

K10 en Español

Kessler Psychological Distress Scale — Distress psicológico

Instrucciones de aplicación

Durante los **últimos 30 días**, ¿cuánto tiempo le afectó cada problema? 10 ítems, escala 1–5. Tiempo: 2–3 min.

1 = Ninguna · 2 = Un poco · 3 = A veces · 4 = La mayor parte · 5 = Todo el tiempo

#	Ítem / Pregunta	1	2	3	4	5
1	¿Cuánto tiempo se sintió cansado(a) sin una buena razón?	■	■	■	■	■
2	¿Cuánto tiempo se sintió nervioso(a)?	■	■	■	■	■
3	¿Cuánto tiempo se sintió tan nervioso(a) que nada podía calmarle?	■	■	■	■	■
4	¿Cuánto tiempo se sintió desesperanzado(a)?	■	■	■	■	■
5	¿Cuánto tiempo se sintió inquieto(a) o agitado(a)?	■	■	■	■	■
6	¿Cuánto tiempo se sintió tan inquieto(a) que no podía quedarse quieto(a)?	■	■	■	■	■
7	¿Cuánto tiempo se sintió deprimido(a)?	■	■	■	■	■
8	¿Cuánto tiempo sintió que todo era un esfuerzo?	■	■	■	■	■
9	¿Cuánto tiempo se sintió tan triste que nada podía animarle?	■	■	■	■	■
10	¿Cuánto tiempo se sintió sin valor?	■	■	■	■	■

PUNTAJE TOTAL: ____ / 50

Interpretación del puntaje

Puntaje	Nivel	Acción sugerida
10 – 19	Bienestar	Sin intervención específica
20 – 24	Malestar leve	Monitoreo; psicoeducación
25 – 29	Malestar moderado	Evaluación clínica breve
30 – 50	Malestar severo	Intervención activa; valorar K6 y tratamiento

Mide distress psicológico con K10 en Kalyo — kalyo.io

Kessler RC et al. Short screening scales to monitor population prevalences. Psychol Med. 2002;32(6):959-976.

© Kalyo — kalyo.io | Recurso de uso clínico libre. No sustituye evaluación profesional.