

GHQ-12 en Español

General Health Questionnaire-12 — Salud general

Instrucciones de aplicación

Responda según cómo se ha sentido durante las **últimas semanas**. 12 ítems, escala 0–3 (método Likert o GHQ binario según protocolo). Tiempo: 2–3 min.

0 = Mejor que lo normal · 1 = Igual que siempre · 2 = Peor que lo normal · 3 = Mucho peor

#	Ítem / Pregunta	0	1	2	3
1	¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?	■	■	■	■
2	¿Ha perdido mucho sueño por preocupaciones?	■	■	■	■
3	¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil?	■	■	■	■
4	¿Ha podido tomar decisiones sobre problemas cotidianos?	■	■	■	■
5	¿Se ha sentido constantemente tenso(a) y alterado(a)?	■	■	■	■
6	¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades?	■	■	■	■
7	¿Ha podido disfrutar de sus actividades normales?	■	■	■	■
8	¿Ha podido afrontar sus problemas?	■	■	■	■
9	¿Se ha sentido infeliz y deprimido(a)?	■	■	■	■
10	¿Ha perdido confianza en sí mismo(a)?	■	■	■	■
11	¿Ha pensado en sí mismo(a) como una persona que no vale nada?	■	■	■	■
12	¿Se ha sentido razonablemente feliz, considerando todas las circunstancias?	■	■	■	■

PUNTAJE TOTAL: _____ / 36 · **Corte GHQ:** ≥ 12–15 sugiere malestar

Interpretación del puntaje

Puntaje	Nivel	Acción sugerida
0 – 11	Bajo malestar	Monitoreo rutinario
12 – 15	Malestar moderado	Evaluación clínica breve
16 – 24	Malestar significativo	Intervención psicológica
25 – 36	Malestar severo	Evaluación integral de salud mental

Tamiza salud general con GHQ-12 en Kalyo — kalyo.io