findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Cociente del Espectro Autista (AQ-50)

Autoevaluación del neurodesarrollo

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Carlos García	**26 de enero de 2026**	**50**	**00000015**

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

36 / 50

Fuertes indicadores del espectro autista

72 % de la puntuación máxima

Baja — Moderada — Alta

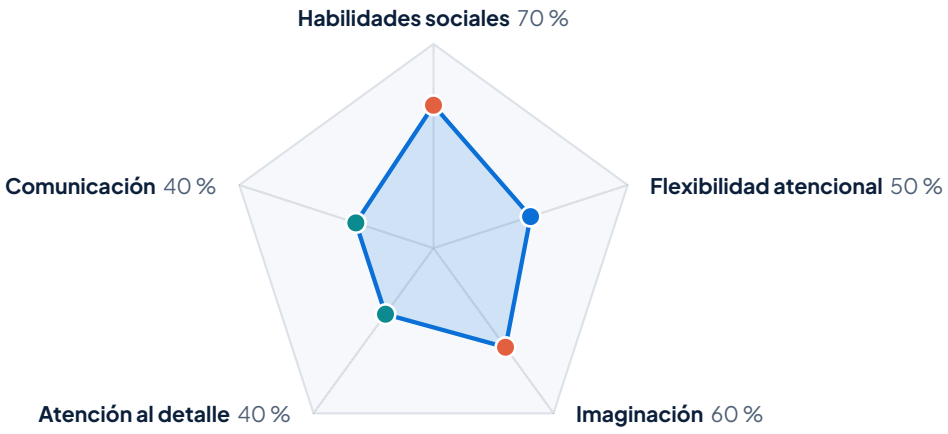
Puntuación 40+/50. Fuertes indicadores del espectro autista.

Por dimensión

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

Habilidades sociales	**70 %**	7 / 10
Imaginación	**60 %**	6 / 10
Flexibilidad atencional	**50 %**	5 / 10
Atención al detalle	**40 %**	4 / 10
Comunicación	**40 %**	4 / 10

Las menos marcadas — Las más marcadas



Lo que dicen tus respuestas

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

Las menos marcadas

Comunicación · 40 %

Atención al detalle · 40 %

Las más marcadas

Habilidades sociales · 70 %

Imaginación · 60 %

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cuestionario con honestidad y apertura. Explorar cómo funciona tu mente y cómo percibes el mundo requiere valentía, y llegar hasta aquí ya dice mucho sobre tu deseo de comprenderte mejor. Sea cual sea el resultado, quiero que sepas que no hay nada "correcto" o "incorrecto" en la forma en que cada persona procesa la información, se relaciona con los demás o experimenta su entorno. Simplemente hay formas distintas de ser, y todas merecen respeto y comprensión.

Tu puntuación total fue de 36 sobre 50, un resultado que se encuentra por encima del umbral que suele observarse en investigaciones sobre el espectro autista, donde aproximadamente el 80% de las personas autistas adultas obtienen 32 puntos o más. Al observar las subáreas, destaca especialmente la de Atención al Detalle (9/10), lo que sugiere una capacidad notable para percibir patrones, matices y particularidades que otros podrían pasar por alto. También aparecen puntuaciones elevadas en Habilidades Sociales (8/10) y Cambio de Atención (7/10), lo que podría indicar que ciertas situaciones sociales o los cambios repentinos de contexto o actividad representan un mayor desafío o requieren más energía para ti. Las áreas de Comunicación e Imaginación, aunque algo más moderadas, también contribuyen a un perfil general que refleja una manera particular y consistente de procesar el mundo.

Si estos resultados resuenan contigo, hay pasos concretos que pueden ayudarte a avanzar con más claridad. Podrías comenzar por registrar situaciones cotidianas en las que notes mayor comodidad o mayor tensión, ya sea en el trabajo, en encuentros sociales o en momentos de cambio de rutina, pues esto te dará información valiosa sobre tus propios patrones. También puede ser útil investigar sobre el espectro autista en adultos, especialmente en mujeres o personas con presentaciones menos "típicas", ya que muchas veces el autodescubrimiento trae alivio y validación. Además, conectar con comunidades de personas neurodivergentes puede ofrecerte perspectivas y estrategias prácticas compartidas por quienes han recorrido un camino similar.

Es importante recordar que esta es una herramienta de tamizaje, no un diagnóstico clínico. Solo un profesional de la salud especializado en evaluación del neurodesarrollo puede ofrecerte una valoración

completa y personalizada. Buscar esa orientación profesional puede abrirte puertas hacia una mayor comprensión de ti mismo, con acompañamiento, herramientas y, sobre todo, esperanza.

Próximos pasos

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

Recomendación

Fuertes indicadores del espectro autista

Se recomienda encarecidamente una evaluación clínica formal.

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

Cociente del Espectro Autista (AQ-50) · 36 / 50 (72 %) · Fuertes indicadores del espectro autista

Las más marcadas: Habilidades sociales (70 %), Imaginación (60 %), Flexibilidad atencional (50 %)

Test realizado el 26 de enero de 2026 · referencia 00000015

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 de acuerdo» a «Totalmente en desacuerdo».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
Habilidades sociales · 7 / 10			
1	Prefiero hacer las cosas con otros	Ligeramente en desacuerdo	1
11	Me resultan fáciles las situaciones sociales	Ligeramente en desacuerdo	1
13	Preferiría ir a una biblioteca que a una fiesta invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
15	Me siento más atraído por las personas que por las cosas	Ligeramente en desacuerdo	1
22	Me resulta difícil hacer nuevos amigos invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
36	Me resulta fácil saber lo que alguien piensa mirándole la cara	Ligeramente en desacuerdo	1
44	Disfruto de las ocasiones sociales	Ligeramente en desacuerdo	1
45	Me resulta difícil descifrar las intenciones de la gente invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
47	Disfruto conocer gente nueva	Ligeramente en desacuerdo	1
48	Soy bueno en diplomacia	Ligeramente en desacuerdo	1
Flexibilidad atencional · 5 / 10			
2	Prefiero hacer las cosas de la misma manera invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
4	Con frecuencia me absorbo tanto en una cosa que pierdo de vista las demás invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
10	En un grupo social puedo seguir fácilmente varias conversaciones	Ligeramente en desacuerdo	1
16	Tiendo a tener intereses muy fuertes y me molesta si no puedo seguirlos invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
25	No me molesta si mi rutina diaria se ve alterada	Ligeramente en desacuerdo	1
32	Me resulta fácil hacer más de una cosa a la vez	Ligeramente en desacuerdo	1
34	Disfruto haciendo cosas espontáneamente	Ligeramente en desacuerdo	1

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
37	Si hay una interrupción puedo volver muy rápidamente a lo que estaba haciendo	Ligeramente en desacuerdo	1
43	Me gusta planificar cuidadosamente cualquier actividad invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
46	Las situaciones nuevas me ponen ansioso invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
Imaginación · 6 / 10			
3	Si intento imaginar algo me resulta muy fácil crear una imagen en mi mente	Ligeramente en desacuerdo	1
8	Cuando leo una historia puedo imaginar fácilmente cómo son los personajes	Ligeramente en desacuerdo	1
14	Me resulta fácil inventar historias	Ligeramente en desacuerdo	1
20	Cuando leo una historia me cuesta descubrir las intenciones de los personajes invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
21	No disfruto especialmente leyendo ficción invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
24	Preferiría ir al teatro que a un museo	Ligeramente en desacuerdo	1
40	Cuando era joven me gustaba jugar a juegos de simulación con otros niños	Ligeramente en desacuerdo	1
41	Me gusta coleccionar información sobre categorías de cosas como tipos de coches invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
42	Me resulta difícil imaginar cómo sería ser otra persona invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
50	Me resulta muy fácil jugar a juegos de simulación con niños	Ligeramente en desacuerdo	1
Atención al detalle · 4 / 10			
5	A menudo noto pequeños sonidos que los demás no notan invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
6	Suelo fijarme en las matrículas de los coches o cadenas similares invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
9	Estoy fascinado por las fechas invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
12	Tiendo a notar detalles que otros no notan invertido	Ligeramente en desacuerdo	0
19	Estoy fascinado por los números invertido	Ligeramente en desacuerdo	0

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
23	Noto patrones en las cosas constantemente **invertido**	Ligeramente en desacuerdo	**0**
28	Suelo concentrarme más en el conjunto que en los pequeños detalles	Ligeramente en desacuerdo	**1**
29	No se me da bien recordar números de teléfono	Ligeramente en desacuerdo	**1**
30	Normalmente no noto los pequeños cambios en una situación	Ligeramente en desacuerdo	**1**
49	No se me da bien recordar las fechas de cumpleaños de la gente	Ligeramente en desacuerdo	**1**
Comunicación · 4 / 10			
7	Otras personas me dicen que lo que he dicho es maleducado aunque yo creo que es educado **invertido**	Ligeramente en desacuerdo	**0**
17	Disfruto de la charla social	Ligeramente en desacuerdo	**1**
18	Cuando hablo no siempre es fácil para los demás meter baza **invertido**	Ligeramente en desacuerdo	**0**
26	Con frecuencia no sé cómo mantener una conversación **invertido**	Ligeramente en desacuerdo	**0**
27	Me resulta fácil leer entre líneas cuando alguien me habla	Ligeramente en desacuerdo	**1**
31	Sé cuándo alguien que me escucha empieza a aburrirse	Ligeramente en desacuerdo	**1**
33	Cuando hablo por teléfono no siempre sé cuándo es mi turno de hablar **invertido**	Ligeramente en desacuerdo	**0**
35	Suelo ser el último en entender el punto de un chiste **invertido**	Ligeramente en desacuerdo	**0**
38	Soy bueno en la conversación social	Ligeramente en desacuerdo	**1**
39	La gente a menudo me dice que sigo hablando de lo mismo **invertido**	Ligeramente en desacuerdo	**0**

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