findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test de TOC (OCI-R)

Cuestionario de autoevaluación

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Lena Müller	**15 de febrero de 2026**	**18**	**00000005**

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

52 / 72

Síntomas TOC clínicamente significativos

72 % de la puntuación máxima

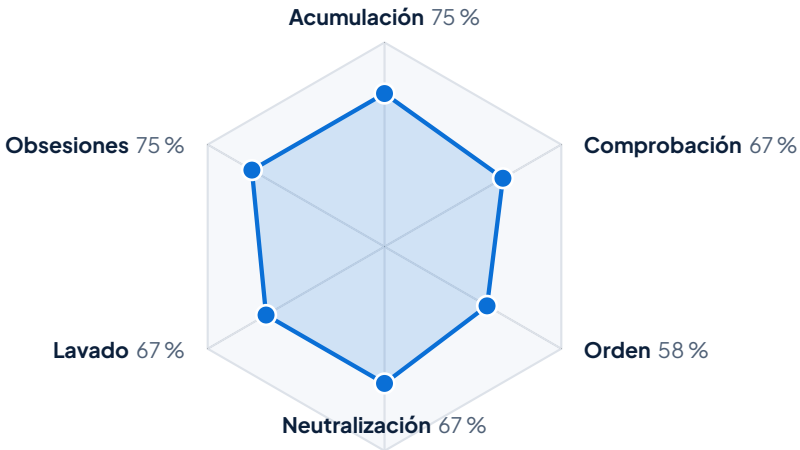
Baja — Alta

Tu puntuación supera el umbral clínico (21) del OCI-R. Este nivel de síntomas obsesivo-compulsivos se asocia con angustia significativa e interferencia en la vida diaria.

Por dimensión

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

Acumulación	**75 %**	9 / 12
Obsesiones	**75 %**	9 / 12
Comprobación	**67 %**	8 / 12
Neutralización	**67 %**	8 / 12
Lavado	**67 %**	8 / 12
Orden	**58 %**	7 / 12



Lo que dicen tus respuestas

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

Gracias por tomarte el tiempo de completar esta evaluación y por permitirte explorar con honestidad tus experiencias internas. Reconocer y poner en palabras pensamientos intrusivos o comportamientos repetitivos requiere valentía, y el simple hecho de buscar más información sobre lo que sientes ya es un paso significativo hacia tu bienestar. Muchas personas atraviesan periodos en los que ciertos pensamientos se vuelven persistentes o en los que sienten la necesidad de realizar determinadas acciones para aliviar la incomodidad que generan. Estas experiencias son más comunes de lo que se suele pensar, y no definen quién eres ni tu valor como persona.

Tu puntaje total fue de 52 sobre 72 (72.2%), con una puntuación de 28 en obsesiones y 24 en compulsiones. Este resultado sugiere que actualmente podrías estar experimentando un nivel de malestar relacionado con pensamientos intrusivos y conductas repetitivas que resulta clínicamente significativo dentro de este instrumento de tamizaje. Es importante subrayar que esta es una herramienta de detección, no un diagnóstico clínico. Los resultados ofrecen una perspectiva inicial, pero no sustituyen la evaluación integral que solo un profesional de la salud mental capacitado puede realizar.

Mientras avanzas en este proceso, existen algunas acciones que pueden ayudarte a sentirte más acompañado y en control. Llevar un pequeño registro de los momentos en los que aparecen estos pensamientos o comportamientos puede ayudarte a identificar patrones y desencadenantes, información valiosa para compartir con un especialista. Practicar técnicas de manejo de la ansiedad, como la respiración consciente o la atención plena, puede ofrecer alivio temporal mientras buscas apoyo más especializado. Además, hablar con alguien de confianza sobre lo que estás viviendo puede aliviar la carga emocional y recordarte que no estás solo en esto.

Te animo con cariño a buscar el acompañamiento de un psicólogo o psiquiatra con experiencia en el tratamiento de síntomas obsesivo-compulsivos. Existen tratamientos eficaces y basados en evidencia, como la terapia cognitivo-conductual, que han ayudado a muchísimas personas a recuperar tranquilidad y control sobre sus vidas. Dar este paso no es un signo de debilidad, sino de fortaleza y autocuidado. Mereces sentirte bien, y con el apoyo adecuado, ese bienestar es completamente alcanzable.

Próximos pasos

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

Recomendación

Síntomas TOC clínicamente significativos

El TOC es una de las condiciones de salud mental más tratables. Los tratamientos basados en la evidencia incluyen la terapia de Exposición y Prevención de Respuesta (EPR) y, cuando corresponde, los ISRS. Consulta a un psicólogo o psiquiatra especializado en el tratamiento del TOC. La intervención temprana conduce a resultados significativamente mejores.

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 TOC (OCI-R) · 52 / 72 (72 %) · Síntomas TOC clínicamente significativos

Test realizado el 15 de febrero de 2026 · referencia 00000005

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 «Para nada» a «Extremadamente».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
Acumulación · 9 / 12			
1	He acumulado tantas cosas que me estorban	Bastante	**3**
7	Acumulo cosas que no necesito	Bastante	**3**
13	Evito tirar cosas porque tengo miedo de necesitarlas más adelante	Bastante	**3**
Comprobación · 8 / 12			
2	Compruebo las cosas con más frecuencia de lo necesario	Moderadamente	**2**
8	Compruebo repetidamente puertas, ventanas, cajones, etc.	Bastante	**3**
14	Compruebo repetidamente los grifos de gas y agua y los interruptores de luz después de apagarlos	Bastante	**3**
Orden · 7 / 12			
3	Me molesta si los objetos no están bien ordenados	Moderadamente	**2**
9	Me molesta si otros cambian la forma en que he ordenado las cosas	Moderadamente	**2**
15	Necesito que las cosas estén ordenadas de una manera específica	Bastante	**3**
Neutralización · 8 / 12			
4	Me siento obligado/a a contar mientras hago cosas	Bastante	**3**
10	Siento que hay números buenos y malos	Bastante	**3**
18	Siento que tengo que repetir ciertos números	Moderadamente	**2**
Lavado · 8 / 12			
5	Me resulta difícil tocar un objeto cuando sé que ha sido tocado por extraños o ciertas personas	Moderadamente	**2**
11	Me lavo o me limpio más de lo necesario	Bastante	**3**
17	Me lavo las manos con más frecuencia y durante más tiempo del necesario	Bastante	**3**
Obsesiones · 9 / 12			
6	Me resulta difícil controlar mis propios pensamientos	Bastante	**3**

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
12	Me molestan los pensamientos desagradables que me vienen a la mente en contra de mi voluntad	Bastante	**3**
16	Tengo pensamientos desagradables y me cuesta librarme de ellos	Bastante	**3**