findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10)

Cuestionario de autoevaluación

Test	Fecha	Preguntas	Referencia
Malestar psicológico (K10)	**23 de noviembre de 2026**	**10**	**000000B1**

Índice

1 Tu resultado p. 2

2 Lo que dicen tus respuestas p. 3

3 Próximos pasos p. 5

4 Preparar tu cita p. 7

5 Tus respuestas p. 8

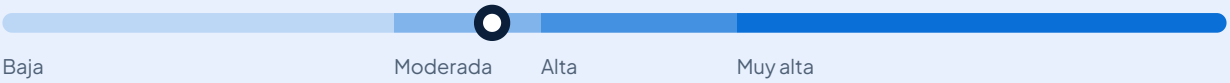
Este informe es una herramienta de autoevaluación. No constituye un diagnóstico médico ni psicológico.

Tu resultado

20 / 50

Malestar psicológico moderado (16 a 21)

40 % de la puntuación máxima



Tu puntuación está entre 16 y 21, el segundo de los cuatro rangos. En los últimos 30 días indicas sentimientos como nerviosismo, inquietud, bajo estado de ánimo o cansancio de vez en cuando. Estos rangos son los que utiliza la Oficina Australiana de Estadística (ABS), basados en el trabajo de Andrews y Slade (2001) sobre una encuesta nacional australiana y en otras investigaciones australianas. Una puntuación en este rango no es rara: en una encuesta en línea con 7.087 adultos de siete países europeos, la puntuación media equivalía a 18,5 en esta escala (Lehmann et al., 2023). Es una guía, no un diagnóstico.

Lo que dicen tus respuestas

Redactado por Claude (Anthropic) a partir de tus respuestas.

Un malestar moderado que merece atención

Gracias por dedicar un momento a responder este cuestionario. Mirar de frente cómo te has sentido no siempre es fácil, y hacerlo ya dice algo valioso de ti. Tu puntuación total es de 20, en una escala que va de 10 a 50. Este resultado se sitúa en la franja de malestar psicológico moderado, que abarca de 16 a 21, y queda cerca de su límite superior.

Para darte una referencia: en un grupo de 7.087 adultos de siete países europeos, la media en esta escala fue de 18,5. Tu resultado está algo por encima de esa media, pero no muy lejos. Muchas personas atraviesan momentos así, y sentirlo no significa que algo esté "mal" en ti.

La escala de Kessler (K10) es una autoevaluación del malestar psicológico general, es decir, de sentimientos de tipo ansioso y de ánimo bajo durante los últimos 30 días. No identifica ninguna condición ni ninguna causa concreta, y sus franjas son guías de lectura, no umbrales clínicos. Es una fotografía de un mes, no un diagnóstico.

Qué recoge esta puntuación

El cuestionario plantea diez preguntas sobre la frecuencia de ciertas sensaciones: cansancio sin motivo aparente, nervios, nervios tan intensos que nada logra calmarlos, desesperanza, inquietud, una inquietud que impide quedarse en un sitio, tristeza, una tristeza que nada consigue aliviar, la sensación de que todo supone un esfuerzo y la de no valer nada. Cada respuesta va de 1 ("nunca") a 5 ("siempre").

Como la puntuación mínima posible es 10, un total de 20 indica que, en conjunto, algunas de estas experiencias han estado presentes durante el último mes con cierta regularidad. Hay muchas combinaciones de respuestas que llevan a este mismo total. Por eso, el número por sí solo no permite saber qué sensaciones han pesado más en tu caso. Solo tú, y un profesional que te escuche, pueden precisarlo.

Los temas que asoman en tu resultado

Las preguntas exploran varios grandes temas: la energía disponible, el nivel de tensión o nerviosismo, el estado de ánimo y la forma en que te valoras. Un resultado moderado como el tuyo sugiere que el último mes no ha sido del todo ligero en uno o varios de estos ámbitos. Al mismo tiempo, indica que ese malestar no ha llegado a dominar la mayor parte del tiempo en todas las áreas.

Estar cerca del límite superior de la franja invita a prestar atención: no es motivo de alarma, pero sí una señal de que conviene cuidarte y observar si este malestar se mantiene, crece o se suaviza en las

próximas semanas.

Cómo puede notarse en el día a día

En el trabajo o en los estudios, un malestar de este nivel puede traducirse en más cansancio al final de la jornada, en que tareas habituales cuesten más de lo normal o en que la concentración vaya y venga. También puede aparecer una tensión de fondo antes de reuniones, entregas o exámenes.

En casa, quizá notes menos ganas de hacer cosas que antes disfrutabas, o que el descanso no termine de recargarte. En las relaciones, puede haber momentos de más irritabilidad, de necesidad de aislarte o, al contrario, de buscar más compañía.

Este resultado también deja ver fortalezas: has podido reconocer lo que sientes y ponerlo en palabras. Es posible que, a pesar del malestar, hayas seguido sosteniendo tus responsabilidades, lo que habla de una capacidad real de seguir adelante.

Otros factores que pueden influir

Esta autoevaluación en línea tiene límites claros. Se basa en lo que tú mismo informas, solo abarca los últimos 30 días y depende del momento en que respondes. Un día especialmente duro puede teñir las respuestas, igual que una semana tranquila puede suavizarlas.

Hay factores conocidos que pueden elevar una puntuación como esta: una etapa difícil, como una pérdida, un cambio importante, problemas económicos o una presión laboral sostenida. También influyen el sueño escaso o de mala calidad y los problemas de salud física, que pueden provocar cansancio o desánimo por sí mismos. Del mismo modo, el apoyo social, el descanso y la resolución de una situación estresante pueden hacer que la puntuación baje.

Un profesional tendría en cuenta cuánto tiempo llevas sintiéndote así, qué está pasando en tu vida, cómo afecta a tu día a día, tu salud física y tu historia personal. Nada de eso cabe en diez preguntas.

Pasos para las próximas semanas

Una primera idea es observarte con curiosidad: durante dos o tres semanas, anota brevemente cada día tu nivel de energía, de tensión y de ánimo. Esto te ayudará a ver patrones y será muy útil si decides hablar con alguien.

La segunda es cuidar lo básico: horarios de sueño regulares, algo de movimiento diario y pequeños momentos agradables, aunque sean breves. No resuelven todo, pero suelen dar un suelo más estable.

La tercera es no cargar con esto en silencio: compartir cómo te sientes con una persona de confianza puede aliviar parte del peso.

Además, consultar con tu médico de cabecera o con un psicólogo es una buena opción, sobre todo si este malestar se prolonga o empieza a pesar más. No hace falta esperar a sentirte peor para pedir ayuda. Si en algún momento sientes que estás en peligro, contacta con el número de emergencias local o con una línea de ayuda en crisis. Hablarlo con un profesional puede abrir caminos que hoy quizá no ves.

Próximos pasos

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

Seguimiento del malestar

Registro diario de energía y ánimo

Cada noche, puntúa del 1 al 5 tu energía, tu tensión y tu ánimo, y añade una frase sobre lo que más influyó en tu día. Al cabo de dos semanas, revisa si aparecen patrones.

3 min, cada noche

Nerviosismo e inquietud

Respiración lenta para bajar tensión

Siéntate, inspira por la nariz contando hasta cuatro y suelta el aire despacio contando hasta seis. Repite el ciclo durante unos minutos cuando notes nervios o inquietud.

3 min, 2 veces al día

Cansancio

Horario de sueño más estable

Elige una hora fija para acostarte y levantarte, también el fin de semana, y deja las pantallas media hora antes de dormir. Sustitúyelas por algo tranquilo, como leer o escuchar música suave.

30 min, cada noche

Estado de ánimo

Un momento agradable al día

Reserva cada día un rato para algo que antes disfrutabas, aunque ahora te apetezca menos: un paseo, una canción, cocinar algo sencillo. Anótalo después para ver qué te sienta mejor.

15 min, a diario

Sensación de esfuerzo

Dividir tareas en pasos pequeños

Cuando algo te cueste mucho, divídelo en pasos de pocos minutos y empieza solo por el primero. Tacha cada paso terminado para hacer visible tu avance.

5 min, al empezar cada tarea difícil

Apoyo y conexión

Hablar con alguien de confianza

Elige a una persona cercana y cuéntale con sinceridad cómo has estado este último mes. Si te cuesta empezar, puedes decir simplemente que estás pasando una etapa más pesada.

20 min, una vez por semana

Para hablarlo con un profesional

Médico de familia, psicólogo, psiquiatra: 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 o una evaluación completa, consulta a un profesional cualificado: médico de familia, psicólogo, psiquiatra.

Preparar tu cita

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

Mis cifras clave

Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10) · 20 / 50 (40 %) · Malestar psicológico moderado (16 a 21)

Test realizado el 23 de noviembre de 2026 · referencia 000000B1

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 «Nunca» a «Siempre».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
1	…cansado(a) sin ningún motivo?	Casi nunca	**2**
2	…nervioso(a)?	A veces	**3**
3	…tan nervioso(a) que nada podía calmarlo(a)?	Casi nunca	**2**
4	…sin esperanza?	Nunca	**1**
5	…inquieto(a) o intranquilo(a)?	Casi nunca	**2**
6	…tan inquieto(a) que no podía permanecer sentado(a)?	A veces	**3**
7	…deprimido(a)?	Casi nunca	**2**
8	…tan deprimido(a) que nada podía animarle?	Casi nunca	**2**
9	…que todo le costaba mucho esfuerzo?	Nunca	**1**
10	…inútil?	Casi nunca	**2**

K10: Kessler R.C. et al. (2003). Screening for serious mental illness in the general population. Archives of General Psychiatry, 60(2), 184–189. Copyright © Ronald C. Kessler, PhD. Todos los derechos reservados. Versión oficial para España (traducción: J. Alonso y cols., IMIM y Sant Joan de Déu, Barcelona), publicada por la Facultad de Medicina de Harvard, sin cambios.