findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test de Prosopagnosia (PI20)

Cuestionario de autoevaluación

Test	Fecha	Preguntas	Referencia
Prosopagnosia (PI20)	**21 de noviembre de 2026**	**20**	**000000AB**

Índice

1 Tu resultado p. 2

2 Lo que dicen tus respuestas p. 3

3 Próximos pasos p. 5

4 Tus respuestas p. 7

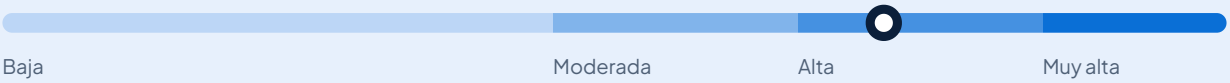
Este informe es una herramienta de autoevaluación. No constituye un diagnóstico médico ni psicológico.

Tu resultado

72 / 100

Sugerente de prosopagnosia

72 % de la puntuación máxima



Tu puntuación alcanza o supera 65, el umbral publicado que Shah et al. (2015) consideran sugerente de prosopagnosia del desarrollo (65–74 en general leve, 75–84 moderada). Tu patrón de respuestas se parece al de las personas formalmente identificadas con un déficit de reconocimiento facial en los estudios.

Lo que dicen tus respuestas

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

Lo que indica tu puntuación

Responder con sinceridad a preguntas sobre cómo reconoces a las personas no siempre es fácil, sobre todo cuando esas dificultades han generado situaciones incómodas. Tu resultado en este cuestionario de autoevaluación, el PI20, es de 72 sobre 100. Se sitúa en una franja en la que la propia persona describe dificultades notables y persistentes para reconocer rostros, por encima de lo que se considera habitual.

Este cuestionario recoge tu propia percepción: cómo reconoces caras conocidas, cómo te reconoces en fotos, cómo imaginas rostros y cómo afecta todo esto a tu vida social. No mide de forma objetiva tu capacidad de reconocimiento ni permite sacar conclusiones clínicas. Es una autoevaluación, no un diagnóstico. Sí es una señal valiosa para conversar con un profesional cualificado.

Una sola dimensión, un mensaje claro

El PI20 se centra en una única área, el reconocimiento facial, por eso tu informe muestra una sola barra, con un 72 %. Las veinte preguntas abarcan varias facetas de esa misma capacidad: compararte con otras personas, reconocer a alguien fuera de su contexto habitual, identificar caras en fotografías, evocar mentalmente un rostro y el impacto emocional y social de estas dificultades.

Un 72 % indica que, en la mayoría de esas facetas, has señalado más dificultad que facilidad. En la vida diaria, esto puede traducirse en un esfuerzo constante por identificar a quién tienes delante, apoyándote en pistas distintas de la cara. No dice nada sobre tu inteligencia, tu memoria en general ni tu interés por los demás.

Patrones en tus respuestas

Lo que más llama la atención es la coherencia entre tu percepción y la de tu entorno. Estás totalmente de acuerdo en que reconocer rostros te cuesta más que a la mayoría, y además indicas que tus amigos y familiares también lo han notado. A esto se suma que estás totalmente en desacuerdo con confiar plenamente en reconocerte en fotografías, un detalle significativo, porque afecta incluso a tu propia cara.

Tus respuestas también dibujan una dependencia del contexto: te cuesta reconocer a personas conocidas cuando aparecen fuera de lugar, y no te resulta fácil distinguirlas cuando todas visten de forma parecida, como con uniformes. En cambio, los rasgos faciales distintivos te ayudan notablemente, lo que sugiere que ya utilizas detalles concretos como punto de apoyo.

Por último, indicas que la ansiedad por reconocer rostros te ha llevado a evitar ciertas situaciones sociales o profesionales. Al mismo tiempo, estás totalmente de acuerdo en que a veces avisas a personas nuevas de que se te dan mal las caras: una forma valiente y práctica de anticiparte. Curiosamente, ante la frase «siempre he tenido mala memoria para las caras» respondes de forma neutral, aunque sí recuerdas que en la escuela te costaba reconocer a tus compañeros.

Cómo puede notarse en tu día a día

En el trabajo o los estudios, puede ocurrir que un compañero te salude en el pasillo y tardes en ubicarlo, o que en reuniones con mucha gente vestida de forma similar te cueste saber quién es quién. Las primeras semanas en un sitio nuevo pueden resultar especialmente exigentes, porque aún no has asociado voces, peinados o formas de moverse a cada persona.

En casa y en tus relaciones, puede pasar que te cruces con un vecino en el supermercado y no lo reconozcas, o que alguien interprete tu falta de saludo como frialdad. Ver películas o series también puede complicarse si varios personajes se parecen. Como fortaleza, tu costumbre de avisar a quienes acabas de conocer muestra capacidad para explicar lo que te ocurre, y tu facilidad con los rasgos distintivos indica que ya tienes estrategias en marcha.

Factores que conviene tener en cuenta

Un cuestionario en línea depende de cómo te percibes en este momento. El estado de ánimo, el estrés o la ansiedad social pueden hacer que valores tus dificultades con más dureza, y experiencias recientes muy incómodas pueden pesar más en tus respuestas. También influyen problemas de visión no corregidos, el cansancio o la falta de sueño, y la exposición limitada a ciertos grupos de personas, ya que solemos reconocer peor rostros de entornos menos familiares.

Un profesional, por ejemplo en neuropsicología, podría valorar tu reconocimiento facial con pruebas objetivas, explorar tu historia desde la infancia, revisar tu visión y descartar otras explicaciones. También tendría en cuenta el componente de ansiedad que describes, porque puede tener vida propia y merece atención por sí mismo.

Pasos para avanzar con confianza

Puedes empezar por reforzar las estrategias que ya funcionan: fijarte de forma deliberada en la voz, el peinado, la forma de caminar o un rasgo distintivo de cada persona nueva, y anotarlo después. Mantener el hábito de explicar con naturalidad que te cuesta reconocer caras puede aliviar malentendidos y reducir la tensión en situaciones sociales.

También puede ayudarte pedir a personas de confianza que se presenten por su nombre al saludarte, sobre todo fuera de contexto. Si la ansiedad te ha llevado a evitar situaciones, retomar poco a poco

alguna de ellas, con apoyo y estrategias claras, puede devolverte terreno.

Consultar con un profesional cualificado te permitirá entender mejor lo que te ocurre y encontrar recursos adaptados a ti. Dar este paso no exige tener todas las respuestas: basta con llevar contigo lo que has descubierto aquí.

Próximos pasos

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

Reconocimiento facial

Crea fichas de pistas no faciales

Tras conocer a alguien, anota su nombre junto a dos o tres pistas que no sean la cara, como la voz, el peinado o un accesorio habitual. Repasa esas notas antes de volver a verle.

5 min, después de cada encuentro nuevo

Reconocimiento facial

Aprovecha los rasgos distintivos

Al conocer a una persona, busca conscientemente un rasgo que te llame la atención, como unas gafas, una barba o un lunar. Nómbralo mentalmente junto a su nombre para reforzar la asociación.

1 min, en cada presentación

Comunicación

Prepara una frase para explicarlo

Ensaya una frase breve y tranquila, como «me cuesta reconocer caras, si no te saludo no es nada personal». Úsala con personas nuevas o en entornos donde coincidas con mucha gente.

5 min de práctica, una vez por semana

Ansiedad social

Recupera situaciones evitadas poco a poco

Elige una situación social o profesional que hayas evitado y planifica cómo afrontarla con tus estrategias de apoyo. Después, anota qué salió bien para reconocer tus avances.

1 situación a la semana

Contexto

Pide presentaciones por el nombre

Pide a familiares, amigos y compañeros de confianza que digan su nombre al saludarte cuando te encuentren fuera del lugar habitual. Así reduces la incertidumbre en encuentros inesperados.

Una conversación, revisada cada mes

Preparación profesional

Reúne observaciones para la consulta

Lleva un registro breve de situaciones en las que no reconociste a alguien, indicando el contexto y cómo te sentiste. Esta información puede ser útil para un profesional.

3 min al día, durante dos semanas

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

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
1	Mi capacidad para reconocer rostros es peor que la de la mayoría de la gente.	Totalmente de acuerdo	5
2	Siempre he tenido mala memoria para las caras.	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3
3	Me resulta notablemente más fácil reconocer a personas con rasgos faciales distintivos.	De acuerdo	4
4	A menudo confundo con desconocidos a personas que ya he conocido.	En desacuerdo	2
5	En la escuela me costaba reconocer a mis compañeros de clase.	De acuerdo	4
6	Cuando la gente cambia de peinado o lleva sombrero, tengo problemas para reconocerla.	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3
7	A veces tengo que avisar a las personas que acabo de conocer de que soy "malo con las caras".	Totalmente de acuerdo	5
8	Me resulta fácil imaginar rostros concretos en mi mente. invertido	En desacuerdo	4
9	Soy mejor que la mayoría poniendo nombre a una cara. invertido	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3
10	Sin oír la voz de las personas, me cuesta reconocerlas.	En desacuerdo	2
11	La ansiedad por reconocer rostros me ha llevado a evitar ciertas situaciones sociales o profesionales.	De acuerdo	4
12	Tengo que esforzarme más que los demás para memorizar caras.	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3
13	Confío plenamente en mi capacidad de reconocerme en fotografías. invertido	Totalmente en desacuerdo	5
14	A veces me cuesta seguir las películas por la dificultad para reconocer a los personajes.	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3
15	Mis amigos y familiares creen que reconozco mal las caras o que tengo mala memoria facial.	De acuerdo	4
16	Siento que ofendo con frecuencia a la gente por no reconocerla.	En desacuerdo	2
17	Me resulta fácil reconocer a las personas en situaciones donde todos visten ropa similar (p. ej., uniformes). invertido	En desacuerdo	4
18	En reuniones familiares, a veces confundo a unos familiares con otros.	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3
19	Me resulta fácil reconocer a los famosos en fotos de antes de ser famosos. invertido	Totalmente en desacuerdo	5

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
20	Me cuesta reconocer a personas conocidas cuando me las encuentro fuera de contexto.	De acuerdo	**4**

«Invertido»: estas preguntas se puntúan en sentido contrario a las demás.