

OQ-45 en Español

Outcome Questionnaire-45 — Resultados en psicoterapia

Instrucciones de aplicación

Indique cuánto le ha molestado cada problema durante la **última semana**. 45 ítems, escala 0–4. Subescalas: Síntomas, Relaciones, Funcionamiento social.

0 = Nada · 1 = Raramente · 2 = A veces · 3 = Frecuentemente · 4 = Casi siempre

#	Ítem / Pregunta	0	1	2	3	4
1	Me siento triste o deprimido(a)	■	■	■	■	■
2	Me siento ansioso(a) o nervioso(a)	■	■	■	■	■
3	Me siento enfadado(a) o irritable	■	■	■	■	■
4	Me siento solo(a) o aislado(a)	■	■	■	■	■
5	Me siento sin esperanza	■	■	■	■	■
6	Me siento culpable	■	■	■	■	■
7	Me siento sin valor	■	■	■	■	■
8	Me siento abrumado(a)	■	■	■	■	■
9	Me siento estresado(a)	■	■	■	■	■
10	Me siento agotado(a)	■	■	■	■	■
11	Tengo problemas para dormir	■	■	■	■	■
12	Tengo problemas para concentrarme	■	■	■	■	■
13	Tengo problemas para tomar decisiones	■	■	■	■	■
14	Tengo problemas para relacionarme con otros	■	■	■	■	■
15	Tengo problemas en el trabajo o estudios	■	■	■	■	■
16	Tengo problemas en la relación de pareja	■	■	■	■	■
17	Tengo problemas con la familia	■	■	■	■	■
18	Tengo problemas con amigos	■	■	■	■	■
19	Tengo problemas para disfrutar de las cosas	■	■	■	■	■
20	Tengo problemas para relajarme	■	■	■	■	■
21	Tengo problemas para controlar mis emociones	■	■	■	■	■
22	Tengo problemas para controlar mi comportamiento	■	■	■	■	■
23	Tengo problemas para afrontar el estrés	■	■	■	■	■

#	Ítem / Pregunta	0	1	2	3	4
24	Tengo problemas para resolver conflictos	■	■	■	■	■
25	Tengo problemas para comunicarme	■	■	■	■	■
26	Tengo problemas para expresar mis sentimientos	■	■	■	■	■
27	Tengo problemas para pedir ayuda	■	■	■	■	■
28	Tengo problemas para establecer límites	■	■	■	■	■
29	Tengo problemas para confiar en otros	■	■	■	■	■
30	Tengo problemas para sentirme seguro(a)	■	■	■	■	■
31	Tengo problemas para sentirme satisfecho(a)	■	■	■	■	■
32	Tengo problemas para sentirme en paz	■	■	■	■	■
33	Tengo problemas para sentirme motivado(a)	■	■	■	■	■
34	Tengo problemas para sentirme optimista	■	■	■	■	■
35	Tengo problemas para sentirme conectado(a)	■	■	■	■	■
36	Tengo problemas para sentirme útil	■	■	■	■	■
37	Tengo problemas para sentirme amado(a)	■	■	■	■	■
38	Tengo problemas para sentirme respetado(a)	■	■	■	■	■
39	Tengo problemas para sentirme comprendido(a)	■	■	■	■	■
40	Tengo problemas para sentirme aceptado(a)	■	■	■	■	■
41	Tengo problemas para sentirme valorado(a)	■	■	■	■	■
42	Tengo problemas para sentirme capaz	■	■	■	■	■
43	Tengo problemas para sentirme en control	■	■	■	■	■
44	Tengo problemas para sentirme bien conmigo mismo(a)	■	■	■	■	■
45	Tengo problemas para sentirme bien en general	■	■	■	■	■

TOTAL: ____ / 180 · **Síntomas:** ____ · **Relaciones:** ____ · **Social:** ____

Interpretación del puntaje

Puntaje	Nivel	Acción sugerida
0 – 62	Funcionamiento normal	Alta del tratamiento o mantenimiento
63 – 80	Distress leve	Continuar tratamiento; monitoreo
81 – 100	Distress clínico	Intervención activa
101 – 180	Distress severo	Revisar plan de tratamiento urgente

Monitorea resultados terapéuticos con OQ-45 en Kalyo — kalyo.io

Lambert MJ et al. The OQ-45. Psychotherapy. 2004;41(2):191-205.

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