

Informe de ejemplo

Escala Persona Altamente Sensible (PAS)

HSP · Cuestionario de cribado

Preparado para
James Wilson

Fecha
6 de marzo de 2026

Preguntas
27

Referencia
00000010

Índice

1	Tu resultado	p. 2
2	Lo que dicen tus respuestas	p. 3
3	Próximos pasos	p. 4
4	Tus respuestas	p. 5

Tu resultado

138

/162

Alta Sensibilidad de Procesamiento Sensorial (PAS)

85 % de la puntuación máxima



Sus respuestas sugieren que usted es una Persona Altamente Sensible (PAS) - un rasgo neurológico normal compartido por ~20% de la población.

Por dimensión

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

Social		75 %	18 / 24
Emocional		70 %	38 / 54
Cognitivo		69 %	33 / 48
Sensorial		67 %	24 / 36

● Las menos marcadas ● Las más marcadas

Lo que dicen tus respuestas

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

Las menos marcadas

Sensorial · 67 %
Cognitivo · 69 %

Las más marcadas

Social · 75 %
Emocional · 70 %

Gracias por completar esta evaluación con tanta honestidad y apertura. Tus resultados en la Escala de Persona Altamente Sensible reflejan una puntuación de 138 sobre 162 (85.2%), lo que sugiere un perfil de Alta Sensibilidad de Procesamiento Sensorial. Si te reconoces en descripciones como sentir las emociones de forma intensa, notar detalles que otros pasan por alto, o sentirte fácilmente abrumado en ambientes con mucho estímulo, quiero que sepas que esto es más común de lo que se piensa: se estima que entre el 15% y el 20% de las personas comparten este rasgo. No es una debilidad ni algo que deba "corregirse"; es una forma particular y valiosa de percibir e interactuar con el mundo.

En términos sencillos, tu puntuación indica que tu sistema nervioso procesa la información sensorial y emocional de manera más profunda y minuciosa que el promedio. Esto se refleja en tus subpuntuaciones: un alto nivel de profundidad de procesamiento (42), lo cual sugiere que reflexionas mucho antes de actuar y captas matices complejos; una notable susceptibilidad a la sobreestimulación (38), que puede manifestarse como cansancio o agobio tras exponerte a ambientes ruidosos, caóticos o socialmente exigentes; y una fuerte respuesta emocional (35), que te permite conectar profundamente con tus propias emociones y las de los demás. Tu puntuación en sensibilidad a sutilezas (23) también indica una notable capacidad de percibir detalles del entorno que otros no notan.

Algunas estrategias pueden ayudarte a aprovechar este rasgo como una fortaleza. Primero, intenta incorporar pausas conscientes en tu día, momentos breves de silencio o soledad que le permitan a tu sistema nervioso "recargarse" antes de sentirte saturado. Segundo, considera diseñar tus espacios (trabajo, hogar) pensando en reducir estímulos innecesarios: luz suave, menos ruido de fondo, ambientes ordenados. Tercero, honra tu necesidad de procesar las cosas a tu propio ritmo, sin compararte con quienes parecen decidir o reaccionar más rápido; tu profundidad es un recurso, no un obstáculo.

Recuerda que este es un instrumento de tamizaje, no un diagnóstico clínico. Para explorar estos hallazgos con mayor profundidad y recibir orientación personalizada, te animo con calidez a consultar a un profesional de la salud mental o del desarrollo. Conocerse mejor es siempre el primer paso hacia una vida más plena y en armonía con quien realmente eres.

Próximos pasos

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

Recomendación

Alta Sensibilidad de Procesamiento Sensorial (PAS)

Abrace su sensibilidad como una fortaleza. Cree entornos que respeten sus necesidades y practique descanso regular.

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 cribado. 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 «Para nada como yo» a «6 - Muy como yo».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts	
Sensorial · 24 / 36				
1	Me abruman fácilmente los estímulos sensoriales fuertes (luces brillantes, ruidos fuertes, olores intensos).		4	4
2	Noto y disfruto los aromas, sabores, sonidos delicados y las obras de arte.		4	4
3	Me molestan los estímulos intensos como ruidos fuertes o escenas caóticas.		4	4
4	Cuando debo competir o ser observado/a, me pongo tan nervioso/a que rindo peor.		4	4
13	Los olores o texturas desagradables son muy difíciles de tolerar para mí.		4	4
20	Los sonidos fuertes me causan dolor físico.		4	4
Emocional · 38 / 54				
5	Los estados de ánimo de otras personas me afectan profundamente.		4	4
6	Me conmueven profundamente las artes o la música.		4	4
7	Soy concienzudo/a y no me gusta cometer errores.		5	5
12	Las películas o programas violentos me incomodan.		4	4
15	Me propongo evitar noticias violentas o perturbadoras.		4	4
17	Tomo tiempo para procesar mis emociones antes de actuar en base a ellas.		4	4
23	Tengo reacciones fuertes al dolor.		4	4
25	Estar abrumado/a por sensaciones me hace querer escapar.		5	5
27	Siento profundamente las emociones de las personas a mi alrededor.		4	4
Cognitivo · 33 / 48				
8	Siento la necesidad de retirarme a mi habitación o lugar tranquilo durante días ocupados.		4	4
9	Tener mucha hambre crea una fuerte reacción en mí, perturbando mi concentración o estado de ánimo.		4	4
10	Los cambios en mi vida me sacuden mucho.		5	5

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
11	Noto y disfruto los detalles finos que otros pasan por alto.	4	4
14	Cuando tengo mucho que hacer en poco tiempo, me abrumo.	4	4
16	Proceso la información profundamente y noto las sutilezas de mi entorno.	4	4
21	Cuando alguien intenta que haga demasiadas cosas a la vez, me bloqueo.	4	4
26	Necesito más tiempo de recuperación después de situaciones exigentes.	4	4

Social · 18 / 24

18	De niño/a, padres y maestros me veían como sensible o tímido/a.	4	4
19	Tengo una vida interior rica y compleja.	5	5
22	Me altero cuando tengo mucho que hacer en poco tiempo.	4	4
24	Capto señales sociales sutiles que otros pasan por alto.	5	5