

El 42% de los españoles se marca un propósito digital para protegerse en Internet este 2024

Como cada comienzo de año, 2024 viene cargado de nuevos propósitos. El más común es intentar tener una vida más saludable. Sin embargo, casi la mitad de los españoles se ha propuesto introducir cambios significativos en sus hábitos digitales a partir de Año Nuevo, según una investigación de Kaspersky

Cada vez son más los propósitos de Año Nuevo relacionados con el ámbito digital, y es que pasamos gran parte del día a día conectados a Internet. Así lo pone de manifiesto un estudio realizado por Kaspersky que revela que el 42% de los españoles se ha propuesto mejorar su vida digital de cara a 2024. Además, de los españoles que se hicieron este mismo propósito el año que acaba de terminar, el 77% asegura haberlo cumplido.

Entre los principales propósitos digitales de los españoles destaca hacer una desintoxicación digital reduciendo el tiempo de pantalla como parte de su rutina (25%). Le sigue utilizar contraseñas más seguras (13%), recurrir a Internet para sacar más rentabilidad al dinero (9%), ser más consciente de los enlaces en los que hacen clic (6%) y no dormirse usando el smartphone (7%).

Contraseñas más seguras, reunirse y ser más consciente

Respecto a propósitos más específicos para mejorar la seguridad y privacidad online, este 2024 se centran en una mejor gestión del correo electrónico (18%), así como hacer más copias de seguridad (12%). La configuración de las cookies también desempeñará un papel importante (11%), tanto a nivel corporativo como personal. Y el 21% afirmó que utilizaría contraseñas más seguras.

Además, parece que este nuevo año se fomentarán las relaciones personales, ya que el 14% afirma que hará un mayor esfuerzo por quedar con la gente en persona, en vez de virtualmente, ya sea para reuniones de trabajo o para ponerse al día con la familia y amigos, mientras que el 13% utilizará la función "no molestar" de su smartphone con más frecuencia.

El mindfulness también desempeña un papel más importante en la vida cotidiana: el 9% dejará de seguir en las redes sociales a personas y grupos que no les hacen sentir felices, y el 12% de los usuarios afirma que aumentará el uso de aplicaciones para el bienestar, como rastreadores de actividad física y sueño o guías de meditación.

"Pasamos más tiempo que nunca en Internet y, al igual que se evalúa y ajusta constantemente la vida real para ser más felices y saludables, es lógico que se haga lo mismo con la vida online. Es alentador ver que la gente se da cuenta de la importancia de mejorar la vida digital, estableciendo límites o una 'desintoxicación' de la misma. Estas medidas pueden tener un gran impacto en la seguridad online y mejorar la salud mental, reduciendo la preocupación por fraude en Internet y el miedo a ser víctimas de estafas. Teniendo más en cuenta las contraseñas, no haciendo clic en enlaces sospechosos o revisando la configuración de las redes sociales, se puede crear un estilo de vida digital más

organizado, seguro y equilibrado. Sería maravilloso que 2024 fuera el año digital más seguro hasta la fecha y que la gente siguiera mejorando sus prácticas de ciberseguridad", comenta David Emm, analista principal de seguridad de Kaspersky.

Consejos de seguridad para 2024

Kaspersky anima a los usuarios a controlar y mejorar sus hábitos digitales, apoyando su bienestar, productividad y privacidad online siguiendo estos sencillos pasos:

Proteger todos los dispositivos con soluciones de seguridad como Kaspersky Premium.

Ayudar a proteger todos los dispositivos utilizados para realizar transacciones online (operaciones bancarias, compras, actividades sociales, etc.) aplicando parches en cuanto estén disponibles.

Utilizar una contraseña única y compleja para todas las cuentas online, por ejemplo, con Kaspersky Password Manager.

Revisar detenidamente la configuración de privacidad y seguridad. Limitar lo que se puede ver y compartir.

Desactivar las aplicaciones y funciones que no se estén utilizando, así como los servicios de seguimiento y localización. Además, configurar el navegador para que borre las cookies con regularidad.

Comprobar las direcciones de correo electrónico con servicios como Have I Been Pwned para ver si alguna de las cuentas digitales se ha visto comprometida.

Datos de contacto:

Mónica
Kaspersky
690196537

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

Categorías: [Nacional](#) [Inteligencia Artificial y Robótica](#) [Hardware](#) [Madrid](#) [Software](#) [Ciberseguridad](#) [Dispositivos móviles](#)
[Webinars](#) [Innovación Tecnológica](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>