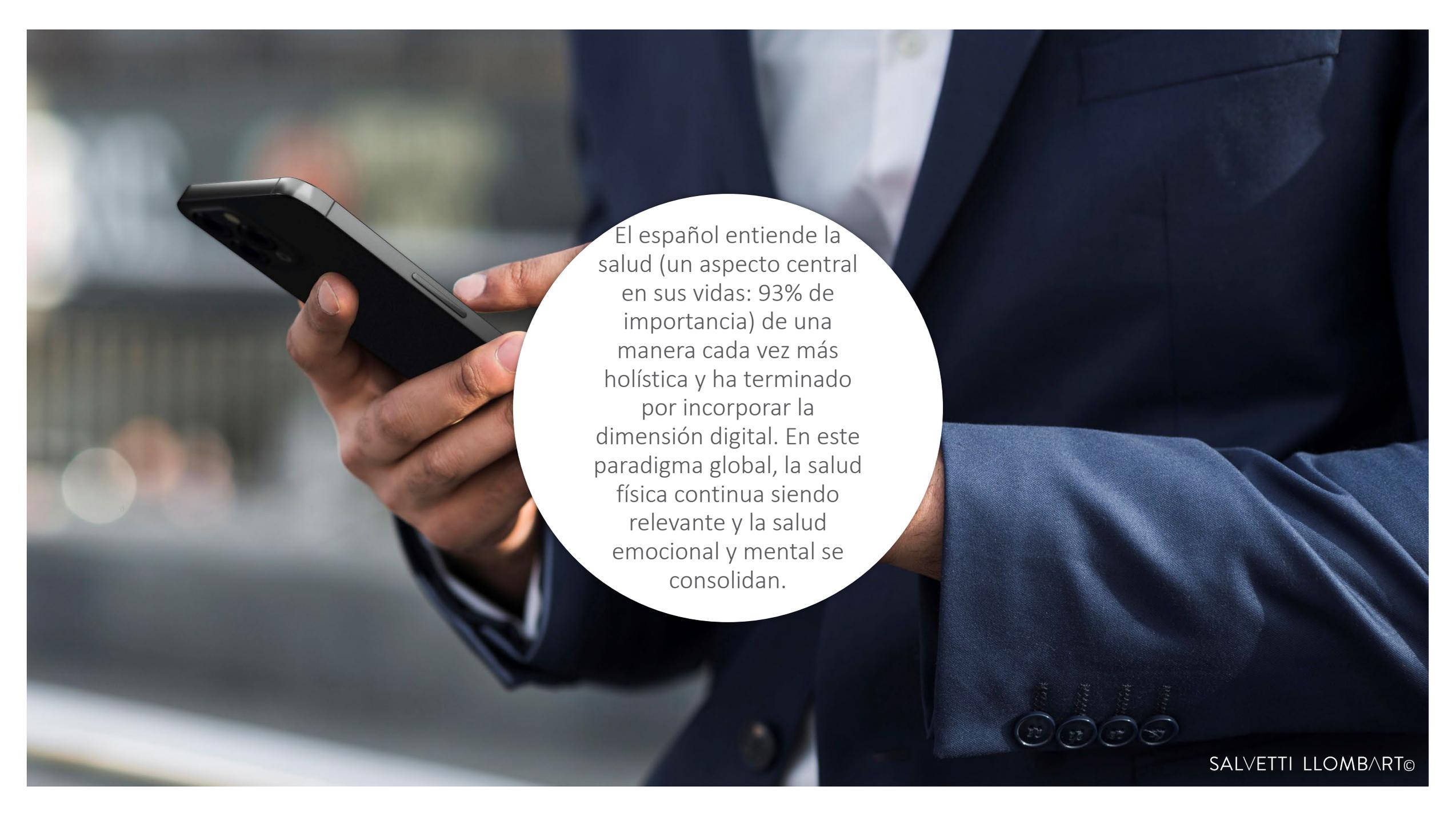
La explicación a esta situación, no es sino otra que la **prevención**. Los miembros de los hogares más acomodados, quienes más medidas toman, y por el contrario los jóvenes quienes menos. Esto demuestra la **importancia en la promoción de la salud digital**

7

Por lado, el **impacto positivo** del mundo digital (un 30% de españoles considera que les aporta beneficios) en otras áreas de la salud (física, emocional o mental) **supera a los aspectos negativos (un 12%)**. A los restantes no les afecta ni positiva ni negativamente

8

No obstante, existen **múltiples riesgos** vinculados al mundo digital sobre los que hay que **prevenir**: el **cansancio visual (44%)**, el **aislamiento social (39%)**, las **fake news (39%)**, **obsolescencia de colectivos (37%)**, la **supervisión infantil (34%)** o la **falta de seguridad (32%)**

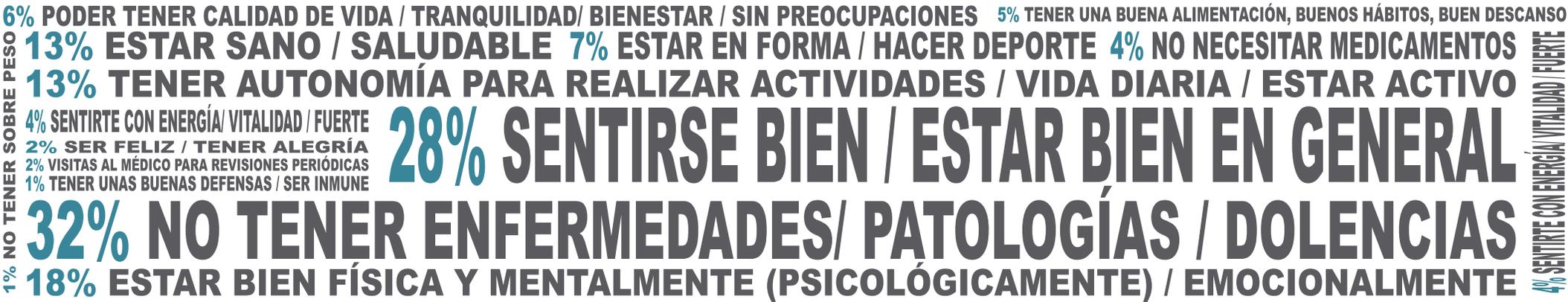
A close-up photograph of a person wearing a dark blue suit jacket, holding a black smartphone in their right hand. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with other people. A large white circle is overlaid on the image, containing text in Spanish. The text discusses the importance of health in the lives of Spaniards and the integration of digital dimensions into a holistic health paradigm.

El español entiende la salud (un aspecto central en sus vidas: 93% de importancia) de una manera cada vez más holística y ha terminado por incorporar la dimensión digital. En este paradigma global, la salud física continua siendo relevante y la salud emocional y mental se consolidan.

La definición de salud es muy amplia, abarcando aspectos de las grandes dimensiones que la componen (física, mental, emocional y digital). No obstante, de manera espontánea las asociaciones a la salud física siguen teniendo un peso muy relevante en el ideario de los españoles, y en principio la salud digital no aparece mencionada a este nivel espontáneo.

DEFINICIÓN DE LA SALUD (EN GENERAL)

% Individuos
(n= 2.507)



(Top 5)

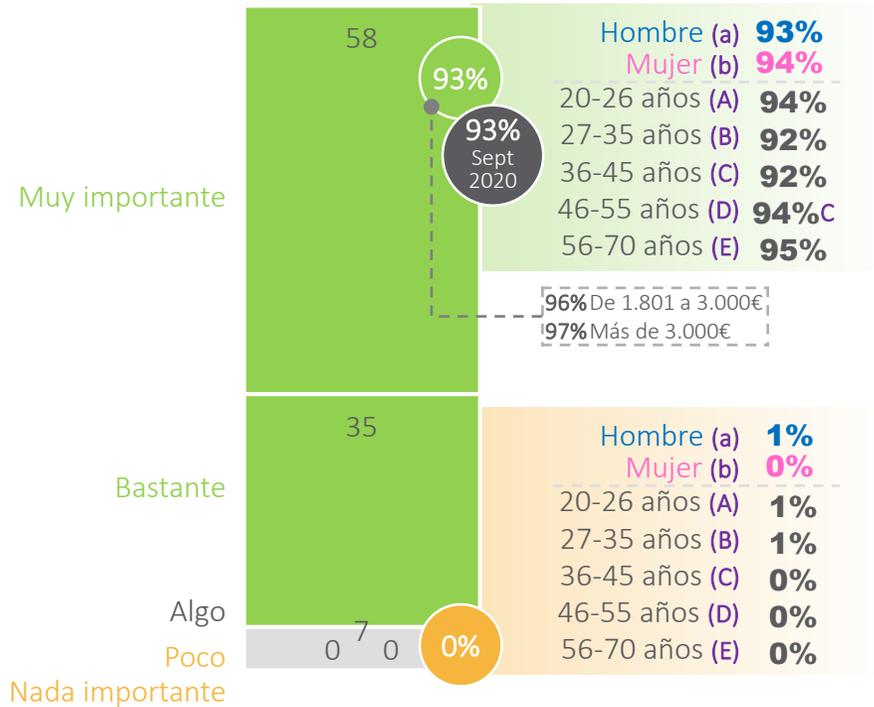
	Hombre (a)	Mujer (b)	20 a 26 años (A)	27 a 35 años (B)	36 a 45 años (C)	46 a 55 años (D)	56 a 70 años (E)
31%	No tener enfermedades/ patologías / dolencias	33%	29%	29%	32%	33%	37%
30%	Sentirse bien / estar bien en general	27%	27%	26%	26%	32%	27%
17%	Estar bien física y mentalmente	19%	23%	22%	17%	16%	14%
13%	(psicológicamente) / emocionalmente	13%	16%	10%	14%	15%	11%
12%	Estar sano / saludable	12%	10%	10%	12%	8%	21%
	Tener autonomía para realizar actividades / vida diaria / estar activo						

La importancia que adquirió la salud con la llegada del covid-19 (si bien ya era muy importante previamente), se consolida a día de hoy, y se trata de un aspecto totalmente transversal. Tan es así dicha importancia que **ejerce de fuerte palanca en la realización de actividades que promueven una buena salud, desde todos los ámbitos del individuo: la alimentación, el deporte, un buen equilibrio emocional, vida social, etc...**

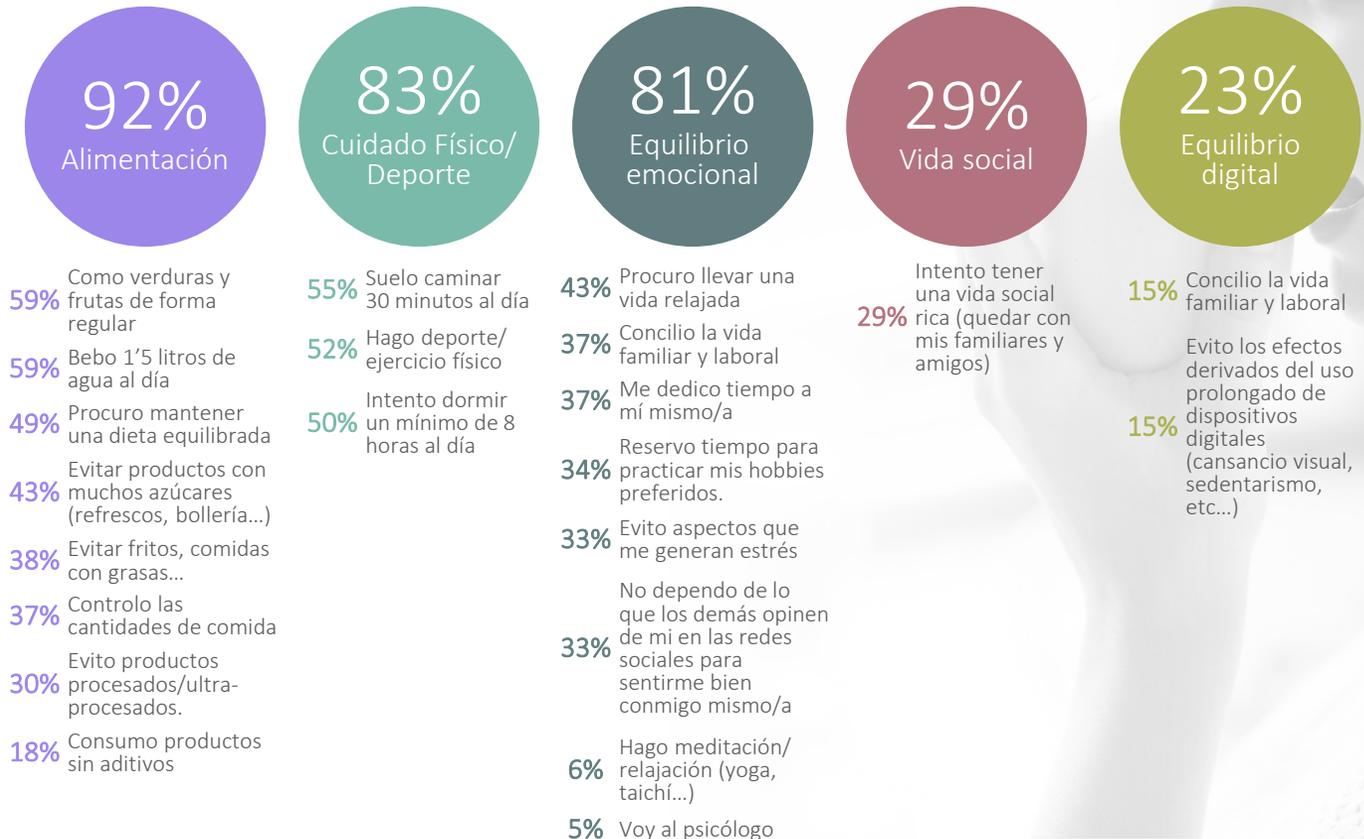
IMPORTANCIA DE LA SALUD

% Individuos
(n= 2.507)

COMO DE IMPORTANTE ES LA SALUD PARA TI



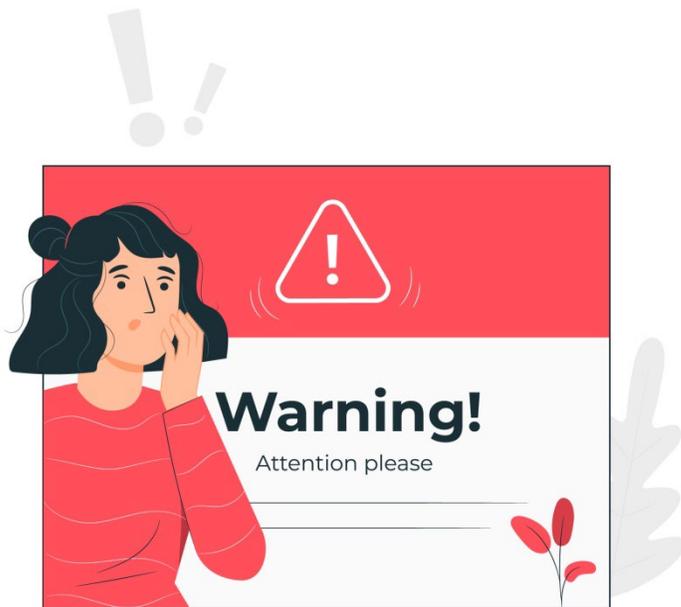
ACTIVIDADES QUE REALIZA PARA MANTENER UNA BUENA SALUD (en su sentido más amplio)



A close-up photograph of a person wearing a dark blue suit jacket, holding a black smartphone in their right hand. The person's left hand is tucked into their pocket. A white circular graphic is overlaid on the image, containing text. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with other people.

El concepto de salud digital comienza a instaurarse en la sociedad, pero con escasos matices aún y focalizado en el uso/abuso de las herramientas digitales

Para el ciudadano hay **momentos/situaciones** específicas en los que toman conciencia de la existencia de una salud digital que hay que cuidar también:



- Cuando el **consumo de dispositivos digitales** es muy elevado.
- Cuando no pueden **desconectar del trabajo**.
- Cuando **las relaciones sociales** sólo ocurren en el **mundo virtual** (redes sociales)
- Cuando **sólo** realizan actividades de **ocio en casa** (dejan de ir al gimnasio, cine, etc.).
- Cuando **dejan de realizar actividades comunes** para estar conectados.
- Cuando no **dejan de practicar actividades lúdicas en familia** (cocinar, jugar a juegos de mesa, comer juntos, etc.).
- Cuando los **hábitos sedentarios** se apoderan de su día a día.

EN DEFINITIVA, CUANDO EL MUNDO ONLINE SE APODERA DEL MUNDO OFFLINE

El buen uso de los dispositivos y contenidos digitales

NIÑOS

- Un momento en el que cultivar una **relación sana** con los dispositivos digitales.
- Un momento en el que enseñarles el **cómo** y el **cuándo**.

FORMACIÓN

ADULTOS

- Un momento en el que los dispositivos digitales pueden ser una **causa más estrés** (trabajo, ocio, relaciones, etc.).

DESCONEXIÓN

ADOLESCENTES

- Un momento en el que los dispositivos digitales son la **pedra angular** de sus relaciones y el entretenimiento.
- El **exceso de uso** y la **seguridad**, las grandes preocupación de los padres.

CONTROL

MAYORES

- Un target al que hace falta **invitar a unirse** a un mundo que puede resultarles abrumador.

INCORPORACIÓN



UNA “SALUD DIGITAL” MUY VINCULADA A LA FORMACIÓN, LA DESCONEXIÓN Y EL CONTROL

La buena salud digital aparece vinculada muy claramente al uso de los dispositivos e internet, especialmente en lo relativo a su uso responsable (45%), o no caer en la dependencia (17%). Además, se observa que esta percepción de buena salud, es bastante transversal, independientemente de la edad, el sexo u otras variables que hemos visto si condicionan la aproximación al mundo digital. No obstante, lo incipiente del concepto nos lleva a que un 20% no sea capaz de definir que es buena salud digital.



QUE ENTIENDEN POR BUENA SALUD DIGITAL

% Individuos

20%
Ns/Nc

- 3% EQUILIBRIO ENTRE EL MUNDO ON-OFFLINE / HACER COSAS FUERA DEL ENTORNO DIGITAL
- 3% ACCESO A TODO LO QUE OFRECE INTERNET (INFORMACIÓN, OCIO, ETC.)
- 7% CONOCER EL ENTORNO DIGITAL
- 7% MANTENER BUENOS HÁBITOS FÍSICOS (POSTURALES, OJOS, ETC.) Y EMOCIONALES
- 45% NO ABUSAR/HACER UN USO RESPONSABLE DE LOS DISPOSITIVOS E INTERNET**
- 17% NO TENER DEPENDENCIAS NI ADICCIONES A INTERNET/REDES SOCIALES**
- 1% SEGURIDAD
- 8% NO ESTAR CONECTADO CONSTANTEMENTE/SER CAPAZ DE DESCONECTAR
- 2% QUE NO TE AFECTEN LO QUE SE DICE EN LAS REDES SOCIALES
- 2% ESTAR CONECTADO/AL DÍA
- 2% LAS TIC APLICADAS A LA SALUD

(Top 5)

	Hombre (a)	Mujer (b)	20 a 26 años (A)	27 a 35 años (B)	36 a 45 años (C)	46 a 55 años (D)	56 a 70 años (E)
40%	No abusar/hacer un uso responsable de los dispositivos e Internet	50%	46%	44%	39%	48%	49%
17%	No tener dependencias ni adicciones a Internet/redes sociales	17%	15%	18%	17%	20%	17%
8%	No estar conectado constantemente/Ser capaz de desconectar	9%	8%	10%	9%	7%	9%
7%	Conocer el entorno digital	7%	6%	7%	7%	7%	8%
7%	Mantener buenos hábitos físicos (posturales, ojos, etc.) y emocionales (no estresarse)	6%	6%	5%	6%	5%	7%

El concepto de salud digital, en este caso una mala salud digital, observamos que como nuevo concepto tiene en estos momentos pocos matices (donde un 15% no sabría incluso definirla, como ya ocurría con la buena salud) y parece ligado sobre todo al abuso del mundo digital en una doble perspectiva: un exceso de tiempo (30%), pero sobre todo que pueda derivar en una adicción (60%).



QUE ENTIENDEN POR MALA SALUD DIGITAL

% Individuos

15%
Ns/Nc

6% AISLAMIENTO SOCIAL 3% MAL USO DE LAS TECNOLOGÍAS (BULLING, HACKEAR, FRAUDES, PORNOGRAFÍA...) 2% CREER TODO LO QUE APARECE (FAKE NEWS, POSTUREO...)

60% ADICCIÓN / DEPENDENCIA AL MUNDO DIGITAL

30% EXCEDERSE EN TIEMPO / PASAR MUCHO TIEMPO / NO TENER LÍMITE

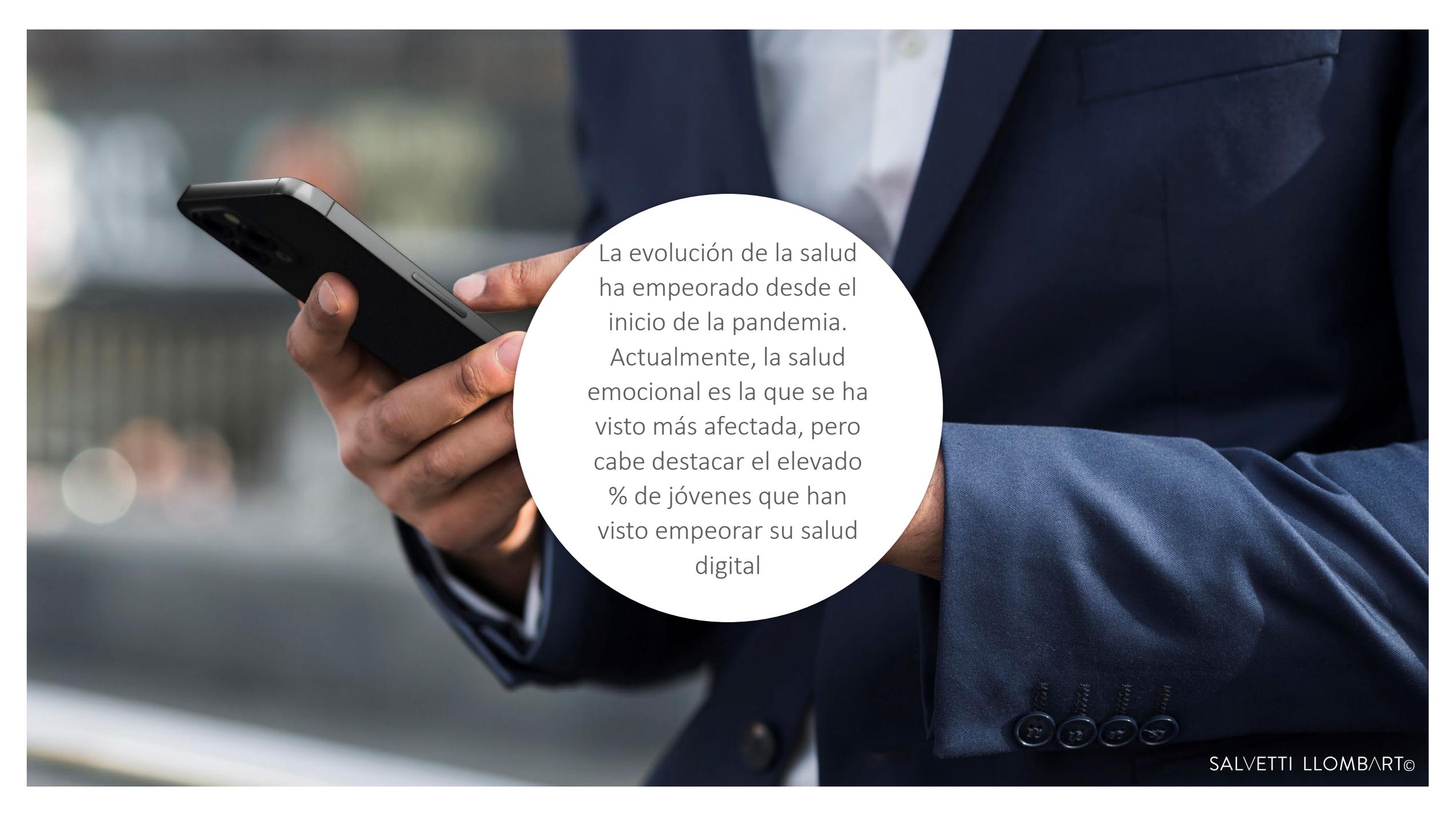
20% NO SABER CUANDO HAY QUE DESCONECTAR

8% QUE TE AFECTE A NIVEL MENTAL / EMOCIONAL 6% QUE TE AFECTE A NIVEL FÍSICO (VISTA / DOLORES MUSCULARES, ETC...)

(Top 5)	Hombre (a)	Mujer (b)	20 a 26 años (A)	27 a 35 años (B)	36 a 45 años (C)	46 a 55 años (D)	56 a 70 años (E)
54%	Adicción / dependencia al mundo digital	66%	Adicción / dependencia al mundo digital	62%	Adicción / dependencia al mundo digital	61%	Adicción / dependencia al mundo digital
29%	Excederse en tiempo / pasar mucho tiempo / no tener límite	31%	Excederse en tiempo / pasar mucho tiempo / no tener límite	28%	Excederse en tiempo / pasar mucho tiempo / no tener límite	33%	Excederse en tiempo / pasar mucho tiempo / no tener límite
19%	No saber cuando hay que desconectar	21%	No saber cuando hay que desconectar	19%	No saber cuando hay que desconectar	21%	No saber cuando hay que desconectar
7%	Que te afecte a nivel físico (vista / dolores musculares, etc...)	9%	Que te afecte a nivel mental / emocional	7%	Aislamiento social	9%	Que te afecte a nivel físico (vista / dolores musculares, etc...)
6%	Que te afecte a nivel mental / emocional	6%	Aislamiento social	7%	Que te afecte a nivel mental / emocional	6%	Que te afecte a nivel mental / emocional

Los **10 mandamientos** de la salud digital:

- 1. No abusarás de los dispositivos digitales.*
- 2. Reservarás momentos para la desconexión.*
- 3. Seguirás sólo el consejo de profesionales.*
- 4. Comprobarás que tus fuentes de información son fiables.*
- 5. Utilizarás la información que encuentres para cuidarte más y mejor.*
- 6. Aprenderás a navegar de forma segura por la red.*
- 7. Limitarás el uso de dispositivos digitales a los más pequeños.*
- 8. Fomentarás el equilibrio entre lo real y lo virtual entre los más jóvenes.*
- 9. No compartirás en las RRSS más de lo necesario.*
- 10. Enseñarás a los más mayores el uso de los dispositivos digitales.*

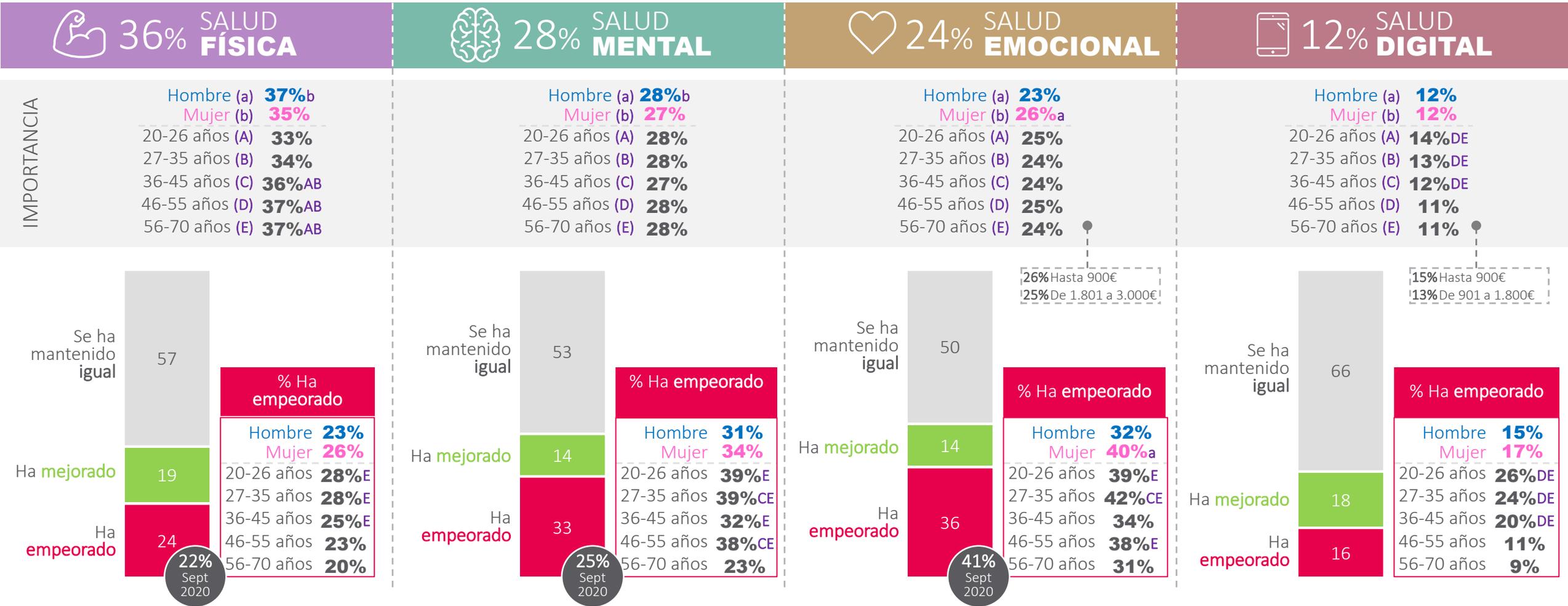
A close-up photograph of a person wearing a dark blue suit jacket, holding a black smartphone in their right hand. The person's face is not visible. A large white circle is superimposed over the center of the image, containing text. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with other people.

La evolución de la salud ha empeorado desde el inicio de la pandemia. Actualmente, la salud emocional es la que se ha visto más afectada, pero cabe destacar el elevado % de jóvenes que han visto empeorar su salud digital

La salud digital se va incorporando poco a poco al concepto global de salud, si bien de momento no está al nivel de las otras tres dimensiones (física, mental y emocional). La salud digital, ha empeorado durante la pandemia especialmente entre los más jóvenes, a diferencia de las otras 3 dimensiones cuyo impacto ha sido más transversal según la edad. No obstante, la dimensión que más se ha visto impactada durante la pandemia, ha sido la salud emocional, especialmente en la mujeres.

LAS DIFERENTES DIMENSIONES DE LA SALUD. SU IMPORTANCIA Y EVOLUCIÓN A PARTIR DE LA PANDEMIA

% Individuos (n= 2.507)



A close-up photograph of a person wearing a dark blue suit jacket, holding a black smartphone in their right hand. The person's face is not visible. A large white circle is overlaid on the image, containing text. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with other people.

La salud digital es ahora más importante que antes de la pandemia, y consideramos que tenemos una buena salud digital (7.1), aunque cuanto más joven la persona, la valoración de su salud descende

IMPORTANCIA DE LA SALUD DIGITAL

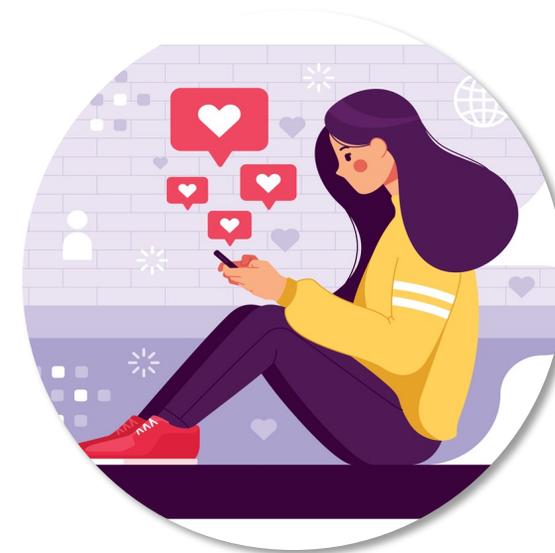
Con la COVID y el aumento del uso de los dispositivos digitales, también **ha crecido la concienciación sobre la importancia de la salud digital.**



**CONEXIÓN CONSTANTE
CON EL TRABAJO**



**FALTA DE “CONTACTO
HUMANO”**



**PÉRDIDA DE RELACIÓN
CON EL “MUNDO REAL”**

AL TRATARSE DE LA ADOPCIÓN DE UNOS HÁBITOS NUEVOS, EL CIUDADANO SE HA DADO CUENTA DE LAS CONSECUENCIAS RECIENTEMENTE

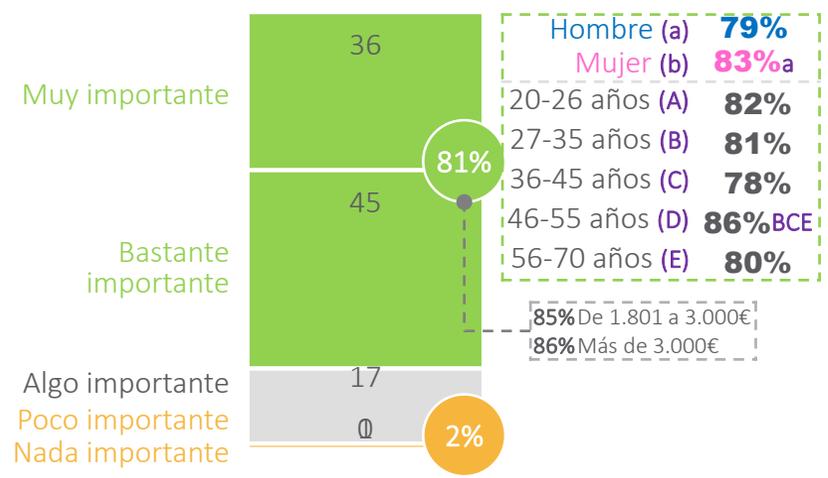
Si bien manifestamos tener una buena salud digital (7,1), son los jóvenes (menores de 35 años) quienes muestran una menor salud digital, debido a su empeoramiento durante la pandemia como veíamos anteriormente. También indicábamos la mayor relevancia de la salud digital y, todo indica, a que su importancia se consolidará en el futuro (sobre todo para los más jóvenes).

% Individuos (n= 2.507) **IMPORTANCIA DE LA SALUD DIGITAL**

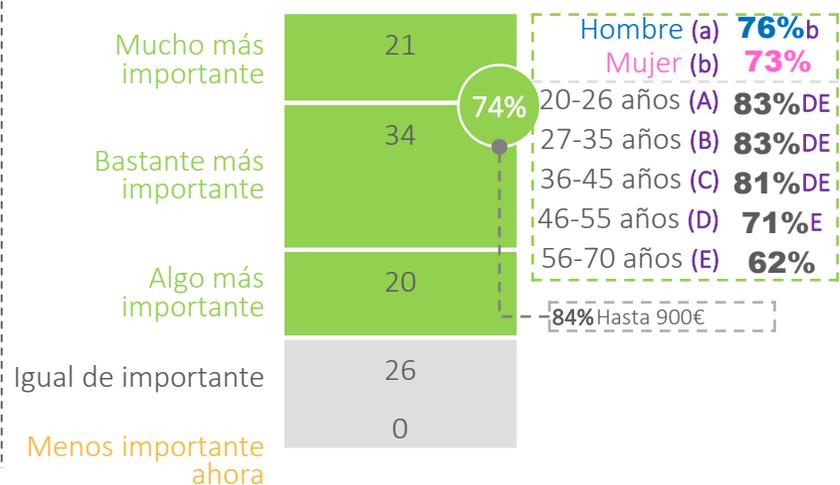
NIVEL MEDIO SALUD DIGITAL PERCIBIDA



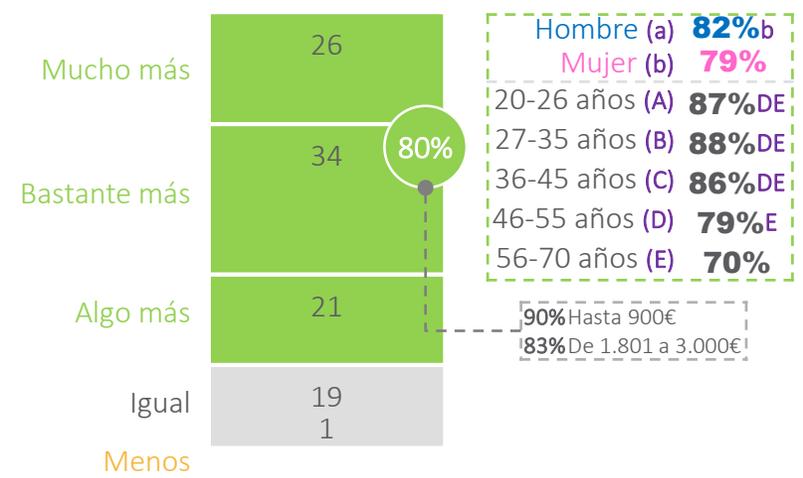
NIVEL ACTUAL DE IMPORTANCIA BUEN ESTADO DE SALUD DIGITAL



NIVEL DE IMPORTANCIA RESPECTO A ANTES DE LA PANDEMIA



NIVEL DE IMPORTANCIA EN EL FUTURO



abABCDE Diferencia significativas

P39. Después de lo que hemos visto, ¿cómo calificarías tu estado de SALUD DIGITAL en estos momentos? Nos referimos al impacto que está teniendo en tu salud el uso de internet y el mundo online, ya sea a nivel físico, mental o emocional o en cualquier otro ámbito. Puntúa en una escala de 0 a 10, donde 0 es "Muy mala" y 10 "Muy buena" P40. ¿Hasta qué punto consideras importante tener actualmente un buen estado de salud digital? P41. Y ¿crees que ahora es más importante tener una buena salud digital que antes de la pandemia? P42. Y en el futuro, ¿crees que la salud digital será más importante que actualmente?

A close-up photograph of a person wearing a dark blue suit jacket, holding a black smartphone in their right hand. The background is blurred, showing an outdoor setting with other people. A white circular text box is overlaid on the image, containing the following text:

El impacto de los
nuevos hábitos
digitales en nuestra
salud arroja un
balance más positivo
que negativo, aunque
entre los más jóvenes
el impacto negativo
es mucho mayor

CÓMO ESTÁN AFECTANDO LOS HÁBITOS DIGITALES EN NUESTRA SALUD

- Dado el **impacto (emocional, relacional, físico, etc.) que la salud digital tiene en el día a día del ciudadano**, se incorpora como un elemento nuevo a tener en cuenta:

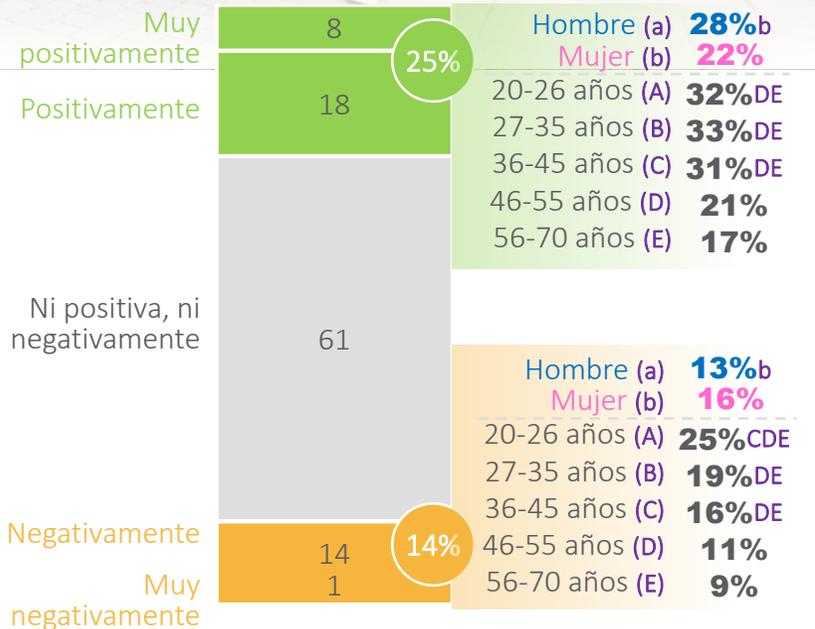


Nuestros hábitos digitales están impactando en nuestra salud a diferentes niveles (físico, mental y emocional), pero donde prevalece las aportaciones en positivo (en línea con lo que veíamos sobre lo que aporta el mundo digital a nuestras vidas) frente a los aspectos negativos. No obstante, en el colectivo de población más joven (menores de 35 años) emerge con intensidad los aspectos negativos que les están impactando derivados del uso digital que realizan.

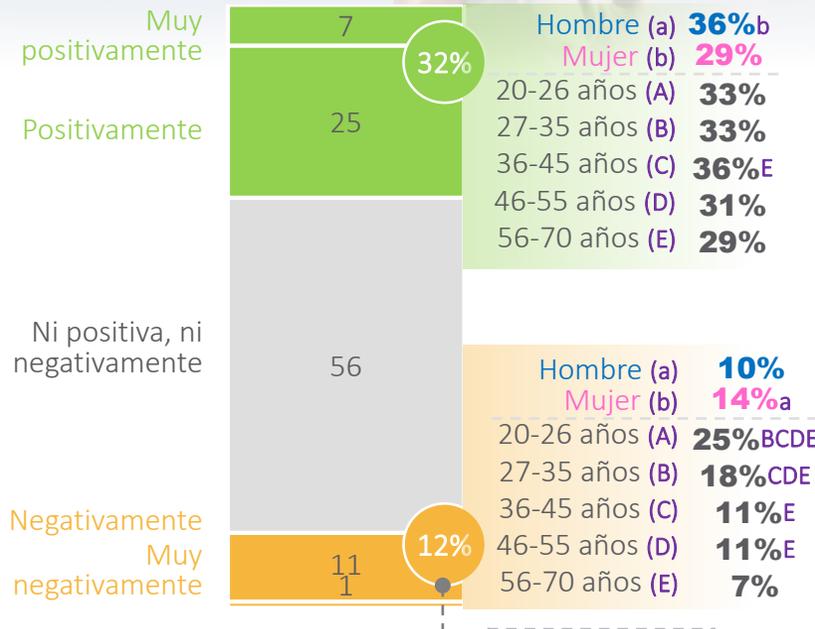
% Individuos (n= 2.507) CÓMO ESTÁN AFECTANDO LOS HÁBITOS DIGITALES EN NUESTRA SALUD



A NIVEL FÍSICO



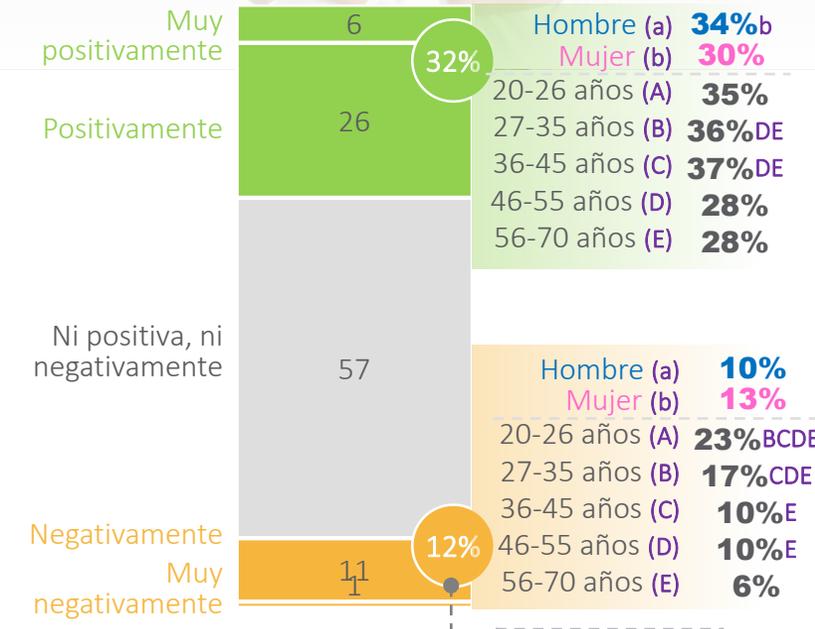
A NIVEL MENTAL



16% Hasta 900€



A NIVEL EMOCIONAL

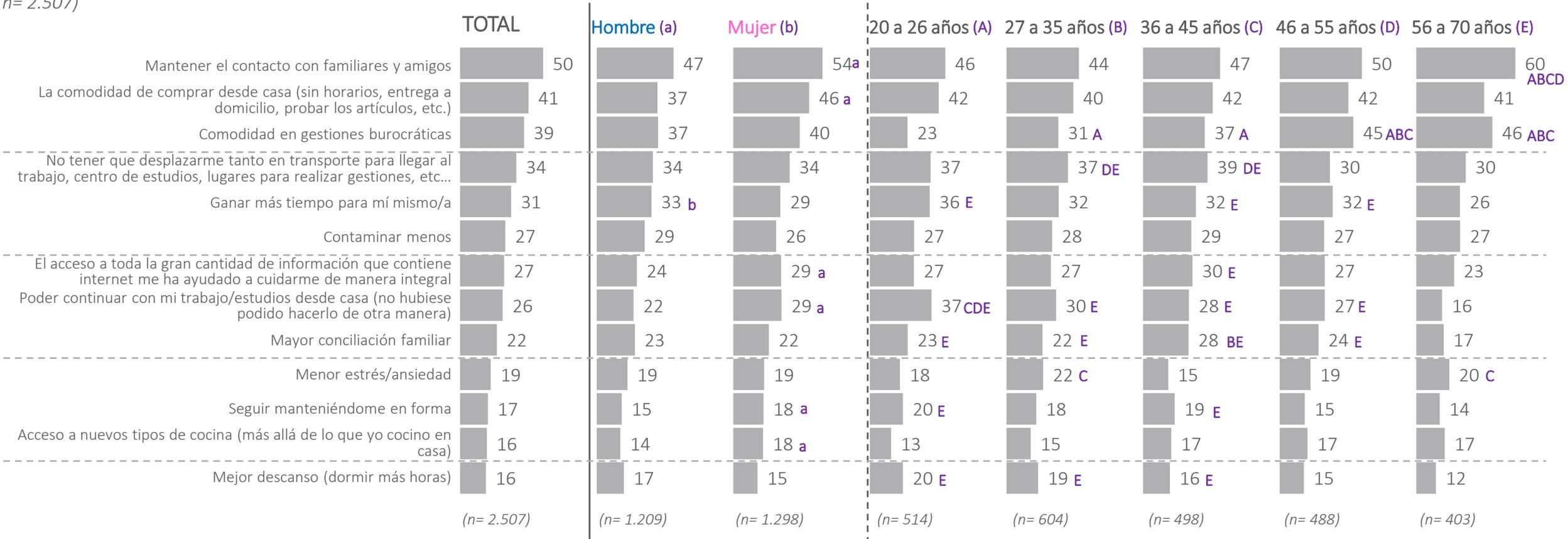


15% Hasta 900€

El uso digital claramente ha aportado beneficios durante la pandemia a nivel personal: poder estar conectados y en contacto con nuestros seres queridos (50%), realizar desde cualquier lugar y sin desplazamientos (34%) actividades como compras (41%), gestiones (39%), etc... que se han visto reflejadas en ganar mas tiempo para uno mismo (31%), contaminar menos (27%), una mayor conciliación familiar (22%)... Esto es indiscutible y así lo valoran los españoles.

BENEFICIOS A NIVEL PERSONAL ASOCIADOS AL USO DIGITAL DURANTE LA PANDEMIA

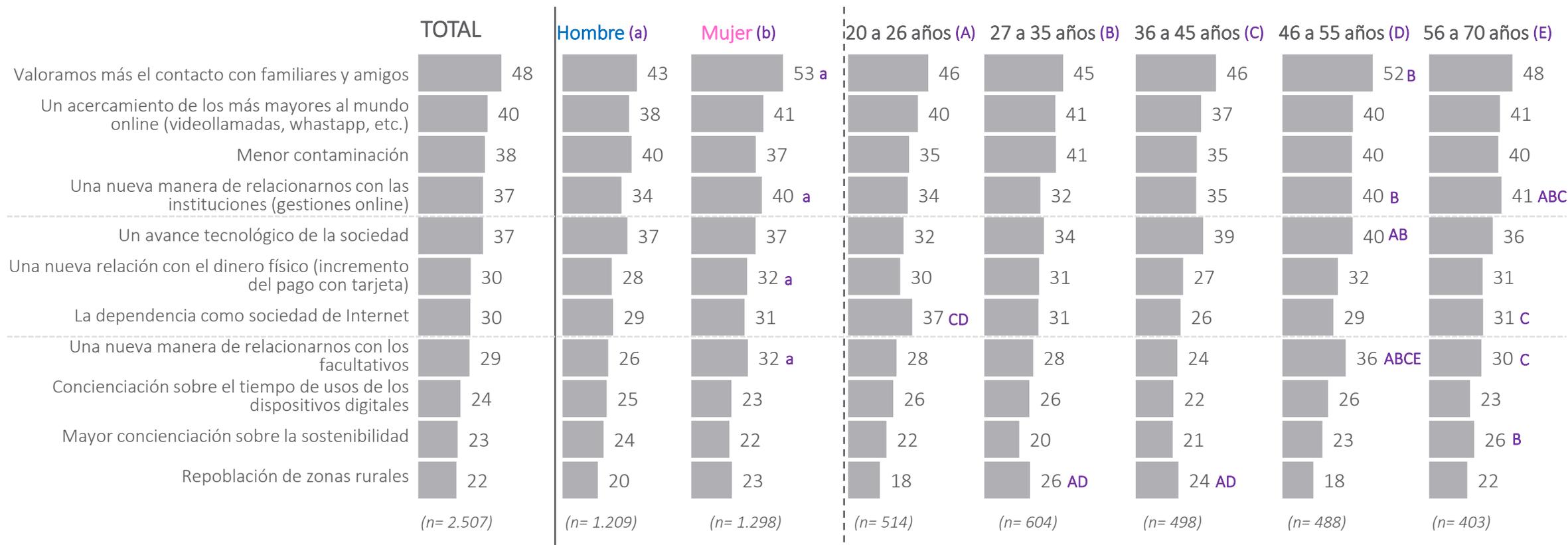
% Individuos
(n= 2.507)



A nivel colectivo, también se reconocen beneficios de este uso digital que está transformando el mundo tal y como lo conocíamos anteriormente (nuevas maneras de relacionarnos con las instituciones, los facultativos...), avance tecnológico de la sociedad, mayor concienciación sobre la sostenibilidad, pero que al tiempo nos ha ayudado a valorar más otra serie de cuestiones no vinculadas al mundo digital como por ejemplo el contacto con familiares y amigos.

BENEFICIOS COLECTIVOS ASOCIADOS AL USO DIGITAL DURANTE LA PANDEMIA

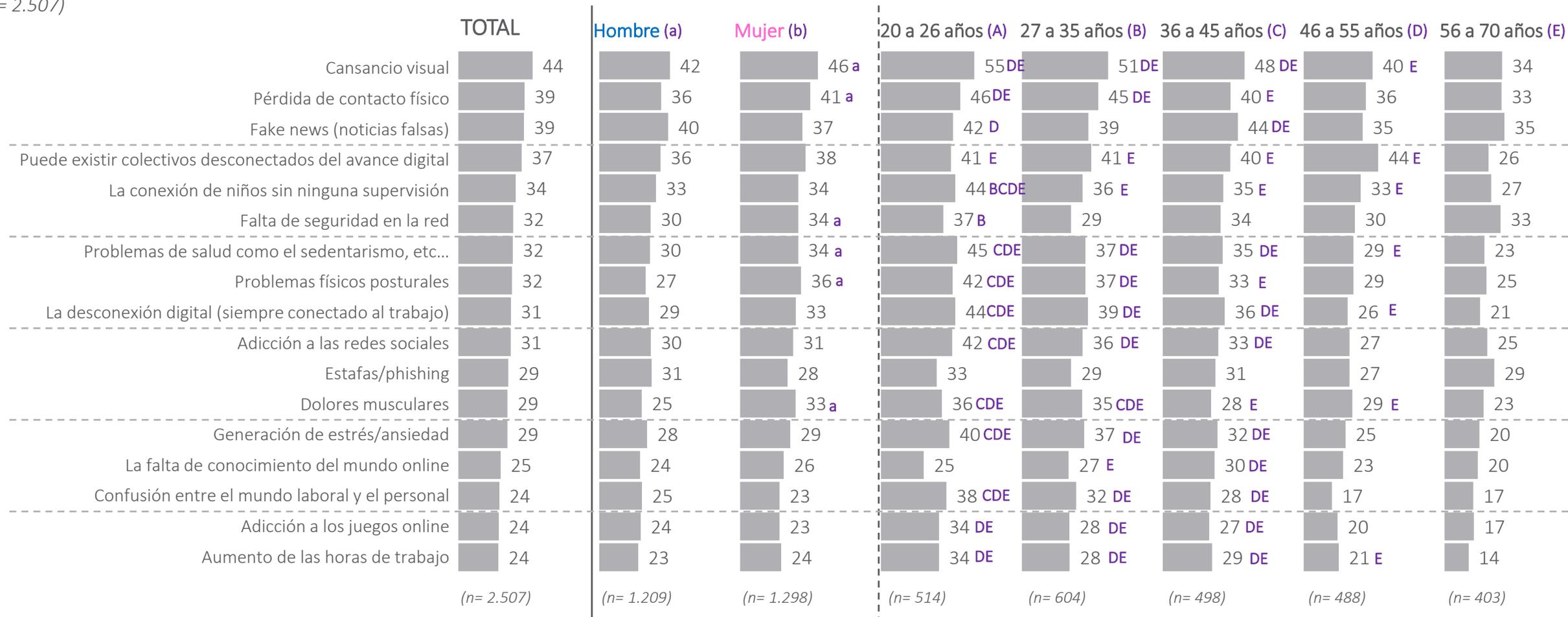
% Individuos
(n= 2.507)



No obstante, también se reconocen un amplio número de aspectos que el uso digital han impactado negativamente en nuestras vidas, además desde muy diversas perspectivas: 1. Físicas (cansancio visual, sedentarismo, problemas posturales), 2. Sociales (pérdida de contacto físico), 3. Tecnológicas y de seguridad (posibilidad de desconexión digital de determinados colectivos, falta de seguridad, Phising), etc... Las mujeres y los jóvenes los que más están sufriendo el impacto negativo.

IMPACTO NEGATIVO A NIVEL PERSONAL DEL USO DIGITAL DURANTE LA PANDEMIA

% Individuos
(n= 2.507)



abABCDE Diferencia significativas

P37. No obstante, el uso de internet puede comportar también una serie de riesgos a diferentes niveles. ¿Hasta qué punto los siguientes aspectos que pueden derivarse de uso y hábitos digitales han impactado negativamente en ti personalmente?

A close-up photograph of a person wearing a dark blue suit jacket, holding a black smartphone in their right hand. The person's left hand is tucked into their jacket pocket. A white circular graphic is overlaid on the image, containing text. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with other people and buildings.

La salud digital ha
cobrado tal
dimensión que ya una
parte importante de
españoles está
llevando a cabo
actividades para
cuidar de ella.

Al igual que de manera general llevamos a cabo actividades para mantener una buena salud (física, emocional y mental), también estamos incorporando en nuestros hábitos actividades orientadas a mantener una buena salud digital. Los jóvenes, usuarios más intensivos del mundo digital, no destacan especialmente entre los colectivos que más actividades realizan para esta buena salud digital (de ahí una de las causas por la que su salud digital es inferior a otros grupos de edad).

DESEMPEÑOS PERSONALES PARA LOGRAR UNA BUENA SALUD DIGITAL

% Individuos
(n= 2.507)

50%

Hacer deporte para contrarrestar el sedentarismo

Hombre (a) **52%^b**
Mujer (b) **47%**

20-26 años (A) **49%**
27-35 años (B) **51%**
36-45 años (C) **51%**
46-55 años (D) **51%**
56-70 años (E) **47%**

54% De 1.801 a 3.000€
57% Más de 3.000€

48%

Llevar un control del tiempo para estar desconectado el tiempo suficiente

Hombre (a) **46%**
Mujer (b) **50%**

20-26 años (A) **39%**
27-35 años (B) **45%**
36-45 años (C) **46%^A**
46-55 años (D) **46%**
56-70 años (E) **57%^{ABCD}**

51% Hasta 900€
52% Más de 3.000€

33%

Forzarme a realizar actividades presenciales con otras personas

Hombre (a) **30%**
Mujer (b) **37%^a**

20-26 años (A) **38%^{BD}**
27-35 años (B) **31%**
36-45 años (C) **35%^D**
46-55 años (D) **29%**
56-70 años (E) **35%^D**

30% De 901 a 1.800€
36% De 1.801 a 3.000€
39% Más de 3.000€

25%

Informarme sobre los riesgos de internet

Hombre (a) **26%^b**
Mujer (b) **23%**

20-26 años (A) **22%**
27-35 años (B) **20%**
36-45 años (C) **29%^{AB}**
46-55 años (D) **24%**
56-70 años (E) **25%**

23%

Enseñar a mis hijos buenos hábitos digitales

Hombre (a) **22%**
Mujer (b) **23%**

20-26 años (A) **12%**
27-35 años (B) **22%^{AE}**
36-45 años (C) **34%^{ABDE}**
46-55 años (D) **26%^{AE}**
56-70 años (E) **14%**

17% De 901 a 1.800€
27% De 1.801 a 3.000€
30% Más de 3.000€

EL IMPACTO
DE LA COVID

LOS NUEVOS HÁBITOS
DIGITALES

LA SALUD DIGITAL

**CÓMO FOMENTAR
LA SALUD DIGITAL**



MAIN LEARNINGS

1

La promoción y el fomento de la buena salud digital se antoja imprescindible y necesario, especialmente entre los jóvenes, a raíz de peores datos que arrojan este colectivo

2

Una falta de información (debido al momento incipiente) y una falta de un apoyo a gran escala de las instituciones, deriva en que el ciudadano considere dentro de su ámbito más próximo (uno mismo o la familia) la responsabilidad de informarse sobre este asunto

3

Además, se une el hecho que los canales más utilizados para informarse al respecto (Internet, TV, RR.SS.), no son los más creíbles y veraces. Este hecho se agudiza especialmente, y de nuevo, entre los más jóvenes.

4

Las Entidades sin ánimo de lucro pueden capitalizar esta necesidad de información. Son referente de objetividad, veracidad y personal cualificado, aunque su dificultad de acceso supone un freno a las mismas.

5

Otra prueba de la amplia necesidad de información sobre salud digital, proviene del gran número de áreas sobre las que se demandan contenidos: seguridad en la red (52%), uso responsable (51%), formación en niños (39%) o en mayores (33%), etc....

CÓMO FOMENTAR LA SALUD DIGITAL

Conocer las ventajas, los riesgos, los hábitos saludables, las implicaciones en términos de seguridad, etc. es la manera que el ciudadano entiende que se fomenta la “salud digital”.

La didáctica y la pedagogía entre los más jóvenes y los más mayores como la herramienta principal para fomentar la salud digital.



*“Consistiría en una **formación preventiva**, en la cual los niños y adolescentes, ampliarían conocimientos de los medios digitales, teniendo información acerca de los peligros que pueden tener los dispositivos para su salud física y psicológica, uso correcto de redes sociales y mensajería, manejo de herramientas digitales que pueden mejorar su calidad de vida.”*

Una manera de cultivar los buenos hábitos en los más pequeños.



*“Se le darían pautas y se le enseñarían diferentes páginas y trámites a hacer con el objetivo de que **aprendan a manejarlas bien.**”*

Una manera de **acercar** a los más mayores a un mundo que al día de hoy les queda más alejado.

EL CONOCIMIENTO COMO HERRAMIENTA BÁSICA PARA FOMENTAR LA SALUD DIGITAL



Dentro del entorno
más cercano,
emergen los actores
considerados clave
en la promoción de
la salud digital: uno
mismo o la familia

- Para el ciudadano, más allá de la responsabilidad individual, considera que los impulsores “colectivos” de la salud digital deberían ser:



FOCO EN LOS
MÁS PEQUEÑOS

Centros educativos

*“Creo que este tipo de actividades las deberían llevar a cabo los **colegios** o el **ministerio de educación**. Es muy importante inculcar la salud digital desde pequeños y las escuelas son el mejor espacio”*



ACTIVIDADES
DE CARÁCTER
MÁS
TRANSVERSAL

Entidades públicas

*“Creo que desde el **estado** se deberían lanzar campañas de concienciación y formación dirigidas a toda la población. Es un tema que **nos afecta a todos**”*



ACTIVIDADES
DE CARÁCTER
MÁS
TRANSVERSAL

Fundaciones privadas

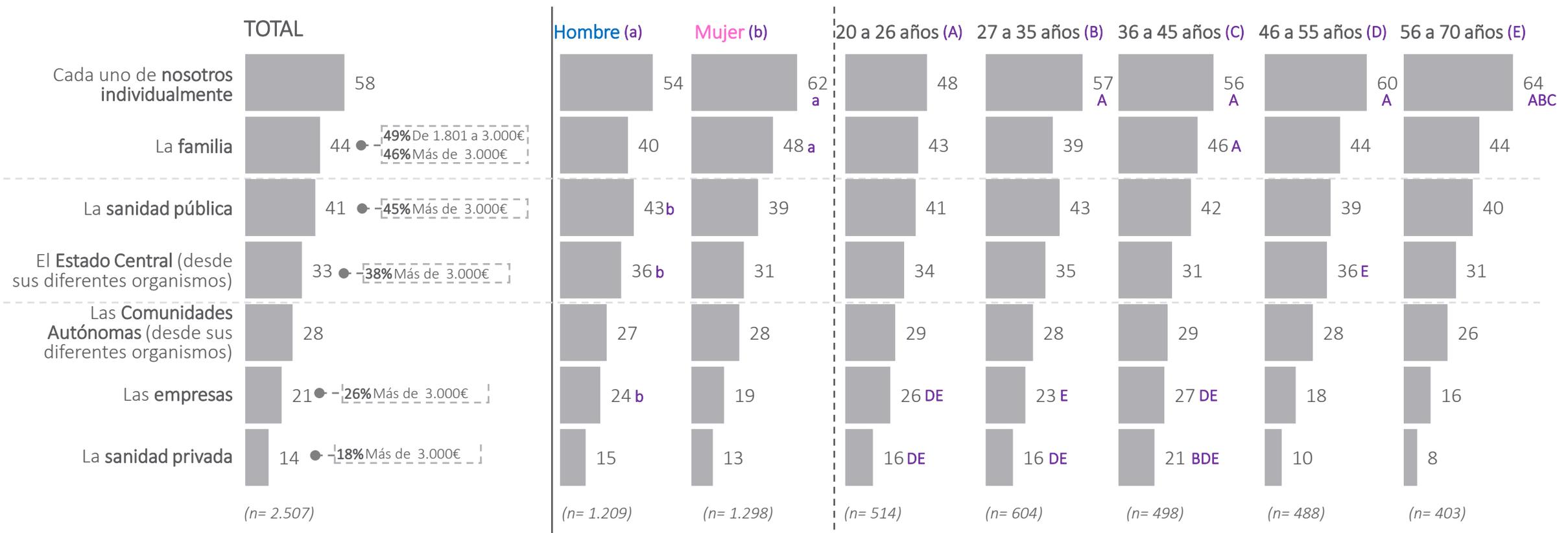
*“Las fundaciones privadas tienen como objetivo **impulsar causas sociales** por lo que también podrían ser un actor a tener en cuenta.”*

AL TRATARSE DE UN HECHO CON CONSECUENCIAS GENERALES,
PIDEN LA IMPLICACIÓN DE ENTIDADES TANTO PÚBLICAS COMO PRIVADAS

Entre la población española se reconoce que uno mismo debe ser el primero en tener la responsabilidad sobre la salud digital. La promoción de esta salud se circunscribe en estos momento al ámbito más cercano y limitado por la familia (más acentuado este patrón entre las mujeres). Entre los organismos/institutos (públicos o privados), la Sanidad pública aparece en primer lugar como responsable en la promoción de la salud digital, seguido por el Estado Central.

RESPONSABILIDAD EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DIGITAL

% Individuos



abABCDE Diferencia significativas



Gran desajuste a nivel de canales de información: entre los 5 canales más utilizados, sólo uno (los amigos/familiares) aparece entre los más creíbles

CANALES PROPUESTOS POR EL CIUDADANO DESDE EL ESPONTANEO

TALLERES, CLASES, CHARLAS...



“*Talleres en escuelas* de educación secundaria i institutos, casals, centros cívicos y el alcance se intentaría que fuese bastante universal.”

“Serían una serie de *charlas y actividades* organizadas por profesionales del sector de la salud para los colegios.”

PÁGINAS WEB



“Sería una *web interactiva*, estructurada por patologías, confidencial y encriptada..”

APPS



“Sería una *app* en la que primero hubiera una parte pedagógica, que explicara como mantener una salud digital adecuada, una sana relación con el mundo digital, seguida de una parte interactiva-personal para saber cuanto de sana es la vida digital del usuario.”

CAMPAÑAS DE CONCIENCIACIÓN



“Sería una *campaña* sobre cómo realizar conexiones seguras y que se explique como detectar las posibles estafas de suplantación de identidad robo de datos personales y a que organismo comunicarlo.”

LOS CANALES DE FOMENTO DE LA SALUD DIGITAL HABITAN TANTO EN EL MUNDO ONLINE COMO EN EL OFFLINE

Observando los canales de información sobre salud digital, se observa que **no existe correlación entre el uso y la credibilidad**. Los canales más utilizados no son los canales con mayor credibilidad. De ahí que existe el riesgo de una desinformación o información sesgada sobre los hábitos para mantener una buena salud digital. Existe por tanto recorrido a realizar en este campo.

CANALES PARA INFORMARSE SOBRE SALUD DIGITAL Y SU CREDIBILIDAD

% Individuos
(n= 2.507)

	CANALES UTILIZA								CREDIBILIDAD DEL CANAL								
	TOTAL	H	M	20-26	27-35	36-45	46-55	56-70	TOTAL	RANKING	H	M	20-26	27-35	36-45	46-55	56-70
Internet (webs, foros, buscadores, etc...)	38	36%	39%	41%	40%	41%	33%	36%	29	9º	27%	30%	33%	32%	28%	30%	25%
Amigos o familiares	35	35%	34%	37%	30%	39%	28%	39%	46	2º	42%	49%	48%	47%	49%	45%	41%
TV (programas de TV, telediarios)	34	35%	33%	35%	34%	33%	31%	37%	33	7º	34%	33%	43%	32%	33%	35%	29%
Redes Sociales (Facebook, whatsapp, twitter...)	24	23%	25%	36%	37%	24%	17%	18%	18	10º	20%	17%	29%	25%	21%	13%	12%
Diarios / periódicos	20	21%	18%	20%	15%	19%	20%	23%	37	6º	36%	38%	42%	38%	37%	38%	34%
Fuentes oficiales gubernamentales	16	18%	14%	17%	13%	13%	18%	17%	44	3º	43%	44%	57%	47%	38%	45%	40%
Fundaciones / Entidades / Asociaciones dedicadas a la salud digital	13	15%	11%	12%	15%	15%	15%	10%	52	1º	49%	54%	54%	56%	47%	57%	49%
Radio	13	15%	11%	12%	12%	12%	14%	13%	39	5º	37%	40%	42%	36%	37%	41%	37%
Profesionales del mundo online (desarrolladores, etc...)	13	13%	12%	13%	12%	15%	12%	10%	40	4º	39%	41%	50%	46%	41%	38%	33%
Organismos privados del mundo digital	7	10%	5%	9%	7%	8%	9%	5%	32	8º	32%	33%	40%	37%	31%	33%	27%
Influencers (instagramers, youtubers, etc...)	7	7%	7%	23%	14%	7%	2%	2%	15	11º	16%	13%	26%	22%	17%	10%	7%

Ahondando en lo comentado anteriormente, sólo los amigos/familiares aparecen como el único canal que aún usa elevado para informarse y credibilidad del mismo. Existe un elevado número de canales de alta credibilidad que actualmente no se utiliza (entre los que se encuentran las Fundaciones, el canal de mayor credibilidad), y por tanto, existe un amplio recorrido para ellos. En cambio, los más utilizados (Internet, TV o RR.SS.) adolecen de una falta de credibilidad (especialmente las RR.SS.).

MATRIZ USO Y CREDIBILIDAD DE CANALES

% Individuos
(n= 2.507)





Amplio consenso sobre la consideración de las entidades sin ánimo de lucro para informarse sobre salud digital, valorándose la objetividad y veracidad de su información y la cualificación de su personal.

- Una **fundación privada** debería centrar sus acciones en...

1

EDUCACIÓN

- Proporcionar el **conocimiento** sobre el mundo digital para construir nuevos hábitos.

2

FORMACIÓN

- Dar acceso a **recursos** que permitan al ciudadano a interiorizar los nuevos hábitos digitales.

3

CONCIENCIACIÓN

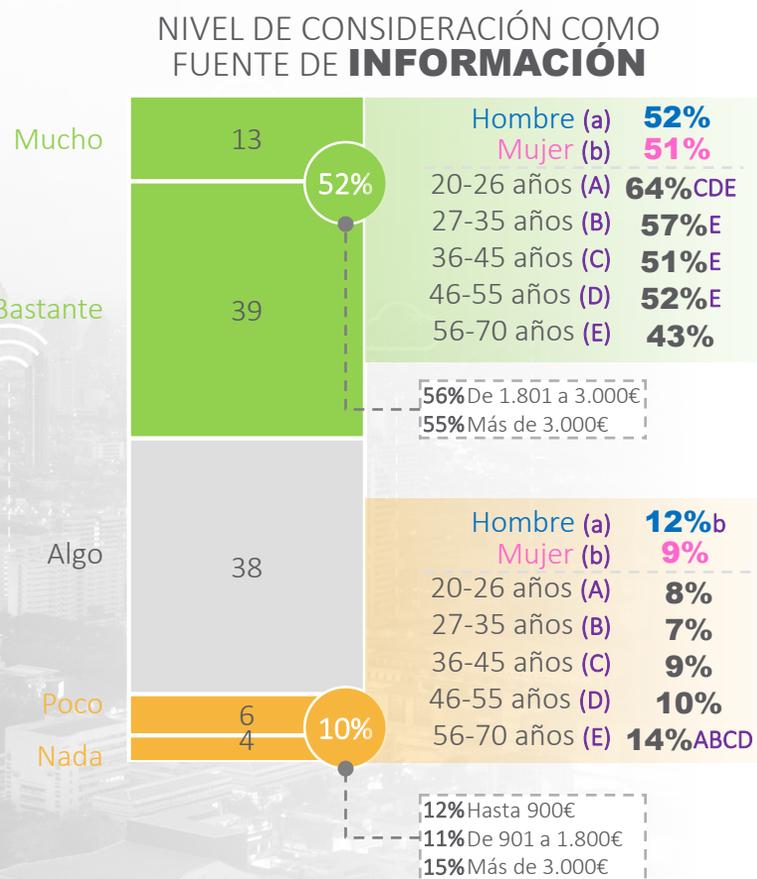
- Comunicar la importancia de la salud digital: **generar sensibilidad** hacia el tema.

3 PIVOTES SOBRE LOS QUE ARTICULAR CUALQUIER CAMPAÑA/ACCIÓN DE FOMENTACIÓN DE LA SALUD DIGITAL

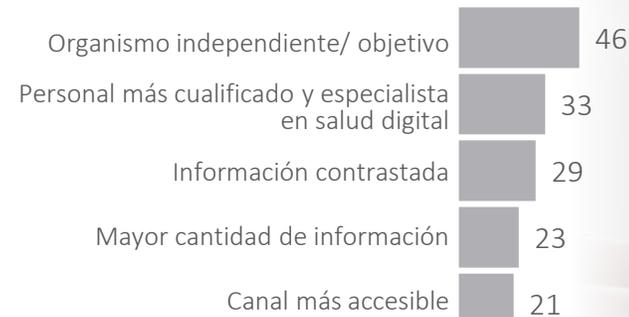
Las Entidades sin ánimo de lucro se consideran un vehículo relevante para la promoción de la salud, basando esta opinión en su objetividad, su información contrastada o la cualificación específica de su personal. Entre las objeciones, aparecen cuestiones ligadas a la dificultad para acceder a ellas o a su información (“no tengo referente donde acudir” o “no es muy accesible”)

LAS ENTIDADES SIN ÁNIMO DE LUCRO EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DIGITAL

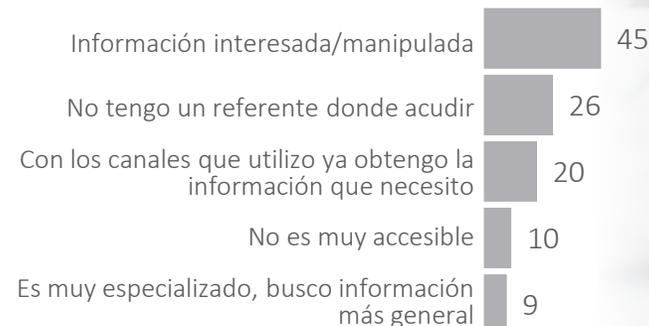
% Individuos
(n= 2.507)



MOTIVACIONES CONSIDERACIÓN (n= 2.268)



MOTIVACIONES NO CONSIDERACIÓN (n= 239)



abABCDE Diferencia significativas

P51. Y específicamente, ¿una Entidad sin ánimo de lucro vinculada al cuidado y prevención de la salud digital, es una fuente/canal que consideras para informarte sobre este tema? P52. ¿Por qué consideras para informarte en temas de salud una Entidad sin ánimo de lucro vinculada al cuidado y prevención de la salud digital? P53. ¿Por qué no consideras para informarte en temas de salud una Entidad sin ánimo de lucro vinculada al cuidado y prevención de la salud digital?

EDUCA T: Formación preventiva dirigida a niños y adolescentes informándoles sobre los peligros que pueden tener los dispositivos para su salud física y psicológica.

HEALTHY TECHNOLOGY: Consiste en un día en que los niños se organizan en grupos y realizan unas actividades para aprender y disfrutar de la tecnología sus reglas y usos saludables.

APRENDE ENSEÑANDO: Consistiría en qué algunas personas mayores que ya tienen unos conocimientos básicos de Internet, enseñase a otros la manera de usar las redes y de hacerlo con mesura, dedicándole solo el tiempo necesario para conseguir beneficios y entretenimiento y a la vez, formarse ellos mismos más completamente y que sus lecciones y conocimientos mejoren con el tiempo.

TIC AL DÍA!: Enfocado a la comunidad educativa, se trataría de inculcar a los niños la importancia del juego y la relación con otros niños. Al mismo tiempo, la idea es enseñar a los niños desde pequeños a usar las TIC con moderación.

DESCONECTA Y RESPIRA: Actividades semanales que consistirían en grupos de "desintoxicación" de dispositivos digitales donde se realizarían actividades y concienciación de lo dañino que puede llegar a ser y actividades para mejorar la salud hacer algo de ejercicio y desconectar del mundo online.

DIVIÉRTETE Y CAMBIA: Consistiría en una asignatura extraescolar que enseñase a los niños a usar las redes con moderación y haciéndoles entender que hay muchas más formas de usar su tiempo libre. En estas clases, se pediría a los padres su asistencia una o dos veces durante la duración del cursillo, para dictarse las normas que tienen que seguir con sus hijos para evitar el mal uso de las redes.

BIENESTAR DIGITAL: Serían cursos con pautas, enseñanzas de hábitos, juegos, disciplinas sanas, cursos de como navegar y donde, información de todos los pros y contras de la digitalización y el manejo de ella.

CONÉCTATE AL MUNDO: Un campamento en el cual todos los asistentes no tendrán acceso a ningún dispositivo durante el fin de semana. Se realizaran actividades lúdico deportivas para incentivar la practica de actividad física y el contacto social cara a cara.

TALLER DE USO DE LAS RR.SS.: Taller en los colegios una vez al trimestre para ayudar a los jóvenes a regular el uso de redes sociales e incentivar otras actividades también.

SALUD DIGITAL: Serían una serie de charlas y actividades organizadas por profesionales del sector de la salud para los colegios, durante un periodo de mas o menos 3 días darían varias charlas y organizarían varias actividades interactivas para diferentes clases de varios colegios...

CONTENIDO Y FORMATOS SOBRE SALUD DIGITAL PROPUESTOS POR EL CIUDADANO

Amplio recorrido de las propuestas relacionadas con la “**educación divertida**”:



LA HORA DIGITAL: Consistiría en realizar un **juego** con las tablet del colegio de forma que una persona adulta dirija la actividad quiz durante 1 hora semanal, casa semana se haría el contenido sobre un tema escogido por cada uno de los 5 grupos de alumnos/as/es y ganaría el que al final del trimestre (10 sesiones aproximadas) tuviese más respuestas acertadas.

CUIDADO DIGITAL: Una **app** muy sencilla que explicara a los más mayores a tener un buen uso del mundo digital, a quitarles el miedo y a acceder sin temor ni miedo al uso del mundo digital

DIVIÉRTETE Y CAMBIA: Consistiría en una **asignatura extraescolar** que enseñase a los niños a usar las redes con moderación y haciéndoles entender que hay muchas más formas de usar su tiempo libre. En estas clases, se pediría a los padres su asistencia una o dos veces durante la duración del cursillo, para dictarse las normas que tienen que seguir con sus hijos para evitar el mal uso de las redes.

SALUD DIGITAL: Serian una serie de **charlas y actividades** organizadas por profesionales del sector de la salud para los colegios, durante un periodo de mas o menos 3 días darían varias charlas y organizarían varias actividades interactivas para diferentes clases de varios colegios...

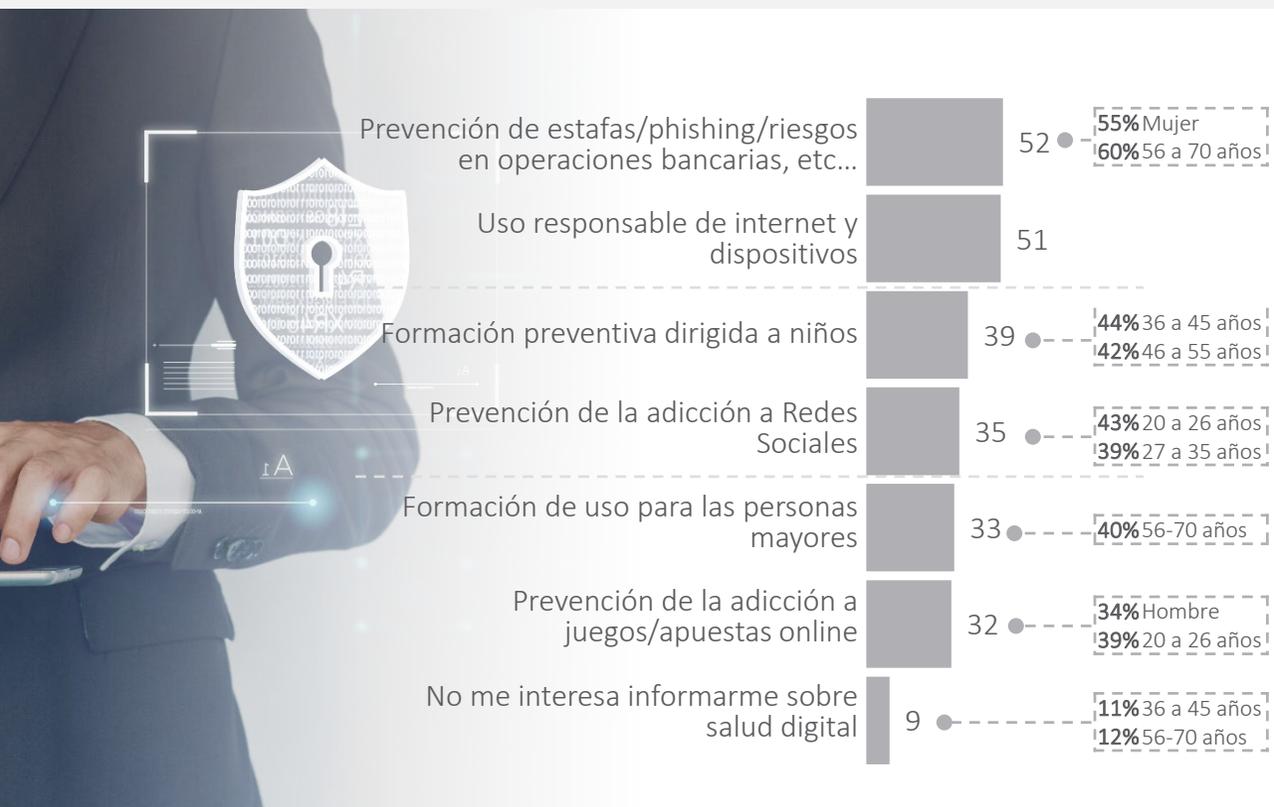
LAS PROPUESTAS QUE COMBINAN LA INFORMACIÓN CON EL ENTRETENIMIENTO
SON LAS MÁS ATRACTIVAS PARA EL CIUDADANO

En cuanto a contenidos y formatos, observamos que se demanda un gran número de contenidos a la vez que en diferentes formatos, lo que pone de relieve la necesidad de información existente entre la población española.

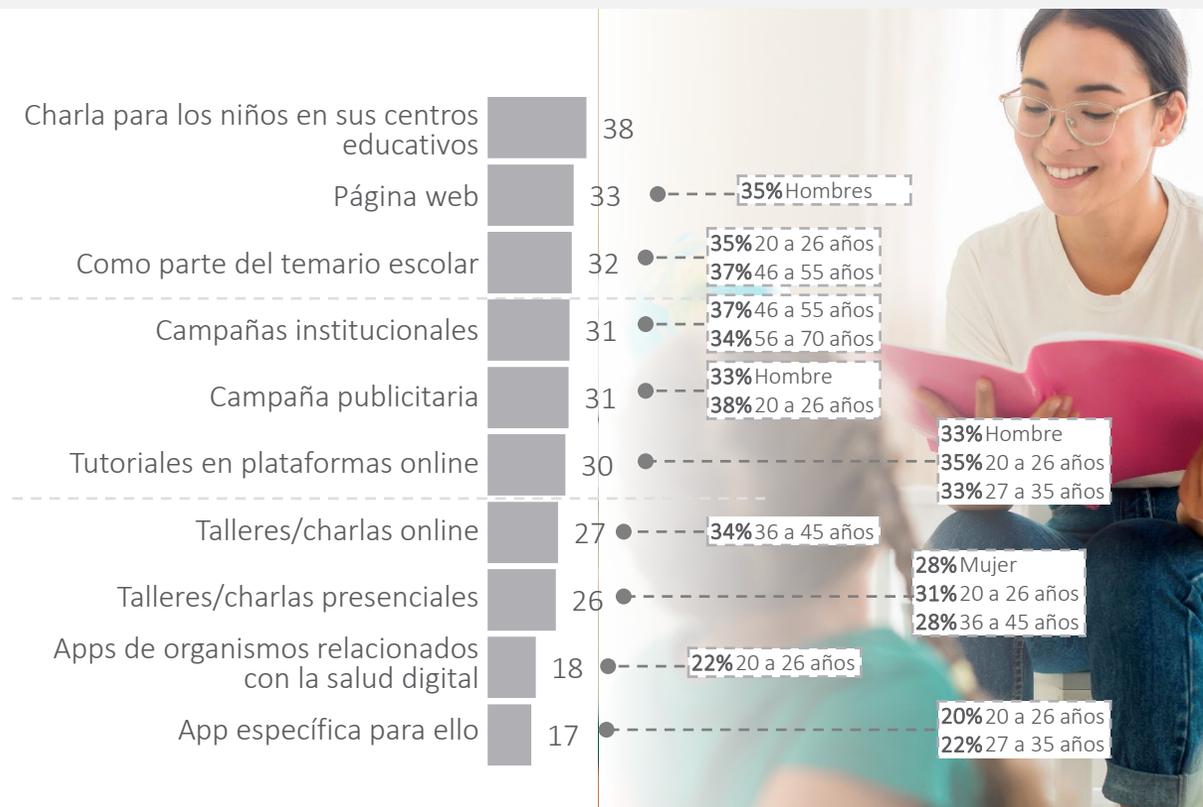
CONTENIDO Y FORMATOS CONSIDERADOS EN RELACIÓN A INFORMACIÓN SOBRE SALUD DIGITAL

% Individuos
(n= 2.507)

TIPO DE **CONTENIDO** MAS INTERESANTE PARA RECIBIR INFORMACIÓN



TIPO DE **FORMATO** MAS INTERESANTE PARA RECIBIR INFORMACIÓN





LA COVID A DÍA DE HOY

1

Más de la mitad de los español@s se siente ya tranquil@s en el momento actual de la pandemia. Los hombres y las clases acomodadas, aún más.

39% ABR-20

41% SEP-20

54%
VIVO
TRANQUILO

2

La vacunación nos muestra que la salud entendida colectivamente y de manera consciente se ha instaurado entre los españoles.

88% 
Tengo administrada la
pauta completa*

55%

NIVEL DE SEGURIDAD A
PARTIR DE LA VACUNACIÓN
PERSONAL

60%

NIVEL DE SEGURIDAD A
PARTIR DE LA VACUNACIÓN
COLECTIVA

3

También la percepción de riesgo de contraer el coronavirus, ha descendido drásticamente, sólo el 35% esta preocupado por contraer la enfermedad

35%

57%
Sept
2020

NIVEL DE
**PREOCUPACIÓN A
CONTRAER EL
COVID-19**

* 87,8% el % de población diana con la pauta completa según datos del Ministerio de Sanidad con fecha 19 de octubre de 2021

NUESTROS NUEVOS HÁBITOS (DIGITALES)

1

Para 8 de cada 10 españoles, la pandemia ha supuesto un aumento de su tiempo de conexión "digital", aspecto fuertemente correlacionado con la edad

77%

HA AUMENTADO SU TIEMPO DE CONEXIÓN

TIEMPO ACTUAL DE CONEXIÓN A INTERNET



TIEMPO ACTUAL DE CONEXIÓN AL MOVIL



2

En gran parte como consecuencia de la pandemia, las rutinas del día a día ya habitan en el mundo digital. Ya no es una tendencia, es una realidad.

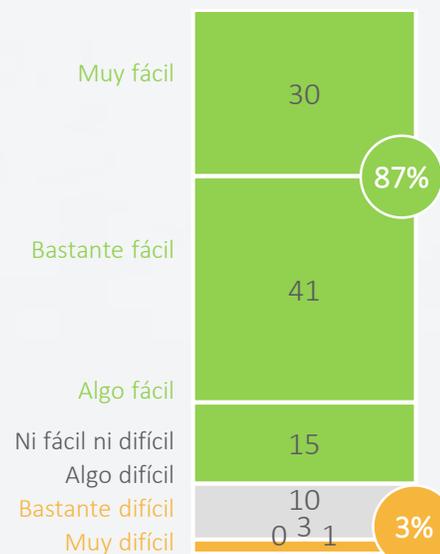
% personas que han aumentado o comenzado a realizar...

- 54%** COMUNICARSE A TRAVÉS DE PLATAFORMAS DIGITALES
- 53%** VISUALIZAR CONTENIDO DE PLATAFORMA DIGITAL
- 46%** COMPRAS EN PLATAFORMAS ONLINE
- 45%** GESTIONES BUROCRÁTICAS
- 33%** TELETRABAJAR
- 32%** ESCUCHAR MÚSICA EN STREAMING

3

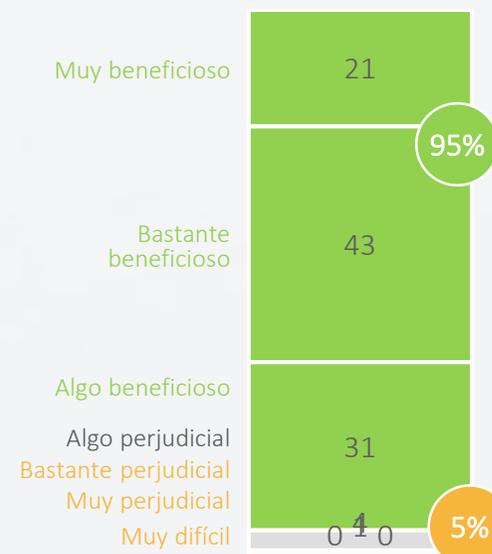
El manejo de las herramientas digitales no supone ya un obstáculo: un 87% indica que no tiene problemas en su utilización (en aquella que están incorporadas en sus rutinas habituales)

Facilidad a la hora de usar las herramientas digitales



4

Abrumador consenso sobre la aportación del mundo digital a nuestras vidas: un 95% considera que es beneficioso (en distinto grado)



LA SALUD DIGITAL: SIGNIFICADO E IMPORTANCIA (I)

1

El español entiende la salud (un aspecto central en sus vidas: 93% de importancia) de una manera cada vez más holística y ha terminado por incorporar la dimensión digital. En este paradigma global, la salud física continua siendo relevante y la salud emocional y mental se consolidan.

93% NIVEL DE IMPORTANCIA DE LA SALUD

93%
Sept 2020

Distribución de la Importancia según tipo de salud (suma=100%)

36%	SALUD FÍSICA
28%	SALUD MENTAL
24%	SALUD EMOCIONAL
12%	SALUD DIGITAL

2

El concepto de (mala) salud digital comienza a instaurarse en la sociedad, pero con escasos matices aún y focalizado en el uso/abuso de las herramientas digitales

60%

Adicción/ dependencia al mundo digital

30%

Excederse en tiempo / pasar mucho tiempo / no tener límite

20%

No saber cuando hay que desconectar

3

La evolución de la salud ha empeorado desde el inicio de la pandemia. Actualmente, la salud emocional es la que se ha visto más afectada, pero cabe destacar el elevado % de jóvenes que han visto empeorar su salud digital

Ha **empeorado**

SALUD FÍSICA

24% 22%
Sept 2020

SALUD MENTAL

33% 25%
Sept 2020

SALUD EMOCIONAL

36% 41%
Sept 2020

SALUD DIGITAL

16%

20-26 años **26%**
27-35 años **24%**

4

La salud digital es ahora más importante que antes de la pandemia, y consideramos que tenemos una buena salud digital (7.1), aunque cuanto más joven la persona, la valoración de su salud desciende

7,1

NIVEL MEDIO SALUD DIGITAL PERCIBIDA

81%

NIVEL ACTUAL DE IMPORTANCIA BUEN ESTADO DE SALUD DIGITAL

80%

NIVEL DE IMPORTANCIA EN EL FUTURO

LA SALUD DIGITAL: SIGNIFICADO E IMPORTANCIA (II)

5

Principales beneficios personales del uso de herramientas digitales

- 50%** Mantener el contacto con familiares y amigos
- 41%** La comodidad de comprar desde casa (sin horarios, entrega a domicilio, probar los artículos, etc.)
- 39%** Comodidad en gestiones burocráticas
- 34%** No tener que desplazarme tanto en transporte para llegar al trabajo, centro de estudios, lugares para realizar gestiones, etc...
- 31%** Ganar más tiempo para mí mismo/a

6

Principales beneficios colectivos del uso de herramientas digitales

- 48%** Valoramos más el contacto con familiares y amigos
- 40%** Un acercamiento de los más mayores al mundo online (videollamadas, whastapp, etc.)
- 38%** Menor contaminación
- 37%** Una nueva manera de relacionarnos con las instituciones (gestiones online)
- 37%** Un avance tecnológico de la sociedad

7

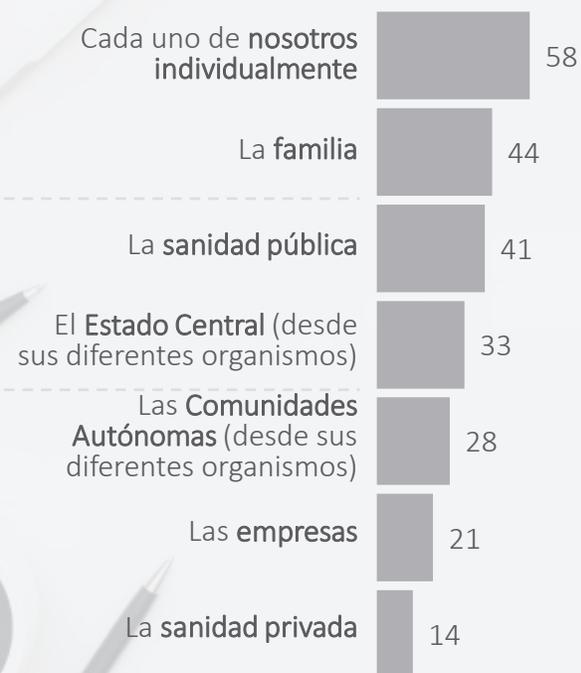
Principales inconvenientes del uso de herramientas digitales

- 44%** Cansancio visual
- 39%** Pérdida de contacto físico
- 39%** Fake news (noticias falsas)
- 37%** Puede existir colectivos desconectados del avance digital
- 34%** La conexión de niños sin ninguna supervisión

LA PROMOCION DE LA SALUD DIGITAL (I)

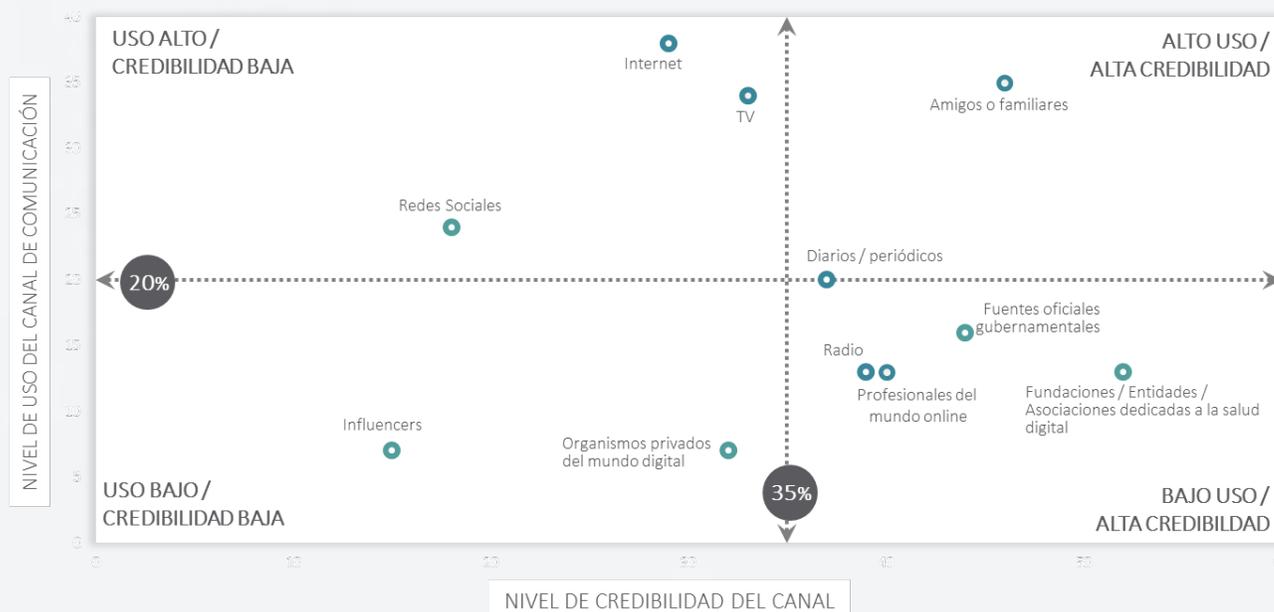
1

Dentro del entorno más cercano, emergen los actores considerados clave en la promoción de la salud digital: uno mismo o la familia



2

Gran desajuste a nivel de canales de información: entre los 5 canales más utilizados, sólo uno (los amigos/ familiares) aparece entre los más creíbles

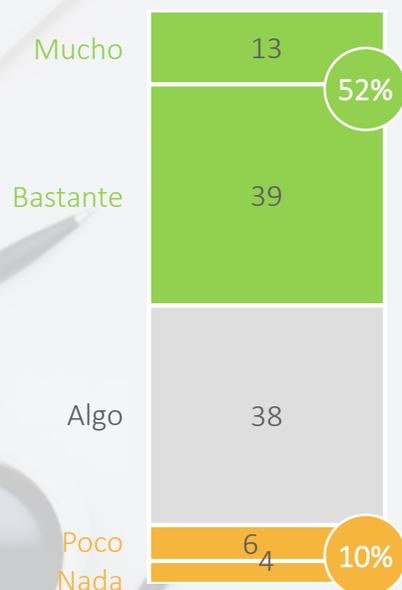


LA PROMOCION DE LA SALUD DIGITAL (II)

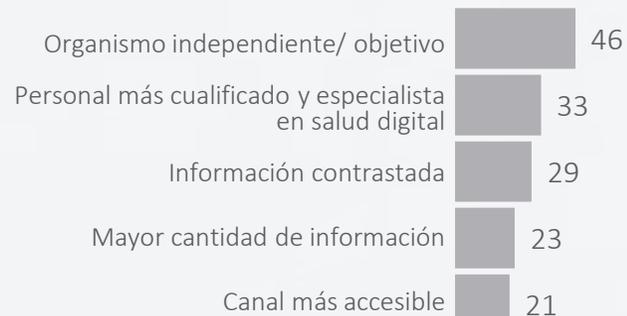
3

Amplio consenso sobre la consideración de las entidades sin ánimo de lucro para informarse sobre salud digital, valorándose la objetividad y veracidad de su información y la cualificación de su personal.

NIVEL DE CONSIDERACIÓN COMO FUENTE DE **INFORMACIÓN**



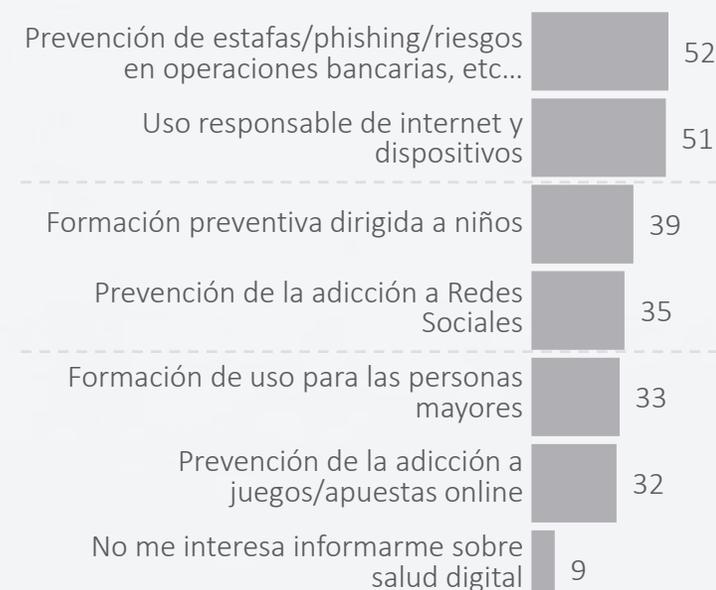
MOTIVACIONES CONSIDERACIÓN



4

Amplia demanda de diferentes temáticas relacionadas con la salud digital

TIPO DE **CONTENIDO** MAS INTERESANTE PARA RECIBIR INFORMACIÓN



I N S P I R I N G C H A N G E S

SALVETTI LLOMBART

I N S P I R I N G C H A N G E S

Salveti&Llobart es una consultoría estratégica internacional especializada en investigación de mercados y orientada a la toma de decisiones y crecimiento de los negocios

Salveti&Llobart ©

Company address

C/ Rosselló 188, Entl. 08008 · BARCELONA · 93 301 74 67

www.salvettillombart.com



LinkedIn



Twitter



YouTube