

Test de Sensibilidad al Rechazo (RSD-12)

Informe de Cribado del Neurodesarrollo

38

/ 48

Puntuación

79%

Porcentaje

Sensibilidad al rechazo severa - perfil compatible con RSD

Resultado

Tu puntuación es compatible con lo que William Dodson describió como disforia sensible al rechazo. La intensidad, rapidez y carácter corporal de estas reacciones no son

Desglose por categoría

Categoría	Distribución	Pts
Reactividad emocional	<div style="width: 100%;"></div>	14
Evitación conductual	<div style="width: 80%;"></div>	12
Distorsión cognitiva	<div style="width: 80%;"></div>	12

Sus respuestas

Cada respuesta contribuyó a su puntaje.

#	Pregunta	Su respuesta	Pts
1	Cuando percibo rechazo, el dolor emocional me golpea mucho más fuerte que a los demás. <input type="button" value="REA"/>	A menudo	3
2	Una crítica o un comentario negativo me afecta físicamente: opresión en el pecho, náusea, lágrimas repentinas. <input type="button" value="REA"/>	A veces	2
3	Sentirme rechazado puede abrumarme tan completamente que	A veces	2

#	Pregunta	Su respuesta	Pts
	no puedo pensar con claridad durante horas. <input type="button" value="REA"/>		
4	Cuando alguien parece decepcionado conmigo, me siento aplastado, mucho más allá de lo que la situación justifica. <input type="button" value="REA"/>	A menudo	3
5	Me esfuerzo por ser perfecto sobre todo para evitar ser criticado, no por buscar la excelencia. <input type="button" value="AVO"/>	A veces	2
6	Digo sí cuando realmente quiero decir no, solo para no decepcionar a la gente. <input type="button" value="AVO"/>	A menudo	3
7	Evito situaciones donde podría ser juzgado o fracasar, incluso cuando realmente me importan. <input type="button" value="AVO"/>	A menudo	3
8	Cuando siento que viene un posible rechazo, me retiro o me callo antes de que pueda suceder realmente. <input type="button" value="AVO"/>	A menudo	3
9	Si alguien no es cálido conmigo, supongo inmediatamente que no le caigo bien. <input type="button" value="COG"/>	A veces	2
10	Después de una interacción social repaso los detalles durante horas: ¿parecía raro? ¿le decepcioné? <input type="button" value="COG"/>	A menudo	3
11	Un solo rechazo puede hacerme sentir como si todos me rechazaran. <input type="button" value="COG"/>	A menudo	3
12	Anticipo el rechazo mucho antes de que pueda ocurrir realmente, y esa anticipación me agota. <input type="button" value="COG"/>	A menudo	3



Interpretación IA por Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Carlos, tu puntuación de 38 sobre 48 en este cribado de Disforia Sensible al Rechazo es alta y compatible con lo que William Dodson ha descrito como un perfil RSD genuino. La intensidad y la rapidez con la que el rechazo te afecta no son debilidad de carácter, son síntomas de un sistema de regulación emocional hiperreactivo.

La dimensión más alta es la reactividad emocional (14/16, 87%). Esto significa que cuando percibes un rechazo, una crítica o una desaprobación, el dolor emocional te golpea con una intensidad que las personas a tu alrededor probablemente no entienden. Tu cuerpo reacciona antes que tu mente: opresión en el pecho, náusea, lágrimas que llegan sin previo aviso, sensación de derrumbe interior. Eso no es exagerar, es un patrón neurobiológico documentado.

Tus puntuaciones en evitación conductual (12/16) y distorsión cognitiva (12/16) muestran que has desarrollado estrategias para sobrevivir con esa reactividad: probablemente eres muy bueno anticipando posibles rechazos, complaciendo a los demás, evitando situaciones donde podrías ser juzgado, y reinterpretando señales ambiguas como confirmación de que no le caes bien a alguien. Estas estrategias funcionaron en algún momento, pero ahora consumen una cantidad enorme de energía cotidiana.

Desde dentro, este perfil suele sentirse así: una hipersensibilidad a las emociones de los demás que es a veces hermosa (te hace ser muy empático) y a veces insoportable (te deja agotado después de cualquier interacción). Es muy frecuente en personas con TDAH adulto, especialmente diagnosticado tarde, y también en perfiles autistas con masking prolongado. La sensación constante de estar al borde de decepcionar a alguien tiene una explicación biológica.

El paso más útil a corto plazo sería hablar con un clínico familiarizado con TDAH adulto y presentaciones neurodivergentes. La RSD no es un diagnóstico formal del DSM-5 pero los profesionales que la reconocen pueden ofrecer estrategias muy concretas, incluyendo clases específicas de medicación (alfa-agonistas como guanfacina y clonidina) que han mostrado resultados notables en este patrón exacto. La autocompasión y las herramientas somáticas de regulación del sistema nervioso también ayudan significativamente. No estás roto. Tu sistema nervioso solo está calibrado para detectar el rechazo con una precisión dolorosa, y eso se puede recalibrar.

Recomendaciones

Habla con un clínico familiarizado con el TDAH adulto y las presentaciones neurodivergentes. La RSD no es un diagnóstico DSM-5 pero los profesionales que la reconocen pueden ofrecer estrategias dirigidas, incluyendo clases específicas de medicación (alfa-agonistas como guanfacina y clonidina) que han mostrado resultados en este patrón. Prácticas de autocompasión y herramientas de regulación somática también ayudan significativamente.

Aviso Importante

Este informe es solo una herramienta de cribado y no constituye un diagnóstico médico o psicológico.

Este test no reemplaza una evaluación profesional. Para un diagnóstico fiable, consulte a un neuropsicólogo, psiquiatra o profesional de salud cualificado.