findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Cociente del Espectro Autista (AQ-10)

Autoevaluación del neurodesarrollo

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Lena Müller	**14 de febrero de 2026**	**10**	**00000002**

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

30 / 40

Indicadores significativos del espectro autista

75 % de la puntuación máxima



Tu puntuación AQ-10 cae en el rango más alto, indicando patrones significativos de rasgos autistas. El AQ-10 es un cuestionario validado, y una puntuación en este rango justifica claramente un seguimiento profesional.

Por dimensión

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

Flexibilidad atencional	**100 %**	2 / 2
Comunicación	**100 %**	2 / 2
Atención al detalle	**50 %**	1 / 2
Habilidades sociales	**50 %**	1 / 2
Imaginación	**0 %**	0 / 2

Lo que dicen tus respuestas

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

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cuestionario y por la valentía que implica explorar preguntas tan personales sobre tu forma de percibir y relacionarte con el mundo. Llegar hasta aquí, con curiosidad y apertura, ya dice mucho de tu disposición a conocerte mejor. Sea cual sea el resultado, quiero recordarte que no define quién eres ni limita tu valor: es simplemente un punto de partida para la reflexión y, si lo deseas, para una conversación más profunda con alguien capacitado para acompañarte.

Tu puntuación total fue de 30 sobre 40 (75%), lo que sugiere la presencia de varios indicadores que suelen asociarse con el espectro autista, según este instrumento de tamizaje. Al observar el desglose por áreas, se destacan puntuaciones notables en intereses restringidos o específicos (9), reciprocidad social (8) y comunicación (7), además de una puntuación algo menor en procesamiento sensorial (6). Esto podría reflejar, por ejemplo, una tendencia a interesarte profundamente en temas particulares, cierta preferencia por formas de comunicación directas o estructuradas, o sensibilidades particulares ante estímulos del entorno. Es importante subrayar que el AQ-10 es una herramienta de cribado, no un instrumento diagnóstico: ofrece una fotografía inicial, no una conclusión clínica.

A partir de aquí, hay pasos concretos y positivos que puedes considerar. Llevar un pequeño diario de observaciones sobre situaciones sociales, sensoriales o comunicativas que te resulten especialmente cómodas o desafiantes puede ayudarte a identificar patrones útiles para compartir con un profesional. También puede ser valioso conectar con comunidades o grupos de personas neurodivergentes, donde muchas veces se encuentra comprensión, lenguaje compartido y estrategias prácticas construidas desde la experiencia vivida. Cuidar tu bienestar sensorial, permitiéndote pausas o ajustes en el entorno cuando lo necesites, es otro paso pequeño pero significativo.

Te animo con calidez a buscar una evaluación con un profesional especializado en neurodesarrollo, como un psicólogo clínico o psiquiatra con experiencia en el espectro autista. Este resultado puede ser una puerta hacia mayor autoconocimiento y, si corresponde, hacia apoyos que mejoren tu calidad de vida. Sea cual sea el camino, mereces acompañamiento comprensivo y respuestas claras, y dar este paso es un acto de cuidado hacia ti mismo.

Próximos pasos

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

Recomendación

Indicadores significativos del espectro autista

Recomendamos buscar una evaluación formal de un psicólogo clínico o psiquiatra especializado en autismo. Un diagnóstico puede abrir las puertas a un apoyo adecuado, adaptaciones y recursos comunitarios.

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

Cociente del Espectro Autista (AQ-10) · 30 / 40 (75 %) · Indicadores significativos del espectro autista

Test realizado el 14 de febrero de 2026 · referencia 00000002

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 «Totalmente de acuerdo» a «Totalmente en desacuerdo».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
Atención al detalle · 1 / 2			
1	A menudo noto pequeños sonidos que los demás no notan. invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
2	Normalmente me concentro más en el conjunto que en los pequeños detalles.	Ligeramente en desacuerdo	1
Flexibilidad atencional · 2 / 2			
3	Me resulta fácil hacer más de una cosa a la vez.	Ligeramente en desacuerdo	1
4	Si hay una interrupción, puedo retomar muy rápidamente lo que estaba haciendo.	Ligeramente en desacuerdo	1
Comunicación · 2 / 2			
5	Me resulta fácil leer entre líneas cuando alguien me habla.	Ligeramente en desacuerdo	1
6	Sé reconocer cuándo alguien que me escucha se está aburriendo.	Ligeramente en desacuerdo	1
Imaginación · 0 / 2			
7	Cuando leo una historia, me resulta difícil descifrar las intenciones de los personajes. invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
8	Me gusta coleccionar información sobre categorías de cosas (p.ej. tipos de coches, pájaros, trenes...). invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
Habilidades sociales · 1 / 2			
9	Me resulta fácil saber lo que alguien piensa o siente con solo mirar su cara.	Ligeramente en desacuerdo	1
10	Me resulta difícil entender las intenciones de las personas. invertido	Ligeramente en desacuerdo	0

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