findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Disociación (DES-II)

Cuestionario de autoevaluación

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Carlos García	**10 de mayo de 2026**	**28**	**861B7A3D**

Índice

1 Tu resultado p. 2

2 Lo que dicen tus respuestas p. 3

3 Próximos pasos p. 5

4 Preparar tu cita p. 7

5 Tus respuestas p. 8

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

Tu resultado

56 / 112

Experiencias disociativas altas

50 % de la puntuación máxima



Tu puntuación es de 30 o más, que es el punto de corte comúnmente usado en investigación sugiriendo posible disociación clínicamente significativa. Este nivel se asocia en muestras de investigación con trastornos disociativos, TEPT complejo o historiales de trauma severo - pero una sola autoevaluación no puede diagnosticar ninguno de ellos. Muchas personas con puntuaciones altas tienen condiciones subyacentes tratables.

Por dimensión

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

Deperson	**44 %**	14 / 32
Absorción	**43 %**	12 / 28
Amnesia	**42 %**	22 / 52

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.

Comprender tu resultado del 50 %

Gracias por responder a este cuestionario con sinceridad. Hablar de momentos en los que la mente parece alejarse, en los que el entorno se vuelve extraño o en los que faltan fragmentos de memoria no siempre es fácil. Tu puntuación, 56 de 112 (un 50 %), se sitúa en la franja que esta autoevaluación describe como experiencias disociativas altas. Eso indica que este tipo de vivencias aparecen en tu vida con una frecuencia notable.

Conviene recordar que la disociación existe en un continuo. Casi todas las personas viven alguna vez episodios leves, como conducir un trayecto conocido y no recordar parte del camino. Este cuestionario estima con qué frecuencia te ocurren estas experiencias. No puede explicar por qué suceden ni determinar si responden a alguna condición concreta. Es una autoevaluación, no un diagnóstico clínico.

Lo que mide el DES-II

El DES-II plantea situaciones cotidianas y pregunta en qué medida te ocurren. Al no ofrecer un desglose por categorías, tu resultado se resume en una sola cifra global. Esa cifra refleja la presencia conjunta de varios tipos de experiencias, no la intensidad de una sola.

Un 50 % significa que, en conjunto, señalaste que muchas de estas situaciones te resultan bastante familiares. No quiere decir que vivas desconectado de la realidad la mitad del tiempo. Es una medida general de la frecuencia con la que reconoces estas vivencias. Por eso merece atención, sin motivo para alarmarse.

Tres grandes temas en juego

Las preguntas del DES-II suelen agruparse en tres temas. El primero es la absorción: quedar tan inmerso en una película, un pensamiento o una fantasía que lo demás desaparece. El segundo es la despersonalización y la desrealización, es decir, sentir el propio cuerpo como ajeno, verse desde fuera o percibir el mundo como irreal o lejano. El tercero son las lagunas de memoria, como encontrar objetos sin recordar haberlos comprado o no acordarte de hechos importantes.

Un resultado como el tuyo sugiere que al menos algunas de estas áreas están presentes de forma significativa. No es posible saber cuáles a partir de la cifra global. Un profesional podrá explorarlo contigo con detalle.

Cómo puede notarse en tu día a día

En el trabajo o en los estudios, puede que a veces termines una tarea sin recordar bien cómo la hiciste. También es posible que pierdas el hilo de una reunión porque tu mente se ha ido lejos, o que dudes si ya enviaste aquel mensaje. En casa, puede haber momentos en los que mires a tu alrededor y el espacio te parezca extrañamente ajeno, o en los que el tiempo pase sin que lo notes.

En las relaciones, alguien podría mencionar una conversación que no recuerdas, o tú podrías sentir distancia emocional en situaciones intensas. La capacidad de absorción también puede ser una fortaleza: puede favorecer la concentración profunda, la creatividad, una imaginación rica y la facilidad para sumergirte en la lectura, el arte o la música.

Factores que pueden influir

Una autoevaluación en línea tiene límites claros. Depende de cómo interpretaste cada pregunta, de tu estado en ese momento y de tu forma de estimar porcentajes. Hay factores conocidos que pueden aumentar estas experiencias: la falta de sueño, el agotamiento, el estrés intenso, la ansiedad, el consumo de alcohol u otras sustancias y algunos medicamentos. Atravesar una etapa difícil también puede elevar la puntuación de forma pasajera. En cambio, un periodo de calma y descanso puede reducirla.

Un profesional de la salud mental no se quedaría solo con la cifra. Exploraría con qué frecuencia y en qué contextos aparecen estas experiencias, cuánto interfieren en tu vida y qué historia personal las rodea. También tendría en cuenta otras posibles influencias, como el estado de ánimo o el nivel de ansiedad.

Pasos para cuidarte

Un primer paso útil es llevar un registro breve. Anota cuándo notas desconexión, qué estaba pasando y cómo te sentías. Ese registro te ayudará a reconocer patrones y será muy valioso en una consulta. También puedes practicar técnicas de anclaje sensorial, que te devuelven al presente a través de los sentidos. Cuidar tu descanso es otro apoyo sencillo, porque el cansancio suele intensificar estas vivencias.

Te animamos a compartir este resultado con un profesional de la salud mental, como un psicólogo o un psiquiatra. Hablar de estas experiencias es un paso valiente. Con la orientación adecuada, muchas personas logran comprender mejor lo que les ocurre y encontrar formas de sentirse más presentes y en calma. Mereces ese acompañamiento.

Próximos pasos

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

Despersonalización y desrealización

Técnica de anclaje 5-4-3-2-1

Cuando notes que el entorno se vuelve lejano, nombra 5 cosas que ves, 4 que tocas, 3 que oyes, 2 que hueles y 1 que saboreas. Hazlo despacio y en voz baja si es posible.

2-3 min, cuando lo necesites

Lagunas de memoria

Diario breve de experiencias

Cada noche, anota si hubo momentos de desconexión u olvidos, qué ocurría y cómo te sentías. Llévalo a tu consulta profesional.

5 min, 1 vez al día

Lagunas de memoria

Recordatorios externos para el día

Usa una agenda o notas en el móvil para registrar tareas, citas y conversaciones importantes. Revísalas por la mañana y por la tarde.

3 min, 2 veces al día

Absorción

Pausas para volver al presente

Programa una alarma suave para detenerte, notar los pies en el suelo y hacer tres respiraciones lentas. Pregúntate dónde estás y qué estás haciendo.

1 min, 3-4 veces al día

Sueño y descanso

Horario de sueño regular

Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana. Evita las pantallas en la media hora previa.

30 min antes de dormir, a diario

Anclaje corporal

Objeto sensorial de bolsillo

Lleva contigo algo con textura u olor marcado, como una piedra lisa o un aceite aromático. Tócalo u huélelo cuando notes que te alejas del momento.

1 min, cuando lo necesites

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

Disociación (DES-II) · 56 / 112 (50 %) · Experiencias disociativas altas

Test realizado el 10 de mayo de 2026 · referencia 861B7A3D

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
Amnesia · 22 / 52			
1	Algunas personas tienen la experiencia de conducir o ir en un vehículo y de repente darse cuenta de que no recuerdan lo que pasó durante todo o parte del trayecto.	A veces	**2**
2	Algunas personas están escuchando a alguien hablar y de repente se dan cuenta de que no escucharon parte o todo lo que se dijo.	Raramente	**1**
3	Algunas personas se encuentran en un lugar sin tener idea de cómo llegaron allí.	Raramente	**1**
4	Algunas personas se encuentran vestidas con ropa que no recuerdan haberse puesto.	A veces	**2**
5	Algunas personas encuentran cosas nuevas entre sus pertenencias que no recuerdan haber comprado.	Raramente	**1**
6	Algunas personas a veces son abordadas por desconocidos que las llaman por otro nombre o insisten en haberlas visto antes.	A veces	**2**
8	A algunas personas les dicen que a veces no reconocen a amigos o familiares.	A veces	**2**
9	Algunas personas no tienen recuerdos de eventos importantes de su vida (por ejemplo, una boda o graduación).	Raramente	**1**
10	Algunas personas son acusadas de mentir cuando no creen haber mentido.	A veces	**2**
15	Algunas personas no están seguras de si las cosas que recuerdan realmente ocurrieron o si solo las soñaron.	A veces	**2**
24	Algunas personas a veces no recuerdan si realmente hicieron algo o solo pensaron en hacerlo.	A veces	**2**
25	Algunas personas encuentran pruebas de que han hecho cosas que no recuerdan haber hecho.	A veces	**2**
26	Algunas personas encuentran a veces escritos, dibujos o notas entre sus pertenencias que deben haber hecho pero no recuerdan.	A veces	**2**
Deperson · 14 / 32			
7	Algunas personas tienen la experiencia de sentir que están al lado de sí mismas o mirándose a sí mismas hacer algo, como si fueran otra persona.	A veces	**2**
11	Algunas personas se miran al espejo y no se reconocen.	A veces	**2**

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
12	Algunas personas sienten que otras personas, los objetos y el mundo que las rodea no son reales.	A veces	**2**
13	Algunas personas sienten que su cuerpo no parece pertenecerles.	A veces	**2**
16	Algunas personas están en un lugar familiar pero lo perciben como extraño y desconocido.	A veces	**2**
22	Algunas personas actúan tan diferente en una situación comparada con otra que sienten que son casi dos personas distintas.	Raramente	**1**
27	Algunas personas a veces escuchan voces en su cabeza que les dicen que hagan cosas o comentan lo que están haciendo.	Raramente	**1**
28	Algunas personas a veces sienten que están mirando el mundo a través de una niebla, de modo que las personas y los objetos parecen lejanos o borrosos.	A veces	**2**

Absorción · 12 / 28

14	Algunas personas recuerdan un evento pasado con tanta intensidad que sienten que lo están reviviendo.	A veces	**2**
17	Algunas personas, al ver televisión o una película, se absorben tanto en la historia que no se dan cuenta de lo que pasa a su alrededor.	A veces	**2**
18	Algunas personas se involucran tanto en una fantasía o ensoñación que sienten como si realmente estuviera pasando.	Raramente	**1**
19	Algunas personas son capaces a veces de ignorar el dolor.	A veces	**2**
20	Algunas personas se quedan mirando al vacío, sin pensar en nada, sin darse cuenta del paso del tiempo.	A veces	**2**
21	Algunas personas, cuando están solas, a veces hablan en voz alta consigo mismas.	A veces	**2**
23	Algunas personas pueden, en ciertas situaciones, hacer cosas con una facilidad y espontaneidad sorprendentes que normalmente les serían difíciles (por ejemplo, deportes, trabajo, situaciones sociales).	Raramente	**1**