

INFORME PREMIUM

Detección de Ansiedad (GAD-7)

Informe de Cribado del Neurodesarrollo

PREPARADO PARA

Ana Santos

Fecha del informe: febrero 24, 2026



Índice

Haz clic en una sección para ir directamente a ella.

01	Resumen y puntuación	Página 3
02	Sus respuestas	Página 3
03	Interpretación IA por Claude	Página 4
04	Recomendaciones	Página 4
05	Aviso Importante	Página 5



Detección de Ansiedad (GAD-7)

Informe de Cribado del Neurodesarrollo

14

/ 21

Puntuación

67%

Porcentaje

Ansiedad moderada

Resultado

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

Sus respuestas

Cada respuesta contribuyó a su puntaje.

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



#	Pregunta	Su respuesta	Pts
---	----------	--------------	-----

Fear



Interpretación IA por Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Gracias por tomarte el tiempo de completar esta evaluación de detección y, sobre todo, por tener el valor de mirar de cerca cómo te sientes. Los resultados muestran una puntuación de 14 sobre 21 en la escala GAD-7, lo que corresponde a un nivel de ansiedad moderada. Si te sientes abrumado, cansado o incluso aliviado al ver esto reflejado en números, quiero que sepas que es una reacción completamente comprensible. Muchísimas personas atraviesan períodos donde la preocupación, la tensión o la inquietud se vuelven más intensas de lo habitual, y reconocerlo es en sí mismo un paso valioso hacia el bienestar.

En términos sencillos, este resultado sugiere que en las últimas semanas has estado experimentando síntomas de ansiedad con una frecuencia e intensidad que probablemente estén afectando tu día a día: quizás te cuesta relajarte, sientes preocupación constante, o notas cambios en tu energía, sueño o concentración. Es importante recordar que esta herramienta es únicamente de tamizaje o detección; no constituye un diagnóstico clínico. Lo que hace es ofrecerte una fotografía inicial de cómo te sientes en este momento, información valiosa que puedes compartir con un profesional para profundizar juntos.

Mientras das ese siguiente paso, hay algunas acciones pequeñas pero significativas que pueden ayudarte a sentirte más equilibrado. Practicar ejercicios de respiración consciente o técnicas de relajación durante unos minutos al día puede calmar el sistema nervioso. Mantener rutinas de sueño y actividad física regular, aunque sean breves caminatas, también contribuye a estabilizar el ánimo. Además, hablar abiertamente con alguien de confianza sobre lo que sientes puede aliviar la carga emocional y recordarte que no estás solo en esto.

Te animo con calidez a buscar el acompañamiento de un psicólogo, psiquiatra o profesional de la salud mental capacitado, quien podrá evaluar tu situación de manera integral y personalizada. Pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino un acto de autocuidado y valentía. Con el apoyo adecuado, es muy posible aprender herramientas efectivas para manejar la ansiedad y recuperar una sensación de calma y control sobre tu vida. Este es solo el comienzo de un camino hacia el bienestar, y mereces recorrerlo con compasión hacia ti mismo.

Recomendaciones



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

Aviso Importante

Este informe es solo una herramienta de cribado y no constituye un diagnóstico médico o psicológico.

Este test no reemplaza una evaluación profesional. Para un diagnóstico fiable, consulte a un neuropsicólogo, psiquiatra o profesional de salud cualificado.