


# Inventario de Soledad

Este cuestionario exploratorio describe las formas de la soledad percibida: ausencia de un vínculo íntimo, falta de red social, sentimiento de no formar parte de ningún grupo, sensación de incomprensión. También explora lo que frena el acercamiento a los demás y la repercusión en el estado de ánimo, para orientar el trabajo hacia el vínculo que más falta.

| | |
|---|---|
| Número de preguntas | 24 preguntas |
| Duración estimada | 6 minutos |
| Idioma | Español |
| Nombre original | Loneliness Experience Inventory |
| Población destinataria | Adultos |
| Categoría | Dificultades interpersonales |

## Vista previa de las 24 preguntas

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

**Echo en falta una relación realmente cercana.**

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

**Siento que tengo muy pocos amigos o conocidos con quienes quedar.**

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

**Siento que no pertenezco a ningún grupo.**

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

**Siento soledad incluso cuando estoy con gente.**

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

**Me da miedo que me rechacen si me acerco a los demás.**

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

### Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

## Corrección e interpretación

**Corrección**

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia durante el último mes. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16.

**Lectura del perfil**

No hay puntuación global: los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El perfil distingue la soledad emocional (ausencia de un vínculo cercano) de la soledad social (falta de red) y del sentimiento de pertenencia, que no se trabajan de la misma manera. El dominio «Frenos para relacionarse» indica lo que mantiene el aislamiento.

**Limitaciones**

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

**Corrección**

### Repercusión 11 / 16

Efectos de la soledad en el estado de ánimo, el aburrimiento y la organización del día a día.

**Aspectos a explorar:** los momentos más difíciles (noches, fines de semana, fechas señaladas), el estado de ánimo, los hábitos que llenan el vacío.

### Sentimiento de incomprensión 9 / 16

Sensación de desajuste con los demás, de que no se le comprende ni se le ve tal como es.

**Aspectos a explorar:** los temas en los que la persona se siente incomprendida, el desajuste percibido (valores, trayectoria, diferencia), las personas que la comprenden.

## Frenos para relacionarse 9 / 16

Lo que impide acercarse a los demás: miedo al rechazo, desconfianza, timidez, costumbre de retraerse.

**Aspectos a explorar:** los pensamientos antes de acercarse a alguien, las experiencias de rechazo, una posible ansiedad social, las expectativas hacia los demás.

**Para profundizar:** Inventario de Formas de Ansiedad.

## Soledad emocional 8 / 16

Ausencia de un vínculo cercano e íntimo, de alguien con quien compartir lo que de verdad se vive.

**Aspectos a explorar:** las relaciones cercanas actuales y pasadas, las pérdidas o rupturas recientes, lo que falta en los vínculos existentes.

## Pertenencia 8 / 16

Sentimiento de no formar parte de ningún grupo ni comunidad (trabajo, barrio, asociaciones, amistades).

**Aspectos a explorar:** los grupos a los que la persona ha pertenecido, los que le atraen, lo que le impide implicarse en ellos.

## Soledad social 4 / 16

Falta de una red de amistades, contactos y actividades compartidas.

**Aspectos a explorar:** la frecuencia de los contactos, las ocasiones de salir, los vínculos que se han debilitado (mudanza, trabajo, separación, jubilación).

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

## ¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“La corrección automática me ahorra muchísimo tiempo y mis pacientes están mucho más dispuestos a responder los cuestionarios.”

 Natalia A. - Psicóloga online