

## Resumen de los principales hallazgos del estudio internacional de NIVEA sobre el tema “Contacto humano”

*\*Nota: los datos sobre la encuesta realizada en España se recogen en el apartado II de este documento, por haber tenido lugar en enero 2021 y, por tanto, durante la pandemia.*

### Volumen I: La situación del contacto humano – beneficios, barreras y soluciones (2018-2019)

**A lo largo y ancho del mundo, 9 de cada 10 personas opinan que el contacto humano es clave para llevar y disfrutar una vida plena y feliz, y que la carencia de este nos hace sentir soledad. Sin embargo, dos tercios de la población no experimenta contacto físico a diario.**

- El contacto físico lleva aparejadas connotaciones abrumadoramente positivas para la mayoría de las personas. Las tres ideas que más frecuentemente se asocian al contacto físico son el amor, el afecto y los cuidados.
- La mayoría de las personas no experimenta tanto contacto físico como quisiera. El 64 % de los encuestados indica que el contacto físico no es cotidiano en sus vidas, y otro 71 % desearía recibir más abrazos. Casi 1 de cada 5 encuestados no había experimentado ningún tipo de contacto físico el día anterior al día de la encuesta.
- Los adultos de más edad son quienes corren mayor riesgo en este sentido. Las personas de entre 50 y 69 años informan de un menor número de experiencias con contacto humano en su vida diaria, en comparación con otros grupos de edad.

**El estilo de vida digital y la confusión al respecto de cuál es el nivel adecuado de contacto físico en la actualidad nos mantienen alejados a unos de otros.**

- Estamos conectados y, a la vez, desconectados. Más del 80 % de los encuestados siente que el número cada vez mayor de contactos virtuales mengua la capacidad de empatía, lo que, a su vez, conlleva un menor contacto físico. El 51 % señala que el tiempo que pasamos en redes sociales es una barrera para el contacto físico.
- El contacto humano ha pasado a un segundo plano en nuestro ajetreado día a día. El 70 % de las personas encuestadas opina que el valor del contacto humano no es prioritario en la actual vida moderna, mientras un 63 % dice estar demasiado ocupado y no tener tiempo para dedicar a la relación con otras personas.
- La incertidumbre sobre qué tipo de contacto físico es apropiado mantener puede hacer que la gente se aisle. El 77 % de los hombres y el 75 % de las mujeres testimonian que las inseguridades personales (no saber si alguien se sentirá cómodo al recibir un abrazo, por ejemplo) les impide contactar físicamente con otras personas.

**Para promover un mayor contacto físico, es clave abordar la brecha de conocimiento sobre los beneficios que este tiene para la salud.**

- Muchas personas no son conscientes de los beneficios para la salud del contacto físico. Más de un tercio de los encuestados no sabe que el contacto físico disminuye el nivel de hormonas del estrés, y más de la mitad ignora que el contacto físico fortalece el sistema inmunitario.
- Conocer estos beneficios puede inspirarnos a mantener un mayor contacto físico. El 86 % de entrevistados considera estos beneficios un incentivo para incluir un mayor contacto físico en su vida diaria.
- Existe una demanda generalizada de enfoques más positivos a la hora de hablar sobre la privación de contacto físico. El 91 % de participantes en esta encuesta cree que se debe hablar más sobre los beneficios del contacto humano, y el 84 % piensa que en las escuelas debería hablarse sobre su importancia.

## **Beneficios del contacto humano para la salud física y psicológica**

### Beneficios para la salud física

- Disminuye el dolor físico
- Fortalece el sistema inmunitario
- Calma el ritmo cardíaco y normaliza la presión sanguínea
- Aumenta las posibilidades de supervivencia en bebés prematuros
- Reduce la agitación en los pacientes de Alzheimer

### Beneficios para la salud psicológica

- Reduce el nivel de las hormonas del estrés
- Aumenta el nivel de las hormonas del bienestar
- Disminuye la sensación de soledad
- Reduce los síntomas de ansiedad
- Reduce los síntomas de depresión
- Refuerza el espíritu de equipo en los deportes o en el trabajo, por ejemplo

## Volumen II: El contacto humano en tiempos de pandemia - impacto e intervenciones (2020)

**La COVID-19 ha puesto de relieve la importancia del contacto humano en nuestra sociedad, pero ha hecho más difícil experimentar el contacto físico que necesitamos.**

- El 75 % de las personas encuestadas afirma que el aislamiento les hizo darse cuenta de lo importante que es el contacto físico para la salud. **Los porcentajes más altos son para España y Brasil con un 87 % e Italia con un 85%.** El porcentaje más bajo es el de Corea del Sur, con un 60 %.
- El 67 % de las personas asevera que las barreras impuestas al contacto físico se han multiplicado desde el año pasado. **España es de nuevo el país con el mayor porcentaje, 86 %, seguido por Italia 76 %, Brasil y Sudáfrica, ambos con 75 %.** Los más bajos son Alemania con 61 % y Corea del Sur con 53 %.
- Al 61 % le gustaría recibir más abrazos de otras personas. (**España 79 %**, Brasil 78 % e Italia 71 %. Corea del Sur el más bajo con 36 %).
- 4 de cada 5 personas afirma que ahora evitan los rituales que incluyen contacto físico, como los apretones de manos, los besos o los abrazos. El más alto es Brasil con 92 %, **seguido de España y Sudáfrica con 88 % e Italia con 87 %.** Los más bajos se dan en EE. UU. con 75 % y Corea del Sur con 73 %).
- 1 de cada 3 personas declara que el nivel actual de contacto físico dentro de su círculo más cercano (familia y amigos) es más bajo de lo que les gustaría. **España es el país con el porcentaje más alto con un 44 %, seguido de Alemania 38 % y Sudáfrica 36 %.** Los países con el porcentaje más bajos son EE. UU. y Brasil con 29 %. A nivel global el porcentaje es 33 %.
- El contacto físico en el círculo más cercano ha disminuido para más de un tercio de los encuestados. **Destaca especialmente que en España esta disminución ha sido para más de dos tercios, con un porcentaje de 71 % frente al 38 % del dato global.** En el círculo social más amplio, el contacto físico ha disminuido para un 40 % de los encuestados, haciéndose esta caída especialmente evidente en países como **España (75 %)**, Italia (51 %), Corea del Sur (49 %) y Sudáfrica (46 %), donde se han aplicado estrictas medidas de distanciamiento social. En algunos de estos países, los porcentajes son también un reflejo de lo asentada que estaba la afinidad con el contacto físico en cada cultura antes de la pandemia.

**La soledad y el contacto físico están indisolublemente ligados, y algunos grupos sociales son más vulnerables a la soledad que otros.**

- El 46 % de las personas encuestadas experimenta sentimientos de soledad. **El porcentaje en España es algo superior a la media global, con un 48 %.** Los porcentajes más altos se dan en Reino Unido (54 %), Sudáfrica (51 %) y Australia (49 %) y los más bajos en Alemania (39 %) y Francia (37 %). El 16 % está muy de acuerdo en

que la soledad es habitual en sus vidas. **España se sitúa ligeramente por debajo con un 15 % en esta afirmación.**

- El 24 % de los jóvenes de entre 16 y 19 años afirma que a menudo se sienten solos; el 82 % compensa la falta de contacto físico pasando más tiempo en redes sociales que antes de la pandemia. **(Dato no disponible para España).**
- En todo el mundo, casi la mitad (49 %) de las personas contesta que el aislamiento les ha hecho sentir más soledad que nunca. Brasil encabeza esta clasificación con un 60 %, **seguido por España con un 58 %**. Ocupan los últimos puestos Francia con un 43 % y Corea del Sur con un 34 %.
- El 87 % de los encuestados reconoce que la falta de contacto físico puede hacernos sentir soledad. Italia encabeza con un 94 %, **seguido por España con un 93 %** y la mayoría de los países lo siguen de cerca. Solo Corea del Sur se desvía de la media con un 66 %.
- El 81 % de los encuestados que indicaron sentirse solos a menudo, desearía recibir más abrazos de otras personas, en relación con el 45 % de los que declararon no sentirse solos. Sin embargo, **en España el 90 % de los encuestados que se sienten solos desearía recibir más abrazos, frente al 70 % de los que no se sienten solos, dato muy superior a la media global, y que indica el valor que tienen los abrazos en nuestro país.**
- Las personas que viven en hogares unipersonales y los progenitores de familias monoparentales están pasando momentos difíciles. Para el 76 % de las personas que viven solas, el contacto físico no es algo cotidiano en sus vidas. **España está entre los países más bajos en esta afirmación, con un 65 %**, siendo los países con porcentajes más altos Sudáfrica (86 %), Australia y Reino Unido (ambos 84 %) y Francia (83 %). El 28 % de progenitores de familias monoparentales afirma asimismo que siente soledad a menudo.

**El contacto humano en el futuro pospandémico se centrará más en la calidad que en la cantidad.**

- Más de un tercio de las personas en todo el mundo esperan que el contacto físico con su círculo más cercano (familia, amigos) aumente después de la crisis, mientras que se espera que el contacto físico con el círculo más amplio (colegas, conocidos) disminuya a largo plazo como resultado de la pandemia. **España es el país donde esta proporción es la más alta en los que esperan que el contacto físico con su círculo más cercano aumentará, con tres de cada cinco encuestados (59 % vs. 34 % global), y, sin embargo, el país que menos espera que el contacto físico con su círculo más amplio vaya a disminuir a largo plazo con motivo de la pandemia, con solo 1 de cada 5 encuestados (21 % vs. 32 % global).**
- 3 de cada 5 personas encuestadas desean compensar la actual falta de contacto humano, una vez resuelta la crisis sanitaria. **En España, la relación es 3 de cada 4 (77 % vs. 59 % global), siendo también el porcentaje más alto de todos los países.** El dato más bajo es claramente el de Corea del Sur.

- Las personas originarias de países con costumbres muy sociales y que fueron golpeados duramente por la pandemia (como España, Italia o Brasil) tienen un fuerte anhelo de recuperar el tiempo perdido. El 77 % de los brasileños, **el 74 % de los españoles** y el 72 % de los italianos afirman que el aislamiento les ha hecho desear más que nunca el contacto físico, **frente a la media global de 58 %**, siendo de nuevo Corea del Sur el país con el porcentaje más bajo con un 31 %.

## **Sobre la metodología de la investigación:**

El volumen I fue realizado por *mindline*, un instituto de investigación independiente, mediante una encuesta online a 12.207 personas en los siguientes 12 países (con aproximadamente 1.000 encuestados por país): Australia, Brasil, China, Francia, Alemania, India, Italia, Sudáfrica, Suiza, Tailandia, Reino Unido y Estados Unidos. Los encuestados tenían entre 16 y 69 años y formaban una muestra representativa basada en género, edad, región y situación ocupacional. El estudio se realizó entre octubre de 2018 y marzo de 2019 (antes de la pandemia).

Precedieron a la investigación cuantitativa grupos de debate en 11 países, dirigidos por *Happy Thinking People*, un instituto de investigación independiente.

El volumen II también fue realizado por *mindline* con una encuesta online de 11.706 personas en los siguientes 9 países: Australia, Brasil, Francia, Alemania, Italia, Sudáfrica, Corea del Sur, Reino Unido y Estados Unidos. Los encuestados tenían entre 16 y 69 años, y formaban una muestra representativa basada en género, edad, región y situación ocupacional. Este estudio se llevó a cabo entre abril y octubre de 2020 (durante la pandemia). En España, se realizó la encuesta en enero de 2021 a una muestra representativa de 496 personas.

## **Sobre Beiersdorf AG**

Beiersdorf AG es un proveedor líder de productos innovadores y de alta calidad para el cuidado de la piel y cuenta más de 135 años de experiencia en este mercado. La empresa con sede en Hamburgo tiene cerca de 20.000 empleados en todo el mundo y cotiza en el DAX, el índice bursátil alemán de referencia. Beiersdorf generó ventas de 7.653 millones de euros en el año fiscal 2019. Su cartera de productos incluye importantes marcas líderes internacionales de cuidado de la piel y cuidado personal, incluyendo NIVEA, la marca N° 1 mundial de cuidado de la piel\*, Eucerin, Hansaplast/Elastoplast y La Prairie. Millones de personas en todo el mundo eligen cada día las marcas de Beiersdorf por sus productos innovadores y de alta calidad. Otras marcas de renombre como Labello (en España Liposan), Aquaphor, Florena, 8x4, Hidrofugal, arix, Maestro y Coppertone completan su extensa cartera. La filial propiedad exclusiva de Beiersdorf tesa SE, otro fabricante líder mundial en su campo, suministra productos autoadhesivos y soluciones de sistema a la industria, a empresas artesanales y a los consumidores.

*\* Fuente: Euromonitor International Limited; NIVEA según clasificación por nombre de marca paraguas en las categorías Cuidado Corporal, Cuidado Facial y Cuidado de Manos; en términos de valor al por menor 2019.*

**Para más información:**

Equipo NIVEA

T: +34 91 914 27 30

[Equipo.nivea@omnicomprgroup.com](mailto:Equipo.nivea@omnicomprgroup.com)