findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

RAADS-14 Screen: rasgos autistas en adultos (14 preguntas)

Autoevaluación del neurodesarrollo

Test	Fecha	Preguntas	Referencia
Autismo adulto (RAADS-14)	**23 de noviembre de 2026**	**14**	**000000B3**

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

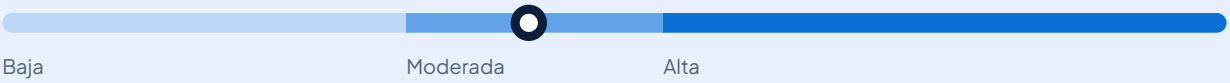
Este informe es una herramienta de autoevaluación. No constituye un diagnóstico médico ni psicológico.

Tu resultado

18 / 42

En el punto de corte publicado o por encima (14 a 22)

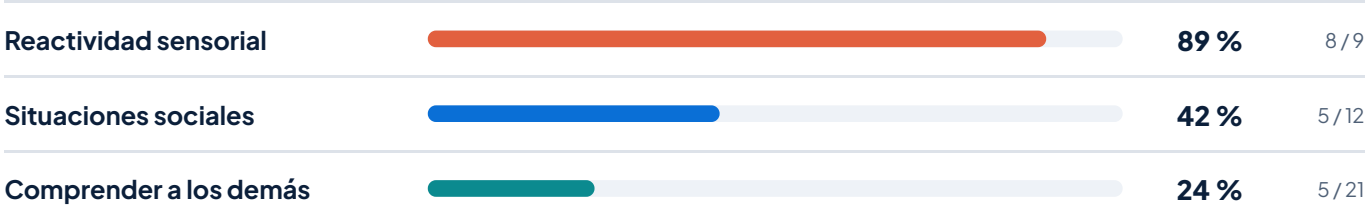
43 % de la puntuación máxima



Tu puntuación alcanza 14, el punto de corte publicado por los autores. Lo eligieron para pasar por alto al menor número posible de adultos autistas: en la fase final de su estudio, lo alcanzó el 97 % de los 77 adultos autistas. Pero también lo alcanzó el 54 % de los 301 adultos con TDAH sin diagnóstico de autismo, el 36 % de los 69 adultos con otro trastorno psiquiátrico (del estado de ánimo, de ansiedad, psicótico o trastorno límite de la personalidad) y el 5 % de los 590 adultos sin diagnóstico. La mediana del grupo con TDAH fue de 15, dentro de este rango. El límite superior de 22 es una referencia elegida por FindYourNeurotype, que ningún estudio ha validado. Este nivel indica que varias frases relacionadas con el autismo te describen; no dice por qué. Es una orientación, no un diagnóstico.

Por dimensión

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



Lo que dicen tus respuestas

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

Las menos marcadas

Comprender a los demás · 24 %

Las más marcadas

Reactividad sensorial · 89 %

Un resultado en la franja intermedia

Has obtenido 18 puntos de 42 en el RAADS-14 Screen. Esta puntuación te sitúa en la franja de 14 a 22, es decir, en el punto de corte publicado o por encima de él. Responder con sinceridad a preguntas sobre tu forma de sentir y de relacionarte muestra interés por entenderte mejor, y eso merece reconocimiento.

Este cuestionario de autoevaluación reúne 14 preguntas sobre rasgos que se asocian al autismo en la edad adulta: cómo entiendes a los demás, cómo vives las situaciones sociales y cómo reaccionas a los estímulos sensoriales. El umbral de 14 es el que propusieron sus autores. El límite de 23, que marca la franja alta, es solo una referencia del sitio y no un valor validado. Tu puntuación indica que algunas de estas experiencias forman parte de tu vida, pero no dice de dónde vienen ni equivale a un diagnóstico. Solo un profesional cualificado puede hacer esa valoración.

Tus sentidos, en primer plano

Las barras de tu informe muestran un perfil muy desigual. La dimensión más alta es la reactividad sensorial, con 8 de 9 puntos (89 %). Sus tres preguntas exploran la incomodidad ante ciertas texturas, los ruidos que resultan dolorosos y la necesidad de aislarse cuando los sentidos se saturan. Casi toda tu puntuación en este apartado procede de experiencias que describes como presentes, y en dos casos también desde la infancia. En el día a día, esto puede traducirse en elegir con cuidado la ropa, evitar lugares ruidosos o necesitar pausas de calma.

La dimensión más baja es la comprensión de los demás, con 5 de 21 puntos (24 %). Sus siete preguntas tratan sobre intuir lo que piensan o sienten otras personas, seguir el ritmo de una conversación o captar intenciones. Tu resultado aquí es bajo: la mayoría de estas situaciones no parecen suponerte una dificultad marcada.

Entre ambas se sitúan las situaciones sociales, con 5 de 12 puntos (42 %). Estas preguntas tratan sobre la conversación informal, el trabajo en grupo y el malestar en contextos sociales. Aquí aparece cierta dificultad, sin que sea predominante.

Un hilo sensorial con dos tiempos

Tus respuestas dibujan dos momentos distintos. Por un lado, señalas que algunas texturas comunes te resultan «muy desagradables» cuando tocan tu piel. También indicas que, cuando tus sentidos te desbordan, necesitas aislarte para desconectarlos. Marcas ambas cosas como ciertas ahora y cuando eras joven: son experiencias que te acompañan desde hace mucho.

Por otro lado, indicas tres respuestas como ciertas solo ahora: taparte los oídos ante ruidos dolorosos, encontrar muy difícil trabajar en grupo y que te cueste saber cuándo te toca hablar o escuchar. Esta distinción importa, porque las dificultades que aparecen solo en la etapa adulta pueden tener otros orígenes, como el estrés o la ansiedad. En conjunto, estas respuestas sugieren una sensibilidad sensorial presente desde hace tiempo y, en la actualidad, una carga mayor en contextos ruidosos o con mucha interacción.

Cómo puede notarse en tu rutina

En el trabajo o en los estudios, un espacio abierto con conversaciones cruzadas puede agotarte antes que a otras personas. Las reuniones en grupo también pueden costarte más que el trabajo individual o en pareja. Quizá rindas mejor cuando puedes controlar el ruido o alternar tareas compartidas con momentos a solas.

En casa, el ruido de una aspiradora o ciertas prendas pueden resultar más molestos de lo que los demás imaginan, y retirarte un rato puede ser tu forma de recuperar el equilibrio. En tus relaciones, explicar esa necesidad puede evitar que se interprete como desinterés. Tu baja puntuación en comprensión de los demás sugiere que, en general, no te cuesta mucho captar lo que sienten las personas cercanas, algo que puede facilitar ese diálogo. Tus respuestas también muestran que sabes reconocer cuándo necesitas aislarte, y eso ya es una forma de conocerte.

Lo que este cuestionario no recoge

Una autoevaluación en línea tiene límites claros. En el estudio sueco original, con 1.233 adultos, el punto de corte de 14 identificó al 97 % de los adultos autistas participantes. Sin embargo, también alcanzaron esa puntuación el 54 % de los adultos con TDAH sin autismo y el 36 % de quienes tenían otras condiciones psiquiátricas. En un estudio neozelandés con 387 adultos, la especificidad fue del 70 % y no se confirmaron las tres dimensiones. Además, esta traducción al español es del sitio y no ha sido validada.

El TDAH, la ansiedad social, la ansiedad en general o el ánimo bajo pueden elevar la puntuación, igual que las dificultades que solo existen ahora. El autismo comienza en la infancia. Por eso, un profesional exploraría tu historia desde la niñez y tu funcionamiento actual, y consideraría otras explicaciones

posibles para lo que vives.

Pasos para cuidarte

Puedes empezar por anotar durante unas semanas qué sonidos, texturas o situaciones te saturan y qué te ayuda a recuperarte. Ese registro te será útil a ti y a quien te atienda. También puede servirte preparar un pequeño refugio sensorial, en casa o en el trabajo, con tapones, auriculares o un lugar tranquilo. Y si los grupos te pesan ahora más que antes, vale la pena observar si coincide con una etapa de estrés.

Si estas experiencias afectan a tu bienestar, consultar a un profesional cualificado en salud mental o en neurodesarrollo puede ayudarte a entender mejor lo que ocurre. Llevar este resultado y tus notas puede ser un buen punto de partida para una conversación abierta, sea cual sea su conclusión.

Próximos pasos

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

Reactividad sensorial

Registra lo que te satura

Anota cada día qué sonido, textura o situación te ha resultado desagradable y qué te ayudó a recuperarte. Al final de la semana, busca patrones que se repitan.

5 min al día, durante 3 semanas

Reactividad sensorial

Prepara tu kit de calma

Reúne en una bolsa tapones, auriculares, una prenda de tacto agradable y cualquier objeto que te tranquilice. Llévala contigo a los lugares que suelen ser ruidosos.

15 min una vez, revisar cada mes

Situaciones sociales

Pausas tras el trabajo en grupo

Después de cada reunión o tarea en grupo, reserva unos minutos a solas en un lugar tranquilo antes de seguir con la siguiente actividad.

5–10 min después de cada reunión

Situaciones sociales

Prepara tu papel en el grupo

Antes de una reunión, escribe en dos o tres líneas qué quieres aportar y en qué momento. Tener un plan puede reducir la carga de improvisar.

5 min antes de cada reunión

Comprender a los demás

Practica los turnos de palabra

En conversaciones de confianza, fíjate en las pausas y en el tono final de las frases del otro como señales de que te toca hablar. Después, anota qué te funcionó.

1 conversación al día, 1 semana

Preparar la consulta

Reúne recuerdos de tu infancia

Escribe lo que recuerdes sobre texturas, ruidos y relaciones antes de los 16 años y, si puedes, pregunta a familiares qué observaban entonces.

20 min, 2 veces por semana

Para hablarlo con un profesional

Psiquiatra o psicólogo con experiencia en la evaluación del autismo 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 experiencia en la evaluación del autismo en adultos.

Preparar tu cita

Psiquiatra o psicólogo con experiencia en la evaluación del autismo en adultos: lleva esta página. Rellénala unos días antes, cuando te vengan ejemplos a la mente.

Mis cifras clave

RAADS-14 Screen: rasgos autistas en adultos (14 preguntas) · 18 / 42 (43 %) · En el punto de corte publicado o por encima (14 a 22)

Las más marcadas: Reactividad sensorial (89 %), Situaciones sociales (42 %)

Test realizado el 23 de noviembre de 2026 · referencia 000000B3

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 «Cierto ahora y cuando era joven» a «Nunca cierto».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
Comprender a los demás · 5 / 21			
1	Me resulta difícil entender cómo se sienten los demás cuando estamos hablando	Cierto solo cuando tenía menos de 16 años	1
4	Me resulta difícil averiguar qué esperan de mí los demás	Cierto solo cuando tenía menos de 16 años	1
9	Cuando hablo con alguien, me cuesta saber cuándo me toca hablar o escuchar	Cierto solo ahora	2
11	Puede resultarme muy difícil interpretar los movimientos de la cara, las manos y el cuerpo de alguien cuando estamos hablando	Nunca cierto	0
12	Me concentro en los detalles más que en la idea general	Cierto solo cuando tenía menos de 16 años	1
13	Me tomo las cosas demasiado al pie de la letra, por lo que a menudo no capto lo que la gente intenta decir	Nunca cierto	0
14	Me altero extremadamente cuando de repente se cambia la forma en que me gusta hacer las cosas	Nunca cierto	0
Reactividad sensorial · 8 / 9			
2	Algunas texturas comunes que no molestan a los demás me resultan muy desagradables cuando tocan mi piel	Cierto ahora y cuando era joven	3
7	Cuando me siento abrumado/a por mis sentidos, tengo que aislarme para desconectarlos	Cierto ahora y cuando era joven	3
10	A veces tengo que taparme los oídos para bloquear ruidos dolorosos (como las aspiradoras o la gente que habla demasiado o en voz demasiado alta)	Cierto solo ahora	2
Situaciones sociales · 5 / 12			
3	Me resulta muy difícil trabajar y desenvolverme en grupo	Cierto solo ahora	2
5	A menudo no sé cómo actuar en situaciones sociales	Cierto solo cuando tenía menos de 16 años	1
6	Puedo charlar y hablar de cosas sin importancia con la gente invertido	Cierto solo ahora	1
8	Cómo hacer amigos y socializar es un misterio para mí	Cierto solo cuando tenía menos de 16 años	1

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

© 2013 Eriksson et al.; licensee BioMed Central Ltd. Eriksson JM, Andersen LMJ, Bejerot S. RAADS-14 Screen: validity of a screening tool for autism spectrum disorder in an adult psychiatric population. Molecular Autism 2013;4:49. doi:10.1186/2040-2392-4-49. Licencia CC BY 2.0: https://creativecommons.org/

licenses/by/2.0/. Traducción al español: FindYourNeurotype (no validada).