

CORE-OM en Español

Clinical Outcomes in Routine Evaluation — Outcome Measure

Instrucciones de aplicación

Indique con qué frecuencia le ha ocurrido durante la **última semana**. 34 ítems, escala 0–4. Tiempo: 5–10 min. Mide distress psicológico global.

0 = Nada · 1 = Solo ocasionalmente · 2 = A veces · 3 = A menudo · 4 = Muy a menudo o siempre

#	Ítem / Pregunta	0	1	2	3	4
1	Me he sentido muy ansioso(a) o tenso(a)	■	■	■	■	■
2	Me he sentido muy deprimido(a) o desanimado(a)	■	■	■	■	■
3	Me he sentido muy irritable o enfadado(a)	■	■	■	■	■
4	Me he sentido muy solo(a) o aislado(a)	■	■	■	■	■
5	Me he sentido muy culpable	■	■	■	■	■
6	Me he sentido muy sin esperanza	■	■	■	■	■
7	Me he sentido muy abrumado(a)	■	■	■	■	■
8	Me he sentido muy estresado(a)	■	■	■	■	■
9	He tenido dificultad para dormir	■	■	■	■	■
10	He tenido dificultad para concentrarme	■	■	■	■	■
11	He tenido dificultad para tomar decisiones	■	■	■	■	■
12	He tenido dificultad para relacionarme con otros	■	■	■	■	■
13	He tenido dificultad para disfrutar de las cosas	■	■	■	■	■
14	He tenido dificultad para relajarme	■	■	■	■	■
15	He tenido dificultad para controlar mis emociones	■	■	■	■	■
16	He tenido dificultad para afrontar el estrés	■	■	■	■	■
17	He tenido dificultad para resolver problemas	■	■	■	■	■
18	He tenido dificultad para comunicarme	■	■	■	■	■
19	He tenido dificultad para pedir ayuda	■	■	■	■	■
20	He tenido dificultad para confiar en otros	■	■	■	■	■
21	He tenido dificultad para sentirme seguro(a)	■	■	■	■	■
22	He tenido dificultad para sentirme satisfecho(a)	■	■	■	■	■
23	He tenido dificultad para sentirme en paz	■	■	■	■	■

#	Ítem / Pregunta	0	1	2	3	4
24	He tenido dificultad para sentirme motivado(a)	■	■	■	■	■
25	He tenido dificultad para sentirme optimista	■	■	■	■	■
26	He tenido dificultad para sentirme conectado(a)	■	■	■	■	■
27	He tenido dificultad para sentirme útil	■	■	■	■	■
28	He tenido dificultad para sentirme amado(a)	■	■	■	■	■
29	He tenido dificultad para sentirme respetado(a)	■	■	■	■	■
30	He tenido dificultad para sentirme comprendido(a)	■	■	■	■	■
31	He tenido dificultad para sentirme aceptado(a)	■	■	■	■	■
32	He tenido dificultad para sentirme valorado(a)	■	■	■	■	■
33	He tenido dificultad para sentirme capaz	■	■	■	■	■
34	He tenido dificultad para sentirme en control	■	■	■	■	■

PUNTAJE TOTAL: _____ / 136 · **Media:** _____ · **Corte clínico:** ≥ 1.0

Interpretación del puntaje

Media	Nivel	Acción sugerida
0 – 0.49	Subclínico	Alta o mantenimiento
0.50 – 0.99	Leve	Monitoreo en tratamiento
1.00 – 1.49	Clínico	Intervención activa
1.50 – 4.00	Severo	Revisar plan de tratamiento

Mide resultados clínicos con CORE-OM en Kalyo — kalyo.io

Evans C et al. CORE-OM manual. CORE System Trust. 2000. Validación en español disponible.
 © Kalyo — kalyo.io | Recurso de uso clínico libre. No sustituye evaluación profesional.