

¿Te sientes solo?

No te sientas aislado durante el confinamiento

La pandemia del COVID-19 ha puesto de relieve la importancia de permanecer conectados para no sentirnos aislados. La soledad ha sido motivo de preocupación a lo largo de este tiempo, y levantar las medidas de confinamiento no resolverá necesariamente el problema para muchas personas¹.

¹ Encuesta realizada por Arlington Research a petición de Kaspersky en 12 países europeos entre abril y mayo de 2020.

39%

El **39%** de los españoles admite que se sentían solos antes de que se establecieran las medidas de distanciamiento social.

68%

El **68%** de la **Generación Z** se sintió 'sola al menos parte del tiempo' en abril o mayo de 2020²

² Encuestados europeos que se han sentido solos en la semana anterior al estudio (abril-mayo 2020).

54%

El **54%** en España de los que se sienten "solos todo el tiempo" desearían ser más expertos en tecnología.



¿Qué puede ayudar a sentirse menos solo?

Cada uno maneja la soledad de diferente manera. Estas son algunas de las actividades más habituales para combatir la soledad durante la crisis (datos España):



86%

usa **tecnología**



74%

llama por teléfono, hace videollamadas o envía mensajes a sus familiares y amigos



65%

ve televisión/ películas/ escucha música



20%

habla con sus mascotas

Mantenerse conectado

Mantener el contacto con los seres queridos suele ayudar a sentirse menos solo, y para quienes necesitan apoyo la tecnología puede aportar beneficios (datos España).



41%

El **41%** está de acuerdo en que **se sienten más cómodos usando tecnología** que antes del brote de coronavirus.

84%

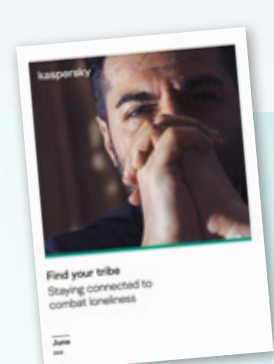
El **84%** está de acuerdo en que **la tecnología les ayuda a sentirse conectados con amigos o familiares que viven lejos.**

40%

El **40%** está de acuerdo en que usarán más la tecnología cuando termine la pandemia.

La tecnología ha sido vital para ayudar a las personas a continuar con su vida:

- Comunicarse con la familia y amigos
- Compras online de alimentación
- Educación en casa y actividades extracurriculares
- Teletrabajo



Más información sobre cómo las personas combaten la soledad en el informe **Find your tribe**.