findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test de Depresión (CES-D)

Cuestionario de autoevaluación

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Carlos García	**9 de mayo de 2026**	**20**	**6EB8C1EE**

Índice

1 Tu resultado p. 2

2 Lo que dicen tus respuestas p. 3

3 Próximos pasos p. 6

4 Preparar tu cita p. 8

5 Tus respuestas p. 9

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

Tu resultado

30 / 60

Síntomas depresivos moderados

50 % de la puntuación máxima



Tu puntuación está entre 21 y 30, superando claramente el umbral clínico de depresión. Esto sugiere síntomas depresivos significativos durante la semana pasada que probablemente están afectando tu funcionamiento diario, energía, sueño, apetito o concentración. Este nivel de síntomas merece atención profesional - no porque "algo ande mal contigo", sino porque existe ayuda efectiva y el apoyo temprano mejora los resultados significativamente.

Por dimensión

En porcentaje del máximo de cada dimensión, para poder compararlas.

Ánimo positivo	**67 %**	8 / 12
Relaciones *	**50 %**	3 / 6
Síntomas físicos	**38 %**	8 / 21
Ánimo deprimido	**38 %**	8 / 21

● Las menos marcadas ● Las más marcadas

* Menos de 3 preguntas: se muestra, pero son muy pocas para destacarla.

Lo que dicen tus respuestas

Redactado por Claude Opus 5.5 (Anthropic) a partir de tus respuestas. Lo elegimos porque es uno de los modelos de IA más potentes para este tipo de análisis.

Las menos marcadas

Ánimo deprimido · 38 %

Síntomas físicos · 38 %

Las más marcadas

Ánimo positivo · 67 %

Lo que dice tu puntuación

Gracias por dedicar este rato a responder el cuestionario. Detenerte a observar cómo te sientes ya es un gesto de cuidado hacia ti. Tu puntuación es de 30 sobre 60, y según la escala de este sitio corresponde a síntomas depresivos moderados. No es una etiqueta ni una conclusión sobre quién eres: describe cómo han sido tus últimos días, tal como tú los has contado.

El CES-D es una autoevaluación de 20 preguntas sobre la frecuencia con la que has vivido ciertas experiencias durante la última semana, como tristeza, cansancio, dificultades con el sueño o falta de disfrute. Cada respuesta suma entre 0 y 3 puntos. Lo que no puede decirte es por qué te sientes así, desde cuándo ni si existe un trastorno. Eso solo puede valorarlo un profesional cualificado.

Una puntuación en mitad del rango

Este cuestionario no ofrece un desglose por dimensiones. Da una única puntuación global, que en tu caso se sitúa justo en la mitad de la escala. No está en el extremo más alto, pero tampoco es una cifra pequeña. Sugiere que varias de las experiencias que pregunta el cuestionario han estado presentes con bastante frecuencia, probablemente durante buena parte de la semana.

Como se trata de una suma, una misma cifra puede formarse de maneras muy distintas. Treinta puntos pueden venir de unas pocas experiencias muy intensas y casi constantes, o de muchas experiencias que aparecen de forma moderada. Por eso la puntuación sirve como señal para prestar atención, no como descripción completa de lo que estás viviendo.

Los temas que recorre el cuestionario

Las preguntas del CES-D giran en torno a cuatro grandes temas. El primero es el estado de ánimo: sentir tristeza, tener ganas de llorar, sentir soledad o que nada sale bien. El segundo son los sentimientos positivos: la esperanza en el futuro, la capacidad de disfrutar de la vida o de sentir que vales tanto como los demás. En este caso, puntúa su ausencia.

El tercer tema es el cuerpo y la energía: el sueño, el apetito, la concentración y la sensación de que todo cuesta un esfuerzo enorme. El cuarto son las relaciones, como la impresión de que la gente es poco amable o de no caer bien. Con un resultado moderado, lo más probable es que varios de estos terrenos se hayan visto afectados a la vez, aunque la cifra por sí sola no indica cuáles.

Cómo puede reflejarse en tu vida

En el trabajo o en los estudios, una puntuación así puede corresponder a días en los que concentrarse resulta más difícil, las tareas sencillas te llevan más tiempo o aplazas cosas que antes hacías sin pensar. También puede aparecer una sensación de rendir por debajo de lo que te gustaría, aunque desde fuera nadie lo note.

En casa, quizá el cansancio haga que las tareas cotidianas se acumulen, que el sueño se vuelva irregular o que el apetito cambie. En las relaciones, puede que tengas menos ganas de quedar con otras personas, que te afecten más ciertos comentarios o que la compañía te pese en lugar de aliviarte.

Al mismo tiempo, este resultado convive con fortalezas reales. Has sabido reconocer que algo no va del todo bien y has buscado ponerle palabras. Es posible que, aun con esfuerzo, sigas sosteniendo responsabilidades, cuidando de otros o cumpliendo con tus compromisos. Esa capacidad de seguir adelante merece reconocimiento, y también merece apoyo para que no te cueste tanto.

Lo que la cifra no recoge

Una autoevaluación en línea tiene límites claros. Solo mira una semana y puede verse influida por el día concreto en que respondes: una mala noche o una noticia difícil pueden elevar la puntuación, y una jornada tranquila puede reducirla. Tampoco tiene en cuenta tu historia ni tu contexto.

Hay factores conocidos que pueden aumentar una puntuación como esta: un duelo, una ruptura, problemas económicos o laborales, la falta prolongada de sueño, el dolor crónico, algunas enfermedades físicas como los problemas de tiroides, ciertos medicamentos o el consumo de alcohol. A la inversa, contar con apoyo cercano o atravesar un periodo más estable puede hacer que baje.

Un profesional tendría en cuenta cuánto tiempo llevas sintiéndote así, cómo afecta a tu día a día, tu salud física y tus antecedentes. Este cuestionario no pregunta por pensamientos de hacerte daño. Si en algún momento aparecen, busca ayuda inmediata a través de los servicios de emergencia o de una línea de atención en crisis de tu país.

Pasos amables para empezar

Un primer paso puede ser cuidar lo más básico: intentar acostarte y levantarte a horas parecidas y salir a caminar un rato cada día, aunque sea breve. El movimiento suave y la luz natural no resuelven todo, pero pueden dar algo de estructura a los días más pesados.

También puede ayudarte hablar con una persona de confianza sobre cómo te sientes, sin necesidad de explicarlo todo. Y dividir las tareas en pasos muy pequeños te permite avanzar sin exigirte la energía que quizá ahora no tienes.

Lo más importante es que compartas este resultado con un profesional, como tu médico de cabecera o un psicólogo. Podrá ayudarte a entender qué hay detrás de estos días y a buscar el apoyo que mejor se ajuste a ti. Pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino una forma valiente de cuidarte, y hay caminos posibles para sentirte mejor.

Próximos pasos

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

Energía y sueño

Horario de sueño más estable

Elige una hora fija para levantarte y mantenla también el fin de semana. Evita las pantallas durante la media hora previa a acostarte.

Cada día, 30 min antes de dormir

Estado de ánimo

Caminar al aire libre

Sal a caminar a un ritmo cómodo, preferiblemente con luz natural. Si te cuesta empezar, propone solo salir por la puerta y decide después si continúas.

10–20 min, una vez al día

Relaciones

Un contacto con alguien de confianza

Envía un mensaje o haz una llamada breve a una persona con la que te sientas a gusto. No hace falta hablar de cómo te sientes si no te apetece.

5–10 min, 3 veces por semana

Sentimientos positivos

Anotar tres momentos llevaderos

Antes de dormir, escribe tres momentos del día que hayan sido algo más llevaderos, por pequeños que sean. Se trata de registrar, no de forzarte a sentir alegría.

5 min, cada noche

Concentración y esfuerzo

Dividir tareas en pasos mínimos

Elige una tarea pendiente y divídela en pasos tan pequeños que cada uno lleve pocos minutos. Haz solo el primero y date permiso para parar ahí.

10 min, una vez al día

Consulta profesional

Preparar notas para tu consulta

Apunta durante unos días cómo duermes, comes y te sientes, y desde cuándo notas estos cambios. Lleva esas notas y este resultado a tu médico o psicólogo.

5 min al día, durante una semana

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 Depresión (CES-D) · 30 / 60 (50 %) · Síntomas depresivos moderados

Las más marcadas: Ánimo positivo (67 %)

Test realizado el 9 de mayo de 2026 · referencia 6EB8C1EE

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 «Rara vez o nunca (menos de 1 día)» a «La mayor parte del tiempo (5 a 7 días)».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
Síntomas físicos · 8 / 21			
1	Me molestaron cosas que generalmente no me molestan.	Algo o poco del tiempo (1 a 2 días)	1
2	No tenía ganas de comer; mi apetito era escaso.	Algo o poco del tiempo (1 a 2 días)	1
5	Tenía dificultad para concentrarme en lo que hacía.	Algo o poco del tiempo (1 a 2 días)	1
7	Sentía que todo lo que hacía requería un esfuerzo.	Ocasionalmente o moderadamente (3 a 4 días)	2
11	Mi sueño era inquieto.	Algo o poco del tiempo (1 a 2 días)	1
13	Hablaba menos de lo habitual.	Algo o poco del tiempo (1 a 2 días)	1
20	No podía "ponerme en marcha."	Algo o poco del tiempo (1 a 2 días)	1
Ánimo deprimido · 8 / 21			
3	Sentía que no podía quitarme la tristeza ni siquiera con la ayuda de mi familia o amigos.	Algo o poco del tiempo (1 a 2 días)	1
6	Me sentía deprimido.	Algo o poco del tiempo (1 a 2 días)	1
9	Pensaba que mi vida había sido un fracaso.	Algo o poco del tiempo (1 a 2 días)	1
10	Sentía miedo.	Ocasionalmente o moderadamente (3 a 4 días)	2
14	Me sentía solo.	Algo o poco del tiempo (1 a 2 días)	1
17	Tenía episodios de llanto.	Algo o poco del tiempo (1 a 2 días)	1
18	Me sentía triste.	Algo o poco del tiempo (1 a 2 días)	1
Ánimo positivo · 8 / 12			
4	Sentía que era tan bueno como los demás. **invertido**	Algo o poco del tiempo (1 a 2 días)	2

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
8	Sentía esperanza respecto al futuro. **invertido**	Algo o poco del tiempo (1 a 2 días)	**2**
12	Me sentía feliz. **invertido**	Algo o poco del tiempo (1 a 2 días)	**2**
16	Disfrutaba de la vida. **invertido**	Algo o poco del tiempo (1 a 2 días)	**2**
Relaciones · 3 / 6			
15	La gente era hostil.	Algo o poco del tiempo (1 a 2 días)	**1**
19	Sentía que la gente no me quería.	Ocasionalmente o moderadamente (3 a 4 días)	**2**

«Invertido»: estas preguntas se puntúan en sentido contrario a las demás.