findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test de TDAH y autismo (AuDHD)

Autoevaluación del neurodesarrollo

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Carlos García	**3 de noviembre de 2026**	**34**	**00000053**

Índice

1 Tu resultado p. 2

2 Lo que dicen tus respuestas p. 4

3 Próximos pasos p. 7

4 Preparar tu cita p. 9

5 Tus respuestas p. 10

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

Tu resultado

17 / 24 TDAH

20 / 42 Autismo

Perfil TDAH con rasgos autistas

Dos puntuaciones, leídas juntas

Tu puntuación en el ASRS alcanza el umbral del cuestionario (14 de 24), y tu puntuación de autismo se sitúa en un rango en el que también puntúan muchos adultos con TDAH y sin autismo. Una evaluación dirá si estos rasgos corresponden al autismo o al propio TDAH.

Eje TDAH · ASRS-v1.1 Screener (6 preguntas) — **17 / 24** Alto



Bajo · 0–9 | Intermedio · 10–13 | Alto · 14–24

umbral del cuestionario: 14

Eje autismo · RAADS-14 Screen (14 preguntas) — **20 / 42** Intermedio



Bajo · 0–13 | Intermedio · 14–22 | Alto · 23–42

punto de corte publicado: 14 · referencia del sitio: 23 (no validada)

Tu lugar entre los 9 perfiles

	Autismo · Bajo	**Autismo** · Intermedio	**Autismo** · Alto
TDAH Alto	Principalmente TDAH	Tu perfil **TDAH con rasgos autistas**	Mixto (AuDHD)
TDAH Intermedio	Algunos rasgos de TDAH	Rasgos de ambos lados	Autista con rasgos de TDAH
TDAH Bajo	Ninguno de los dos	Rasgos autistas por explorar	Principalmente autista

El eje TDAH en detalle

Puntuación original del cuestionario: tienes 5 de tus 6 respuestas en las casillas sombreadas del formulario (el umbral original era 4).

El eje autismo en detalle

Comprender a los demás (mentalización)		**8 / 21**
Ansiedad social		**4 / 12**
Reactividad sensorial		**8 / 9**

Rasgos que, según indicas, ya estaban presentes antes de los 16 años: 5 de 13.

Qué viene de qué

Estas 8 preguntas fueron redactadas por FindYourNeurotype como pistas para la reflexión. No son una medición y no cambian tu perfil.

Conversaciones	Formulación TDAH: 3 / 3 · Formulación autismo: 1 / 3	**La formulación TDAH te describe mejor**
Rutinas y cambios	Formulación TDAH: 3 / 3 · Formulación autismo: 2 / 3	**Las dos formulaciones te describen**
Intereses	Formulación TDAH: 3 / 3 · Formulación autismo: 2 / 3	**Las dos formulaciones te describen**
Estimulación	Formulación TDAH: 3 / 3 · Formulación autismo: 2 / 3	**Las dos formulaciones te describen**

Lo que puede distorsionar este resultado

Estado de ánimo (PHQ-2): 2 de 6 · Ansiedad (GAD-2): 2 de 6

3 o más: se recomienda un cuestionario más completo.

Ninguna señal: tus respuestas sobre el estado de ánimo y la ansiedad son bajas, y describes rasgos que se remontan a la infancia, o no sabes decirlo.

Cómo se calcula este resultado

Eje TDAH: la suma de tus 6 respuestas al ASRS Screener (de 0 a 24). Una puntuación de 14 o más es el umbral del cuestionario con este sistema de puntuación.

Eje autismo: tu puntuación en el RAADS-14 Screen (de 0 a 42). 14 es el punto de corte publicado por sus autores: en su estudio detectó al 97 % de los adultos autistas, pero el 54 % de los adultos con TDAH también obtuvo 14 o más. Por eso este test añade una segunda referencia en 23, elegida por FindYourNeurotype y no validada por ningún estudio.

Los 9 perfiles cruzan los dos ejes. Esta combinación no ha sido validada como tal: léela como una guía de lo que vale la pena explorar, no como una medición.

Las 8 preguntas de reflexión y las 6 preguntas de contexto nunca cambian tu perfil. Solo añaden explicaciones.

Las preguntas se presentan en nuestra traducción al español, que no ha sido objeto de un estudio de validación.

Este test es una autoevaluación. Solo un profesional puede establecer un diagnóstico.

Fuentes y créditos

ASRS-V1.1 Screener: Kessler RC, Adler L, Ames M, et al. Psychological Medicine 2005;35:245–256; scoring 0–24: Kessler RC, Adler LA, Gruber MJ, et al. International Journal of Methods in Psychiatric Research 2007;16:52–65. The 6-question Adult Self-Report Scale-Version1.1 (ASRS-V1.1) Screener is a subset of the 18-question Adult ADHD Self-Report Scale-Version1.1 (Adult ASRS-V1.1) Symptom Checklist. © New York University and the President and Fellows of Harvard College.

RAADS-14 Screen: Eriksson JM, Andersen LMJ, Bejerot S. RAADS-14 Screen: validity of a screening tool for autism spectrum disorder in an adult psychiatric population. Molecular Autism 2013;4:49. Used under the Creative Commons Attribution License 2.0. Its items come from the RAADS-R (Ritvo et al., 2011).

PHQ-2 and GAD-2: developed by Drs Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke and colleagues, with an educational grant from Pfizer Inc.

Lo que dicen tus respuestas

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

Dos cuestionarios, una misma mirada

Mirar a la vez los rasgos de TDAH y los de autismo es un paso poco habitual y valioso, porque en la vida diaria ambos se mezclan y es difícil separarlos. El perfil que ves, «Perfil TDAH con rasgos autistas», significa en palabras sencillas que tus respuestas en la parte de atención y organización llegan al umbral del cuestionario (17 sobre 24), mientras que en la parte de rasgos autistas quedan en una zona intermedia (20 sobre 42). No dice que tengas TDAH ni que seas autista. Los dos cuestionarios, el ASRS-v1.1 Screener y el RAADS-14 Screen, están publicados, pero cruzarlos en perfiles es una ayuda de lectura creada por esta web que ningún estudio ha validado. Esto es una autoevaluación, no un diagnóstico.

Atención, organización y movimiento

Tu puntuación de TDAH está en la zona alta (14 a 24) y, en la puntuación original del cuestionario, marcas 5 de 6 preguntas cuando el umbral original era 4. Las seis preguntas recorren terminar los últimos detalles de un proyecto, organizarse, recordar citas, posponer tareas que exigen pensar, moverse o agitarse en la silla y sentirse impulsado a hacer cosas. Tus respuestas más altas describen sobre todo postergar o evitar tareas de mucho pensamiento (muy frecuentemente) y, con frecuencia, que cuesta rematar los detalles finales de un proyecto cuando lo difícil ya está hecho, así como organizar las cosas cuando la tarea lo requiere. Es un patrón que se parece a lo que describen muchos adultos con TDAH, sin que por sí solo permita afirmarlo.

Un rasgo autista de lectura difícil

En el cuestionario de rasgos autistas sumas 20 sobre 42, en la zona intermedia. De los tres factores, el más alto es la reactividad sensorial (8 sobre 9): texturas que molestan en la piel o la necesidad de aislarte cuando los sentidos te desbordan, algo que dices cierto tanto ahora como en la juventud. Le sigue la comprensión de los demás (8 sobre 21), con respuestas sobre saber cuándo toca hablar o escuchar y centrarte en los detalles más que en la idea general. El más bajo es la ansiedad social (4 sobre 12). Señalas 5 de 13 rasgos ya presentes antes de los 16 años, un dato que invita a explorar tu historia, pero que no concluye nada.

Esta zona es difícil de interpretar. El corte de 14 que proponen los autores detectó al 97 % de adultos autistas, pero también lo alcanzó el 54 % de adultos con TDAH sin autismo (mediana de 15 en el grupo con TDAH y de 32 en el grupo autista). Con un TDAH alto como el tuyo, un 20 puede reflejar rasgos autistas, rasgos de TDAH o ambos. El marcador de 23 que añade la web no está validado.

Cuatro temas para reflexionar

Estas preguntas no miden nada; son pistas para pensar. En las conversaciones reconoces más la formulación de TDAH (3 sobre 3) que la autista (1 sobre 3): por ejemplo, desconectarte o interrumpir sin querer porque la mente se adelanta, más que por dudar de las normas de la charla. En rutinas y cambios reconoces ambas (3 y 2): puede que te cueste sostener una rutina aunque te ayudaría, y a la vez te incomode que te la rompan. En los intereses también ambas (3 y 2): entusiasmarte con un tema nuevo y abandonarlo semanas después puede convivir con intereses que te absorben. En la estimulación, igual (3 y 2): buscar novedad y, a la vez, saturarte con facilidad.

Cuando ambas formas se cruzan

En una misma persona, las tendencias pueden sumarse o tirar en direcciones contrarias. Puede que necesites novedad para activarte y, al mismo tiempo, predictibilidad para sentirte tranquilo, de modo que una rutina te aburra y su ausencia te agote. La vida social puede ser deseada y cansada a la vez: ganas de compañía, pero poca energía tras un grupo grande, algo que tú describes al señalar lo difícil que se te hace desenvolverte en grupo y averiguar qué esperan de ti. Dos rasgos de aspecto parecido, como retirarte de una conversación o de un lugar ruidoso, pueden tener motivos distintos en cada momento. Todo esto son posibilidades para observarte, no una etiqueta.

Qué puede distorsionar el resultado

En tu resultado no aparece ninguna señal de alerta: tus puntuaciones de ánimo y de ansiedad (2 sobre 6 en ambos casos) quedan por debajo del punto en que se recomienda un cuestionario más completo. Aun así, una autoevaluación en línea tiene límites generales: depende de cómo te sentías al responder, de cómo recuerdas tu pasado y de cómo interpretaste cada frase, y no considera otras explicaciones posibles de lo que vives, como el cansancio, el estrés o el sueño.

Ideas para el día a día

Para lo que cuesta empezar o rematar, puede ayudar dividir una tarea en pasos muy pequeños y fijar un cierre visible, como una lista que se tacha. Si una rutina rígida te aburre, puede servir una estructura flexible: horarios aproximados con variaciones previstas. En lo sensorial, que tu reactividad sea tan alta sugiere que quizá te sirvan ropa con tejidos que toleres, tapones o auriculares y un rincón tranquilo para recuperarte. En las relaciones, puede ayudar avisar de antemano de que a veces te desconectas o interrumpes sin querer, y pedir que te aclaren lo que esperan de ti. Tu fijación en los detalles y tu entusiasmo ante lo nuevo pueden ser fortalezas en muchos entornos.

Preparar una consulta y seguir

Para valorar tu caso conviene acudir a un profesional de salud mental con experiencia en neurodesarrollo adulto, o empezar por tu médico de cabecera. Lleva ejemplos de la infancia y de hoy, boletines escolares antiguos y lo que recuerde algún familiar sobre cómo eras de pequeño; sobre las dificultades en relaciones, cambios o sensaciones antes de los 12 años, quizá un familiar pueda aclarar lo que tú no recuerdas. Puedes preguntar: ¿qué parte de lo que describo encaja con TDAH, con rasgos autistas o con otras causas? ¿Qué evaluación harían falta? ¿Qué apoyos puedo probar mientras tanto? En esta web, los tests que más pueden ayudarte son «Enmascaramiento (CAT-Q)», «Ceguera temporal» y «Sensibilidad al rechazo (RSD)». Entenderte mejor es un camino que se recorre paso a paso, y cada paso ya cuenta.

Próximos pasos

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

atención

Trocear la tarea que se evita

Divide la tarea pesada en pasos de 5 a 10 minutos y escribe solo el primero en una nota visible. Cuando lo termines, tacha y decide el siguiente.

10 min, una vez al día

sentidos

Un rincón de descarga sensorial

Prepara un lugar con poca luz y poco ruido, con auriculares o tapones a mano, para recuperarte cuando los sentidos te saturen. Usa ropa de tejidos que toleres.

10 a 15 min, cuando haga falta

organización

Cerrar los últimos detalles

Al empezar un proyecto, apunta los tres detalles finales que suelen quedarse pendientes y reserva un bloque corto solo para ellos. Márcalos como hechos en una lista visible.

15 min, una vez por proyecto

relaciones

Avisar y pedir claridad

Cuéntale a una persona de confianza que a veces te desconectas o interrumpes sin querer, y pide que te digan directamente qué esperan de ti. Practicar con alguien cercano reduce la tensión.

5 min, cuando surja la ocasión

rutinas

Estructura flexible con variantes

Define tres anclas fijas al día, como despertar, comida y cierre, y deja el resto con opciones intercambiables para tener novedad sin perder previsibilidad.

10 min de planificación, una vez por semana

energía

Pausas tras el contacto social

Después de un grupo o una reunión larga, reserva un rato sin pantallas ni conversación para recuperarte. Anota cómo te sientes después para detectar qué te cansa más.

15 min, tras cada situación social intensa

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 y autismo (AuDHD) · TDAH 17/24 · Autismo 20/42 · Perfil TDAH con rasgos autistas

Test realizado el 3 de noviembre de 2026 · referencia 00000053

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

Cada respuesta y los puntos que suma.

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
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?	Con frecuencia	3
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?	Muy frecuentemente	4
5	¿Con qué frecuencia te mueves con las manos o los pies cuando tienes que estar sentado mucho tiempo?	Con frecuencia	3
6	¿Con qué frecuencia te sientes excesivamente activo y obligado a hacer cosas, como si fueras impulsado por un motor?	A veces	2
7	Me resulta difícil entender cómo se sienten los demás cuando estamos hablando	Nunca cierto	0
8	Algunas texturas comunes que no molestan a los demás me resultan muy desagradables cuando tocan mi piel	Cierto ahora y cuando era joven	3
9	Me resulta muy difícil trabajar y desenvolverme en grupo	Cierto solo ahora	2
10	Me resulta difícil averiguar qué esperan de mí los demás	Cierto solo ahora	2
11	A menudo no sé cómo actuar en situaciones sociales	Cierto solo cuando tenía menos de 16 años	1
12	Puedo charlar y hablar de cosas sin importancia con la gente invertido	Cierto solo ahora	1
13	Cuando me siento abrumado/a por mis sentidos, tengo que aislarme para desconectarlos	Cierto ahora y cuando era joven	3
14	Cómo hacer amigos y socializar es un misterio para mí	Nunca cierto	0
15	Cuando hablo con alguien, me cuesta saber cuándo me toca hablar o escuchar	Cierto ahora y cuando era joven	3
16	A veces tengo que taparme los oídos para bloquear ruidos dolorosos (como las aspiradoras o la gente que habla demasiado o en voz demasiado alta)	Cierto solo ahora	2
17	Puede resultarme muy difícil interpretar los movimientos de la cara, las manos y el cuerpo de alguien cuando estamos hablando	Nunca cierto	0
18	Me concentro en los detalles más que en la idea general	Cierto ahora y cuando era joven	3

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
19	Me tomo las cosas demasiado al pie de la letra, por lo que a menudo no capto lo que la gente intenta decir	Nunca cierto	**0**
20	Me altero extremadamente cuando de repente se cambia la forma en que me gusta hacer las cosas	Nunca cierto	**0**
21	En las conversaciones, me desconecto o interrumpo sin querer.	Totalmente	**3**
22	Un cambio imprevisto en mis planes me desestabiliza mucho.	Más bien sí	**2**
23	Me entusiasmo con un tema nuevo y luego lo abandono al cabo de unas semanas.	Totalmente	**3**
24	Los ruidos, las luces o las texturas me agotan o me abruman rápidamente.	Más bien sí	**2**
25	En las conversaciones, me cuesta captar lo que la gente quiere decir entre líneas.	Más bien no	**1**
26	Me cuesta mantener una rutina, incluso cuando sé que me ayudaría.	Totalmente	**3**
27	Tengo temas favoritos que me fascinan desde hace años.	Más bien sí	**2**
28	Me aburro rápido y busco novedad o acción.	Totalmente	**3**
29	Antes de los 12 años, ¿ya tenías a menudo dificultades con la atención, la organización o la inquietud?	Sí	**1**
30	Antes de los 12 años, ¿ya tenías dificultades con las relaciones, los cambios o las sensaciones?	No lo sé	**2**
31	Poco interés o placer en hacer las cosas	Varios días	**1**
32	Sentirse deprimido/a, con el ánimo bajo o sin esperanza	Varios días	**1**
33	Sentirse nervioso/a, ansioso/a o con los nervios de punta	Varios días	**1**
34	No poder parar o controlar las preocupaciones	Varios días	**1**

«Invertido»: estas preguntas se puntúan en sentido contrario a las demás.