findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test de Trauma y TEPT (PCL-5)

Cuestionario de autoevaluación

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Fatima Al-Hassan	**21 de marzo de 2026**	**20**	**00000024**

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

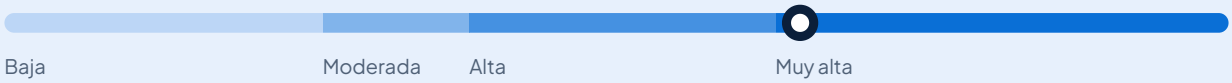
Este informe es una herramienta de autoevaluación. No constituye un diagnóstico médico ni psicológico.

Tu resultado

52 / 80

TEPT grave – Por favor, busca ayuda

65 % de la puntuación máxima



Síntomas de estrés postraumático severos que causan un malestar e incapacidad significativos.

Por dimensión

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

Pensamientos y ánimo negativos	**46 %**	13 / 28
Hiperactivación y reactividad	**46 %**	11 / 24
Reexperimentación	**35 %**	7 / 20
Evitación	**50 %**	4 / 8

Las menos marcadas Las más marcadas

Lo que dicen tus respuestas

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

Las menos marcadas

Reexperimentación · 35 %

Las más marcadas

Pensamientos y ánimo negativos · 46 %

Hiperactivación y reactividad · 46 %

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cuestionario y, sobre todo, por tener el valor de mirar de frente experiencias que probablemente han sido muy difíciles de sostener. Los resultados que obtuviste reflejan un nivel elevado de malestar en las cuatro áreas que suelen explorarse en este tipo de cribados: pensamientos o recuerdos que aparecen sin invitación, el impulso de evitar aquello que los recuerda, cambios en la forma de pensar sobre uno mismo o el mundo, y un estado de alerta constante que puede sentirse agotador. Es importante que sepas que no estás solo ni sola en esto: muchísimas personas que han atravesado situaciones difíciles o desbordantes experimentan reacciones similares, y sentir todo esto no habla de debilidad, sino de que tu mente y tu cuerpo están intentando procesar algo genuinamente pesado.

Una puntuación de 52 sobre 80 (65%) indica un nivel de malestar considerable, con presencia notable en las cuatro áreas evaluadas, especialmente en cómo estás percibiendo tus pensamientos sobre ti mismo o el mundo (15 puntos) y en las intrusiones (14 puntos). Es importante recordar que esto es un cribado de orientación, no una evaluación clínica ni un diagnóstico: solo un profesional capacitado puede ofrecerte una comprensión completa y personalizada de lo que estás viviendo.

Mientras tanto, hay pasos pequeños y accesibles que pueden ayudarte a sentirte un poco más sostenido en el día a día. Practicar técnicas de anclaje o respiración consciente cuando sientas que los recuerdos o la ansiedad se intensifican puede darte un momento de pausa y control. Mantener rutinas de sueño, alimentación y movimiento suave, aunque sean mínimas, ayuda a regular el sistema nervioso. Y buscar apoyo en personas de confianza —amigos, familiares o grupos de apoyo— puede aliviar la sensación de estar cargando esto en soledad.

Te animo con calidez a buscar acompañamiento de un psicólogo o psicoterapeuta especializado en trauma lo antes posible. Existen tratamientos eficaces y basados en evidencia para este tipo de experiencias, y muchas personas encuentran alivio real y recuperan su bienestar con el apoyo adecuado. Dar este paso no es una señal de fragilidad, sino un acto valiente de cuidado hacia ti mismo. Mereces sentirte en paz, y ese camino es posible.

Próximos pasos

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

Recomendación

TEPT grave – Por favor, busca ayuda

Por favor contacta a un profesional de salud mental lo antes posible. El TEPT es muy tratable.

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 Trauma y TEPT (PCL-5) · 52 / 80 (65 %) · TEPT grave - Por favor, busca ayuda

Las más marcadas: Pensamientos y ánimo negativos (46 %), Hiperactivación y reactividad (46 %)

Test realizado el 21 de marzo de 2026 · referencia 00000024

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 «Extremadamente».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
Reexperimentación · 7 / 20			
1	Recuerdos repetidos, perturbadores e involuntarios de la experiencia estresante.	Moderadamente	**2**
2	Sueños perturbadores y repetidos sobre la experiencia estresante.	Un poco	**1**
3	Sentirse o actuar como si la experiencia estresante estuviera ocurriendo de nuevo (flashbacks).	Un poco	**1**
4	Sentirse muy perturbado/a cuando algo le recuerda la experiencia.	Moderadamente	**2**
5	Tener reacciones físicas intensas cuando algo le recuerda la experiencia.	Un poco	**1**
Evitación · 4 / 8			
6	Evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos relacionados con la experiencia.	Moderadamente	**2**
7	Evitar recordatorios externos (personas, lugares, actividades).	Moderadamente	**2**
Pensamientos y ánimo negativos · 13 / 28			
8	Dificultad para recordar partes importantes de la experiencia.	Moderadamente	**2**
9	Tener fuertes creencias negativas sobre uno mismo, otras personas o el mundo.	Un poco	**1**
10	Culparse a sí mismo/a o a alguien más por la experiencia.	Moderadamente	**2**
11	Tener sentimientos negativos intensos como miedo, ira, culpa o vergüenza.	Moderadamente	**2**
12	Pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas.	Moderadamente	**2**
13	Sentirse distante o desconectado/a de las demás personas.	Moderadamente	**2**
14	Dificultad para experimentar sentimientos positivos (felicidad, amor, alegría).	Moderadamente	**2**
Hiperactivación y reactividad · 11 / 24			
15	Comportamiento irritable, estallidos de ira o actuar agresivamente.	Moderadamente	**2**
16	Tomar demasiados riesgos o hacer cosas que podrían causarle daño.	Moderadamente	**2**
17	Estar 'súper alerta', vigilante o en guardia (hipervigilancia).	Moderadamente	**2**

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
18	Sentirse nervioso/a o asustarse fácilmente.	Un poco	**1**
19	Tener dificultad para concentrarse.	Moderadamente	**2**
20	Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido/a.	Moderadamente	**2**