

RECURSO CLÍNICO · GUÍA DE USO

Medir el ánimo

Dos escalas validadas para saber cómo estás y seguir la evolución

Si llegaste buscando el test de Beck

Aquí no está, y conviene que sepas por qué: **el inventario de Beck está protegido por derechos de autor** y se distribuye bajo licencia comercial. No puede ofrecerse gratis en una web, ni por nosotros ni por nadie. Las páginas que lo tienen colgado lo hacen sin autorización.

En su lugar tienes el **PHQ-9** y el **GAD-7**, que son de acceso libre, están validados en español y hacen exactamente el trabajo que la mayoría busca: saber cómo estás y poder seguirlo en el tiempo.

El recurso interactivo

Esta guía explica qué miden las escalas y cómo leer el resultado. El PHQ-9, el GAD-7 y la gráfica de evolución están en la web, y son gratuitos y sin registro.

clinicaperezvieco.com/recursos/medir-el-animo/

Toca el enlace o escríbelo en el navegador.

Qué mide cada una

Escala	Qué mide	Rango
PHQ-9	Síntomas del estado de ánimo en las dos últimas semanas: interés, ánimo, sueño, energía, apetito, autoimagen, concentración, ritmo y, en la última pregunta, pensamientos de hacerse daño.	0 a 27
GAD-7	Síntomas de ansiedad en las dos últimas semanas: nerviosismo, preocupación incontrolable, dificultad para relajarse, inquietud, irritabilidad y anticipación de que algo malo ocurra.	0 a 21

Haz las dos, no solo una

Ansiedad y ánimo bajo aparecen juntos en la mayoría de los casos, y medir solo uno da una foto incompleta. Son siete preguntas más: no te va a llevar ni dos minutos.

Por qué las preguntas te hablan de usted

Porque son las de la versión en español validada y no las hemos tocado. Cambiar la redacción de un instrumento validado altera su validez: las puntuaciones dejarían de ser comparables con las de los estudios que establecen las franjas de gravedad.

Es un detalle pequeño, pero es la diferencia entre usar una escala de verdad y usar algo que se le parece.

Cómo interpretar el resultado

El recurso te devuelve una puntuación y una franja. Las franjas orientan sobre la intensidad de los síntomas, no dicen qué te pasa ni por qué.

Estado de ánimo · PHQ-9

Puntos	Franja
0 a 4	Mínima
5 a 9	Leve
10 a 14	Moderada
15 a 19	Moderadamente grave
20 a 27	Grave

Ansiedad · GAD-7

Puntos	Franja
0 a 4	Mínima
5 a 9	Leve
10 a 14	Moderada
15 a 21	Grave

Cuatro cosas que conviene tener claras

Esto no es un diagnóstico

Son instrumentos de cribado. Cribar es levantar la mano y decir «aquí conviene mirar». Diagnosticar es otra cosa y se hace en consulta, con historia, duración, impacto en tu vida y descarte de causas médicas.

Una puntuación alta no significa que estés roto

Significa que en las últimas dos semanas has tenido bastantes síntomas y con cierta intensidad. No dice nada sobre si va a ser siempre así, ni sobre qué lo causa.

Una puntuación baja no invalida lo que sientes

Estas escalas criban síntomas concretos y no lo recogen todo. Si el número sale bajo y aun así lo estás pasando mal, hazle caso a lo segundo.

Lo que informa es la curva, no el número suelto

Una medición aislada puede recoger una mala racha puntual. Tres seguidas ya dibujan una tendencia, y eso es lo que sirve para trabajar.

La pregunta 9 del PHQ-9

La última pregunta del cuestionario del ánimo pregunta por pensamientos de estar mejor muerto o de hacerte daño. Está ahí porque forma parte del instrumento y porque es información importante.

Si la marcas, el recurso te lo va a decir antes de darte ninguna puntuación, y no es un formalismo. Esa respuesta importa más que el número, siempre.

024 · Línea de atención a la conducta suicida. Gratuita, confidencial y disponible las veinticuatro horas, todos los días.

112 · Si hay riesgo inmediato.

601 082 966 · Mi número de consulta, de lunes a jueves de 9:00 a 21:00.

No esperes a la próxima cita para contármelo. Hablarlo con alguien no empeora las cosas; callarlo sí suele hacerlo.

Cada cuánto repetirlo

Cada dos semanas, y siempre con el mismo intervalo. Las preguntas se refieren precisamente a ese periodo, así que hacerlo a diario no aporta nada y suele generar una vigilancia que empeora las cosas. Hacerlo cada seis meses tampoco sirve para ver la evolución.

Guarda cada resultado en el historial del recurso con el botón «usar los resultados de arriba», que copia las dos puntuaciones automáticamente.

El dato que hay que mirar

En el PHQ-9, un cambio de **cinco puntos o más** suele considerarse clínicamente relevante, no una simple fluctuación entre mediciones. Por debajo de eso, conviene mirar la tendencia de varias antes de sacar conclusiones.

Un mal día no mueve la curva. Un mal mes sí.

Mi espacio: cómo enviármelo

Al final del historial hay un bloque llamado **Mi espacio**. La primera vez guarda mi contacto: se queda en tu dispositivo y ya no hay que volver a escribirlo.

Botón	Qué hace
Guardar contacto	Tu nombre, mi WhatsApp y mi correo. Solo una vez.
Ver antes de enviar	Muestra el texto exacto que se va a mandar. Léelo la primera vez.
Enviar por WhatsApp	Abre WhatsApp con el informe escrito. Tú le das a enviar.
Enviar por correo	Igual, con tu aplicación de correo.
Imprimir o guardar en PDF	Por si prefieres traerlo en papel.

Qué hacer y cuándo

Cada dos semanas: hacer las dos escalas y guardar el resultado.

Antes de cada sesión: enviarme el informe desde Mi espacio.

Si marcas la pregunta 9: avisarme sin esperar.

Sobre tus datos

- Las respuestas de los cuestionarios **no se guardan**: solo se calculan y se muestran.
- Lo que sí se guarda, si lo pides, son las dos puntuaciones y tu nota, en el navegador de tu propio dispositivo.
- No hay servidor, no hay cuenta y nadie más tiene acceso. Ni siquiera yo puedo verlo si no me lo envías.
- Si borras los datos del navegador, el historial se pierde. Por eso conviene enviarlo con cierta regularidad.

En qué se apoya

- **PHQ-9.** Kroenke, Spitzer y Williams. Cuestionario de nueve ítems derivado del PRIME-MD, diseñado como instrumento breve de cribado y de medida de gravedad de la sintomatología depresiva. Es uno de los más estudiados y utilizados en atención primaria.
- **GAD-7.** Spitzer, Kroenke, Williams y Löwe. Escala de siete ítems para el cribado de ansiedad generalizada y la medida de su gravedad.
- **Cambio clínicamente relevante.** En el PHQ-9 suele situarse en cinco puntos o más, por encima de la fluctuación esperable entre mediciones.
- **Inventario de depresión de Beck.** Instrumento de veintidós ítems desarrollado por Aaron Beck, protegido por derechos de autor y distribuido bajo licencia comercial.

Aviso

Las escalas se ofrecen aquí como herramienta de cribado y de seguimiento personal, no como prueba diagnóstica ni como sustituto de una valoración clínica. Su interpretación requiere contexto: historia, duración, impacto funcional y descarte de causas médicas, y nada de eso se puede hacer desde una página web. Si el malestar interfiere en tu día a día o dura semanas, consúltalo.

Sergio Pérez Serer · Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113 · Sexólogo clínico
Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28, 46022 Valencia
601 082 966 · info@sexologosvalencia.es · Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00
El recurso completo está en clinicaperezvieco.com/recursos/medir-el-animo/
Edición de septiembre de 2026