findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test de Sensibilidad al Rechazo (RSD-12)

Cuestionario de autoevaluación

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Carlos García	**20 de abril de 2026**	**12**	**00000029**

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

38 / 48

Sensibilidad al rechazo severa – perfil compatible con RSD

79 % de la puntuación máxima



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 debilidades: son síntomas de un sistema de regulación emocional hiper-reactivo. Las personas con este perfil suelen describir vivir con un temor de fondo constante a las interacciones sociales, incluso a las exitosas. Muchas compensan convirtiéndose en personas complacientes de alto rendimiento, lo cual es agotador e insostenible.

Por dimensión

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

Evitación conductual	**69 %**	11 / 16
Distorsión cognitiva	**69 %**	11 / 16
Reactividad emocional	**62 %**	10 / 16

Las menos marcadas Las más marcadas

Lo que dicen tus respuestas

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

Las menos marcadas

Reactividad emocional · 62 %

Las más marcadas

Evitación conductual · 69 %

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cuestionario y, sobre todo, por la valentía que implica mirar hacia adentro con tanta honestidad. Los resultados que compartes reflejan una puntuación de 38 sobre 48, lo que sugiere una sensibilidad al rechazo bastante marcada en tu vida cotidiana. Si te reconoces en frases como "siento que las personas me van a abandonar" o "me cuesta soportar la crítica sin sentirme devastado/a", quiero decirte algo importante: no estás solo/a en esto, y sentir las emociones de forma tan intensa no te hace frágil ni exagerado/a. Muchas personas conviven con esta sensibilidad amplificada, especialmente aquellas con historias de vida donde el vínculo y la pertenencia jugaron un papel central en su bienestar emocional.

En términos sencillos, este resultado indica que tu sistema emocional parece estar muy atento a señales de rechazo, ya sean reales o anticipadas, y que esto se manifiesta en tres áreas: tus reacciones emocionales intensas (REA: 14), tus conductas de evitación para protegerte de posibles heridas (AVO: 12), y los pensamientos que giran en torno a cómo te perciben los demás (COG: 12). Es como si tu mente tuviera una alarma muy sensible, diseñada originalmente para protegerte, pero que a veces se activa incluso cuando no hay un peligro real de perder una relación o el afecto de alguien.

Aquí tienes algunas ideas prácticas que podrían ayudarte a acompañar este proceso: primero, practicar la autocompasión cuando notes esas alarmas activarse, recordándote que la emoción es válida aunque no siempre refleje la realidad completa. Segundo, llevar un pequeño diario de situaciones que disparan esta sensibilidad, para identificar patrones y ganar perspectiva con el tiempo. Tercero, explorar técnicas de regulación emocional, como la respiración consciente o pausas antes de reaccionar, que pueden darte espacio entre el sentir y el actuar.

Recuerda que este es un instrumento de tamizaje, no un diagnóstico clínico. Te animo con esperanza a buscar el acompañamiento de un profesional de la salud mental, quien podrá ofrecerte una evaluación completa y herramientas personalizadas para tu bienestar.

Próximos pasos

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

Recomendación

Sensibilidad al rechazo severa – perfil compatible con RSD

Habla con un profesional que conozca el TDAH en adultos y la neurodivergencia. La RSD no es un diagnóstico del DSM-5 ni de la CIE-11, pero un profesional puede ayudarte a entender estas reacciones, valorar si hay un trastorno asociado como TDAH, ansiedad o depresión, y comentar contigo las opciones de apoyo adecuadas. Las prácticas de autocompasión y las herramientas de regulación corporal también pueden ayudar.

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 Sensibilidad al Rechazo (RSD-12) · 38 / 48 (79 %) · Sensibilidad al rechazo severa - perfil compatible con RSD

Las más marcadas: Evitación conductual (69 %), Distorsión cognitiva (69 %)

Test realizado el 20 de abril de 2026 · referencia 00000029

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
Reactividad emocional · 10 / 16			
1	Cuando percibo rechazo, el dolor emocional me golpea mucho más fuerte que a los demás.	A menudo	**3**
2	Una crítica o un comentario negativo me afecta físicamente: opresión en el pecho, náusea, lágrimas repentinas.	A veces	**2**
3	Sentirme rechazado puede abrumarme tan completamente que no puedo pensar con claridad durante horas.	A veces	**2**
4	Cuando alguien parece decepcionado conmigo, me siento aplastado, mucho más allá de lo que la situación justifica.	A menudo	**3**
Evitación conductual · 11 / 16			
5	Me esfuerzo por ser perfecto sobre todo para evitar ser criticado, no por buscar la excelencia.	A veces	**2**
6	Digo sí cuando realmente quiero decir no, solo para no decepcionar a la gente.	A menudo	**3**
7	Evito situaciones donde podría ser juzgado o fracasar, incluso cuando realmente me importan.	A menudo	**3**
8	Cuando siento que viene un posible rechazo, me retiro o me callo antes de que pueda suceder realmente.	A menudo	**3**
Distorsión cognitiva · 11 / 16			
9	Si alguien no es cálido conmigo, supongo inmediatamente que no le caigo bien.	A veces	**2**
10	Después de una interacción social repaso los detalles durante horas: ¿parecía raro? ¿le decepcioné?	A menudo	**3**
11	Un solo rechazo puede hacerme sentir como si todos me rechazaran.	A menudo	**3**
12	Anticipo el rechazo mucho antes de que pueda ocurrir realmente, y esa anticipación me agota.	A menudo	**3**