findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test de Alexitimia (TAS-20)

Cuestionario de autoevaluación

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Kenji Tanaka	**16 de marzo de 2026**	**20**	**00000021**

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

57 / 80

Posible alexitimia

71 % de la puntuación máxima



Cierta dificultad para identificar o describir emociones. Común en perfiles neurodivergentes.

Por dimensión

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

Dificultad para identificar sentimientos	**69 %**	25 / 36
Dificultad para describir sentimientos	**56 %**	9 / 16
Pensamiento orientado al exterior	**54 %**	15 / 28

● Las menos marcadas ● Las más marcadas

Lo que dicen tus respuestas

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

Las menos marcadas

Pensamiento orientado al exterior · 54 %

Las más marcadas

Dificultad para identificar sentimientos · 69 %

Gracias por tomarte el tiempo de completar esta evaluación y por el valor que implica explorar tu mundo emocional con honestidad. Los resultados que compartes reflejan una puntuación de 57 sobre 80, lo que sitúa tu perfil en un rango que sugiere una posible dificultad para identificar y expresar emociones. Es importante recordar que muchas personas atraviesan momentos o etapas de su vida en las que conectar con lo que sienten resulta complicado, y esto no te define ni te limita como persona. Reconocer esto es, en sí mismo, un paso valioso hacia el autoconocimiento.

En términos sencillos, este resultado indica que podrías experimentar cierta dificultad para reconocer tus propias emociones (DIF: 22), para encontrar las palabras adecuadas para describirlas a otros (DDF: 18), y quizás tiendas a enfocar tu atención más en aspectos externos y concretos de la vida que en tu experiencia emocional interna (EOT: 17). Estas tres áreas están interconectadas y son comunes en personas que, por diversas razones —temperamento, historia personal, estilos de crianza o simplemente la forma en que han aprendido a relacionarse con sus emociones— han desarrollado una relación particular con su mundo afectivo. No se trata de una etiqueta ni de un diagnóstico, sino de una fotografía inicial que puede ayudarte a entenderte mejor.

Si te identificas con esta descripción, existen pasos concretos y positivos que puedes comenzar a explorar. Llevar un diario emocional, anotando brevemente cómo te sientes en distintos momentos del día, puede ayudarte a ampliar tu vocabulario emocional poco a poco. Practicar técnicas de atención plena (mindfulness) también puede facilitar una conexión más consciente con las sensaciones corporales que a menudo acompañan a las emociones. Además, conversar con personas de confianza sobre lo que sientes, aunque al principio resulte incómodo, puede fortalecer esa capacidad de expresión con el tiempo.

Quiero animarte a que consideres compartir estos resultados con un profesional de la salud mental, como un psicólogo o terapeuta, quien podrá ofrecerte una evaluación más completa y un acompañamiento personalizado. Este tipo de herramientas de tamizaje son solo un punto de partida, no una conclusión definitiva. Con el apoyo adecuado, es completamente posible fortalecer la conexión con tus emociones y vivir una vida más plena y consciente.

Próximos pasos

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

Recomendación

Posible alexitimia

Trabajar con un psicólogo especializado en conciencia emocional puede ser de gran ayuda.

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 Alexitimia (TAS-20) · 57 / 80 (71 %) · Posible alexitimia

Las más marcadas: Dificultad para identificar sentimientos (69 %), Dificultad para describir sentimientos (56 %)

Test realizado el 16 de marzo de 2026 · referencia 00000021

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 «Totalmente en desacuerdo» a «Totalmente de acuerdo».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
Dificultad para identificar sentimientos · 25 / 36			
1	A menudo estoy confundido/a sobre qué emoción estoy sintiendo.	De acuerdo	**3**
3	Tengo sensaciones físicas que incluso los médicos no comprenden.	Neutro	**2**
6	Cuando estoy perturbado/a, no sé si estoy triste, asustado/a o enfadado/a.	De acuerdo	**3**
7	A menudo me desconciertan las sensaciones en mi cuerpo.	De acuerdo	**3**
9	Tengo sentimientos que no puedo identificar con precisión.	Neutro	**2**
13	No sé qué está pasando dentro de mí emocionalmente.	De acuerdo	**3**
14	A menudo no sé por qué lloro.	De acuerdo	**3**
17	Estoy desconcertado/a por mis propias sensaciones corporales.	De acuerdo	**3**
19	A veces me sorprenden mis propias reacciones emocionales.	De acuerdo	**3**
Dificultad para describir sentimientos · 9 / 16			
2	Me resulta difícil encontrar las palabras correctas para mis sentimientos.	Neutro	**2**
4	Soy capaz de describir mis sentimientos con facilidad. invertido	De acuerdo	**1**
11	Me resulta difícil describir cómo me siento con respecto a las personas.	De acuerdo	**3**
12	La gente me dice que describa más mis sentimientos.	De acuerdo	**3**
Pensamiento orientado al exterior · 15 / 28			
5	Prefiero analizar los problemas en lugar de simplemente describirlos. invertido	Neutro	**2**
8	Prefiero dejar que las cosas pasen en lugar de entender por qué.	De acuerdo	**3**
10	Estar en contacto con las emociones es esencial. invertido	De acuerdo	**1**
15	Imaginar cosas me importa menos que analizarlas.	De acuerdo	**3**
16	Me resulta fácil crear imágenes mentales de las cosas. invertido	De acuerdo	**1**
18	Raramente pienso en mi futuro; prefiero concentrarme en el presente.	Neutro	**2**
20	Prefiero concentrarme en una actividad antes que reflexionar sobre los sentimientos que evoca.	De acuerdo	**3**

«Invertido»: estas preguntas se puntúan en sentido contrario a las demás.