UCLA-LS

# Escala de Soledad de UCLA (UCLA-LS)

La Escala de Soledad de UCLA es un cuestionario autoaplicado para evaluar el nivel subjetivo de soledad que siente una persona. Se utiliza ampliamente en psicología para explorar el aislamiento social percibido y los sentimientos de exclusión, principalmente en adultos y adolescentes.

| | |
|---|---|
| Número de preguntas | 20 preguntas |
| Duración estimada | 10 minutos |
| Idioma | Español |
| Nombre original | UCLA Loneliness Scale |
| Población destinataria | Adultos, adolescentes |
| Autores | Daniel W. Russell, Letitia A. Peplau, Mary L. Ferguson (1978) |
| Categoría | General |

## Vista previa de las 20 preguntas

Me siento infeliz haciendo tantas cosas solo/a.

Me siento así a menudo | Me siento así a veces | Rara vez me siento así | Nunca me siento así

No tengo a nadie con quien hablar.

Me siento así a menudo | Me siento así a veces | Rara vez me siento así | Nunca me siento así

No soporto estar tan solo/a.

Me siento así a menudo | Me siento así a veces | Rara vez me siento así | Nunca me siento así

Me falta compañía.

Me siento así a menudo | Me siento así a veces | Rara vez me siento así | Nunca me siento así

Siento que nadie me entiende de verdad.

Me siento así a menudo | Me siento así a veces | Rara vez me siento así | Nunca me siento así

## Corrección e interpretación

Cada ítem se puntúa de 1 a 4 según la frecuencia con la que se experimenta el sentimiento (Nunca, Rara vez, A veces, A menudo). Las respuestas se suman para obtener una puntuación total (tras invertir algunos ítems). Las puntuaciones más altas indican un mayor sentimiento de soledad.