findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test de Bipolaridad (MDQ)

Cuestionario de autoevaluación

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Carlos García	**20 de abril de 2026**	**13**	**5FC5DDA9**

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

6 / 13

Algunos indicadores – Bajo el umbral

46 % de la puntuación máxima



Reportaste de 4 a 6 síntomas de los ítems del MDQ. Esto está por debajo del umbral clínico de 7 ítems positivos, pero indica algunas características que se solapan con patrones del espectro bipolar. Estos síntomas pueden relacionarse con el trastorno bipolar, o reflejar otras condiciones como TDAH, ansiedad, respuestas al trauma, efectos de sustancias o variaciones normales de energía y estado de ánimo.

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.

Gracias por tomarte el tiempo para completar este cuestionario de detección y por el valor que implica reflexionar honestamente sobre tus propias experiencias emocionales. Explorar cómo han sido tus estados de ánimo, tu energía y tu comportamiento a lo largo del tiempo no es tarea sencilla, y el simple hecho de acercarte a esta herramienta ya refleja un interés genuino por tu bienestar. Es completamente normal sentir curiosidad, incertidumbre o incluso algo de inquietud al recibir estos resultados, y quiero que sepas que estás en un espacio seguro para procesarlos con calma.

Tu puntuación de 6 sobre 13, equivalente al 50%, se ubica en la categoría de "Algunos Indicadores - Bajo el Umbral". Esto significa que, si bien identificaste algunas experiencias que este cuestionario asocia con posibles fluctuaciones en el estado de ánimo o la energía, el número total de respuestas no alcanza el umbral que suele considerarse como indicativo de mayor probabilidad. En otras palabras, tus respuestas muestran algunos patrones que vale la pena observar, pero no conforman un cuadro que sugiera algo definitivo. Es importante recordar que este instrumento es una herramienta de tamizaje inicial, no un diagnóstico, y que las experiencias emocionales humanas son variadas, complejas y no siempre encajan perfectamente en categorías cerradas.

A partir de aquí, te sugiero algunas acciones prácticas y positivas. Primero, considera llevar un pequeño registro de tu estado de ánimo, energía y patrones de sueño durante las próximas semanas; esto puede ayudarte a identificar con más claridad si existen ciclos o patrones repetitivos. Segundo, cuida tus rutinas básicas —sueño regular, alimentación equilibrada y momentos de descanso— ya que estas influyen directamente en la estabilidad emocional. Tercero, comparte estos resultados con las personas de confianza en tu vida, ya que a veces otros perciben cambios que a nosotros mismos se nos dificulta notar.

Finalmente, te animo con cariño a conversar sobre estos resultados con un profesional de salud mental calificado, como un psicólogo o psiquiatra. Ellos podrán ofrecerte una evaluación más completa y contextualizada, y acompañarte con herramientas adecuadas si fuera necesario. Buscar apoyo profesional es un acto de fortaleza, no de debilidad, y puede abrirte camino hacia mayor claridad, tranquilidad y bienestar.

Próximos pasos

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

Recomendación

Algunos indicadores – Bajo el umbral

Considera discutir estas experiencias con un médico general o profesional de salud mental, especialmente si han causado malestar, afectado relaciones, trabajo o finanzas, o ocurren en episodios distintos en lugar de continuamente. Llevar un diario del estado de ánimo, sueño y energía durante varias semanas puede proporcionar información útil para cualquier consulta.

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 Bipolaridad (MDQ) · 6 / 13 (46 %) · Algunos indicadores - Bajo el umbral

Test realizado el 20 de abril de 2026 · referencia 5FC5DDA9

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 «Sí» a «No».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
1	¿Has tenido alguna vez un período en el que te sentías tan bien o tan eufórico que otras personas pensaban que no eras tú mismo, o estabas tan eufórico que te metiste en problemas?	Sí	**1**
2	¿Has tenido alguna vez un período en el que estabas tan irritable que gritabas a la gente o iniciabas peleas o discusiones?	Sí	**1**
3	¿Has tenido alguna vez un período en el que te sentías mucho más seguro de ti mismo de lo habitual?	Sí	**1**
4	¿Has tenido alguna vez un período en el que dormías mucho menos de lo habitual y no echabas de menos el sueño?	Sí	**1**
5	¿Has tenido alguna vez un período en el que hablabas mucho más o más rápido de lo habitual?	Sí	**1**
6	¿Has tenido alguna vez un período en el que los pensamientos corrían por tu mente o no podías calmar tu cabeza?	Sí	**1**
7	¿Has tenido alguna vez un período en el que estabas tan fácilmente distraído que te costaba concentrarte o mantener el rumbo?	No	**0**
8	¿Has tenido alguna vez un período en el que tenías mucha más energía de lo habitual?	Sí	**1**
9	¿Has tenido alguna vez un período en el que estabas mucho más activo o hacías muchas más cosas de lo habitual?	Sí	**1**
10	¿Has tenido alguna vez un período en el que eras mucho más sociable o extrovertido de lo habitual - por ejemplo, llamar a amigos en medio de la noche?	No	**0**
11	¿Has tenido alguna vez un período en el que estabas mucho más interesado en el sexo de lo habitual?	Sí	**1**
12	¿Has tenido alguna vez un período en el que hiciste cosas inusuales para ti, o que otros podrían haber considerado excesivas, imprudentes o arriesgadas?	Sí	**1**
13	¿Has tenido alguna vez un período en el que gastar dinero te causó problemas a ti o a tu familia?	Sí	**1**