

INFORME PREMIUM

Cribado Trauma & TEPT (PCL-5)

Informe de Cribado del Neurodesarrollo

PREPARADO PARA

Fatima Al-Hassan

Fecha del informe: marzo 21, 2026



Índice

Haz clic en una sección para ir directamente a ella.

01	Resumen y puntuación	Página 3
02	Desglose por categoría	Página 3
03	Sus respuestas	Página 3
04	Interpretación IA por Claude	Página 5
05	Recomendaciones	Página 6
06	Aviso Importante	Página 6



Cribado Trauma & TEPT (PCL-5)

Informe de Cribado del Neurodesarrollo

52

/ 80

Puntuación

65%

Porcentaje

TEPT grave - Por favor, busca ayuda

Resultado

Síntomas de estrés postraumático severos que causan un malestar e incapacidad significativos.

Desglose por categoría

Categoría	Distribución	Pts
Intrusion		14
Avoidance		12
Negative cognition		15
Hyperarousal		11

Sus respuestas

Cada respuesta contribuyó a su puntaje.

#	Pregunta	Su respuesta	Pts
1	Recuerdos repetidos, perturbadores e involuntarios de la experiencia estresante. B_reexperiencing	Moderadamente	2
2	Sueños perturbadores y repetidos sobre la experiencia	Un poco	1



#	Pregunta	Su respuesta	Pts
	estresante. B_reexperiencing		
3	Sentirse o actuar como si la experiencia estresante estuviera ocurriendo de nuevo (flashbacks). B_reexperiencing	Un poco	1
4	Sentirse muy perturbado/a cuando algo le recuerda la experiencia. B_reexperiencing	Moderadamente	2
5	Tener reacciones físicas intensas cuando algo le recuerda la experiencia. B_reexperiencing	Un poco	1
6	Evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos relacionados con la experiencia. C_avoidance	Moderadamente	2
7	Evitar recordatorios externos (personas, lugares, actividades). C_avoidance	Moderadamente	2
8	Dificultad para recordar partes importantes de la experiencia. D_cognition	Moderadamente	2
9	Tener fuertes creencias negativas sobre uno mismo, otras personas o el mundo. D_cognition	Un poco	1
10	Culparse a sí mismo/a o a alguien más por la experiencia. D_cognition	Moderadamente	2
11	Tener sentimientos negativos intensos como miedo, ira, culpa o vergüenza. D_cognition	Moderadamente	2
12	Pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas.	Moderadamente	2



#	Pregunta	Su respuesta	Pts
	D_cognition		
13	Sentirse distante o desconectado/a de las demás personas. D_cognition	Moderadamente	2
14	Dificultad para experimentar sentimientos positivos (felicidad, amor, alegría). D_cognition	Moderadamente	2
15	Comportamiento irritable, estallidos de ira o actuar agresivamente. E_arousal	Moderadamente	2
16	Tomar demasiados riesgos o hacer cosas que podrían causarle daño. E_arousal	Moderadamente	2
17	Estar 'súper alerta', vigilante o en guardia (hipervigilancia). E_arousal	Moderadamente	2
18	Sentirse nervioso/a o asustarse fácilmente. E_arousal	Un poco	1
19	Tener dificultad para concentrarse. E_arousal	Moderadamente	2
20	Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido/a. E_arousal	Moderadamente	2



Interpretación IA por Claude (Anthropic)

claude-sonnet-5

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cuestionario y, sobre todo, por tener el valor de mirar de frente experiencias que probablemente han sido muy difíciles de sostener. Los resultados que obtuviste reflejan un nivel elevado de malestar en las cuatro áreas que suelen explorarse en este tipo de cribados:



pensamientos o recuerdos que aparecen sin invitación, el impulso de evitar aquello que los recuerda, cambios en la forma de pensar sobre uno mismo o el mundo, y un estado de alerta constante que puede sentirse agotador. Es importante que sepas que no estás solo ni sola en esto: muchísimas personas que han atravesado situaciones difíciles o desbordantes experimentan reacciones similares, y sentir todo esto no habla de debilidad, sino de que tu mente y tu cuerpo están intentando procesar algo genuinamente pesado.

Una puntuación de 52 sobre 80 (65%) indica un nivel de malestar considerable, con presencia notable en las cuatro áreas evaluadas, especialmente en cómo estás percibiendo tus pensamientos sobre ti mismo o el mundo (15 puntos) y en las intrusiones (14 puntos). Es importante recordar que esto es un cribado de orientación, no una evaluación clínica ni un diagnóstico: solo un profesional capacitado puede ofrecerte una comprensión completa y personalizada de lo que estás viviendo.

Mientras tanto, hay pasos pequeños y accesibles que pueden ayudarte a sentirte un poco más sostenido en el día a día. Practicar técnicas de anclaje o respiración consciente cuando sientas que los recuerdos o la ansiedad se intensifican puede darte un momento de pausa y control. Mantener rutinas de sueño, alimentación y movimiento suave, aunque sean mínimas, ayuda a regular el sistema nervioso. Y buscar apoyo en personas de confianza –amigos, familiares o grupos de apoyo– puede aliviar la sensación de estar cargando esto en soledad.

Te animo con calidez a buscar acompañamiento de un psicólogo o psicoterapeuta especializado en trauma lo antes posible. Existen tratamientos eficaces y basados en evidencia para este tipo de experiencias, y muchas personas encuentran alivio real y recuperan su bienestar con el apoyo adecuado. Dar este paso no es una señal de fragilidad, sino un acto valiente de cuidado hacia ti mismo. Mereces sentirte en paz, y ese camino es posible.

Recomendaciones

Por favor contacta a un profesional de salud mental lo antes posible. El TEPT es muy tratable.

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.