findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Cuestionario de enmascaramiento autista (inspirado en el CAT-Q)

Cuestionario de autoevaluación

Test	Fecha	Preguntas	Referencia
Enmascaramiento autista	**21 de noviembre de 2026**	**24**	**000000A2**

Índice

1 Tu resultado p. 2

2 Lo que dicen tus respuestas p. 3

3 Próximos pasos p. 6

4 Preparar tu cita p. 8

5 Tus respuestas p. 9

Este informe es una herramienta de autoevaluación. No constituye un diagnóstico médico ni psicológico.

Tu resultado

50 / 96

Mucho camuflaje descrito

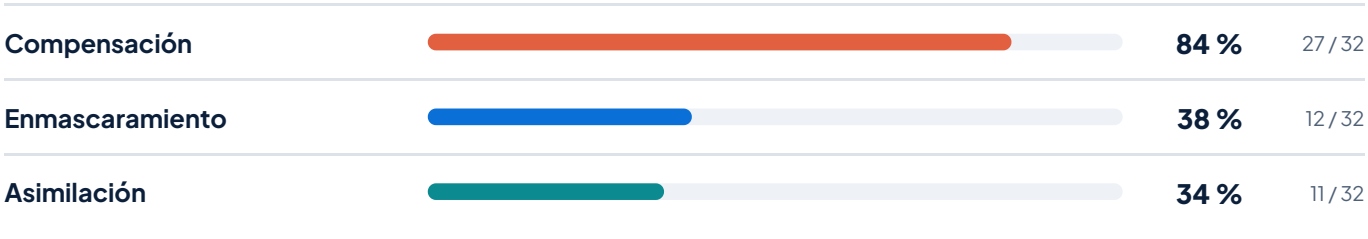
52 % de la puntuación máxima



Tu puntuación está entre 49 y 72 sobre 96: describes un uso frecuente de estrategias de camuflaje, en varios de los tres grupos. Algunos investigadores creen que el camuflaje podría contribuir a que algunas personas autistas, sobre todo mujeres, se identifiquen tarde, pero no está demostrado. En los estudios, más camuflaje va unido de media a más ansiedad y depresión, y muchas personas lo describen como agotador; estos estudios no muestran que el camuflaje cause esas dificultades. Este nivel es una referencia elegida por el sitio, no un umbral validado.

Por dimensión

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



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.

Las menos marcadas

Asimilación · 34 %

Las más marcadas

Compensación · 84 %

Un resultado justo por encima de la mitad

Has obtenido 50 puntos de 96, es decir, un 52,1 %. En esta web, eso corresponde al nivel «Mucho camuflaje descrito». Responder con sinceridad a preguntas sobre tu forma de actuar en sociedad exige observarte con honestidad, y eso ya tiene valor. Este cuestionario de autoevaluación fue creado para este sitio y se inspira en el CAT-Q, pero no es ese instrumento. Recoge con qué frecuencia describes estrategias para desenvolverte en situaciones sociales: adaptarte, compensar lo que no surge de forma espontánea y ocultar aspectos de ti.

Los cuatro niveles se fijan en el 25, el 50 y el 75 % del máximo. Son una ayuda de lectura elegida por el sitio, no umbrales validados. Tu puntuación queda apenas por encima del corte del 50 %, así que conviene leerla como un punto intermedio-alto más que como una etiqueta. Tampoco es una prueba de autismo: personas con TDAH, ansiedad social o depresión también pueden puntuar alto. Lo que sí ofrece es un mapa de las estrategias que reconoces en ti.

Compensar mucho, ocultar menos

Las barras muestran un perfil muy desigual. La compensación destaca con 27 de 32 (84 %). Este grupo de preguntas trata de los recursos conscientes que alguien usa para suplir lo que no le sale de manera intuitiva: aprender normas observando, preparar conversaciones o razonar sobre lo que sienten los demás. Es claramente tu puntuación más alta. Sugiere que buena parte de tu vida social puede apoyarse en un trabajo deliberado y bastante constante.

En el otro extremo está la asimilación, con 11 de 32 (34 %). Recoge el esfuerzo por encajar: cambiar de personalidad según el grupo, imitar gestos o vocabulario. Describes estas conductas con menos frecuencia, lo que podría indicar que no sueles transformarte para mimetizarte, aunque sí lo haces en algunos momentos. El enmascaramiento, con 12 de 32 (38 %), queda muy cerca. Ocultar intereses, contener comportamientos naturales o disimular el malestar sensorial aparece en tus respuestas, pero no domina.

Entender a base de razonar

Lo que más llama la atención es la coherencia de tus respuestas en compensación. Indicas que «siempre» aprendes las normas sociales en libros, películas u observando a otros. También «siempre» planificas lo que vas a decir y usas la lógica para deducir lo que otras personas sienten o quieren. A esto se suma que «a menudo» analizas las situaciones sociales para descubrir reglas que otros parecen captar de forma automática. Juntas, estas respuestas dibujan un estilo en el que la comprensión social pasa por la observación y el razonamiento más que por la intuición.

Señalas además que «siempre» te preparas con cuidado ante eventos impredecibles, porque no saber qué esperar te estresa. Y «a menudo» minimizas tus intereses intensos. Lo primero encaja con tu tendencia a planificar. Lo segundo es una de las pocas conductas de ocultación que describes con frecuencia. De tus propias respuestas se desprende una fortaleza real: una capacidad notable para observar, analizar y anticipar.

Cómo puede verse en el día a día

En el trabajo o los estudios, este perfil puede traducirse en reuniones o exposiciones bien preparadas. También puede notarse en una lectura atenta de las dinámicas del grupo y en la habilidad para explicar de forma razonada lo que otros dan por supuesto. A la vez, una reunión improvisada, un cambio de planes o una charla informal en la pausa pueden exigirte más energía, porque no hay guion previo.

En casa y en las relaciones cercanas, puede que necesites tiempo para procesar lo vivido después de un encuentro. Quizá prefieras saber de antemano quién estará y qué se hará, o compartas tus intereses intensos solo con algunas personas de confianza. Tu costumbre de deducir lo que sienten los demás puede hacer de ti una persona atenta y considerada, aunque ese análisis a veces consuma un esfuerzo que otros no perciben.

Lo que la puntuación no recoge

Una autoevaluación en línea refleja cómo te ves en el momento de responder. El estado de ánimo, una etapa de estrés, el entorno en el que vives o tu manera de interpretar cada pregunta pueden subir o bajar la puntuación. La ansiedad social, por ejemplo, también puede llevar a planificar y ensayar mucho, y el TDAH o la depresión pueden influir en varias respuestas. Se han descrito vínculos entre el camuflaje y el malestar emocional, pero proceden de estudios transversales y de testimonios personales. Este resultado no mide ningún riesgo.

Un profesional cualificado iría mucho más allá. Revisaría tu historia desde la infancia, tu forma de comunicarte, tu perfil sensorial, posibles dificultades emocionales y cómo funcionas en distintos contextos. Para ello usaría entrevistas y herramientas que este cuestionario no sustituye.

Pasos para cuidarte

Puedes empezar anotando, durante unas semanas, qué situaciones te piden más preparación y cuáles te resultan cómodas. Ese registro puede serte útil a ti y también en una consulta. Además, puede ayudarte reservar un rato de descanso sin exigencias después de los encuentros sociales. Y vale la pena buscar espacios donde tus intereses tengan cabida sin necesidad de reducirlos.

Si te reconoces en estas descripciones o el resultado te ha removido algo, hablar con un profesional de la salud mental con experiencia en neurodesarrollo puede darte un marco más completo. No se trata de buscar una etiqueta, sino de entender mejor cómo funcionas y qué apoyos te vendrían bien. Dar ese paso ya es una forma de cuidarte.

Próximos pasos

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

Compensación

Registra tu esfuerzo de preparación

Al final del día, anota qué situaciones sociales preparaste de antemano y del 1 al 5 cuánto esfuerzo te pidieron. Con el tiempo verás qué contextos te exigen más y podrás organizar mejor tu energía.

5 min, cada noche durante 3 semanas

Compensación

Guion flexible para lo imprevisto

Antes de un evento con incertidumbre, escribe tres frases de apertura y una forma amable de retirarte si lo necesitas. Tenerlo a mano reduce la necesidad de planificar cada detalle.

10 min, antes de cada evento impredecible

Enmascaramiento

Un espacio para tus intereses

Elige un momento fijo de la semana para dedicarte a tu interés intenso sin reducirlo, solo o con alguien de confianza. Observa cómo te sientes después.

30–60 min, 2 veces por semana

Asimilación

Nota cuándo cambias de papel

Tras un encuentro, apunta si sentiste que adaptabas tu personalidad o interpretabas un papel y con quién ocurrió. Esto te ayuda a identificar con qué personas puedes mostrarte con más naturalidad.

3 min, después de encuentros sociales

Descanso social

Pausa de recuperación tras encuentros

Después de una reunión o evento, reserva un rato tranquilo, con poca luz y poco ruido, sin pantallas ni conversación. Agéndalo como cualquier otra cita.

15–20 min, tras cada evento social exigente

Preparar una consulta

Reúne ejemplos para un profesional

Escribe situaciones concretas de distintas etapas de tu vida en las que hayas aprendido normas observando o hayas ocultado algo de ti. Lleva estas notas a la consulta para facilitar la conversación.

20 min, una vez por semana durante un mes

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

Cuestionario de enmascaramiento autista (inspirado en el CAT-Q) · 50 / 96 (52 %) · Mucho camuflaje descrito

Las más marcadas: Compensación (84 %), Enmascaramiento (38 %)

Test realizado el 21 de noviembre de 2026 · referencia 000000A2

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
Asimilación · 11 / 32			
1	Observo cómo se comportan los demás en situaciones sociales y copio lo que hacen.	Nunca	**0**
2	Adapto mi personalidad según con quién esté, para encajar mejor.	A veces	**2**
3	Estudio atentamente las reglas no escritas de un grupo social antes de sentirme capaz de participar.	Raramente	**1**
4	Analizo constantemente las situaciones sociales para deducir las reglas que otros parecen captar de forma automática.	A menudo	**3**
5	Reproduzco las expresiones, la postura o el vocabulario de las personas que me rodean.	A veces	**2**
6	Finjo interés por los temas que importan a los demás para parecerme más a ellos.	Raramente	**1**
7	Gasto mucha energía intentando parecer socialmente normal.	Nunca	**0**
8	Después de un evento social repaso mentalmente lo ocurrido y cómo podría haber actuado más naturalmente.	A veces	**2**
Compensación · 27 / 32			
9	He preparado frases o guiones que uso en situaciones sociales habituales.	A menudo	**3**
10	Aprendo las normas sociales en libros, películas u observando a otros, porque no me surgen de forma natural.	Siempre	**4**
11	Uso el humor o desvío con una broma cuando no sé cómo responder socialmente.	A menudo	**3**
12	Planifico lo que voy a decir antes de entrar en una situación social.	Siempre	**4**
13	Practico conversaciones o expresiones faciales en mi cabeza o frente a un espejo.	A veces	**2**
14	Uso la lógica para deducir lo que la gente siente o quiere, porque no lo percibo espontáneamente.	Siempre	**4**
15	He desarrollado soluciones personales para situaciones sociales cotidianas que otros parecen gestionar sin esfuerzo.	A menudo	**3**
16	Me preparo cuidadosamente para eventos sociales impredecibles porque no saber qué esperar me estresa.	Siempre	**4**

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
Enmascaramiento · 12 / 32			
17	Me contengo de hacer cosas que me resultan naturales porque podrían parecer raras a los demás.	A veces	**2**
18	Oculto o reprimo movimientos corporales como mecerme, golpear o agitarme cuando estoy con otras personas.	Raramente	**1**
19	Finjo que las situaciones sociales me resultan fáciles, aunque en realidad sean difíciles.	Nunca	**0**
20	Supero el malestar sensorial (ruido, multitudes, luces intensas) sin dejarlo entrever.	A veces	**2**
21	Reprimo reacciones emocionales o físicas intensas a cosas que me molestan, para parecer tranquilo.	Raramente	**1**
22	Minimizo u oculto mis intereses intensos porque podrían parecer inusuales o excesivos a los demás.	A menudo	**3**
23	Finjo seguir las conversaciones o entender las situaciones sociales mejor de lo que realmente lo hago.	Raramente	**1**
24	En situaciones sociales siento que estoy interpretando un papel en lugar de ser mi verdadero yo.	A veces	**2**