findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test de Misofonía (MisoQuest)

Cuestionario de autoevaluación

Test	Fecha	Preguntas	Referencia
Misofonía	**16 de noviembre de 2026**	**14**	**000000A7**

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

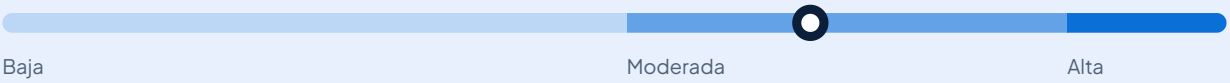
Este informe es una herramienta de autoevaluación. No constituye un diagnóstico médico ni psicológico.

Tu resultado

46 / 70

Sensibilidad sonora elevada

66 % de la puntuación máxima



Reportas reacciones emocionales claramente elevadas a sonidos concretos, más fuertes que la mayoría, aunque por debajo del umbral publicado del MisoQuest (61/70) usado para identificar la misofonía en investigación. Esta sensibilidad es común entre personas neurodivergentes y puede fluctuar con el estrés, el cansancio y la carga sensorial global.

Por dimensión

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

Ansiedad anticipatoria *	**80 %**	4 / 5
Autopercepción *	**80 %**	4 / 5
Reacción física	**73 %**	11 / 15
Reacción emocional	**70 %**	14 / 20
Sensibilidad a los sonidos	**60 %**	9 / 15
Control emocional *	**40 %**	4 / 10

Las menos marcadas Las más marcadas

* Menos de 3 preguntas: se muestra, pero son muy pocas para destacarla.

Lo que dicen tus respuestas

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

Las menos marcadas

Sensibilidad a los sonidos · 60 %

Las más marcadas

Reacción física · 73 %

Lo que dice tu 46 sobre 70

Responder a un cuestionario sobre cómo te afectan los sonidos implica detenerte en algo que a menudo se vive en silencio y sin mucha comprensión del entorno. Tu puntuación, 46 de 70 puntos (un 65,7 %), corresponde al resultado «Sensibilidad sonora elevada». Según tus propias respuestas, ciertos sonidos tienen un impacto notable en tus emociones, en tu cuerpo y en la forma en que te ves.

El MisoQuest es una autoevaluación: recoge cómo percibes tus reacciones ante sonidos concretos, sin observarlas directamente. No puede establecer un diagnóstico ni explicar el origen de lo que sientes. Es una fotografía de un momento, útil para poner palabras a tu experiencia y para orientar una conversación con un profesional.

Seis facetas de tu reacción

Las barras y el radar de tu informe muestran un perfil con picos claros. Los más altos son la ansiedad anticipatoria y la autopercepción, ambas al 80 %. La primera recoge el malestar que aparece antes del sonido, con solo pensar en él o esperar que suceda. La segunda recoge cómo juzgas tus propias reacciones. Juntas sugieren que la experiencia no termina cuando el sonido cesa: puede extenderse a la anticipación y a la manera de valorarte.

En el extremo opuesto está el control emocional, con un 40 %, la puntuación más baja. Estas preguntas exploran la dificultad para gestionar lo que sientes cuando un sonido molesta. Que sea la dimensión menos marcada puede indicar que, aunque la reacción sea intensa, conservas cierto margen para manejarla.

Entre ambos extremos se sitúan tres dimensiones. La reacción física (73 %) abarca respuestas del cuerpo como el pulso acelerado o la tensión. La reacción emocional (70 %) se centra en emociones como el agobio o el enfado. La sensibilidad sonora (60 %) mide cuántos tipos de sonidos te resultan difíciles de tolerar. En el día a día, esta combinación puede traducirse en una respuesta corporal y emocional rápida ante algunos sonidos, más que en una molestia generalizada ante cualquier ruido.

Cuando el sonido desborda

Una respuesta destaca sobre las demás: estás «totalmente de acuerdo» con que los sonidos desagradables te desbordan. A esto se suma que estás «más bien de acuerdo» con que ciertos sonidos despiertan de inmediato emociones desagradables y con que tu corazón empieza a latir más rápido al oírlos. Estas respuestas dibujan una reacción veloz, en la que emoción y cuerpo se activan casi a la vez.

También estás «más bien de acuerdo» con que te genera ansiedad solo pensar en un sonido desagradable, y con la idea de que algo va mal en ti por reaccionar con tanta fuerza. Estas dos respuestas se conectan: cuando una reacción parece desproporcionada, es comprensible empezar a anticiparla y a juzgarte por ella. Ante preguntas como enfurecerte al instante o tener dificultad para controlar tus emociones, elegiste «difícil de decir», lo que encaja con tu puntuación más baja en control emocional.

Cómo puede notarse en tu rutina

En el trabajo o en los estudios, este resultado puede corresponder a momentos en los que el ruido de objetos, como un bolígrafo que golpea la mesa o una silla que se arrastra, te dificulta concentrarte. Indicaste, de hecho, estar «más bien de acuerdo» con que los sonidos producidos por cosas te resultan insoportables. También puede que dediques energía a prever qué espacios serán más ruidosos.

En casa y en tus relaciones, puede haber situaciones en las que una reacción intensa sea difícil de explicar a quien no la vive. Puede ocurrir que se te llenen los ojos de lágrimas o que el pulso se acelere sin que los demás entiendan el motivo. Como fortaleza, tu puntuación más baja en control emocional sugiere que puedes sentir mucho sin que eso se traduzca necesariamente en perder el control. Ese margen es valioso para comunicar lo que necesitas con calma.

Otros factores que influyen

Un cuestionario en línea depende de cómo te sientes el día en que respondes y de cómo interpretas cada pregunta. El cansancio, la falta de sueño, el estrés o una etapa de ansiedad pueden aumentar la sensibilidad a los sonidos y elevar una puntuación como esta. Un periodo más tranquilo puede reducirla. Algunas particularidades auditivas, como los zumbidos en los oídos o una tolerancia reducida al volumen en general, también pueden influir.

Un profesional cualificado en psicología, audiología o medicina exploraría qué sonidos concretos te afectan, desde cuándo y en qué contextos. También valoraría cómo es tu audición y qué peso tiene todo ello en tu vida diaria. Ninguna autoevaluación puede valorar estos aspectos por sí sola.

Pequeños pasos con sentido

Un primer paso útil es llevar durante unas semanas un registro breve: qué sonido apareció, dónde, cómo reaccionó tu cuerpo y cuánto duró el malestar. Este registro puede ayudarte a distinguir patrones y a llegar a una consulta con información concreta. Un segundo paso es preparar recursos para los momentos difíciles, como tapones, auriculares o un sonido de fondo agradable, sin que se conviertan en una forma de evitarlo todo.

El tercero tiene que ver con tu puntuación más alta en autopercepción: tratarte con la misma comprensión que ofrecerías a otra persona. Reaccionar con fuerza a ciertos sonidos no te define. Consultar con un profesional cualificado puede darte un espacio para entender mejor lo que vives y encontrar estrategias a tu medida. Dar ese paso ya es una forma de cuidarte.

Próximos pasos

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

Ansiedad anticipatoria

Planifica sin adelantar el malestar

Cuando notes que te preocupa un sonido que aún no ha ocurrido, escribe en una frase qué temes y qué recurso tendrás a mano si aparece. Después vuelve a lo que estabas haciendo.

3 min, cuando surja la preocupación

Autopercepción

Una frase amable hacia ti

Después de una reacción intensa a un sonido, sustituye el pensamiento «algo va mal en mí» por una frase como «mi cuerpo ha reaccionado fuerte y puedo cuidarme ahora». Repítela en voz baja o escríbela.

1 min, tras cada episodio

Reacción física

Respiración lenta para el pulso

Si notas el corazón acelerado, inspira por la nariz contando cuatro y espira por la boca contando seis. Mantén los hombros relajados mientras respiras.

2 min, 3 veces al día y en momentos de malestar

Reacción emocional

Ponle nombre a la emoción

Cuando un sonido te desborde, identifica la emoción principal (agobio, enfado, tristeza) y anótala junto a su intensidad del 1 al 10. Nombrarla puede ayudarte a tomar algo de distancia.

2 min, cada vez que ocurra

Sensibilidad a los sonidos

Registro semanal de sonidos difíciles

Anota qué sonidos te han resultado insoportables, dónde aparecieron y si eran de objetos o de personas. Revisa la lista al final de la semana para detectar patrones.

5 min al día, durante 2 a 3 semanas

Control emocional

Prepara tu kit sonoro

Lleva contigo tapones, auriculares o una lista de sonidos de fondo que te resulten agradables para usarlos en lugares ruidosos. Úsalos como apoyo puntual, no para evitar todas las situaciones.

10 min para prepararlo, revisión semanal

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

Test de Misofonía (MisoQuest) · 46 / 70 (66 %) · Sensibilidad sonora elevada

Las más marcadas: Reacción física (73 %), Reacción emocional (70 %)

Test realizado el 16 de noviembre de 2026 · referencia 000000A7

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 «Totalmente en desacuerdo» a «Totalmente de acuerdo».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
Sensibilidad a los sonidos · 9 / 15			
1	Encuentro insoportables algunos sonidos producidos por el cuerpo humano.	Difícil de decir	**3**
2	Encuentro insoportables algunos sonidos suaves.	Más bien en desacuerdo	**2**
3	Encuentro insoportables los sonidos producidos por cosas u objetos.	Más bien de acuerdo	**4**
Reacción emocional · 14 / 20			
4	Cuando oigo ciertos sonidos, me invaden de inmediato emociones desagradables.	Más bien de acuerdo	**4**
5	Algunos sonidos desagradables me enfurecen al instante.	Difícil de decir	**3**
6	Empiezo a sentir ira en cuanto veo una cosa, animal o persona que podría producir un sonido desagradable en cualquier momento.	Más bien en desacuerdo	**2**
9	Los sonidos desagradables me hacen sentir sobrepasado.	Totalmente de acuerdo	**5**
Reacción física · 11 / 15			
7	Cuando oigo un sonido desagradable, mi corazón empieza a latir más rápido.	Más bien de acuerdo	**4**
8	Cuando oigo sonidos desagradables, empiezo a sentir emociones en el cuerpo (p. ej., sudo, siento dolor, presión, mis músculos se tensan).	Difícil de decir	**3**
13	Cuando oigo sonidos desagradables, se me llenan los ojos de lágrimas.	Más bien de acuerdo	**4**
Ansiedad anticipatoria · 4 / 5			
10	Me pongo ansioso con solo pensar en un sonido desagradable.	Más bien de acuerdo	**4**
Control emocional · 4 / 10			
11	Algunos sonidos me molestan tanto que me cuesta controlar mis emociones.	Difícil de decir	**3**
12	Me esfuerzo mucho por controlar mis emociones cuando oigo un sonido desagradable.	Totalmente en desacuerdo	**1**
Autopercepción · 4 / 5			
14	Pienso que algo va mal en mí porque reacciono demasiado fuerte a ciertos sonidos.	Más bien de acuerdo	**4**