findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test Calidad del Sueño (PSQI/ Epworth)

Cuestionario de autoevaluación

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Ana Santos	**26 de febrero de 2026**	**14**	**00000020**

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

31 / 42

Sueño deficiente – Se recomienda consulta médica

74 % de la puntuación máxima



El sueño está significativamente perturbado. Se asocia con depresión, ansiedad y deterioro cognitivo.

Por dimensión

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

Somnolencia diurna	**67 %**	10 / 15
Calidad global del sueño	**67 %**	2 / 3
Latencia del sueño	**67 %**	2 / 3
Duración del sueño	**67 %**	2 / 3
Alteraciones del sueño	**67 %**	6 / 9
Medicación para dormir	**67 %**	2 / 3
Funcionamiento diurno	**67 %**	2 / 3
Energía durante el día	**67 %**	2 / 3

Lo que dicen tus respuestas

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

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cuestionario sobre la calidad de tu descanso. Reflexionar sobre cómo dormimos y cómo eso afecta nuestro día a día no siempre es sencillo, y el hecho de que estés buscando entender mejor tus patrones de sueño ya dice mucho sobre tu disposición a cuidar tu bienestar. Es importante saber que muchas personas atraviesan períodos donde el sueño se ve alterado por el estrés, los cambios en la rutina, preocupaciones cotidianas o simplemente por hábitos que se han ido acumulando con el tiempo. No estás solo en esto, y buscar respuestas es un paso valioso.

Tu resultado en esta evaluación de tamizaje fue de 31 sobre 42 puntos (73.8%), lo cual se ubica en la categoría de "sueño deficiente". Al observar el desglose por áreas, se nota que las dificultades aparecen tanto en la calidad general del sueño como en el funcionamiento durante el día y en las alteraciones nocturnas, siendo esta última la de mayor puntaje. En términos sencillos, esto sugiere que tu cuerpo y tu mente podrían no estar recibiendo el descanso reparador que necesitan, y que esto probablemente se refleja en cómo te sientes durante tus actividades diarias: cansancio, dificultad para concentrarte o variaciones en tu energía y estado de ánimo.

Existen algunos pasos prácticos que pueden ayudarte a mejorar gradualmente tu descanso. Mantener horarios regulares para acostarte y levantarte, incluso los fines de semana, ayuda a tu cuerpo a regular su ritmo natural. Reducir el uso de pantallas y la exposición a luz brillante antes de dormir, además de crear un ambiente tranquilo y oscuro en tu habitación, puede facilitar que el sueño llegue con más facilidad. También puede ser útil llevar un pequeño registro de tus hábitos de sueño durante unas semanas, anotando qué factores parecen influir positiva o negativamente en tu descanso.

Recuerda que esta es una herramienta de tamizaje, no un diagnóstico clínico, por lo que te animamos con esperanza a conversar con un médico o especialista en sueño. Ellos podrán evaluar tu situación de manera integral y, si es necesario, ofrecerte estrategias o tratamientos personalizados. Dar este paso es una muestra de cuidado hacia ti mismo, y con el apoyo adecuado, es muy posible recuperar noches más reparadoras y días con mayor bienestar.

Próximos pasos

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

Recomendación

Sueño deficiente – Se recomienda consulta médica

Consulta a un médico o especialista en sueño. La TCC-I es el tratamiento de primera línea más eficaz.

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 Calidad del Sueño (PSQI/Epworth) · 31 / 42 (74 %) · Sueño deficiente - Se recomienda consulta médica

Las más marcadas: Somnolencia diurna (67 %)

Test realizado el 26 de febrero de 2026 · referencia 00000020

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

Cada respuesta y los puntos que suma.

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
Calidad global del sueño · 2 / 3			
1	Durante el último mes, ¿cómo calificarías la calidad general de tu sueño?	Bastante mala	**2**
Latencia del sueño · 2 / 3			
2	¿Cuánto tiempo sueles tardar en dormirte por la noche?	31–60 min	**2**
Duración del sueño · 2 / 3			
3	¿Cuántas horas duermes realmente por noche en promedio?	5–6 horas	**2**
Alteraciones del sueño · 6 / 9			
4	¿Con qué frecuencia te despiertas durante la noche y no puedes volver a dormirte?	2 noches/semana	**2**
5	¿Con qué frecuencia sientes demasiado calor o frío mientras intentas dormir?	2 noches/semana	**2**
6	¿Con qué frecuencia el ruido, la luz o el malestar perturban tu sueño?	2 noches/semana	**2**
Medicación para dormir · 2 / 3			
7	¿Con qué frecuencia tomas medicación para dormir?	2 noches/semana	**2**
Funcionamiento diurno · 2 / 3			
8	¿Con qué frecuencia has tenido dificultades para mantenerte despierto/a mientras conduces, comes o socializas?	Una o dos veces por semana	**2**
Energía durante el día · 2 / 3			
9	¿Con qué frecuencia has tenido dificultades para mantener el entusiasmo al realizar tareas?	Una o dos veces por semana	**2**
Somnolencia diurna · 10 / 15			
10	Probabilidad de somnolencia: Sentado/a leyendo	Posibilidad moderada	**2**
11	Probabilidad de somnolencia: Viendo la televisión	Posibilidad moderada	**2**
12	Probabilidad de somnolencia: En un lugar público	Posibilidad moderada	**2**
13	Probabilidad de somnolencia: Como pasajero/a durante una hora	Posibilidad moderada	**2**
14	Probabilidad de somnolencia: Tumbado/a para descansar por la tarde	Posibilidad moderada	**2**