

WHO-5 en Español

WHO Well-Being Index — Bienestar psicológico

Instrucciones de aplicación

Durante las **últimas 2 semanas**, ¿con qué frecuencia ha experimentado cada sensación? 5 ítems, escala 0–5.
Tiempo: 1 min. Puntaje bruto $\times 4 = 0-100$.

0 = En ningún momento · 1 = Algún tiempo · 2 = Menos de la mitad · 3 = Más de la mitad · 4 = La mayor parte · 5 = Todo el tiempo

#	Ítem / Pregunta	0	1	2	3	4	5
1	Me he sentido alegre y de buen humor	■	■	■	■	■	■
2	Me he sentido calmado(a) y relajado(a)	■	■	■	■	■	■
3	Me he sentido activo(a) y enérgico(a)	■	■	■	■	■	■
4	Me desperté sintiéndome fresco(a) y descansado(a)	■	■	■	■	■	■
5	Mi vida diaria ha estado llena de cosas que me interesan	■	■	■	■	■	■

PUNTAJE BRUTO: _____ / 25 · Índice ($\times 4$): _____ / 100

Interpretación del puntaje

Índice	Nivel	Acción sugerida
0 – 28	Bienestar muy bajo	Tamizaje positivo depresión; evaluación clínica
29 – 50	Bienestar bajo	Intervención en bienestar; monitoreo
51 – 100	Bienestar adecuado	Mantener hábitos saludables

Tamiza bienestar psicológico con WHO-5 en Kalyo — kalyo.io

Topp CW et al. The WHO-5 Well-Being Index. Psychother Psychosom. 2015;84(3):167-176.

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