

El 34% de los españoles reconoce que el uso del móvil repercute negativamente en su vida social

Según el último estudio de la aseguradora de salud Cigna, Cigna 360 Wellbeing Survey, solo el 26% de los españoles afirma que el tiempo que destina a sus dispositivos móviles es el adecuado. Es más, uno de cada tres encuestados no puede vivir sin su smartphone

Las nuevas tecnologías han influido directamente en el contexto social de las personas y en su forma de relacionarse. De hecho, estos dispositivos también pueden producir efectos negativos en la salud, generando respuestas adversas como aislamiento o ansiedad.

Según el estudio de la aseguradora de salud Cigna, Cigna 360 Wellbeing Survey, el 34% de los españoles reconoce que el excesivo uso del teléfono y tableta está repercutiendo negativamente en su entorno social. La razón es que, aunque las tecnologías facilitan nuevas vías de comunicación y ayudan a mantener la relación con amigos y familiares, estar conectado continuamente interfiere en la socialización fuera del mundo online. Está comprobado que abusar del tiempo en línea reduce la interacción personal, genera distracción y, en términos extremos, puede llevar al individuo a aislarse.

Únicamente el 26% reconoce que el tiempo que destina a los dispositivos móviles es el adecuado. Y es que, según uno de cada tres, vivir sin su smartphone sería imposible. Las facilidades que este tipo de dispositivos ponen a disposición de los usuarios van mucho más allá del concepto social: realización de pagos y transferencias bancarias, seguimiento personal de la salud y el estado físico, compras online, etc. Esto desemboca en una necesidad de uso que ha llegado, incluso, a afectar al entorno laboral, tanto por la utilización abusiva durante la jornada de trabajo, como por la imposibilidad de desconectar del correo electrónico durante las horas de descanso.

De media, los españoles pasan tres horas al día mirando el móvil. El 72% afirma que lo utiliza, principalmente, como distracción o para conectarse a internet. Es más, casi el 70% indica que el gasto económico que le supone su smartphone merece la pena.

Cumplir con las actividades de ocio y tiempo libre, una prioridad

Aunque le otorgamos una gran importancia a las nuevas tecnologías, practicar hobbies o pasar tiempo con los amigos sigue siendo una de las principales prioridades de los españoles en lo que respecta al contexto social. Según las más de 1.000 encuestas realizadas por la aseguradora de salud en España, el 45% de los encuestados afirma dedicar las horas suficientes a sus aficiones y el 40% está más que satisfecho con el tiempo que pasa con sus amigos.

Pese a los buenos datos, a un 24% le gustaría disfrutar más de sus amistades, y al 21% tener más tiempo libre para practicar actividades de su gusto.

El 12% de los españoles no tiene amigos de confianza

El círculo social es una de las partes fundamentales en el desarrollo de una persona. Además de ser la "familia" que se elige, disfrutar de tiempo con las amistades cercanas tiene unos beneficios para la salud científicamente comprobados: mejora el estado de ánimo y la autoestima, reduce el estrés y libera endorfinas etc.

Tal y como demuestra este estudio de Cigna, el 88% de los españoles cuenta con amigos cercanos con los que poder hablar abiertamente. Sin embargo, el 10% no tiene amistades de confianza y el 2% carece de círculo social.

De este 12% que no tiene o carece de relaciones de calidad, llama la atención que sean las personas con una edad comprendida entre 40 y 49 años los que menos amigos de confianza tienen (28%). Lo mismo ocurre con las personas casadas, cuyo porcentaje en este grupo asciende al 77%.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Telecomunicaciones](#) [Sociedad](#) [Innovación](#) [Tecnológica](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>