

UCLA Escala de Soledad en Español

UCLA Loneliness Scale — Version 3 (20 ítems)

Instrucciones de aplicación

Indique con qué frecuencia se siente de la forma descrita. **20 ítems**, escala 1–4. Recodificar ítems positivos. Tiempo: 3–5 min.

1 = Nunca · 2 = Rara vez · 3 = A veces · 4 = Siempre (invertir ítems positivos)

#	Ítem / Pregunta	1	2	3	4
1	Me siento en sintonía con las personas que me rodean	■	■	■	■
2	Me falta compañía	■	■	■	■
3	No hay nadie con quien pueda hablar	■	■	■	■
4	Me siento solo(a)	■	■	■	■
5	Me siento tan solo(a) como nunca	■	■	■	■
6	No me siento solo(a) (inv.)	■	■	■	■
7	Me siento parte de un grupo de amigos	■	■	■	■
8	Tengo mucho en común con las personas que me rodean	■	■	■	■
9	Ya no me siento cercano(a) a nadie	■	■	■	■
10	Mis intereses y ideas no son compartidos por quienes me rodean	■	■	■	■
11	Me siento alegre y contento(a) (inv.)	■	■	■	■
12	Me siento abandonado(a)	■	■	■	■
13	Nadie me conoce realmente bien	■	■	■	■
14	Me siento aislado(a) de los demás	■	■	■	■
15	Puedo encontrar compañía cuando la quiero (inv.)	■	■	■	■
16	Hay personas con quienes puedo hablar	■	■	■	■
17	Me siento solo(a) aunque esté con otras personas	■	■	■	■
18	Tengo amigos íntimos con quienes puedo compartir	■	■	■	■
19	Me siento solo(a) en mi vida	■	■	■	■
20	Me siento excluido(a) de los demás	■	■	■	■

PUNTAJE TOTAL: ____ / 80 · **Corte clínico sugerido:** ≥ 40

Interpretación del puntaje

Puntaje	Nivel	Acción sugerida
---------	-------	-----------------

20 – 34	Baja soledad	Monitoreo rutinario
35 – 49	Soledad moderada	Explorar red social y apoyo
50 – 80	Soledad elevada	Intervención psicosocial; evaluar depresión

Evalúa soledad con UCLA-LS en Kalyo — [kalyo.io](#)

Russell DW. UCLA Loneliness Scale (Version 3). J Personality Assessment. 1996;66(1):20-40.
© Kalyo — [kalyo.io](#) | Recurso de uso clínico libre. No sustituye evaluación profesional.