findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test de riesgo de psicosis (PQ-16)

Cuestionario de autoevaluación

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Carlos García	**27 de abril de 2026**	**16**	**C306422D**

Índice

1 Tu resultado p. 2

2 Lo que dicen tus respuestas p. 3

3 Próximos pasos p. 4

4 Preparar tu cita p. 5

5 Tus respuestas p. 6

Este informe es una herramienta de autoevaluación. No constituye un diagnóstico médico ni psicológico.

Tu resultado

8 / 16

Se recomienda consulta clínica

50 % de la puntuación máxima



Tu puntuación alcanza o supera el punto de corte clínico (6 o más ítems positivos). En el estudio original de Ising et al. (2012), este umbral identificó con buena sensibilidad y especificidad a personas con mayor riesgo de trastorno psicótico temprano. Esto NO significa que tengas esquizofrenia. Significa que se recomienda una entrevista clínica presencial para entender mejor lo que estás viviendo.

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 querer entender mejor tus propias experiencias internas. Explorar cómo pensamos, percibimos y vivimos el mundo requiere honestidad y coraje, y el simple hecho de haber llegado hasta aquí ya dice mucho sobre tu disposición a cuidar de tu bienestar. Sea cual sea el resultado, quiero que sepas que muchas personas completan este tipo de cuestionarios y descubren cosas valiosas sobre sí mismas, sin que esto defina quiénes son ni determine su futuro.

Tu puntaje en el PQ-16 fue de 8 sobre 16, lo que equivale a un 50%. Este instrumento es una herramienta de cribado, es decir, un primer paso orientativo que ayuda a identificar si podría ser útil conversar con un profesional sobre ciertas experiencias perceptivas o de pensamiento poco habituales que a veces las personas reportan, como cambios sutiles en cómo perciben el entorno o sus propios pensamientos. Un resultado como el tuyo sugiere que sería recomendable una consulta clínica para explorar estas experiencias con mayor profundidad, en un espacio seguro y profesional. Es fundamental subrayar que esto **no es un diagnóstico**: es solo una señal de que vale la pena dedicar tiempo a hablar sobre estas vivencias con alguien capacitado para acompañarte.

Mientras tanto, hay algunas acciones concretas que pueden ayudarte a sentirte más acompañado y en calma. Mantener rutinas de sueño estables, ya que el descanso influye profundamente en cómo procesamos las experiencias sensoriales y emocionales. También puede ser útil llevar un pequeño registro de las situaciones o momentos en los que notas estas experiencias particulares, anotando el contexto, cómo te sentiste y qué las precedió; esta información será muy valiosa para cualquier profesional que te acompañe. Además, apóyate en personas de confianza, familiares o amigos, y no dudes en compartir con ellos cómo te sientes.

Te animo con calidez a buscar el apoyo de un psicólogo o psiquiatra con experiencia en salud mental, quien podrá ofrecerte una evaluación más completa y personalizada. Pedir ayuda es un acto de fortaleza, no de debilidad, y muchas personas que atraviesan experiencias similares encuentran alivio, comprensión y herramientas efectivas gracias a un acompañamiento profesional adecuado. Mereces sentirte bien y contar con el apoyo necesario para lograrlo.

Próximos pasos

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

Recomendación

Se recomienda consulta clínica

Agenda una consulta con un psiquiatra o un psicólogo clínico lo antes posible. Lleva este resultado contigo. La evaluación y el apoyo tempranos mejoran significativamente el pronóstico de cualquier trastorno del espectro psicótico - y la mayoría de las personas con un resultado por encima del umbral NO desarrollan en realidad un trastorno. Si te sientes en crisis, tienes pensamientos suicidas o no te sientes seguro, contacta inmediatamente con los servicios de emergencia.

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 autoevaluación. No sustituye una evaluación profesional. Para un diagnóstico fiable, consulta a un neuropsicólogo, un psiquiatra u otro profesional de la salud cualificado.

Preparar tu cita

Médico, psiquiatra, psicólogo, neuropsicólogo: lleva esta página. Rellénala unos días antes, cuando te vengan ejemplos a la mente.

Mis cifras clave

Test de riesgo de psicosis (PQ-16) · 8 / 16 (50 %) · Se recomienda consulta clínica

Test realizado el 27 de abril de 2026 · referencia C306422D

Ejemplos de mi día a día

Trabajo o estudios, casa, relaciones: dos o tres situaciones concretas, con lo que pasó.

¿Desde cuándo?

¿Ya estaba en la infancia o la adolescencia? Los boletines escolares o los recuerdos de un familiar pueden ayudar.

Lo que me gustaría cambiar

Aunque sea vagamente: lo que más energía te cuesta hoy.

Preguntas que puedo hacer

- ☐ ¿Es útil una evaluación completa en mi caso, y con quién?
- ☐ ¿Cuánto hay que esperar y qué puedo hacer mientras tanto?
- ☐ ¿Podría explicarlo otra cosa (sueño, estrés, tiroides, otro trastorno)?
- ☐ ¿Qué apoyos existen, en el trabajo o en mis estudios?
- ☐ ¿Qué debo traer la próxima vez?

Tus respuestas

Escala de «No» a «Sí».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
1	Siento poco interés por las cosas que antes disfrutaba.	No	**0**
2	A menudo me parece estar reviviendo sucesos tal y como ocurrieron antes.	No	**0**
3	A veces huelo o saboreo cosas que otros no pueden oler ni saborear.	No	**0**
4	A menudo oigo sonidos inusuales como golpes, chasquidos, siseos, palmadas o zumbidos en los oídos.	No	**0**
5	A veces me he confundido sobre si algo que viví era real o imaginario.	No	**0**
6	Al mirar a una persona o mi propio reflejo en un espejo, he visto cambiar la cara ante mis ojos.	No	**0**
7	Me pongo extremadamente ansioso al conocer a personas por primera vez.	Sí	**1**
8	He visto cosas que aparentemente otros no pueden ver.	No	**0**
9	A veces mis pensamientos son tan fuertes que casi puedo oírlos.	No	**0**
10	He sentido que alguna persona o fuerza estaba a mi alrededor, aunque no podía ver a nadie.	Sí	**1**
11	Siento que partes de mi cuerpo han cambiado de algún modo, o funcionan de manera diferente.	No	**0**
12	Me han dicho, o sugerido, que mi comportamiento es inusual o extraño.	No	**0**
13	A menudo me distraen sonidos lejanos de los que normalmente no soy consciente.	No	**0**
14	He oído cosas que otros no pueden oír, como voces de personas susurrando o hablando.	No	**0**
15	A menudo tengo dificultad para expresarme al hablar con otros, aunque sé lo que quiero decir.	No	**0**
16	A menudo siento que otros la tienen tomada conmigo.	No	**0**