

Informe de ejemplo

# Detección de Ansiedad (GAD-7)

GAD7 · Cuestionario de cribado

Preparado para  
**Ana Santos**

Fecha  
**24 de febrero de 2026**

Preguntas  
**7**

Referencia  
**00000006**

## Índice

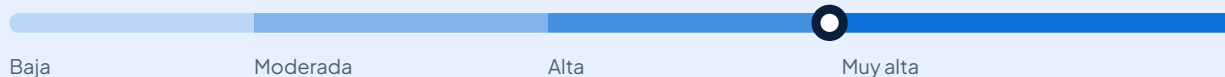
|          |                             |      |
|----------|-----------------------------|------|
| <b>1</b> | Tu resultado                | p. 2 |
| <b>2</b> | Lo que dicen tus respuestas | p. 3 |
| <b>3</b> | Próximos pasos              | p. 4 |
| <b>4</b> | Tus respuestas              | p. 5 |

## Tu resultado

**14** / 21

### Ansiedad moderada

67 % de la puntuación máxima



Baja

Moderada

Alta

Muy alta

Sus respuestas indican ansiedad moderada que puede estar afectando significativamente su funcionamiento diario.

# Lo que dicen tus respuestas

Redactado por Claude (Anthropic) a partir de tus respuestas.

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cuestionario y, sobre todo, por el valor que implica detenerte a observar cómo te sientes. Los resultados muestran una puntuación de 14 sobre 21 en la escala GAD-7, lo que corresponde a un nivel que suele describirse como "ansiedad moderada". Si te sientes abrumado, cansado o incluso aliviado al ver estos resultados, es completamente comprensible. Muchas personas atraviesan periodos donde la preocupación, la tensión o la inquietud se vuelven más intensas de lo habitual, especialmente en épocas de cambios, estrés acumulado o incertidumbre. No estás solo en esto, y buscar entender lo que sientes es ya un paso valioso hacia tu bienestar.

En términos sencillos, esta puntuación sugiere que en las últimas semanas has podido experimentar con cierta frecuencia síntomas como nerviosismo, dificultad para relajarte, preocupación excesiva o inquietud física. Esto no es una etiqueta ni una sentencia definitiva sobre quién eres: es una fotografía de este momento, una señal que tu cuerpo y tu mente te están enviando para que les prestes atención. Recuerda que este es un instrumento de tamizaje, diseñado para orientar y sensibilizar, no para ofrecer un diagnóstico clínico.

Mientras avanzas, hay pequeñas acciones que pueden ayudarte a sentirte más en calma. Practicar ejercicios de respiración profunda o técnicas de relajación muscular durante unos minutos al día puede reducir la activación fisiológica de la ansiedad. Mantener rutinas de sueño, alimentación y actividad física regulares también fortalece tu capacidad de manejar el estrés. Además, hablar abiertamente con alguien de confianza sobre lo que sientes —ya sea un familiar, amigo o colega— puede aliviar la carga emocional y ayudarte a sentirte acompañado.

Te animamos con cariño a compartir estos resultados con un profesional de la salud mental, como un psicólogo o psiquiatra, quien podrá ofrecerte una evaluación más completa y un acompañamiento adecuado a tu situación particular. Buscar ayuda no es una señal de debilidad, sino un acto de cuidado propio y valentía. Con el apoyo correcto, es totalmente posible aprender a manejar la ansiedad y recuperar una sensación de equilibrio y bienestar en tu vida diaria.

## Próximos pasos

Elige una o dos. La regularidad cuenta más que la duración.

### Recomendación

#### **Ansiedad moderada**

Recomendamos consultar a un médico o profesional de salud mental. La terapia cognitivo-conductual (TCC) es muy eficaz para la ansiedad.

#### **Para hablarlo con un profesional**

Psicólogo, terapeuta, médico: este informe puede servir de punto de partida para la conversación.

- Lleva la página 2 (resultado por dimensión).
- Anota una o dos situaciones que te resultaron difíciles últimamente.
- Di qué te gustaría cambiar, aunque sea vagamente.

**¿Necesitas hablar con alguien ahora?** Llama al **024** (Línea 024 de atención a la conducta suicida), o al 112 en caso de emergencia.

Este informe es una herramienta de cribado. No sustituye una evaluación profesional. Para un diagnóstico fiable, consulta a un neuropsicólogo, un psiquiatra u otro profesional de la salud cualificado.

# Tus respuestas

Escala de «Para nada» a «Casi todos los días».

| # | Pregunta                                                  | Tu respuesta                                                                                   | Pts |
|---|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1 | Sentirse nervioso/a, ansioso/a o con los nervios de punta | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> Varios días                 | 1   |
| 2 | No poder parar o controlar las preocupaciones             | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> Varios días                 | 1   |
| 3 | Preocuparse demasiado por diferentes cosas                | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> Varios días                 | 1   |
| 4 | Dificultad para relajarse                                 | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> Varios días                 | 1   |
| 5 | Estar tan inquieto/a que es difícil quedarse quieto/a     | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> Varios días                 | 1   |
| 6 | Irritarse o molestarse fácilmente                         | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> Varios días                 | 1   |
| 7 | Sentir miedo como si algo terrible pudiera ocurrir        | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> Más de la mitad de los días | 2   |