findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Experiencias Adversas en la Infancia (ACE)

Cuestionario de autoevaluación

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Carlos García	**23 de abril de 2026**	**10**	**E6163CF4**

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

5 / 10

Varias experiencias adversas en la infancia (4 a 6)

50 % de la puntuación máxima



Indicaste entre 4 y 6 de las 10 experiencias adversas. En el estudio ACE original (Felitti et al., 1998), 4 o más se asociaban con un mayor riesgo estadístico de varios problemas de salud física y mental en la edad adulta. Es una asociación observada en grupos: no predice lo que te pasará, y muchas personas con esta puntuación están bien.

Lo que dicen tus respuestas

Redactado por Claude Opus 5.5 (Anthropic) a partir de tus respuestas. Lo elegimos porque es uno de los modelos de IA más potentes para este tipo de análisis.

Gracias por tomarte el tiempo y el valor necesarios para completar este cuestionario de Experiencias Adversas en la Infancia. Reflexionar sobre nuestra historia personal, especialmente sobre momentos difíciles vividos durante la niñez, no es tarea sencilla, y el simple hecho de haberte permitido explorar estas preguntas con honestidad ya dice mucho de tu disposición a comprenderte mejor. Es importante recordar que muchas personas comparten experiencias similares a las tuyas; llevar una puntuación como esta no te define ni te coloca en una categoría fija, sino que simplemente ofrece una fotografía de ciertas vivencias que marcaron una etapa de tu vida.

Tu resultado, de 5 sobre 10 puntos (50,0%), indica que identificaste varias experiencias adversas durante tu infancia que pueden haber tenido cierta influencia en tu forma de relacionarte, de sentir seguridad o de procesar el estrés en la vida adulta. Es fundamental subrayar que este es un instrumento de tamizaje o cribado, no una evaluación clínica ni un diagnóstico. Su propósito es únicamente ayudar a identificar posibles áreas que valdría la pena explorar con mayor profundidad, siempre acompañado de una mirada profesional capacitada para interpretar estos datos dentro del contexto completo de tu vida.

A partir de aquí, hay pasos sencillos y positivos que puedes considerar. Cultivar relaciones de apoyo, ya sea con amistades, familiares o grupos comunitarios, puede fortalecer una sensación de seguridad y pertenencia. Practicar hábitos de autocuidado, como el descanso adecuado, la actividad física y momentos de calma o mindfulness, contribuye a regular el sistema nervioso frente al estrés acumulado. Además, permitirte escribir o hablar sobre tus experiencias, cuando te sientas preparado, puede ser un paso valioso hacia la comprensión y la sanación.

Te animo con calidez a buscar el acompañamiento de un profesional de la salud mental, como un psicólogo o psicoterapeuta, quien podrá ofrecerte un espacio seguro para profundizar en estos resultados y diseñar, junto a ti, un camino de bienestar adaptado a tu historia única. Reconocer estas experiencias es un acto de fortaleza, y buscar apoyo es una muestra más de tu compromiso con tu propio crecimiento y sanación.

Próximos pasos

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

Recomendación

Varias experiencias adversas en la infancia (4 a 6)

Considera hablarlo con un profesional de salud mental con formación en trauma, sobre todo si estas experiencias todavía afectan a tu día a día. Comentarlo con tu médico también puede ayudar a la prevención.

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

Experiencias Adversas en la Infancia (ACE) · 5 / 10 (50 %) · Varias experiencias adversas en la infancia (4 a 6)

Test realizado el 23 de abril de 2026 · referencia E6163CF4

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 «Sí» a «No».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
1	¿Un padre, una madre u otro adulto te insultaba a menudo, te menospreciaba o te humillaba? ¿O actuaba de una forma que te hacía temer que te hicieran daño físico?	Sí	**1**
2	¿Un adulto del hogar te empujaba, abofeteaba o lanzaba objetos? ¿O alguna vez te golpeó tan fuerte que quedaste con marcas o heridas?	Sí	**1**
3	¿Un adulto o alguien al menos 5 años mayor que tú alguna vez te tocó de manera sexual, o intentó o tuvo contacto sexual contigo?	Sí	**1**
4	¿Sentías con frecuencia que nadie en tu familia te amaba, te consideraba importante, o que tu familia no se cuidaba mutuamente?	Sí	**1**
5	¿Sentías con frecuencia que no tenías suficiente comida, debías usar ropa sucia, nadie te protegía, o tus padres estaban demasiado borrachos o drogados para cuidarte?	Sí	**1**
6	¿Tu madre o madrastra era frecuentemente empujada, abofeteada, golpeada con un puño u objeto, o amenazada o herida con una arma?	Sí	**1**
7	¿Viviste con alguien que tuviera problemas con el alcohol o consumiera drogas?	No	**0**
8	¿Algún miembro de tu hogar tenía depresión, enfermedad mental, o intentó suicidarse?	Sí	**1**
9	¿Algún miembro de tu hogar fue a prisión o estuvo encarcelado/a?	Sí	**1**
10	¿Tus padres se separaron o divorciaron alguna vez?	No	**0**