

# ESPAÑA EN DATOS: ¿POR QUÉ ES UN PAÍS HIPERCONECTADO EN RIESGO?



## DATO 1: ACCESO

Casi el 96% de la población tiene acceso a Internet y la práctica totalidad de los hogares tienen un teléfono.

## DATO 2: TELETRABAJO

En 2024 se teletrabajó una media de 3 días a la semana ¿Ya no podemos descansar ni en nuestros hogares?



## DATO 3: EL PRIMER MÓVIL

Los jóvenes cada vez se inician antes en el uso de la tecnología. El primer móvil lo reciben con 11 años.

## DATO 4: SOLEDAD

De entre los motivos por los que se conectan los jóvenes a Internet, 4 de cada 10 lo hacen para no sentirse solos.



## ERROR 5: TIEMPO DE USO

Cerca de la mitad de los adolescentes pasan más de 5 horas online los fines de semana.



# CONSECUENCIAS DEL ABUSO DE LAS TIC

---

La línea entre **“usar la tecnología”** y **“vivir para la tecnología”** es muy fina. Sin darnos cuenta podemos caer en esa **“cárcel”** de la que es muy difícil salir y que tiene graves **consecuencias a nivel psicológico, físico y relacional.**

## DAÑOS PSICOLÓGICOS

1

Sin darnos cuenta, por pasar horas pegados al teléfono, **perdemos horas de sueño, dejamos de disfrutar de los momentos reales y nos aislamos**, aunque estemos rodeados de gente.

## CONSECUENCIAS FÍSICAS

2

En el apartado físico, abusar de las nuevas tecnologías nos provoca: **fatiga ocular, cuello y espalda cargados, tendinitis o, incluso, el síndrome del túnel carpiano.**

## EN EL DÍA A DÍA

3

Los efectos van más allá del apartado psicológico y físico, escalando a la esfera relacional. **Nos cuesta ser más productivos** en lo que hacemos y nos **afecta a la vida social.**

