findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Escala de divagación mental excesiva (Mind Excessively Wandering Scale, MEWS)

Autoevaluación del neurodesarrollo

Test	Fecha	Preguntas	Referencia
Divagación mental (MEWS)	**23 de noviembre de 2026**	**15**	**000000B2**

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

22 / 45

Divagación mental excesiva: en el punto de corte publicado o por encima

49 % de la puntuación máxima



Tu puntuación es de 15 o más, el punto de corte propuesto por los autores de la MEWS. En sus estudios de validación (Mowlem et al., 2019), unos 9 de cada 10 adultos con TDAH lo alcanzaron, frente a 1 de cada 10 adultos sin TDAH, aproximadamente. Estas cifras proceden de muestras pequeñas: 157 adultos en Londres, comparados solo con grupos de control, no con personas con otros trastornos. La divagación mental también es alta en la ansiedad y la depresión, donde puede tomar la forma de preocupaciones o rumiaciones, y los autores todavía no recomiendan usar la escala de forma rutinaria para identificar el TDAH. Tu resultado describe un flujo de pensamientos inquieto y difícil de apagar; no es un diagnóstico de TDAH.

Lo que dicen tus respuestas

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

Una mente que rara vez se detiene

Has obtenido 22 puntos sobre 45 en esta escala, lo que te sitúa por encima del punto de corte publicado de 15. Si has llegado hasta aquí, quizá sea porque reconoces en ti una actividad mental constante que a veces cansa o dificulta concentrarte. Es una experiencia más común de lo que parece y merece ser escuchada con calma, sin alarma.

Conviene tenerlo claro desde el principio: esto es una autoevaluación, no un diagnóstico clínico. El cuestionario describe cómo vives tu propio flujo de pensamientos, pero no puede explicar por qué ocurre ni identificar ninguna condición concreta. Tampoco expresa una probabilidad de nada. Es un punto de partida para conocerte mejor y, si lo deseas, para conversar con un profesional cualificado.

Qué mide esta escala y dónde te sitúa

La escala MEWS se elaboró a partir de los relatos de adultos con TDAH. Esas personas describían pensamientos siempre en marcha, que saltan de un tema a otro, que se superponen y que cuesta apagar. Se centra en la experiencia interior, no en la conducta visible. Tiene 15 preguntas puntuadas de 0 a 3, sin un periodo de tiempo fijo. Tres de ellas, sobre conciliar el sueño, distraerse con música y el consumo de alcohol u otras sustancias, describen formas de afrontar esa actividad mental. Por eso sus autores aconsejaron más adelante usar solo 12.

El punto de corte de 15 se fijó en dos pequeñas muestras de Londres. En ellas, los grupos con TDAH obtuvieron medias de 25,0 y 27,7, y los grupos de control, de 4,8 y 7,2. Tu puntuación de 22 queda claramente por encima del corte, en una zona de divagación mental elevada. Aun así, este dato describe una intensidad de experiencia, no a la persona ni su causa.

Pensamientos que avanzan en paralelo

Tus respuestas dibujan un patrón coherente. Indicas que la mayor parte del tiempo tus pensamientos están «en marcha» y que vives una actividad mental incesante. No se trata solo de pensar mucho: también señalas que, la mayor parte del tiempo, tienes dos o más pensamientos distintos en curso a la vez y te sorprendes revoloteando entre ellos.

Esa superposición parece conectar con otra parte de tu experiencia. Respondes que la mayor parte del tiempo te cuesta controlar tus pensamientos y ralentizarlos para centrarte en una sola cosa, y que te distraen de lo que estás haciendo. Juntas, estas respuestas sugieren que el reto no es la falta de ideas, sino dirigirlas. Que hayas podido describir con tanta precisión tu propio funcionamiento interior es en sí

un buen recurso para cualquier conversación posterior.

En el trabajo, en casa y con los demás

En el trabajo o los estudios, este patrón puede traducirse en releer un párrafo varias veces porque otro pensamiento se ha colado. También puede ocurrir que una reunión avance mientras tu mente explora otros temas, o que te cueste sostener tareas largas y monótonas. Es posible que las tareas variadas o estimulantes te resulten más llevaderas que las repetitivas.

En casa, la mente puede seguir activa cuando el cuerpo ya pide descanso, y desconectar al final del día puede costar. En las relaciones, a veces puede parecer que no escuchas cuando en realidad estás atendiendo a varias cosas a la vez. Explicar a las personas cercanas cómo funciona tu atención puede evitar malentendidos. Esa actividad constante también puede alimentar la imaginación y las asociaciones entre ideas, siempre que encuentres momentos para canalizarla.

Otros factores que pueden influir

Un cuestionario en línea tiene límites importantes. Las cifras de esta escala proceden de muestras pequeñas, comparadas solo con grupos de control, y sus autores aún no recomiendan usarla de forma rutinaria para identificar el TDAH. Además, la divagación mental elevada aparece también en la ansiedad, en la depresión (en forma de rumiación) y en el trastorno límite de la personalidad. Una puntuación alta puede tener, por tanto, orígenes muy distintos.

Tu estado del momento también puede influir: el estrés, la falta de sueño, una etapa de mucha carga o una preocupación concreta pueden aumentar temporalmente esta actividad mental. Un profesional valoraría desde cuándo ocurre, si aparece en distintos contextos, cuánto interfiere en tu vida, cómo eran las cosas en la infancia y qué otros aspectos del estado de ánimo o la ansiedad están presentes.

Pasos para cuidar tu atención

Puedes empezar por observar tu mente sin juzgarla. Anota durante una semana cuándo notas más ruido mental y qué estabas haciendo en ese momento. También te puede ayudar externalizar los pensamientos: tener a mano una libreta donde dejar las ideas que interrumpen, para retomarlas después. Dividir las tareas en bloques cortos, con pausas breves, puede hacer más manejable centrarte en una sola cosa.

Si quieres profundizar, puedes completar el cuestionario de TDAH en adultos disponible en este sitio. Llevar estos resultados a un psiquiatra o psicólogo con formación en TDAH adulto te permitirá recibir una valoración completa. Pedir ayuda es una forma de cuidarte: entender mejor tu mente puede abrir caminos para vivir con más calma, sea cual sea la conclusión.

Próximos pasos

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

Control de los pensamientos

Una libreta para pensamientos intrusos

Ten siempre a mano una libreta o una nota en el móvil y apunta en pocas palabras cada idea que interrumpa tu tarea. Revisa la lista al final del bloque de trabajo y decide qué hacer con cada una.

1 min cada vez, durante tus tareas diarias

Pensamientos simultáneos

Elegir un solo hilo

Cuando notes varios pensamientos a la vez, nombra en voz baja cuál vas a atender ahora y aparca el resto por escrito. Repite el gesto cada vez que la mente salte.

2 min, 3 veces al día

Concentración

Bloques cortos de atención

Trabaja en bloques de 20 minutos con un temporizador, centrándote en una sola tarea, y después haz una pausa de 5 minutos. Ajusta la duración según lo que te resulte sostenible.

20 min por bloque, varias veces al día

Ralentizar la mente

Respiración lenta para frenar

Inspira contando hasta cuatro y espira contando hasta seis, con la atención puesta en el aire que entra y sale. Si aparece un pensamiento, vuelve con suavidad a la cuenta.

3 min, 2 veces al día

Descanso

Vaciar la mente antes de dormir

Antes de acostarte, escribe durante unos minutos lo que tienes en la cabeza y lo pendiente para mañana. Después evita las pantallas en la media hora previa al sueño.

5 min, cada noche

Autoobservación

Diario de ruido mental

Anota cada noche en una escala del 0 al 10 cuánta actividad mental has notado y en qué situaciones fue mayor. Este registro será útil si decides consultar con un profesional.

3 min, cada día durante 2 semanas

Para hablarlo con un profesional

Psiquiatra o psicólogo con formación en TDAH en adultos: 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 o una evaluación completa, consulta a un profesional cualificado: psiquiatra o psicólogo con formación en TDAH en adultos.

Preparar tu cita

Psiquiatra o psicólogo con formación en TDAH en adultos: lleva esta página. Rellénala unos días antes, cuando te vengan ejemplos a la mente.

Mis cifras clave

Escala de divagación mental excesiva (Mind Excessively Wandering Scale, MEWS) · 22 / 45 (49 %) · Divagación mental excesiva: en el punto de corte publicado o por encima

Test realizado el 23 de noviembre de 2026 · referencia 000000B2

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 «Nada o rara vez» a «Casi todo el tiempo o constantemente».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
1	Tengo dificultad para controlar mis pensamientos	La mayor parte del tiempo	**2**
2	Me resulta difícil apagar mis pensamientos	Parte del tiempo	**1**
3	Tengo dos o más pensamientos diferentes en curso al mismo tiempo	La mayor parte del tiempo	**2**
4	Mis pensamientos están desorganizados y «van en todas direcciones»	Parte del tiempo	**1**
5	Mis pensamientos están «en marcha» todo el tiempo	La mayor parte del tiempo	**2**
6	Como mi mente está «en marcha» a la hora de acostarme, tengo dificultad para conciliar el sueño	Parte del tiempo	**1**
7	Experimento una actividad mental incesante	La mayor parte del tiempo	**2**
8	Me resulta difícil pensar en una cosa sin que otro pensamiento entre en mi mente	Parte del tiempo	**1**
9	Noto que mis pensamientos me distraen y me impiden concentrarme en lo que estoy haciendo	La mayor parte del tiempo	**2**
10	Intento distraerme de mis pensamientos haciendo otra cosa o escuchando música	Parte del tiempo	**1**
11	Tengo dificultad para ralentizar mis pensamientos y concentrarme en una cosa a la vez	La mayor parte del tiempo	**2**
12	Me resulta difícil pensar con claridad, como si mi mente estuviera envuelta en niebla	Parte del tiempo	**1**
13	Me sorprendo revoloteando de aquí para allá entre distintos pensamientos	La mayor parte del tiempo	**2**
14	Consumo alcohol u otras drogas para ralentizar mis pensamientos y detener el «parloteo mental» constante	Parte del tiempo	**1**
15	Solo puedo concentrar mis pensamientos en una cosa a la vez con un esfuerzo considerable	Parte del tiempo	**1**

MEWS: Mowlem F. D., Skirrow C., Reid P., Maltezos S., Nijjar S. K., Merwood A., Barker E., Cooper R., Kuntsi J., Asherson P. (2019), J Atten Disord 23(6):624–634, doi:10.1177/1087054716651927. © The Author(s) 2016, licencia CC BY 3.0: https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/. Traducción: FindYourNeurotype (preguntas y respuestas traducidas del inglés, no validadas).