findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test Neurotipo Completo

Autoevaluación del neurodesarrollo

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Carlos García	**17 de abril de 2026**	**30**	**00000031**

Índice

1 Tu resultado p. 2

2 Lo que dicen tus respuestas p. 3

3 Próximos pasos p. 4

4 Preparar tu cita p. 6

5 Tus respuestas p. 7

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

Tu resultado

88 / 120

Varios rasgos claramente marcados

73 % de la puntuación máxima



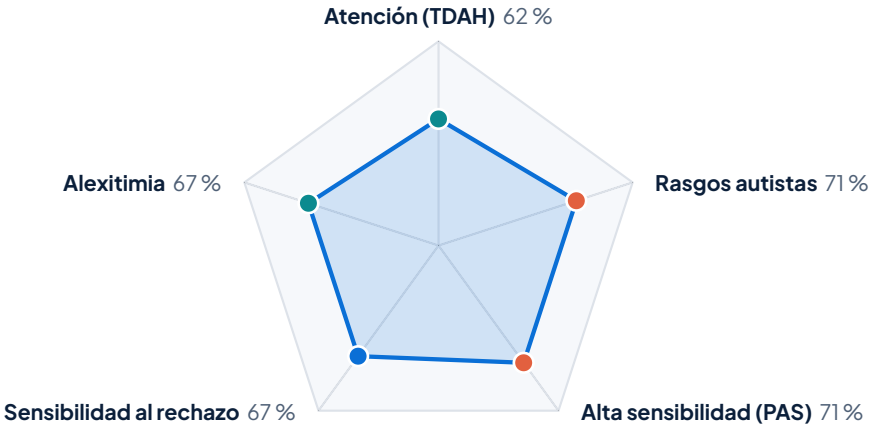
Tu puntuación global es alta: varias dimensiones de este cuestionario están claramente presentes en tus respuestas. Las puntuaciones por dimensión muestran si esto se debe a una o dos dimensiones o a varias. Este cuestionario breve no permite saber si se trata de TDAH, de autismo o de otra cosa: la alta sensibilidad, la sensibilidad al rechazo y la alexitimia son rasgos, no diagnósticos, y la ansiedad, el cansancio o el estrés también pueden subir estas puntuaciones.

Por dimensión

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

Rasgos autistas	**71 %**	17 / 24
Alta sensibilidad (PAS)	**71 %**	17 / 24
Sensibilidad al rechazo	**67 %**	16 / 24
Alexitimia	**67 %**	16 / 24
Atención (TDAH)	**62 %**	15 / 24

Las menos marcadas Las más marcadas



Lo que dicen tus respuestas

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

Las menos marcadas

Atención (TDAH) · 62 %

Alexitimia · 67 %

Las más marcadas

Rasgos autistas · 71 %

Alta sensibilidad (PAS) · 71 %

Explorar cómo funciona tu mente, con esta honestidad y detenimiento, requiere un valor que muchas personas nunca reúnen. El mapa que dibujan tus respuestas muestra un perfil neurodivergente amplio y significativo, con varias dimensiones activadas a la vez en niveles altos, lo cual ya de entrada te dice algo importante: lo que sientes a diario no es exageración ni falta de carácter, es una configuración neurológica real que merece ser entendida con calma y sin prisas por etiquetarla.

La dimensión que más resuena en tu perfil es la sensibilidad al rechazo, y probablemente la reconoces en momentos muy concretos: ese comentario aparentemente inocente de un compañero de trabajo que repites mentalmente durante horas, la sensación física de opresión en el pecho cuando percibes un tono ligeramente frío en un mensaje, o el impulso de disculparte de más, de anticiparte a la crítica antes de que llegue. Puede que hayas desarrollado una habilidad casi extraordinaria para leer microexpresiones y silencios, y que a cambio pagues un precio alto en energía emocional, evitando situaciones donde exista la más mínima posibilidad de ser juzgada o dejada de lado, incluso cuando eso signifique postergar tus propias necesidades o metas.

Junto a esta sensibilidad aparece un componente atencional y ejecutivo también muy marcado, y la

combinación de ambos no es casual: se trata de lo que en la literatura sobre TDAH adulto, especialmente en el trabajo de Dodson, se describe como el bucle TDAH-RSD. Cuando la mente tiene dificultades para regular impulsos, organizar tareas o sostener el foco, es habitual acumular pequeños fracasos cotidianos, olvidos, tareas inconclusas, llegadas tarde, y cada uno de esos momentos se convierte en material perfecto para la sensibilidad al rechazo, que los interpreta como pruebas de fallo personal o de decepción ajena. Así, la desregulación ejecutiva alimenta el miedo al rechazo, y el miedo al rechazo, a su vez, consume la energía mental que necesitarías para organizarte mejor, cerrando un círculo agotador que se retroalimenta.

Desde dentro, esto puede sentirse como vivir con la guardia permanentemente en alto: una parte de ti intenta mantener el ritmo, no olvidar, no llegar tarde, no decepcionar, mientras otra parte procesa constantemente señales sociales en busca de amenazas invisibles. Es agotamiento con causa, no debilidad: tu sistema nervioso está haciendo un trabajo doble, ejecutivo y emocional, todo el tiempo, y es lógico que al final del día sientas que no queda nada de ti. Si a veces te preguntas por qué actividades que a otros les parecen sencillas te dejan exhausta, esta es probablemente una parte importante de la respuesta.

Dado que tu puntuación en sensibilidad al rechazo es la más alta de las cinco, el paso de mayor valor ahora sería explorar el test dedicado RSD-12, que ofrece una mirada más fina y detallada sobre este patrón específico; complementarlo más adelante con el ASRS-v1.1 para la dimensión atencional también podría iluminar el ciclo completo. Recuerda siempre que esto es una herramienta de detección, no un diagnóstico clínico, y que un profesional especializado puede acompañarte a interpretar estos resultados con el contexto de tu historia particular. Conocerte así, con esta profundidad, ya es un acto de cuidado hacia ti misma.

Próximos pasos

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

Recomendación

Varios rasgos claramente marcados

Si estos rasgos pesan en tu trabajo, tus relaciones o tu bienestar, háblalo con un profesional de la salud (médico, psicólogo o psiquiatra). Hacer antes el test dedicado a tu dimensión más alta puede ayudarte a preparar esa conversación.

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 Neurotipo Completo · 88 / 120 (73 %) · Varios rasgos claramente marcados

Las más marcadas: Rasgos autistas (71 %), Alta sensibilidad (PAS) (71 %), Sensibilidad al rechazo (67 %)

Test realizado el 17 de abril de 2026 · referencia 00000031

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 «Nunca» a «Siempre».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
Atención (TDAH) · 15 / 24			
1	Tengo problemas para terminar los últimos detalles de un proyecto una vez que las partes difíciles ya están hechas.	A menudo	3
2	Tengo dificultad para poner las cosas en orden cuando tengo que hacer una tarea que requiere organización.	A veces	2
3	Tengo problemas para recordar citas u obligaciones.	A veces	2
4	Cuando tengo una tarea que requiere mucho pensamiento, evito o retraso empezarla.	A menudo	3
5	Me muevo inquieto con las manos o los pies cuando tengo que estar sentado mucho tiempo.	A veces	2
6	Me siento demasiado activo y obligado a hacer cosas, como si me empujara un motor.	A menudo	3
Rasgos autistas · 17 / 24			
7	Noto pequeños sonidos en mi entorno que los demás parecen no oír.	A menudo	3
8	Tiendo a centrarme en los detalles pequeños más que en la visión general.	A menudo	3
9	Me resulta difícil hacer varias cosas a la vez.	A veces	2
10	Me resulta difícil saber lo que siente alguien con solo mirar su cara.	A menudo	3
11	Cuando leo una historia, me cuesta entender las motivaciones de los personajes.	A menudo	3
12	Me resulta difícil imaginar cómo sería ser otra persona.	A menudo	3
Alta sensibilidad (PAS) · 17 / 24			
13	Me abruman fácilmente los estímulos sensoriales fuertes como luces brillantes, olores intensos o ruidos fuertes.	A menudo	3
14	Percibo y me afectan los estados de ánimo de los demás.	A menudo	3
15	Me desestabilizo cuando tengo mucho que hacer en poco tiempo.	A menudo	3
16	Me resulta desagradable tener muchas cosas pasando a la vez.	A menudo	3
17	Las artes o la música me conmueven profundamente.	A menudo	3
18	Me sobresalto con facilidad.	A veces	2

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
Sensibilidad al rechazo · 16 / 24			
19	Siento un dolor emocional intenso cuando percibo rechazo, real o imaginado.	A menudo	**3**
20	Una crítica leve me resulta devastadora, mucho más de lo que parece afectar a los demás.	A menudo	**3**
21	Evito situaciones en las que podría fracasar o ser juzgado, incluso cuando sé que podría lograrlo.	A menudo	**3**
22	Intento complacer a todo el mundo para evitar que me rechacen.	A veces	**2**
23	Después de un rechazo percibido, le doy vueltas durante horas o días.	A veces	**2**
24	El miedo al rechazo me impide buscar cosas que realmente quiero.	A menudo	**3**
Alexitimia · 16 / 24			
25	Tengo dificultad para identificar lo que siento.	A menudo	**3**
26	Me cuesta describir mis sentimientos con palabras.	A menudo	**3**
27	Tengo sentimientos que no logro identificar bien.	A veces	**2**
28	Prefiero hablar de actividades cotidianas en lugar de mis sentimientos.	A menudo	**3**
29	Cuando otros me preguntan cómo me siento, no sé qué decir.	A veces	**2**
30	Tiendo a centrarme en las sensaciones físicas más que en las emocionales.	A menudo	**3**