



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 04/03/2025 a les 12:30

# Quant temps passes a les xarxes socials? Mira si estàs dins la mitjana catalana

Avui dia, la majoria de nosaltres passem molt de temps enganxats a les xarxes socials. Però t'has parat mai a pensar quantes hores hi dediques al dia? Segons l'estudi "Xarxes Socials a Catalunya 2024", presentat pel Col·legi del Màrqueting i la Comunicació de Catalunya i l'agència Imagina, els catalans passen una mitjana de **2,3 hores diàries a les xarxes**. Aquesta xifra és superior a la mitjana de l'Estat i fins i tot d'Europa!

Quines són les xarxes més populars?

L'informe destaca que **Instagram** i **TikTok** continuen creixent i es consoliden com les preferides, especialment entre els joves. En canvi, **Facebook** i **X** (Twitter) han perdut usuaris, ja que moltes persones opten per plataformes amb contingut més dinàmic i visual.

Si ets de les persones que passen hores mirant Reels d'Instagram o explorant vídeos de TikTok, formes part d'aquesta tendència! Aquestes xarxes no només serveixen per entretenir-se, sinó que també s'estan convertint en una eina clau per comprar productes. De fet, **el 84% dels usuaris fan compres a través de les xarxes**, aprofitant les recomanacions d'influenciadors i les ofertes exclusives.

Estàs dins la mitjana?

Si dediques més de 2,3 hores al dia a les xarxes socials, estàs per sobre de la mitjana catalana. Però, realment necessitem estar-hi tant de temps? Els experts recorden que els algoritmes estan dissenyats per enganxar-nos, mostrant-nos contingut personalitzat que ens fa difícil deixar de fer scroll.

És important trobar un equilibri entre l'ús de les xarxes i altres activitats, com fer esport, llegir o passar temps amb amics en persona.

Com pots saber quantes hores passes a les xarxes?

Si vols saber exactament quantes hores passes a les xarxes socials, pots comprovar-ho fàcilment des del teu mòbil:

**iPhone:** Ves a **Configuració > Temps d'ús** i consulta les estadístiques per aplicació.

**Android:** Accedeix a **Configuració > Benestar digital** i controls parentals per veure el temps d'ús de cada aplicació.