

Índice de tiempo de pantalla 2021 Metodología

Índice

Presentación

Objetivo

Selección de criterios

- Clúster de datos 1: Tiempo de pantalla ocio

Selección países

Factores determinantes, definiciones y fuentes

Campo de investigación 1: Tiempo de pantalla ocio

Televisión

Streaming

Videojuegos

Redes sociales

Smartphone

Desviación total de la media

Cálculo

Presentación

En Mister Spex, la salud ocular es el eje de todo lo que hacemos, de manera que siempre estamos pensando en cómo protegerla mejor. La pandemia de Covid-19 ha provocado que muchas personas en todo el mundo trabajen, aprendan y disfruten del ocio desde casa. Inevitablemente, el [tiempo de pantalla](#) ha ido aumentando a medida que celebrábamos más reuniones, clases y actividades sociales online. Muchos estudios, incluido nuestro [Informe](#) de tendencias de 2018, realizado en colaboración con el Instituto Alemán de Tendencias y Desarrollo, han analizado los efectos nocivos de pasar demasiado tiempo ante una pantalla. Si bien de momento los efectos a largo plazo de pasar demasiado tiempo ante una pantalla no se pueden valorar a ciencia cierta, sí está probado que [el tiempo que pasamos delante de una pantalla afecta a la salud ocular](#) pudiendo provocar fatiga, ojos secos e irritados y daños en la retina.

Objetivo

El objetivo general de este análisis de datos es sensibilizar al público sobre los efectos de las pantallas que usamos cotidianamente. En el estudio se compararon, en base a una serie de factores, los hábitos de uso de pantallas de personas de todo el mundo.

Selección de criterios

Los factores de cada clúster se seleccionaron en base a condiciones que se ha demostrado que afectan a la salud ocular. El estudio analizó cómo los hábitos varían de país a país en lo que respecta al tiempo de pantalla.

El desglose de los clústeres de datos y de los factores se incluye a continuación. En el apartado «Factores determinantes, definiciones y fuentes» se incluye una explicación detallada y una presentación completa de las fuentes de cada factor.

- **Clúster de datos 1: Tiempo de pantalla ocio**
 - **Televisión** cálculo de la media de minutos diarios que se dedican a la «televisión tradicional».
 - **Streaming** cálculo de la media de minutos diarios que se dedican a los contenidos en streaming.
 - **Videojuegos** cálculo de la media de minutos diarios que se dedican a los videojuegos.
 - **Redes sociales** cálculo de la media de minutos diarios que se dedican a las redes sociales.
 - **Smartphone** cálculo de la media de minutos diarios durante los que se usa un smartphone.
 - **Porcentaje de desviación total de la media** porcentaje de desviación de la media del consumo acumulado medio (excepto el tiempo de pantalla smartphone). Este factor no se ha incluido en la clasificación final para no duplicar las cifras.

Selección países

El Índice de tiempo de pantalla calcula el tiempo que se pasa delante de una pantalla en 25 países de la OCDE. Se analizaron los hábitos de Tiempo de pantalla de todos los estados miembro de la

[Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos](#) (OCDE). Se analizaron los países en base a una serie de factores determinantes en el ámbito de la investigación del «Tiempo de pantalla ocio» y de «Salud y bienestar».

Los siguientes miembros de la OCDE no han podido incluirse en el análisis debido a que los datos disponibles no eran suficientes para garantizar la compatibilidad: Chile, Estonia, Grecia, Islandia, Japón, Letonia, Lituania, Luxemburgo, Eslovaquia, Eslovenia, República Checa, Hungría y Estonia.

Datos obtenidos el 15-10-2020.

Factores determinantes, definiciones y fuentes

Campo de investigación 1: Tiempo de pantalla ocio

Televisión

La media de los minutos dedicados a ver la televisión tradicional, la que tiene un horario de retransmisión concreto (TV lineal) se ha extraído del informe «[Digital vs Traditional Media Consumption, Trend Report, 2019](#)» («Consumo de medios digitales o tradicionales, Informe de tendencias 2019»), publicado por Global Web Index, p. 21-39 y «[Audience Trends Television 2020, Media Intelligence Service Julio 2020](#)» («Tendencias de consumo de televisión 2020»), publicado por la Unión Europea de Radiodifusión.

En el caso de Israel y Noruega, se han empleado fuentes adicionales para que la comparación fuese equilibrada. Las fuentes de información empleadas en el presente estudio son las siguientes:

País	Fuente
Israel	Annual Report: The Israeli in 2014 the Agenda, Usage and Trends.
Noruega	Horas viendo la televisión un día promedio 1991-2019, Medianorway, Datos y cifras de los medios de comunicación noruegos.

Streaming

La media de minutos dedicados diariamente a ver servicios en streaming (televisión online) se ha obtenido del informe «[Digital vs Traditional Media Consumption, Trend Report, 2019](#)» («Consumo de medios digitales o tradicionales, Informe de tendencias 2019»), publicado por Global Web Index, p. 21-27.

En el caso de Finlandia y Noruega se han empleado fuentes adicionales para que la comparación fuese equilibrada. Las fuentes de información empleadas en el presente estudio son las siguientes:

País	Fuente
Finlandia	TV-VUOSITILAISUUS 2020, Finnpanel.
Noruega	Norsk Media barometer, 04495: Tid brukt til ulike medier en gjennomsnittsdag (minutter) 1991 - 2019, Statistisk Sentralbyrå

Videojuegos

La media de minutos dedicados diariamente a jugar videojuegos con consolas se ha extraído de «[Digital 2020, Global Digital Overview, Essential Insights Into How People Around The World Use The Internet, Mobile devices, Social media, and Ecommerce](#)» («Digital 2020, Resumen Digital Global, Factores clave sobre el uso de Internet, dispositivos móviles, social media y e-commerce en el mundo»), p. 64, publicado por We Are Social.

En el caso de Finlandia y Noruega se han empleado fuentes adicionales para que la comparación fuese equilibrada. Las fuentes de información empleadas en el presente estudio son las siguientes:

País	Fuente
Finlandia	Gaming Nation? Piloting the International Study of Games Cultures in Finland, 2007, Kallio, K. Kaipainen, K. Mäyrä, F.
Noruega	Norsk Media barometer, 04495: Tid brukt til ulike medier en gjennomsnittsdag (minutter) 1991 - 2019, Statistisk Sentralbyrå.

Redes sociales

La media de minutos dedicados diariamente a las redes sociales se ha extraído de «[Digital 2020, Global Digital Overview, Essential Insights Into How People Around The World Use The Internet, Mobile devices, Social media, and Ecommerce](#)», p. 76-99, publicado por We Are Social.

En el caso de Finlandia y Noruega se han empleado fuentes adicionales para que la comparación fuese equilibrada. Las fuentes de información empleadas en el presente estudio son las siguientes:

País	Fuente
Finlandia	Suomalaisen mediapäivä, 2018. Kantar.
Noruega	Medievaneundersøkelsen 2019, Deloitte Norge. Gullaksen, J. Finnevolden, E. P17

Smartphone

La media de los minutos pasados delante de la pantalla de un smartphone se ha extraído de «[Digital vs Traditional Media Consumption, Trend Report, 2019](#)» («Consumo de medios digitales o tradicionales, Informe de tendencias 2019»), publicado por Global Web Index, p. 21-27 y de «[How The World Consumes Media - in Charts and Maps](#)» («Gráficos y mapas para saber cómo se consumen los medios de comunicación en el mundo») (Consultar How the World Looks at Smartphones, Cómo miramos los smartphones), publicado por The Atlantic.

En el caso de Israel, Finlandia y Noruega se han empleado fuentes adicionales para que la comparación fuese equilibrada. Las fuentes de información empleadas en el presente estudio son las siguientes:

País	Fuente
Israel	Cross-generational analysis of predictive factors of addictive behavior in smartphone usage. Zhitomirsky-Geffet, M. Blau, M.
Finlandia	Tutkimus paljastaa hurjan muutoksen suomalaisten somen käytössä: neljä tuntia ja 43 minuuttia päivässä - "Se on ihan järkyttävä määrä", 2018. Kauppalehti.
Noruega	OPPSUMMERINGEN 2015, NRK Analyse. Tolonen, K. p16

Desviación total de la media

Es el porcentaje de desviación de la media del consumo acumulado medio, excluyente tiempo de pantalla smartphone. Se ha calculado manualmente de la siguiente manera:

- Tiempo acumulado dedicado a la televisión lineal, streaming, videojuegos y redes sociales:
Consumo total medio = minutos diarios Tv + minutos diarios streaming + minutos diarios videojuegos + minutos diarios redes sociales¹
- El porcentaje de desviación de la media se calculó de la siguiente manera:

$$\text{Desviación de la media}_{[\text{país}]} = \frac{(\text{Total media consumption}[\text{country}] - \text{Median total media consumption})}{\text{Median total media consumption}}$$

¹ El tiempo de pantalla smartphone se ha *excluido* del cálculo del porcentaje total de desviación por el siguiente motivo:

- Evitar duplicar las cifras de televisión, streaming, videojuegos y redes sociales a los que se accede desde dispositivos móviles.

Cálculo

Para poder comparar los resultados de todos los países analizados, dichos resultados se normalizaron en una escala de 0 a 100. El país con la puntuación global más alta en cada uno de los factores determinantes recibió una puntuación de 100. El país con la puntuación global más baja en cada uno de los factores determinantes recibió una puntuación de 0. Al resto de los países se les asignó puntuación en función de sus resultados. El resultado final correspondiente a un campo de investigación es la suma de los puntos de todos los factores determinantes de cada campo de investigación.

Por ejemplo, el resultado de la evaluación del primer campo de investigación es la suma de los resultados estandarizados de los siguientes factores: «Televisión», «Streaming», «Videojuegos», «Redes sociales» y «Smartphone».

El resultado final es la suma de las puntuaciones en ambos campos, que también se normalizaron en una escala de 0 a 100 para calcular la clasificación final.

Se utilizó la siguiente fórmula de normalización:

$$x_{new} = \frac{x - x_{min}}{x_{max} - x_{min}}$$