

INFORME PREMIUM

Test de Alexitimia (TAS-20)

Informe de Cribado del Neurodesarrollo

PREPARADO PARA

Kenji Tanaka

Fecha del informe: marzo 16, 2026



Índice

Haz clic en una sección para ir directamente a ella.

01	Resumen y puntuación	Página 3
02	Desglose por categoría	Página 3
03	Sus respuestas	Página 3
04	Interpretación IA por Claude	Página 5
05	Recomendaciones	Página 6
06	Aviso Importante	Página 6



Test de Alexitimia (TAS-20)

Informe de Cribado del Neurodesarrollo

57

/ 80

Puntuación

71%

Porcentaje

Posible alexitimia

Resultado

Cierta dificultad para identificar o describir emociones. Común en perfiles neurodivergentes.

Desglose por categoría

Categoría	Distribución	Pts
DIF		22
DDF		18
EOT		17

Sus respuestas

Cada respuesta contribuyó a su puntaje.

#	Pregunta	Su respuesta	Pts
1	A menudo estoy confundido/a sobre qué emoción estoy sintiendo. DIF	De acuerdo	3
2	Me resulta difícil encontrar las palabras correctas para mis sentimientos. DDF	Neutro	2



#	Pregunta	Su respuesta	Pts
3	Tengo sensaciones físicas que incluso los médicos no comprenden. DIF	Neutro	2
4	Soy capaz de describir mis sentimientos con facilidad. DDF	De acuerdo	1
5	Prefiero analizar los problemas en lugar de simplemente describirlos. EOT	Neutro	2
6	Cuando estoy perturbado/a, no sé si estoy triste, asustado/a o enfadado/a. DIF	De acuerdo	3
7	A menudo me desconciertan las sensaciones en mi cuerpo. DIF	De acuerdo	3
8	Prefiero dejar que las cosas pasen en lugar de entender por qué. EOT	De acuerdo	3
9	Tengo sentimientos que no puedo identificar con precisión. DIF	Neutro	2
10	Estar en contacto con las emociones es esencial. DIF	De acuerdo	1
11	Me resulta difícil describir cómo me siento con respecto a las personas. DDF	De acuerdo	3
12	La gente me dice que describa más mis sentimientos. DDF	De acuerdo	3
13	No sé qué está pasando dentro de mí emocionalmente. DIF	De acuerdo	3



#	Pregunta	Su respuesta	Pts
14	A menudo no sé por qué lloro. DIF	De acuerdo	3
15	Imaginar cosas me importa menos que analizarlas. EOT	De acuerdo	3
16	Me resulta fácil crear imágenes mentales de las cosas. EOT	De acuerdo	1
17	Estoy desconcertado/a por mis propias sensaciones corporales. DIF	De acuerdo	3
18	Raramente pienso en mi futuro; prefiero concentrarme en el presente. EOT	Neutro	2
19	A veces me sorprenden mis propias reacciones emocionales. DIF	De acuerdo	3
20	Prefiero concentrarme en una actividad antes que reflexionar sobre los sentimientos que evoca. EOT	De acuerdo	3



Interpretación IA por Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cuestionario y por dedicar un espacio a explorar cómo te relacionas con tus propias emociones. Reflexionar sobre estos aspectos requiere valentía y disposición para el autoconocimiento, y eso ya es un paso muy valioso. Si al leer los resultados sientes una mezcla de curiosidad, sorpresa o incluso preocupación, es completamente comprensible: hablar de emociones y de cómo las percibimos puede despertar muchas sensaciones distintas, y no hay una forma "correcta" de sentirse ante esto.

Tu puntuación total fue de 57 sobre 80 (71,3%), lo que se ubica en un rango que sugiere una posible



tendencia hacia lo que se conoce como alexitimia, es decir, cierta dificultad para identificar y describir con palabras lo que sientes, o para diferenciar entre emociones y sensaciones corporales. Al observar las subáreas, notamos que la dificultad para identificar sentimientos (DIF: 22) y la dificultad para describirlos (DDF: 18) muestran puntuaciones relativamente altas, mientras que el pensamiento orientado hacia lo externo (EOT: 17) también aparece presente. Esto podría reflejar que, en ciertos momentos, te resulta complicado poner nombre a lo que experimentas internamente o que tiendes a enfocarte más en los hechos externos que en el mundo emocional. Es importante recordar que este es un patrón muy humano y común, y que no define quién eres ni tu capacidad de conectar con los demás.

Existen pasos sencillos y positivos que puedes comenzar a practicar. Llevar un diario emocional, anotando brevemente cómo te sientes a lo largo del día, puede ayudarte a construir un vocabulario emocional más amplio. Practicar ejercicios de atención plena (mindfulness) también puede facilitar la conexión entre cuerpo y emociones. Además, conversar con personas de confianza sobre tus experiencias internas, sin presión, puede abrir espacios de mayor comprensión mutua.

Es fundamental recordar que este cuestionario es una herramienta de tamizaje y no constituye un diagnóstico clínico. Te animamos con esperanza a consultar con un psicólogo o profesional de la salud mental calificado, quien podrá ofrecerte una evaluación completa y un acompañamiento personalizado. Buscar ayuda es un acto de cuidado hacia ti mismo, y con el apoyo adecuado, es posible fortalecer esta conexión emocional de manera significativa.

Recomendaciones

Trabajar con un psicólogo especializado en conciencia emocional puede ser de gran ayuda.

Aviso Importante

Este informe es solo una herramienta de cribado y no constituye un diagnóstico médico o psicológico.

Este test no reemplaza una evaluación profesional. Para un diagnóstico fiable, consulte a un neuropsicólogo, psiquiatra o profesional de salud cualificado.