findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test Persona Altamente Sensible (PAS)

Cuestionario de autoevaluación

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
James Wilson	**6 de marzo de 2026**	**27**	**00000010**

Índice

1 Tu resultado p. 2

2 Lo que dicen tus respuestas p. 3

3 Próximos pasos p. 4

4 Tus respuestas p. 5

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

Tu resultado

138 / 162

Alta sensibilidad de procesamiento sensorial (PAS)

85 % de la puntuación máxima



Tus respuestas sugieren que eres una Persona Altamente Sensible (PAS) - un rasgo neurológico normal compartido por ~20% de la población. Las PAS procesan la información en profundidad y son sensibles a las sutilezas.

Por dimensión

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

Social	**75 %**	18 / 24
Emocional	**70 %**	38 / 54
Cognitivo	**69 %**	33 / 48
Sensorial	**67 %**	24 / 36

Las menos marcadas Las más marcadas

Lo que dicen tus respuestas

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

Las menos marcadas

Sensorial · 67 %

Cognitivo · 69 %

Las más marcadas

Social · 75 %

Emocional · 70 %

Gracias por completar esta evaluación con tanta honestidad y apertura. Tus resultados en la Escala de Persona Altamente Sensible reflejan una puntuación de 138 sobre 162 (85.2%), lo que sugiere un perfil de Alta Sensibilidad de Procesamiento Sensorial. Si te reconoces en descripciones como sentir las emociones de forma intensa, notar detalles que otros pasan por alto, o sentirte fácilmente abrumado en ambientes con mucho estímulo, quiero que sepas que esto es más común de lo que se piensa: se estima que entre el 15% y el 20% de las personas comparten este rasgo. No es una debilidad ni algo que deba "corregirse"; es una forma particular y valiosa de percibir e interactuar con el mundo.

En términos sencillos, tu puntuación indica que tu sistema nervioso procesa la información sensorial y emocional de manera más profunda y minuciosa que el promedio. Esto se refleja en tus subpuntuaciones: un alto nivel de profundidad de procesamiento (42), lo cual sugiere que reflexionas mucho antes de actuar y captas matices complejos; una notable susceptibilidad a la sobreestimulación (38), que puede manifestarse como cansancio o agobio tras exponerte a ambientes ruidosos, caóticos o socialmente exigentes; y una fuerte respuesta emocional (35), que te permite conectar profundamente con tus propias emociones y las de los demás. Tu puntuación en sensibilidad a sutilezas (23) también indica una notable capacidad de percibir detalles del entorno que otros no notan.

Algunas estrategias pueden ayudarte a aprovechar este rasgo como una fortaleza. Primero, intenta incorporar pausas conscientes en tu día, momentos breves de silencio o soledad que le permitan a tu sistema nervioso "recargarse" antes de sentirte saturado. Segundo, considera diseñar tus espacios (trabajo, hogar) pensando en reducir estímulos innecesarios: luz suave, menos ruido de fondo, ambientes ordenados. Tercero, honra tu necesidad de procesar las cosas a tu propio ritmo, sin compararte con quienes parecen decidir o reaccionar más rápido; tu profundidad es un recurso, no un obstáculo.

Recuerda que este es un instrumento de tamizaje, no un diagnóstico clínico. Para explorar estos hallazgos con mayor profundidad y recibir orientación personalizada, te animo con calidez a consultar a un profesional de la salud mental o del desarrollo. Conocerte mejor es siempre el primer paso hacia una vida más plena y en armonía con quien realmente eres.

Próximos pasos

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

Recomendación

Alta sensibilidad de procesamiento sensorial (PAS)

Abraza tu sensibilidad como una fortaleza. Crea entornos que respeten tus necesidades, practica descanso regular y considera trabajar con un terapeuta familiarizado con las PAS para maximizar tu bienestar.

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.

Tus respuestas

Escala de «Para nada como yo» a «Muy como yo».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
Sensorial · 24 / 36			
1	Me abruman fácilmente los estímulos sensoriales fuertes (luces brillantes, ruidos fuertes, olores intensos).	4	**4**
2	Noto y disfruto los aromas, sabores, sonidos delicados y las obras de arte.	4	**4**
3	Me molestan los estímulos intensos como ruidos fuertes o escenas caóticas.	4	**4**
4	Cuando debo competir o ser observado/a, me pongo tan nervioso/a que rindo peor.	4	**4**
13	Los olores o texturas desagradables son muy difíciles de tolerar para mí.	4	**4**
20	Los sonidos fuertes me causan dolor físico.	4	**4**
Emocional · 38 / 54			
5	Los estados de ánimo de otras personas me afectan profundamente.	4	**4**
6	Me conmueven profundamente las artes o la música.	4	**4**
7	Soy concienzudo/a y no me gusta cometer errores.	5	**5**
12	Las películas o programas violentos me incomodan.	4	**4**
15	Me propongo evitar noticias violentas o perturbadoras.	4	**4**
17	Tomo tiempo para procesar mis emociones antes de actuar en base a ellas.	4	**4**
23	Tengo reacciones fuertes al dolor.	4	**4**
25	Estar abrumado/a por sensaciones me hace querer escapar.	5	**5**
27	Siento profundamente las emociones de las personas a mi alrededor.	4	**4**
Cognitivo · 33 / 48			
8	Siento la necesidad de retirarme a mi habitación o lugar tranquilo durante días ocupados.	4	**4**
9	Tener mucha hambre crea una fuerte reacción en mí, perturbando mi concentración o estado de ánimo.	4	**4**
10	Los cambios en mi vida me sacuden mucho.	5	**5**

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
11	Noto y disfruto los detalles finos que otros pasan por alto.	4	**4**
14	Cuando tengo mucho que hacer en poco tiempo, me abrumo.	4	**4**
16	Proceso la información profundamente y noto las sutilezas de mi entorno.	4	**4**
21	Cuando alguien intenta que haga demasiadas cosas a la vez, me bloqueo.	4	**4**
26	Necesito más tiempo de recuperación después de situaciones exigentes.	4	**4**
Social · 18 / 24			
18	De niño/a, padres y maestros me veían como sensible o tímido/a.	4	**4**
19	Tengo una vida interior rica y compleja.	5	**5**
22	Me altero cuando tengo mucho que hacer en poco tiempo.	4	**4**
24	Capto señales sociales sutiles que otros pasan por alto.	5	**5**