findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test de TDAH (ASRS-v1.1)

Autoevaluación del neurodesarrollo

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Sophie Martin	**18 de enero de 2026**	**18**	**00000001**

Índice

1 Tu resultado p. 2

2 Lo que dicen tus respuestas p. 3

3 Próximos pasos p. 4

4 Preparar tu cita p. 5

5 Tus respuestas p. 6

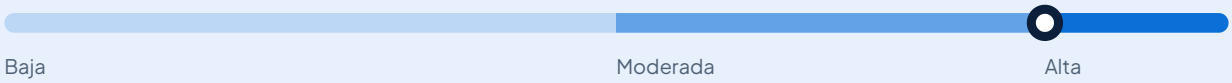
Este informe es una herramienta de autoevaluación. No constituye un diagnóstico médico ni psicológico.

Tu resultado

5 / 6

Síntomas de TDAH probables

5 de 6 indicadores en la parte A (umbral: 4)



Tu puntuación en la Parte A (4–6 indicadores positivos de 6) alcanza o supera el umbral clínico para el TDAH adulto. Este resultado es consistente con síntomas de TDAH en adultos y sugiere firmemente que una evaluación profesional está justificada. Nota: esta es una herramienta de autoevaluación, no un diagnóstico.

Por dimensión

En porcentaje del máximo de cada dimensión, para poder compararlas.



Lo que dicen tus respuestas

Redactado por Claude (Anthropic) a partir de tus respuestas.

Las menos marcadas

Inatención · 67 %

Las más marcadas

Hiperactividad · 71 %

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cribado con honestidad y apertura. Reflexionar sobre cómo funciona nuestra mente, nuestra atención y nuestra energía diaria requiere valentía, y el solo hecho de buscar respuestas ya dice mucho de tu compromiso con tu bienestar. Si te sientes aliviado, confundido o incluso un poco abrumado al ver estos resultados, es completamente comprensible: muchas personas adultas pasan años preguntándose por qué ciertas tareas cotidianas —organizarse, mantener la concentración, gestionar el tiempo— les resultan más difíciles de lo esperado, sin tener un marco que les ayude a entenderlo.

Tus resultados en la Parte A muestran 5 de 6 indicadores positivos, superando el umbral de referencia (4/6), y en la Parte B obtuviste 9 de 12, lo que suma un puntaje total coherente con la presencia de síntomas asociados al TDAH en adultos. Es importante subrayar que esto es un instrumento de cribado, no una evaluación clínica ni un diagnóstico. Lo que este resultado indica es que vale la pena explorar estos patrones más a fondo con acompañamiento profesional, no que exista una condición confirmada.

Mientras avanzas en este proceso, hay pasos sencillos que pueden ayudarte a sentirte más acompañado y organizado. Llevar un pequeño diario de situaciones donde notas dificultades de atención, impulsividad o inquietud puede ser muy útil para compartir con un especialista. Probar herramientas prácticas como alarmas, listas visuales o dividir tareas grandes en pasos pequeños puede aliviar la carga mental en el día a día. Y hablar abiertamente con personas de confianza sobre lo que estás descubriendo puede aportarte apoyo emocional valioso en este camino.

Te animamos con cariño a consultar con un profesional de la salud mental especializado —un psicólogo o psiquiatra con experiencia en TDAH adulto— quien podrá realizar una evaluación completa y, si corresponde, orientarte hacia estrategias o tratamientos adecuados. Buscar respuestas es un acto de autocuidado, y estás dando un paso importante hacia una mejor comprensión de ti mismo, con esperanza y con las herramientas correctas a tu alcance.

Próximos pasos

Elige una o dos. La regularidad cuenta más que la duración.

Recomendación

Síntomas de TDAH probables

Recomendamos encarecidamente consultar a un psiquiatra, psicólogo o especialista en TDAH adulto. Un diagnóstico formal abre el acceso a tratamientos basados en evidencia (medicación, TCC, coaching) que pueden mejorar significativamente la calidad de vida. Muchos adultos con TDAH llevan vidas muy exitosas con el apoyo adecuado.

Para hablarlo con un profesional

Psicólogo, terapeuta, médico: este informe puede servir de punto de partida para la conversación.

- Lleva la página 2 (resultado por dimensión).
- Anota una o dos situaciones que te resultaron difíciles últimamente.
- Di qué te gustaría cambiar, aunque sea vagamente.

¿Necesitas hablar con alguien ahora? Llama al **024** (Línea 024 de atención a la conducta suicida), o al 112 en caso de emergencia.

Este informe es una herramienta de autoevaluación. No sustituye una evaluación profesional. Para un diagnóstico fiable, consulta a un neuropsicólogo, un psiquiatra u otro profesional de la salud cualificado.

Preparar tu cita

Médico, psiquiatra, psicólogo, neuropsicólogo: lleva esta página. Rellénala unos días antes, cuando te vengan ejemplos a la mente.

Mis cifras clave

Test de TDAH (ASRS-v1.1) · 5 / 6 · Síntomas de TDAH probables

Las más marcadas: Hiperactividad (71 %)

Test realizado el 18 de enero de 2026 · referencia 00000001

Ejemplos de mi día a día

Trabajo o estudios, casa, relaciones: dos o tres situaciones concretas, con lo que pasó.

¿Desde cuándo?

¿Ya estaba en la infancia o la adolescencia? Los boletines escolares o los recuerdos de un familiar pueden ayudar.

Lo que me gustaría cambiar

Aunque sea vagamente: lo que más energía te cuesta hoy.

Preguntas que puedo hacer

- ☐ ¿Es útil una evaluación completa en mi caso, y con quién?
- ☐ ¿Cuánto hay que esperar y qué puedo hacer mientras tanto?
- ☐ ¿Podría explicarlo otra cosa (sueño, estrés, tiroides, otro trastorno)?
- ☐ ¿Qué apoyos existen, en el trabajo o en mis estudios?
- ☐ ¿Qué debo traer la próxima vez?

Tus respuestas

Escala de «Nunca» a «Muy frecuentemente».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
Inatención · 24 / 36			
1	¿Con qué frecuencia tienes problemas para terminar los últimos detalles de un proyecto, una vez que las partes difíciles han sido completadas?	Con frecuencia	**3**
2	¿Con qué frecuencia te cuesta organizar las cosas cuando tienes que hacer una tarea que requiere organización?	A veces	**2**
3	¿Con qué frecuencia olvidas citas u obligaciones?	A veces	**2**
4	Cuando tienes una tarea que requiere mucho pensamiento, ¿con qué frecuencia la evitas o retrasas?	Con frecuencia	**3**
7	¿Con qué frecuencia cometes errores por descuido cuando trabajas en un proyecto aburrido o difícil?	Con frecuencia	**3**
8	¿Con qué frecuencia te cuesta mantener la atención cuando haces un trabajo aburrido o repetitivo?	Con frecuencia	**3**
9	¿Con qué frecuencia te cuesta concentrarte en lo que te dicen, incluso cuando te hablan directamente?	A veces	**2**
10	¿Con qué frecuencia extravías cosas o tienes dificultades para encontrarlas en casa o en el trabajo?	Con frecuencia	**3**
11	¿Con qué frecuencia te distraes por actividades o ruidos a tu alrededor?	Con frecuencia	**3**
Hiperactividad · 17 / 24			
5	¿Con qué frecuencia te mueves con las manos o los pies cuando tienes que estar sentado mucho tiempo?	A veces	**2**
6	¿Con qué frecuencia te sientes excesivamente activo y obligado a hacer cosas, como si fueras impulsado por un motor?	Con frecuencia	**3**
12	¿Con qué frecuencia abandonas tu asiento en reuniones donde se espera que permanezcas sentado?	Con frecuencia	**3**
13	¿Con qué frecuencia te sientes inquieto o nervioso?	Con frecuencia	**3**
14	¿Con qué frecuencia te cuesta relajarte cuando tienes tiempo para ti?	Con frecuencia	**3**
15	¿Con qué frecuencia te encuentras hablando demasiado en situaciones sociales?	Con frecuencia	**3**
Impulsividad · 8 / 12			
16	¿Con qué frecuencia terminas las frases de las personas con las que conversas?	Con frecuencia	**3**

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
17	¿Con qué frecuencia te cuesta esperar tu turno cuando se requiere?	Con frecuencia	**3**
18	¿Con qué frecuencia interrumpes a otros cuando están ocupados?	A veces	**2**