findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Perfil Sensorial (SPQ)

Cuestionario de autoevaluación

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Carlos García	**25 de enero de 2026**	**49**	**00000004**

Índice

1 Tu resultado p. 2

2 Lo que dicen tus respuestas p. 3

3 Próximos pasos p. 4

4 Preparar tu cita p. 5

5 Tus respuestas p. 6

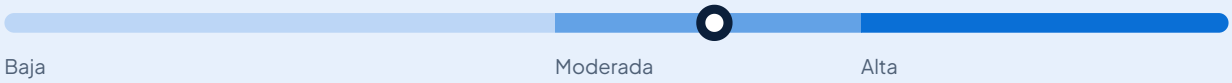
Este informe es una herramienta de autoevaluación. No constituye un diagnóstico médico ni psicológico.

Tu resultado

142 / 245

Posibles dificultades sensoriales

58 % de la puntuación máxima



Tu puntuación global se sitúa en la zona intermedia: algunas sensaciones cotidianas parecen exigirte más esfuerzo en ciertos momentos. El detalle por dimensión muestra cuáles.

Por dimensión

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

Sobre-respuesta auditiva	58 %	23 / 40
Sobre-respuesta visual	57 %	17 / 30
Respuesta vestíbulo-postural baja	55 %	11 / 20
Sobre-respuesta táctil	52 %	13 / 25
Bajo registro general	52 %	13 / 25
Sobre-respuesta vestibular	50 %	15 / 30
Búsqueda propioceptiva	50 %	10 / 20
Búsqueda auditiva	60 %	6 / 10
Bajo registro táctil	53 %	8 / 15
Sensibilidad a la ropa	53 %	8 / 15
Sensibilidad al movimiento	47 %	7 / 15

Las menos marcadas Las más marcadas

Lo que dicen tus respuestas

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

Las menos marcadas

Búsqueda propioceptiva · 50 %

Sobre-respuesta vestibular · 50 %

Las más marcadas

Sobre-respuesta auditiva · 58 %

Sobre-respuesta visual · 57 %

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cuestionario y, sobre todo, por la valentía de explorar cómo experimentas el mundo a través de tus sentidos. Los resultados que has compartido —una puntuación total de 142/245 (58%), con una lectura de "Posibles Dificultades Sensoriales"— reflejan algo que muchas personas viven a diario sin tener las palabras para describirlo. Si sientes que ciertos sonidos, texturas, luces o movimientos te afectan de manera distinta a como parecen afectar a quienes te rodean, no estás solo ni sola: este tipo de experiencias son mucho más comunes de lo que se piensa, y reconocerlas es un paso valioso hacia el autoconocimiento.

En términos sencillos, este perfil sugiere que tu sistema nervioso podría estar procesando la información sensorial —lo que tocas, ves, oyes, hueles o sientes en tu cuerpo— de una manera particular. Al observar el desglose por categorías, se destacan especialmente las áreas Visual (25) y Táctil (28), seguidas de Propiocepción (22) y Auditivo (20), lo que indica que probablemente las experiencias visuales y del tacto son las que más impactan tu día a día en este momento. Es importante recordar que esto **no es un diagnóstico clínico**, sino una herramienta de tamizaje diseñada para ayudarte a identificar patrones y abrir conversaciones más profundas sobre tu bienestar sensorial.

Mientras avanzas en este camino de comprensión, hay pequeñas acciones que pueden marcar una diferencia real. Considera crear espacios personales con iluminación suave y ajustable, ya que la sensibilidad visual elevada suele responder bien a ambientes con menos brillo o parpadeo. En cuanto al aspecto táctil, explorar telas, texturas y temperaturas que te resulten cómodas —y permitirte evitar las que te generan malestar— puede aliviar tensión acumulada. También pueden ayudarte técnicas de regulación como el uso de auriculares con cancelación de ruido o pausas sensoriales breves durante el día.

Te animo con calidez a compartir estos resultados con un terapeuta ocupacional o profesional de la salud especializado en procesamiento sensorial, quien podrá ofrecerte una evaluación más completa y estrategias personalizadas. Explorar tu perfil sensorial es un acto de cuidado propio, y mereces apoyo profesional que te acompañe con comprensión y sin juicios.

Próximos pasos

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

Recomendación

Posibles dificultades sensoriales

Considera hablar de tus experiencias sensoriales con un terapeuta ocupacional. Ajustes simples del entorno pueden marcar una gran diferencia.

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.

Preparar tu cita

Médico, psiquiatra, psicólogo, neuropsicólogo: lleva esta página. Rellénala unos días antes, cuando te vengan ejemplos a la mente.

Mis cifras clave

Perfil Sensorial (SPQ) · 142 / 245 (58 %) · Posibles dificultades sensoriales

Las más marcadas: Sobre-respuesta auditiva (58 %), Sobre-respuesta visual (57 %), Respuesta vestíbulo-postural baja (55 %)

Test realizado el 25 de enero de 2026 · referencia 00000004

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 «Nunca» a «Siempre».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
Sobre-respuesta vestibular · 15 / 30			
1	La sola idea de lanzarme en bungee jumping me pone ansioso/a - evito las actividades con movimientos intensos	Algunas veces	**3**
2	Tiendo a evitar las actividades en las que debo girar o dar vueltas, como subir a montañas rusas	Rara vez	**2**
3	Me molestan las escaleras mecánicas, los ascensores o mirar hacia abajo desde lugares altos	Rara vez	**2**
4	Me estresan los movimientos bruscos que no puedo controlar - me sube la ansiedad si me empujan entre la multitud o si hay turbulencias en el avión	Algunas veces	**3**
5	Tiendo a cambiar de posiciones lentamente para evitar marearme	Rara vez	**2**
6	Busco actividades que me ofrezcan experiencias de movimiento intensas, como montañas rusas, motocicletas o paracaidismo invertido	Algunas veces	**3**
Sobre-respuesta auditiva · 23 / 40			
7	Tengo poca tolerancia a los ruidos de fondo cotidianos	Algunas veces	**3**
8	Me irrito más por los sonidos cuando no he dormido bien	Algunas veces	**3**
9	Me molestan las alarmas de los autos, las sirenas de ambulancias y el eco de los altavoces	Rara vez	**2**
10	Percibo sonidos muy tenues, como el crujido del papel o el zumbido de las luces fluorescentes	Algunas veces	**3**
11	Me distraigo fácilmente con la música de fondo o los ruidos cotidianos, como la gente que habla o la televisión	Algunas veces	**3**
12	Evito las situaciones en las que habrá ruidos fuertes o inesperados, como conciertos de rock o eventos deportivos en gimnasios	Algunas veces	**3**
13	Me sobresalto fácilmente con ruidos inesperados	Algunas veces	**3**
14	Me molestan los restaurantes con mucho ruido ambiental	Algunas veces	**3**
Sobre-respuesta visual · 17 / 30			
15	Llevo sombrero o gafas de sol a donde quiera que vaya	Algunas veces	**3**
16	Uso anteojos oscuros aunque no haya sol	Algunas veces	**3**
17	Me encuentro entrecerrando los ojos con luz natural	Algunas veces	**3**

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
18	Me quejo continuamente si las luces están demasiado brillantes	Rara vez	2
19	Noto la luz artificial cuando entro en una habitación	Algunas veces	3
20	Tiendo a buscar y ubicarme en la sombra cuando estoy al aire libre	Algunas veces	3
Sobre-respuesta táctil · 13 / 25			
21	No me gusta que otras personas me toquen inesperadamente	Algunas veces	3
22	Me sobresalto y me irrito cuando me tocan inesperadamente	Rara vez	2
23	Evito las multitudes o estar muy cerca de otras personas, donde pueda haber un contacto accidental	Rara vez	2
24	No me gusta usar ropa de cuello alto	Algunas veces	3
25	Evito las situaciones en las que otros puedan tocarme casualmente, como fiestas con mucha gente o el transporte público	Algunas veces	3
Búsqueda propioceptiva · 10 / 20			
26	Busco actividades en las que tengo que hacer fuerza muscular, aunque sea por poco tiempo, como levantar pesas, saltar o escalar	Algunas veces	3
27	Cuando me siento estresado/a, me gusta correr, hacer senderismo o escalar para calmarme	Rara vez	2
28	Tiendo a ser demasiado activo en comparación con otros	Algunas veces	3
29	La idea de escalar o boxear me atrae - lo hago o deseo poder hacerlo	Rara vez	2
Bajo registro general · 13 / 25			
30	No escucho algunos ruidos de fondo, como un goteo o gente que se acerca	Algunas veces	3
31	Tiendo a pedirle a la gente que repita lo que dice	Algunas veces	3
32	No soy bueno/a en tareas que requieren motricidad fina, como abrochar botones pequeños o coser	Algunas veces	3
33	Me cuesta graduar la fuerza que aplico a los objetos, como lápices, puertas, al clavar un clavo o al cascar un huevo	Rara vez	2
34	No respondo inmediatamente cuando me llaman por mi nombre	Rara vez	2
Respuesta vestíbulo-postural baja · 11 / 20			
35	Tiendo a encorvarme o a tener mal equilibrio - tiendo a apoyar la cabeza en las manos cuando estoy sentado/a	Algunas veces	3

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
36	Tiendo a apoyarme físicamente en los muebles y en otra gente	Algunas veces	**3**
37	Pierdo fácilmente el equilibrio o me siento inestable al caminar sobre superficies irregulares, como piedras sueltas o pasto alto	Algunas veces	**3**
38	No disfruto de los juegos de pelota en los que otras personas se mueven al mismo tiempo, como el fútbol o el hockey	Rara vez	**2**
Búsqueda auditiva · 6 / 10			
39	Me gusta asistir a eventos con música fuerte o subo el volumen de la música cuando estoy solo/a	Algunas veces	**3**
40	Me gusta escuchar música con el volumen más alto que otros	Algunas veces	**3**
Bajo registro táctil · 8 / 15			
41	A mí no me molestan algunas experiencias táctiles que molestan a otros	Algunas veces	**3**
42	Me gusta la sensación de la arcilla, los materiales granulados u otras sustancias en las manos o el cuerpo	Algunas veces	**3**
43	No noto o no me importa cuando tengo las manos o la cara sucias	Rara vez	**2**
Sensibilidad al movimiento · 7 / 15			
44	Me mareo fácilmente en autos, barcos o viajes largos	Rara vez	**2**
45	Tiendo a elegir sentarme adelante cuando viajo en auto o autobús	Rara vez	**2**
46	Me pongo ansioso/a cuando me inclinan hacia atrás sin que lo espere, como en una silla de oficina que se va hacia atrás	Algunas veces	**3**
Sensibilidad a la ropa · 8 / 15			
47	Yo saco las etiquetas de mi ropa porque me molestan	Algunas veces	**3**
48	Me molesta la sensación de ciertos materiales, como los sintéticos, la lana, la tiza, la arena o el pegamento	Rara vez	**2**
49	No me gusta la sensación de joyas sueltas en las muñecas ni de ropa suelta alrededor de las muñecas o la cintura	Algunas veces	**3**

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