

Inventario de Malestar en la Adolescencia

Este cuestionario exploratorio, que responde el propio adolescente, recorre los principales ámbitos del malestar a esta edad: estado de ánimo, estrés y presión académica, imagen de uno mismo y del cuerpo, amistades y acoso, familia, instituto, pantallas y sueño. Sirve de apoyo a la primera entrevista para identificar las dificultades que conviene abordar primero, incluidas las que el adolescente no menciona por iniciativa propia.

Número de preguntas	28 preguntas
Duración estimada	7 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Teen Distress Inventory
Población destinataria	Adolescentes de 12 a 17 años
Categoría	Depresión, Adolescencia, Ansiedad

Vista previa de las 28 preguntas

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia te ha ocurrido esto?

Me siento triste o sin ánimo.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia te ha ocurrido esto?

Me agobio por las notas o los exámenes.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia te ha ocurrido esto?

Me veo feo/a.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia te ha ocurrido esto?

Me quedo solo/a en el recreo o entre clases.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia te ha ocurrido esto?

Discuto con mis padres.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Corrección

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia durante el último mes. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16.

Lectura del perfil

No hay puntuación global: los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El perfil distingue el malestar que se siente (estado de ánimo, estrés, imagen de uno mismo) de los contextos en los que se manifiesta (amistades, familia, instituto) y de los hábitos de vida (pantallas y sueño). Un dominio «Amistades y acoso» elevado invita a explorar un posible acoso en curso; un dominio «Instituto» elevado, a distinguir un rechazo ansioso de una desmotivación.

Precauciones

El cuestionario no incluye ninguna pregunta sobre ideas de suicidio, autolesiones ni consumos: se exploran directamente en la entrevista, sobre todo cuando los dominios «Estado de ánimo», «Imagen de uno mismo y del cuerpo» o «Amistades y acoso» están elevados. Es preferible que lo rellene a solas, sin su padre o su madre al lado. La violencia sufrida en casa o en el instituto requiere activar los procedimientos de protección de la infancia.

Limitaciones

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

Corrección

Familia 12 / 16

Discusiones, clima tenso, sensación de no ser comprendido y palabras duras en casa.

Aspectos a explorar: la composición de la familia y los lugares donde vive, los conflictos y su intensidad, una separación de los padres, cómo se trata al adolescente, viéndolo también a solas.

Instituto 10 / 16

Pérdida de motivación, dificultades para seguir las clases, faltas de asistencia y angustia ante la idea de ir al instituto.

Aspectos a explorar: las notas y su evolución, el número y los motivos de las faltas, lo que pasa por la mañana antes de ir al instituto, una posible dificultad de aprendizaje o de atención, un acoso en el origen de la evitación.

Para profundizar: SCREEN, SBI.

Amistades y acoso 9 / 16

Aislamiento entre los demás jóvenes, burlas, exclusión, violencia y ciberacoso.

Aspectos a explorar: las amistades actuales, dónde y por parte de quién se produce la violencia (clase, trayectos, internet), desde cuándo, con quién lo ha hablado el adolescente y qué se ha hecho.

Para profundizar: OBVQ-R.

Estado de ánimo 8 / 16

Tristeza, ganas de llorar, irritabilidad y aburrimiento, también en las actividades que gustan; en la adolescencia, el ánimo depresivo puede manifestarse como irritabilidad.

Aspectos a explorar: desde cuándo ha cambiado el estado de ánimo, las actividades abandonadas, cómo se manifiesta la irritabilidad en casa y en el instituto, las ideas de muerte, que conviene explorar directamente.

Para profundizar: RCADS-25, CDI-2.

Imagen de uno mismo y del cuerpo 8 / 16

Visión desvalorizada de uno mismo y del propio cuerpo, comparación con los demás, sobre todo en internet, y conductas para controlar el peso.

Aspectos a explorar: lo que el adolescente se reprocha o reprocha a su cuerpo, el papel de las redes sociales, las burlas sobre el físico, las restricciones, los atracones o los vómitos.

Para profundizar: RSES, EAT-26.

Pantallas y sueño 4 / 16

Tiempo de pantalla difícil de limitar, pantallas hasta tarde, dificultades para conciliar el sueño y cansancio durante el día.

Aspectos a explorar: los usos (redes sociales, juegos, vídeos) y lo que aportan, los horarios de acostarse y levantarse, el móvil en el dormitorio por la noche, los conflictos familiares en torno a las pantallas.

Para profundizar: IGDS9-SF.

Estrés y preocupaciones 3 / 16

Preocupaciones, presión percibida para obtener buenos resultados y signos físicos del estrés.

Aspectos a explorar: las fuentes de presión (notas, exámenes, orientación académica, expectativas de los padres o propias), las molestias físicas antes de los exámenes, posibles crisis de angustia.

Para profundizar: SCARED, MASC-2.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis

Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“Es un verdadero valor añadido en consulta para evaluar al paciente y una base de diálogo muy rica para profundizar en el trabajo clínico.”

 Laura M. - Psicóloga cognitivo-conductual