findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test de Ansiedad (GAD-7)

Cuestionario de autoevaluación

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Ana Santos	**24 de febrero de 2026**	**7**	**00000006**

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

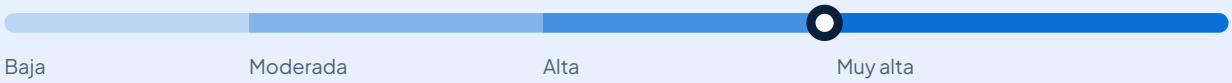
Este informe es una herramienta de autoevaluación. No constituye un diagnóstico médico ni psicológico.

Tu resultado

14 / 21

Ansiedad moderada

67 % de la puntuación máxima



Tus respuestas indican ansiedad moderada que puede estar afectando significativamente tu funcionamiento diario, tus relaciones o tu trabajo.

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. No esperes: un apoyo temprano conduce a mejores resultados.

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 Ansiedad (GAD-7) · 14 / 21 (67 %) · Ansiedad moderada

Test realizado el 24 de febrero de 2026 · referencia 00000006

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 «Para nada» a «Casi todos los días».

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