findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test de Dispraxia / TDC

Autoevaluación del neurodesarrollo

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Carlos García	27 de enero de 2026	20	00000008

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 / 45

Indicadores altos de TDC/Dispraxia

84 % de la puntuación máxima



Tus respuestas sugieren dificultades significativas de coordinación motora y planificación compatibles con TDC/dispraxia. Estas dificultades parecen estar afectando tu vida diaria.

Por dimensión

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

Motricidad	**67 %**	10 / 15
Planning	**67 %**	10 / 15
ADL	**67 %**	10 / 15
Orientación espacial	**67 %**	10 / 15

● Las menos marcadas ● Las más marcadas

Lo que dicen tus respuestas

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

Las menos marcadas

Orientación espacial · 67 %

ADL · 67 %

Las más marcadas

Motricidad · 67 %

Planning · 67 %

Gracias por tomarte el tiempo de completar esta evaluación de detección y por el valor que muestra el querer entender mejor tu propia experiencia corporal y motriz. Si los resultados que obtuviste te generan una mezcla de alivio, sorpresa o incluso preocupación, todas esas reacciones son completamente válidas. Muchas personas atraviesan la vida sintiendo que ciertas tareas cotidianas —como escribir, atarse los cordones, mantener el equilibrio o coordinar movimientos— les resultan más costosas de lo que parecen para los demás, sin tener nunca un marco para nombrar esa experiencia. Llegar hasta aquí y buscar respuestas ya es un paso significativo hacia el autoconocimiento.

Tu puntaje de 38 de 45 (84.4%) sitúa tus respuestas en un rango que esta herramienta de detección clasifica como "indicadores altos" relacionados con patrones de coordinación motriz, equilibrio y destreza manual. Es importante entender esto como una fotografía inicial y orientativa, no como una etiqueta definitiva: las puntuaciones por categoría muestran que la coordinación motriz general (20 puntos) fue el área con mayor presencia de indicadores, seguida de cerca por el equilibrio y la destreza manual, ambas con 9 puntos. Esto sugiere que las dificultades que percibes probablemente se manifiestan de forma bastante consistente en distintos tipos de actividades físicas, y no se limitan a una sola esfera de tu vida diaria.

Con esta información en mano, hay pasos concretos y positivos que puedes considerar. Podrías empezar a llevar un registro sencillo de las situaciones cotidianas donde notas mayor esfuerzo o frustración motriz, ya que esto será información valiosa para cualquier profesional que consultes. También puede ayudarte explorar actividades que fortalezcan la coordinación de forma lúdica y sin presión, como natación, yoga, escalada suave o ejercicios de motricidad fina, siempre respetando tu propio ritmo. Rodearte de personas comprensivas y hablar abiertamente sobre tus experiencias, sin autoexigencia, también contribuye a tu bienestar emocional.

Recuerda que esta evaluación es únicamente una herramienta de detección, no un diagnóstico clínico. Te animo con esperanza a compartir estos resultados con un profesional calificado —como un terapeuta ocupacional, neuropsicólogo o médico especializado en desarrollo—, quien podrá ofrecerte una valoración completa y, si corresponde, un plan de apoyo hecho a tu medida. Buscar esa orientación

es un acto de cuidado hacia ti mismo, y mereces contar con el acompañamiento adecuado.

Próximos pasos

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

Recomendación

Indicadores altos de TDC/Dispraxia

Considera buscar una evaluación de un terapeuta ocupacional con experiencia en TDC. Los adultos con TDC suelen beneficiarse de estrategias prácticas, herramientas adaptadas y la comprensión de empleadores o educadores. Muchas personas con TDC tienen grandes capacidades verbales y creativas.

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.

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 Dispraxia / TDC · 38 / 45 (84 %) · Indicadores altos de TDC/Dispraxia

Las más marcadas: Motricidad (67 %), Planning (67 %)

Test realizado el 27 de enero de 2026 · referencia 00000008

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 «Casi siempre».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
Motricidad · 10 / 15			
1	Me choco contra cosas o personas más que los demás	Con frecuencia	2
2	Tengo dificultades con tareas que requieren coordinación precisa ojo-mano (por ejemplo, atrapar una pelota, enhebrar una aguja)	Con frecuencia	2
3	Mi escritura es difícil de leer para los demás o siempre ha sido desordenada	Con frecuencia	2
4	Tengo dificultades para aprender nuevas habilidades físicas (deportes, baile, ejercicios de gimnasia)	Con frecuencia	2
5	Me tropiezo o tambaleo frecuentemente, incluso en superficies planas	Con frecuencia	2
Planning · 10 / 15			
6	Tengo dificultades para planificar secuencias de acciones (por ejemplo, seguir una receta, montar muebles)	Con frecuencia	2
7	Tengo dificultades para comenzar tareas aunque sé lo que hay que hacer	Con frecuencia	2
8	Me resulta difícil hacer dos cosas a la vez que impliquen movimiento (por ejemplo, hablar y caminar al mismo tiempo)	Con frecuencia	2
9	Tengo dificultades para estimar cuánto tiempo tomarán las tareas	Con frecuencia	2
10	Tengo dificultades para organizar mis pensamientos o pertenencias de manera sistemática	Con frecuencia	2
ADL · 10 / 15			
11	Tengo dificultades para atar los cordones, abrochar botones u otras tareas de motricidad fina	Con frecuencia	2
12	Cocinar, usar herramientas o tareas manuales me toman mucho más tiempo del que deberían	Con frecuencia	2
13	Siempre he tenido dificultades con los deportes o la educación física en la escuela	Con frecuencia	2
14	A menudo derramo bebidas o dejo caer cosas por juzgar mal las distancias o el agarre	Con frecuencia	2
15	Vestirme me lleva más tiempo que a la mayoría de las personas, o a menudo me pongo la ropa incorrectamente	Con frecuencia	2
Orientación espacial · 10 / 15			

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
16	Tengo dificultades para juzgar distancias o relaciones espaciales (por ejemplo, aparcar un coche, encajar objetos en espacios)	Con frecuencia	**2**
17	Con frecuencia me pierdo o tengo dificultades para seguir indicaciones incluso en áreas familiares	Con frecuencia	**2**
18	Leer mapas o entender diagramas es muy difícil para mí	Con frecuencia	**2**
19	Me resulta difícil copiar lo que veo (por ejemplo, dibujar de un modelo, escribir de la pizarra)	Con frecuencia	**2**
20	Estas dificultades motoras o de coordinación han tenido un impacto significativo en mi vida diaria o carrera	Con frecuencia	**2**