findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test del Cociente de Empatía (EQ)

Cuestionario de autoevaluación

Test	Fecha	Preguntas	Referencia
Empatía (EQ)	**1 de septiembre de 2026**	**40**	**00000041**

Índice

1 Tu resultado p. 2

2 Lo que dicen tus respuestas p. 3

3 Próximos pasos p. 4

4 Tus respuestas p. 5

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

Tu resultado

30 / 44

Perfil empático alto

68 % de la puntuación máxima



Muestras una capacidad empática bien desarrollada. Probablemente estés sintonizado con los estados emocionales de quienes te rodean, puedas adoptar fácilmente la perspectiva de los demás y te sientas genuinamente conmovido por sus experiencias. Tiendes a ser receptivo en situaciones sociales y tienes una inclinación natural a apoyar e incluir a los demás. Este perfil refleja una fuerte orientación socio-emocional.

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 el interés genuino que muestras en conocerte mejor. Explorar aspectos de nuestra forma de relacionarnos con los demás requiere apertura y valentía, y el simple hecho de haber llegado hasta aquí ya dice mucho sobre tu disposición a la autorreflexión. Es importante recordar que estos resultados forman parte de un proceso de autoconocimiento, no de una evaluación que te define ni te clasifica de manera rígida.

Tu puntuación de 30 sobre 44 (68.2%) en el Test del Cociente de Empatía se ubica en un rango descrito como "Empatía por Encima de la Media". Esto sugiere que, en general, tiendes a percibir y responder con sensibilidad a las emociones y experiencias de las personas que te rodean. Podrías notar que te resulta relativamente natural ponerte en el lugar de otros, captar señales emocionales sutiles o sentirte movido a actuar cuando alguien cercano atraviesa un momento difícil. Es una característica que muchas veces se traduce en relaciones cercanas, cálidas y de confianza, aunque cada persona la vive y expresa de manera distinta.

A partir de este resultado, podrías considerar algunas prácticas que fortalezcan aún más esta cualidad de manera equilibrada. Por ejemplo, cultivar momentos de escucha activa sin prisa por resolver o aconsejar puede profundizar tus vínculos. También puede ser valioso prestar atención a tu propio bienestar emocional, ya que las personas altamente empáticas a veces absorben con intensidad las emociones ajenas, por lo que establecer límites saludables y espacios de descanso emocional resulta igualmente importante. Finalmente, canalizar esta sensibilidad hacia actividades comunitarias, de acompañamiento o cuidado puede ser una fuente significativa de satisfacción personal.

Recuerda que esta es una herramienta de tamizaje y no un diagnóstico clínico. Si sientes curiosidad por profundizar en estos resultados, o si deseas explorar cómo esta sensibilidad interactúa con otras áreas de tu vida, te animamos con entusiasmo a consultar con un profesional de la salud mental o del neurodesarrollo. Un especialista podrá ofrecerte una mirada personalizada, acompañarte con calidez y ayudarte a seguir creciendo desde una comprensión más completa de ti mismo.

Próximos pasos

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

Recomendación

Perfil empático alto

Una empatía alta es una valiosa fortaleza interpersonal. Al mismo tiempo, vale la pena ser consciente de que el contagio emocional y la implicación excesiva en el sufrimiento de los demás pueden llevar a veces a la fatiga empática. Mantener límites y desarrollar prácticas de autocuidado ayuda a sostener tu capacidad empática sin agotamiento.

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.

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.

Tus respuestas

Escala de «Muy en desacuerdo» a «Muy de acuerdo».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
1	Generalmente puedo notar cuando alguien se siente incómodo, aunque no diga nada.	Neutral	2
2	Me resulta fácil ponerme en el lugar de otra persona.	En desacuerdo	1
3	Cuando un amigo está molesto, generalmente puedo entender por qué.	En desacuerdo	1
4	Noto de forma natural los pequeños cambios en la expresión facial de las personas.	Neutral	2
5	Puedo notar cuando una conversación ha hecho sentir incómoda a una persona.	En desacuerdo	1
6	Se me da bien predecir cómo reaccionará alguien ante una noticia.	Neutral	2
7	Suelo notar cuando alguien en un grupo se siente excluido.	Neutral	2
8	Me resulta fácil entender el punto de vista de alguien aunque no esté de acuerdo con él.	Neutral	2
9	Generalmente puedo saber cuándo alguien está ocultando cómo se siente realmente.	En desacuerdo	1
10	Noto rápidamente cuando el tono de voz de alguien no coincide con sus palabras.	Neutral	2
11	A menudo me sorprendo pensando en cómo se siente una situación desde la perspectiva de otra persona.	Neutral	2
12	Puedo leer entre líneas cuando alguien intenta comunicar algo de forma indirecta.	Neutral	2
13	Tiendo a captar indicios sutiles sobre cómo se sienten las personas.	Neutral	2
14	Me resulta fácil imaginar cómo es estar en la situación de otra persona.	Neutral	2
15	Generalmente sé cuándo alguien necesita espacio o consuelo sin que me lo digan.	Neutral	2
16	Cuando veo a alguien llorar, siento un fuerte impulso de ayudarle.	Neutral	2
17	Si un amigo está ansioso por algo, yo también tiendo a sentirme ansioso.	Neutral	2
18	Me resulta difícil ver a otros sufrir sin sentirme yo mismo angustiado.	En desacuerdo	1
19	Me emociono cuando veo a personas reunidas después de una larga separación.	Neutral	2
20	Ver a un animal sufriendo me afecta profundamente.	Neutral	2

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
21	Cuando alguien comparte buenas noticias conmigo, me siento genuinamente feliz por esa persona.	Neutral	**2**
22	Me siento incómodo cuando soy testigo de que alguien es humillado.	En desacuerdo	**1**
23	Si escucho sobre una tragedia en las noticias, me queda emocionalmente durante un tiempo.	En desacuerdo	**1**
24	Me resulta difícil quedar indiferente cuando alguien cerca de mí está perturbado.	Neutral	**2**
25	A menudo siento una fuerte respuesta emocional al ver películas o leer sobre historias reales.	Neutral	**2**
26	Si alguien cercano a mí está pasando por un momento difícil, eso afecta mi propio estado de ánimo.	Neutral	**2**
27	Siento alivio cuando sé que alguien que me importa está a salvo.	En desacuerdo	**1**
28	Ser testigo de un acto de amabilidad entre desconocidos puede conmoverme emocionalmente.	Neutral	**2**
29	Me resulta fácil ajustar cómo me comunico según con quién hable.	En desacuerdo	**1**
30	Se me da bien ayudar a las personas a sentirse cómodas en situaciones sociales.	Neutral	**2**
31	Intento de forma natural incluir a las personas que parecen excluidas de una conversación.	Neutral	**2**
32	Tiendo a contactar con mis amigos cuando siento que algo puede estar mal.	Neutral	**2**
33	Me resulta fácil consolar a alguien que está pasando por un momento difícil.	En desacuerdo	**1**
34	Generalmente soy consciente del ambiente emocional de una habitación cuando entro en ella.	En desacuerdo	**1**
35	Intento ser sensible a las necesidades de los demás durante las conversaciones.	Neutral	**2**
36	Me parece natural ofrecer ánimo a alguien que está teniendo dificultades.	Neutral	**2**
37	Cuando no estoy de acuerdo con alguien, intento entender sus sentimientos antes de responder.	Neutral	**2**
38	Me adapto en tono y comportamiento según el estado emocional de las personas a mi alrededor.	En desacuerdo	**1**
39	Generalmente me resulta fácil hacer que las personas se sientan escuchadas y comprendidas.	Neutral	**2**

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
40	Suelo notar cuando las dinámicas de grupo cambian e intento responder de forma útil.	Neutral	**2**