

APÉNDICE D
INVENTARIO MULTIFACÉTICO DE SOLEDAD (IMSOL)
(Montero y López Lena, 1998)

A continuación encontrará una serie de afirmaciones que describe diversos sentimientos. Lea cuidadosamente cada oración e indique la frecuencia con la que experimenta tales sentimientos. Por favor, sea sincero (a) y espontáneo (a) al responder tachando la opción que elija de cada una de las afirmaciones que se le presentan. Recuerde, no deje ninguna pregunta sin contestar.

0= Nunca

1= Casi nunca

2= Algunas veces

3= La mayor parte del tiempo

4= Todo el tiempo

AFIRMACIÓN

1. Siento que mi pareja está conmigo solo en apariencia.	4	3	2	1	0
2. Me siento cansando (a) de luchar por la vida.	4	3	2	1	0
3. Me siento abandonado (a).	4	3	2	1	0
4. Me siento incomprendido (a) en mi familia.	4	3	2	1	0
5. Me siento desamparado (a).	4	3	2	1	0
6. Me siento apartado (a) de mi familia.	4	3	2	1	0
7. Me siento solo (a).	4	3	2	1	0
8. Me siento inseguro (a) acerca de mi futuro.	4	3	2	1	0
*9. Me siento satisfecho con mi vida sentimental	4	3	2	1	0
*10. Siento plena confianza de llamar a mis amigos cuando quiero.	4	3	2	1	0
11. Carezco de una pareja que le dé sentido a mi vida.	4	3	2	1	0
12. Siento que mi vida carece de propósito.	4	3	2	1	0

13. Siento que la vida está llena de conflictos y tristeza.	4	3	2	1	0
*14. Siento que mi pareja me apoya incondicionalmente.	4	3	2	1	0
15. Siento que carezco de amigos (as) verdaderos (as).	4	3	2	1	0
*16. Cuento con el apoyo incondicional de mis amigos.	4	3	2	1	0
17. Me siento encerrado (a) en mi mismo (a).	4	3	2	1	0
18. Me siento distante del cariño de mis amigos (as).	4	3	2	1	0
19. Me siento triste.	4	3	2	1	0
20. La soledad es mi única compañía.	4	3	2	1	0
21. Siento que mi familia desaprueba mi manera de ser.	4	3	2	1	0
22. Me siento rechazado (a).	4	3	2	1	0
*23. En el trabajo me siento a gusto con la gente que me rodea.	4	3	2	1	0
24. Siento mi vida vacía.	4	3	2	1	0
25. Me siento ajeno (a) a mis compañeros (as) de trabajo.	4	3	2	1	0
26. Me siento vacío (a) de cariño.	4	3	2	1	0
27. Siento que sólo cuento conmigo mismo (a).	4	3	2	1	0
28. En mi trabajo carezco de un grupo al que me sienta integrado.	4	3	2	1	0
29. Aunque esté junto a mi, siento a pareja distante.	4	3	2	1	0
*30. En el trabajo cuento con mucha gente que me apoya.	4	3	2	1	0
31. Me siento insatisfecho (a) con mi vida.	4	3	2	1	0
32. Me siento aislado (a).	4	3	2	1	0
*33. Me siento completamente aceptado (a) por mi pareja.	4	3	2	1	0
*34. Me llevo bien con la gente que me rodea.	4	3	2	1	0
35. Aunque tenga pareja me siento solo (a).	4	3	2	1	0
*36. Cuento con mucha gente que me acepta como soy.	4	3	2	1	0
*37. Cuento con mucha gente que me apoya.	4	3	2	1	0

38. Creo que mi familia desconoce mis sentimientos. 4 3 2 1 0

Ahora. Considere que todos hemos estado o nos hemos sentido alguna vez solos (as). La soledad puede experimentarse de diferentes formas y puede variar desde una vaga y ligera sensación hasta un sentimiento profundo e intenso. Nos interesa conocer el modo en el que usted se enfrenta a la soledad. Por favor, tache la opción que indique la frecuencia con la que usted utiliza las siguientes estrategias para afrontar la soledad. Responda a todas y cada una de las afirmaciones que se le presentan.

0= Nunca

1= Casi nunca

2= Algunas veces

3= La mayor parte del tiempo

4= Todo el tiempo

CONDUCTAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA SOLEDAD

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Vivo mi soledad diciéndome que puedo aguantarla. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2. Hago más oración o rezo con más fervor. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3. Acepto que mi soledad es real y tiene su razón de ser. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4. Me pongo triste. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5. Busco que alguien me guíe sobre qué hacer con mi soledad. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6. Le entrego a Dios mi soledad. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7. Acepto sin oponerme lo que me produjo soledad. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8. Trato de madurar como persona. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9. Pongo mi confianza en Dios. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 10. Busco otras actividades para olvidarme de este sentimiento. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

11. Imagino cosas diferentes a este sentimiento.	4	3	2	1	0
12. Busco a alguien para platicarle lo que siento.	4	3	2	1	0
13. Busco trabajar más.	4	3	2	1	0
14. Trato de ordenar mis sentimientos.	4	3	2	1	0
15. Busco la guía de mi religión.	4	3	2	1	0
16. Aprendo a vivir con este sentimiento.	4	3	2	1	0
17. Trato de encontrar consuelo en mi religión.	4	3	2	1	0
18. Trato de obtener alguna enseñanza de mi soledad.	4	3	2	1	0
19. Me hago a la idea de que lo que sucedió fue lo mejor.	4	3	2	1	0
20. Reflexiono sobre mi vida.	4	3	2	1	0
21. Busco la ayuda de Dios.	4	3	2	1	0
22. Busco el afecto de mis amigos (as).	4	3	2	1	0
23. Busco a alguien que me consuele.	4	3	2	1	0
24. Hablo con alguien que me ayude a eliminar mi soledad.	4	3	2	1	0
25. Me deprimó.	4	3	2	1	0
26. Platico de mis sentimientos con alguien que me comprenda.	4	3	2	1	0
27. Procuro aprender más de mi mismo (a).	4	3	2	1	0
28. Lloro.	4	3	2	1	0