findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test de Depresión (PHQ-9)

Cuestionario de autoevaluación

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Ana Santos	**25 de febrero de 2026**	**9**	**00000007**

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

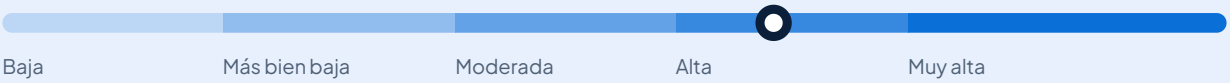
Este informe es una herramienta de autoevaluación. No constituye un diagnóstico médico ni psicológico.

Tu resultado

17 / 27

Depresión moderadamente severa

63 % de la puntuación máxima



Tus respuestas indican depresión moderadamente severa. Busca apoyo profesional pronto.

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 observarte con honestidad. Los resultados que compartes muestran una puntuación de 17 sobre 27, lo cual se sitúa en un rango que suele describirse como "moderadamente severo" dentro de esta herramienta de detección. Si te sientes cansado, abrumado o como si últimamente todo requiriera más esfuerzo del habitual, quiero que sepas que no estás solo en esto: muchísimas personas atraviesan períodos así, y reconocerlo es un paso valiente, no una debilidad.

Es importante entender qué significa realmente este resultado. El PHQ-9 es un instrumento de tamizaje, no un diagnóstico clínico. Lo que hace es ayudar a identificar la frecuencia e intensidad de ciertos síntomas emocionales y físicos durante las últimas dos semanas, como el ánimo bajo, la falta de energía, las dificultades para dormir o concentrarte. Una puntuación en este rango sugiere que estos síntomas podrían estar afectando de manera notable tu vida diaria, y que merece la pena prestarles atención con cuidado y sin juzgarte.

Mientras das el siguiente paso, hay algunas acciones pequeñas pero significativas que pueden ayudarte a sentirte un poco más sostenido. Intenta mantener rutinas básicas de cuidado personal, como horarios regulares de sueño y alimentación, aunque sea de forma sencilla. Buscar contacto con personas de confianza, aunque sea una breve conversación o un mensaje, puede aliviar la sensación de aislamiento. También puede ayudarte anotar cómo te sientes cada día, ya que esto no solo aporta claridad, sino que será información valiosa para compartir con un profesional.

Y precisamente ese es el paso más importante: te animo con calidez a buscar el acompañamiento de un psicólogo, psiquiatra o médico de confianza. Ellos podrán ofrecerte una evaluación completa y un plan de apoyo adaptado a ti. Pedir ayuda no es señal de fracaso, sino de fortaleza y autocuidado. Mereces sentirte mejor, y con el apoyo adecuado, es totalmente posible encontrar alivio y recuperar una sensación de bienestar. Este resultado es solo un punto de partida hacia el cuidado que te mereces, no una sentencia definitiva sobre quién eres.

Próximos pasos

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

Recomendación

Depresión moderadamente severa

Contacta a un profesional de salud mental pronto. Mereces apoyo y existen tratamientos eficaces disponibles.

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 (PHQ-9) · 17 / 27 (63 %) · Depresión moderadamente severa

Test realizado el 25 de febrero de 2026 · referencia 00000007

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	Poco interés o placer en hacer las cosas	Varios días	**1**
2	Sentirse deprimido/a, con el ánimo bajo o sin esperanza	Varios días	**1**
3	Dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido/a o dormir demasiado	Varios días	**1**
4	Sentirse cansado/a o con poca energía	Varios días	**1**
5	Poco apetito o comer en exceso	Varios días	**1**
6	Sentirse mal consigo mismo/a, o que es un fracaso o que ha decepcionado a su familia	Varios días	**1**
7	Dificultad para concentrarse en las cosas, como leer el periódico o ver la televisión	Más de la mitad de los días	**2**
8	Moverse o hablar tan despacio que otras personas podrían haberlo notado - o lo contrario, estar tan inquieto/a que se mueve más de lo normal	Varios días	**1**
9	Pensamientos de que estaría mejor muerto/a o de hacerse daño de alguna manera	Varios días	**1**