findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Autoevaluación de Ceguera Temporal

Autoevaluación del neurodesarrollo

Test	Fecha	Preguntas	Referencia
Ceguera temporal	**17 de noviembre de 2026**	**15**	**000000AF**

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

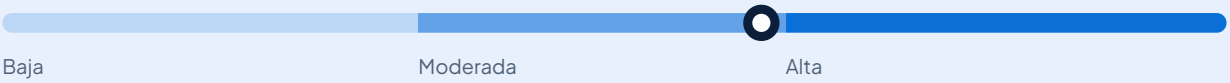
Este informe es una herramienta de autoevaluación. No constituye un diagnóstico médico ni psicológico.

Tu resultado

37 / 60

Rasgos notables de ceguera temporal

62 % de la puntuación máxima



Reportas un patrón claramente notable: el tiempo se escapa cuando estás absorto, las estimaciones son optimistas, y los plazos solo se vuelven reales al acercarse. Esto se parece, en forma más leve, a las diferencias de percepción del tiempo que Barkley (1997) y Ptacek et al. (2019) describen en el TDAH, aunque el estrés, la falta de sueño y la sobrecarga pueden producir el mismo cuadro.

Por dimensión

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

Impuntualidad *	**100 %**	4 / 4
Presión de los plazos *	**100 %**	4 / 4
Modo espera *	**75 %**	3 / 4
Planificación *	**75 %**	3 / 4
Conciencia del tiempo	**69 %**	11 / 16
Estimación del tiempo *	**62 %**	5 / 8
Miopía temporal *	**38 %**	3 / 8
Transiciones *	**38 %**	3 / 8
Ayudas externas *	**25 %**	1 / 4

* 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.

Tu relación con el reloj

Gracias por dedicar un rato a esta autoevaluación. Responder con sinceridad a preguntas sobre llegar tarde o dejarlo todo para el final no siempre es cómodo, y hacerlo ya muestra tu interés por entenderte. Tu puntuación, 37 de 60 (61,7 %), corresponde al rango «Rasgos notables de ceguera temporal». Significa que describes con bastante frecuencia situaciones en las que el paso del tiempo se percibe de forma difusa, se calcula a la baja o solo se vuelve tangible cuando aprieta.

Este cuestionario explora cómo percibes, estimas y organizas el tiempo en nueve áreas. No puede explicar por qué ocurre ni sustituir una evaluación clínica. Es una autoevaluación, no un diagnóstico, y refleja cómo ves tu experiencia en este momento.

Donde el tiempo aprieta más

Las barras muestran un perfil desigual. En lo más alto, con el 100 %, están la presión de los plazos y la impuntualidad. La primera área recoge si la acción depende de la urgencia de última hora. La segunda recoge si los retrasos se repiten incluso con buena intención. Que ambas estén al máximo sugiere que el tiempo puede sentirse real sobre todo cuando ya se ha agotado, con el desgaste que eso puede suponer.

Un segundo grupo, entre el 62 % y el 75 %, reúne la planificación (75 %), el «modo espera» (75 %), la conciencia del tiempo (69 %) y la estimación de duraciones (62 %). Aquí aparecen días con más tareas de las que caben, horas bloqueadas antes de una cita, dificultad para notar cuánto tiempo ha pasado y cálculos que se quedan cortos.

En la parte baja están la miopía temporal (38 %), las transiciones (38 %) y, la más baja, las ayudas externas (25 %). Esta última área explora tu relación con alarmas, recordatorios y relojes. Una puntuación tan baja indica que aquí apenas señalas dificultades, lo que puede ser un recurso valioso sobre el que construir. Las transiciones y la percepción de los plazos lejanos aparecen de forma más moderada.

Un hilo que une tus respuestas

Varias de tus respuestas encajan entre sí. Indicas que muy a menudo te cuesta percibir cuánto tiempo ha pasado si no miras un reloj. También señalas que a menudo te sorprende de verdad ver la hora, con ese «¿cómo puede ser ya tan tarde?». Y a menudo coges el teléfono «un minuto» y el tiempo se esfuma. Juntas, estas respuestas dibujan una sensación interna del tiempo poco fiable cuando falta una referencia externa.

Eso ayuda a entender otras dos respuestas. Llegas tarde muy a menudo aunque de verdad intentes ser puntual, y a menudo subestimas lo que dura una tarea, incluso una conocida. Si el reloj interno no avisa y el cálculo se queda corto, la impuntualidad tiene poco que ver con la falta de interés. Por último, muy a menudo solo consigues avanzar con la presión del último minuto. Cuando el tiempo no se siente, la urgencia puede convertirse en la única señal clara.

Cómo puede notarse en tu día

En el trabajo o los estudios, este perfil puede traducirse en entregas resueltas en una carrera final o en reuniones a las que se llega con el tiempo justo. También puede notarse en listas de tareas que al final del día siguen a medias. Al mismo tiempo, tus respuestas muestran que la presión sí consigue ponerte en marcha. Esa capacidad de activarte ante un plazo inminente es algo con lo que se puede trabajar.

En casa, una cita por la tarde puede dejar la mañana en suspenso, sin empezar nada serio. En las relaciones, los retrasos repetidos pueden generar malentendidos si otras personas los interpretan como desinterés. Explicarles cómo funciona tu percepción del tiempo puede aliviar tensiones. Además, tu puntuación baja en ayudas externas sugiere que las herramientas visibles podrían encajar bien contigo.

Otros factores en juego

Una autoevaluación en línea tiene límites. Depende de tu memoria, de tu estado de ánimo al responder y de cómo interpretas cada pregunta. La percepción del tiempo también varía con las circunstancias. La falta de sueño, el estrés sostenido, la ansiedad, el bajo estado de ánimo o una etapa de sobrecarga pueden aumentar una puntuación así. Un periodo tranquilo o unas rutinas muy estructuradas pueden reducirla.

Un profesional cualificado miraría más allá de las cifras. Le interesaría saber desde cuándo ocurre esto, si aparece en distintos contextos y cómo afecta a tu vida. También valoraría si conviene explorar otros aspectos, como la atención, el sueño o el estado emocional. Solo una evaluación de este tipo puede dar un sentido completo a lo que describes.

Pequeños pasos con sentido

Una primera idea es hacer visible el tiempo. Tener a la vista un reloj analógico o un temporizador visual puede compensar lo que el reloj interno no avisa. La segunda es medir antes de estimar. Cronometrar durante una semana tareas habituales, como arreglarte y salir de casa, te dará cifras reales con las que planificar. La tercera es fijarte plazos intermedios, para que la urgencia llegue antes y en dosis más pequeñas.

Si estas experiencias te generan malestar o afectan a tu trabajo, tus estudios o tus relaciones, habla con un profesional de la salud cualificado, como un psicólogo o un médico. Puede ayudarte a comprender mejor lo que ocurre. Nadie puede garantizar lo que surgirá de esa conversación, pero buscar orientación es un paso valioso y lleno de posibilidades.

Próximos pasos

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

Presión de los plazos

Crea plazos intermedios propios

Divide cada entrega en dos o tres mini-plazos con fecha y hora concretas en tu calendario. Comparte al menos uno con otra persona para que la urgencia llegue antes.

10 min, una vez por proyecto

Impuntualidad

Calcula la hora de salida

Escribe la hora a la que debes salir, no la de la cita, y añade un margen de 15 minutos. Pon una alarma para esa hora de salida.

2 min, antes de cada cita

Planificación

Limita el día a tres prioridades

Cada mañana elige solo tres tareas importantes y asigna a cada una un bloque horario realista. Lo demás queda como extra opcional.

5 min, cada mañana

Modo espera

Reserva una tarea corta previa

Antes de una cita, elige una tarea acotada que termine con seguridad 30 minutos antes. Pon una alarma que marque ese final.

5 min de preparación, los días con citas

Conciencia del tiempo

Haz visible el paso del tiempo

Coloca un reloj analógico o un temporizador visual en tu zona de trabajo. Activa un aviso suave cada 30 minutos mientras usas el teléfono.

Todo el día, a diario

Estimación del tiempo

Cronometra tus tareas habituales

Durante una semana, anota cuánto crees que tardarás en tres tareas frecuentes y cuánto tardas en realidad. Usa la diferencia para ajustar tus planes.

1 min por tarea, durante 7 días

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

Autoevaluación de Ceguera Temporal · 37 / 60 (62 %) · Rasgos notables de ceguera temporal

Las más marcadas: Conciencia del tiempo (69 %)

Test realizado el 17 de noviembre de 2026 · referencia 000000AF

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 «Muy a menudo».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
	Estimación del tiempo · 5 / 8		
1	Subestimo cuánto tiempo llevará una tarea, incluso tareas que ya he hecho muchas veces.	A menudo	**3**
8	Mi estimación de cuánto tardo en arreglarme y salir de casa es errónea, en la misma dirección, una y otra vez.	A veces	**2**
	Conciencia del tiempo · 11 / 16		
2	Cuando estoy absorto en algo, pueden pasar horas sin que me dé cuenta.	Rara vez	**1**
5	Sin mirar un reloj, me cuesta percibir cuánto tiempo ha pasado.	Muy a menudo	**4**
9	Cojo el teléfono "un minuto" y al levantar la vista descubro que ha desaparecido mucho más tiempo.	A menudo	**3**
12	Me sorprendo de verdad cuando veo la hora ("¿cómo puede ser ya tan tarde?").	A menudo	**3**
	Impuntualidad · 4 / 4		
3	Llego tarde incluso cuando de verdad intenté ser puntual.	Muy a menudo	**4**
	Miopía temporal · 3 / 8		
4	Un plazo solo me parece real cuando está muy cerca; antes de eso, es como si no existiera.	A veces	**2**
14	Las consecuencias que están a semanas de distancia casi no influyen en lo que hago hoy.	Rara vez	**1**
	Modo espera · 3 / 4		
6	Cuando tengo una cita más tarde en el día, no puedo empezar nada serio antes ("modo espera").	A menudo	**3**
	Presión de los plazos · 4 / 4		
7	Solo consigo hacer las cosas en una carrera de último minuto, cuando por fin llega la presión.	Muy a menudo	**4**
	Transiciones · 3 / 8		
10	Incluso cuando planeé dejar una actividad a una hora concreta, me cuesta parar de verdad cuando llega esa hora.	Rara vez	**1**

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
15	Mi hora prevista de acostarme se desliza más tarde, noche tras noche, sin que yo lo decida.	A veces	**2**
Planificación · 3 / 4			
11	Planifico más cosas en un día de las que realistamente podrían caber.	A menudo	**3**
Ayudas externas · 1 / 4			
13	Sin alarmas, temporizadores o recordatorios, mi día se desmorona.	Rara vez	**1**