ESCALA DE SOLEDAD SOCIAL (ESS)

Objetivo: Medir los niveles de soledad social en personas mayores, considerando dimensiones subjetivas (emocional, relacional y colectiva) y una variable objetiva (tiempo de permanencia en soledad).

Instrucciones para la persona evaluada:
A continuación encontrará afirmaciones sobre cómo se ha sentido en las últimas cuatro semanas. Lea cada una y marque con una "X" la opción que mejor refleje su situación. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Opciones de respuesta (escala tipo Likert):
1 = Nunca
2 = Casi nunca
3 = Algunas veces
4 = Casi siempre
5 = Siempre

INSTRUMENTO

Sección A. Escala de Soledad Social

Dimensión	Ítem	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
Soledad emocional	Me siento solo/a aunque esté acompañado/a.					
	Siento que no tengo a alguien con quien hablar de mis sentimientos o preocupaciones.					
	Echo de menos la compañía de personas cercanas.					
	Me siento vacío/a emocionalmente.					
Soledad relacional	Siento que no cuento con suficientes amistades en quienes confiar.					
	Paso largos periodos sin conversar con alguien de manera significativa.					
	Percibo que mis relaciones actuales no satisfacen mis necesidades de compañía.					
	Me gustaría recibir más apoyo de mis familiares o amigos.					
Soledad colectiva	Me siento poco integrado/a en actividades comunitarias o sociales.					
	Creo que no formo parte activa de ningún grupo, red o colectivo.					
	Siento que no tengo un lugar reconocido en la comunidad.					
	Percibo que la sociedad no me valora ni tiene en cuenta mi voz.					

Sección B. Variable complementaria:

		Menos de 1 hora	Entre 1 y 3 horas	Entre 4 y 6 horas	Entre 7 y 9 horas	10 horas o más
Tiempo de permanencia en soledad	En promedio, ¿cuánto tiempo pasa usted solo/a en un día típico, sin interacción presencial o virtual significativa con otras personas?					

Sección C. Variable complementaria:

Con la suma de la Sección A + el ajuste de la Sección B, se determina el nivel de riesgo:

Rango de puntaje ESS	Nivel de riesgo	Interpretación	
12 – 23	Bajo	Percibe suficiente compañía y apoyo.	Si el tiempo en soledad es 4 horas o más, pasa a Medio
24 – 35	Medio	Limitaciones moderadas en vínculos emocionales, relacionales o colectivos.	Si el tiempo en soledad es mayor o igual a 3 horas pasa a Alto.
36 – 47	Alto	Frecuentes sentimientos de soledad y redes de apoyo débiles.	Si el tiempo en soledad es mayor o igual a 3 Muy alto
48 – 60	Muy alto	Soledad severa en varias dimensiones. Requiere intervención prioritaria.	Si el tiempo en soledad es 1mayor o igual a 5 se confirma, se confirma "riesgo crítico"