COMPRENDE TUS RESPUESTAS

Autismo

Este informe utiliza solo respuestas ficticias. Muestra la estructura, no el resultado de una persona real.

28 / 28

PREGUNTAS RESPONDIDAS

Reflexión

MÉTODO UTILIZADO

Un resumen de tus experiencias

El informe organiza tus respuestas por temas. No da una puntuación de autismo ni estima si eres autista. Son preguntas propias de reflexión sin validación clínica.

Lo que describes concretamente

Los cambios inesperados me consumen mucha energía. - Muy cierto

Sé qué me gustaría preguntar a un profesional. - Muy cierto

Son las dos afirmaciones respondidas con mayor acuerdo, no indicios de probabilidad de autismo. También se muestra fielmente el acuerdo bajo.

Preguntas propias de reflexión sobre comunicación, percepción y rutinas. No es el AQ ni un cribado de autismo validado clínicamente y no puede confirmar ni descartar autismo. El informe describe respuestas individuales sin porcentaje de autismo, umbral ni diagnóstico.

A continuación: comprender las cifras, revisar respuestas concretas y anotar ideas para una conversación.

01 / TU INFORME

Tus respuestas de un vistazo

Este gráfico cuenta posiciones de respuesta, no síntomas ni diagnósticos.

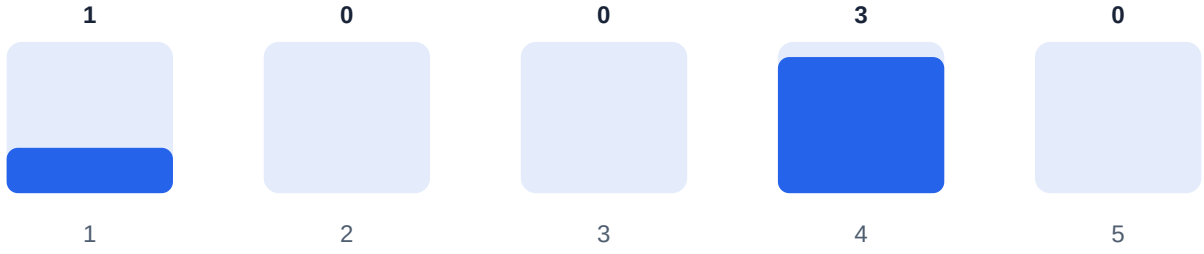
Tu tema

Acuerdo alto o completo: 3 / 8 afirmaciones respondidas. Omitidas: 0.



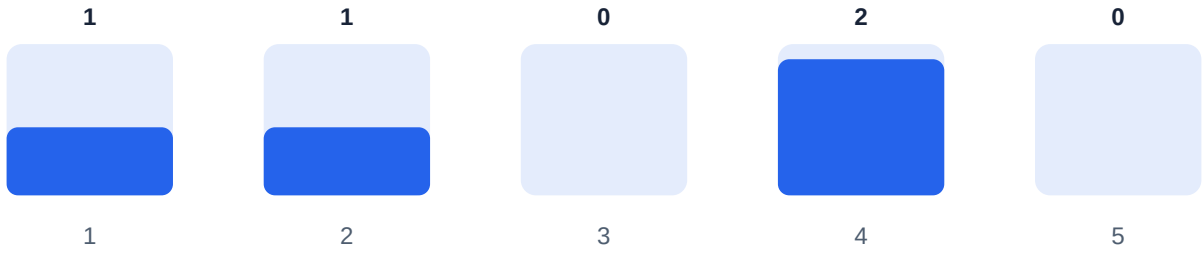
Relaciones y apoyo

Acuerdo alto o completo: 3 / 4 afirmaciones respondidas. Omitidas: 0.



Recuperación y energía

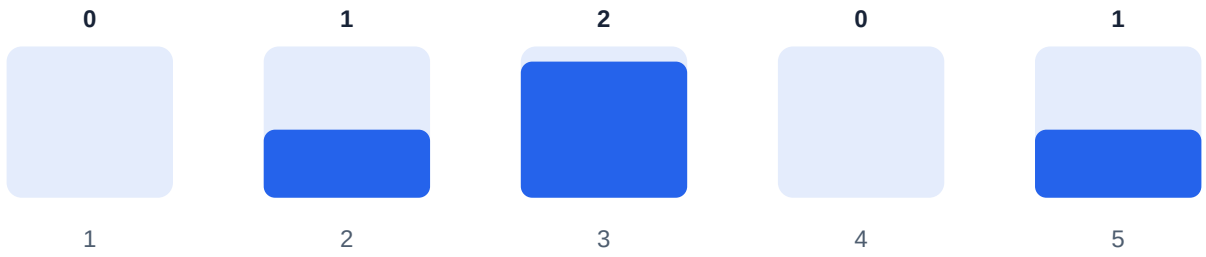
Acuerdo alto o completo: 2 / 4 afirmaciones respondidas. Omitidas: 0.



Tus respuestas de un vistazo / CONTINUACIÓN

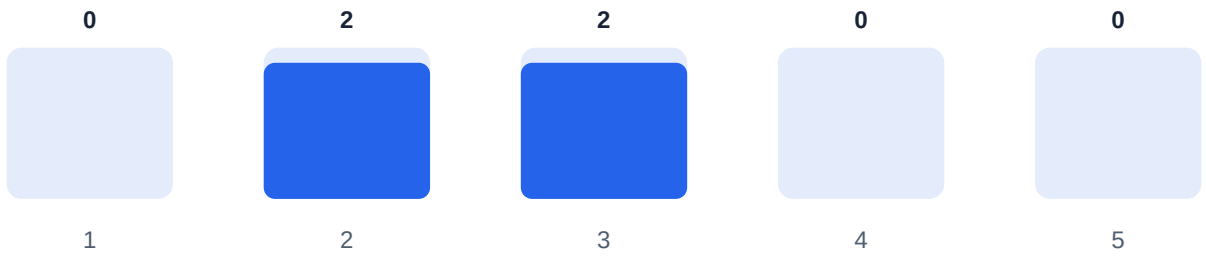
Experiencias y preferencias

Acuerdo alto o completo: 1 / 4 afirmaciones respondidas. Omitidas: 0.



Vida diaria y organización

Acuerdo alto o completo: 0 / 4 afirmaciones respondidas. Omitidas: 0.



Próximos pasos

Acuerdo alto o completo: 2 / 4 afirmaciones respondidas. Omitidas: 0.



Los niveles de 1 a 5 siguen el orden de «No me describe» a «Me describe». Más alto significa más acuerdo, no mejor o peor salud. Las experiencias positivas y difíciles no se combinan en una puntuación de enfermedad.

02 / TU INFORME

De las respuestas a situaciones concretas

Tres ejemplos de los primeros temas respondidos. Cada uno muestra una afirmación con el mayor acuerdo de ese tema, aunque sea bajo en general. No clasifica tus preocupaciones principales. Todas las respuestas están en el anexo.

Tu tema

Los cambios inesperados me consumen mucha energía.

Tu respuesta: Muy cierto

Un ejemplo: ¿cuándo encaja y cuándo es diferente?

Relaciones y apoyo

Mis dificultades complican el contacto con los demás.

Tu respuesta: Más bien cierto

Un ejemplo: ¿cuándo encaja y cuándo es diferente?

Recuperación y energía

Mi malestar continúa en los momentos de descanso.

Tu respuesta: Más bien cierto

Un ejemplo: ¿cuándo encaja y cuándo es diferente?

03 / TU INFORME

Tu próximo paso

1

Describe una situación

Elige una respuesta importante para ti. Anota cuándo ocurre y qué ayuda o lo dificulta.

2

Añade contexto

¿Desde cuándo ocurre? ¿En qué ámbitos? ¿Qué más podría influir? Este cuestionario no responde completamente a esas preguntas.

3

Elige el apoyo adecuado

Si hay malestar o preguntas pendientes, puedes buscar apoyo profesional independientemente de la puntuación. Lleva tus ejemplos y dudas a la conversación.

Opciones de apoyo y guía para conversar

Lo que quiero comentar la próxima vez:

04 / TU INFORME

Método, fuentes y limitaciones

Preguntas propias de reflexión sobre comunicación, percepción y rutinas. No es el AQ ni un cribado de autismo validado clínicamente y no puede confirmar ni descartar autismo. El informe describe respuestas individuales sin porcentaje de autismo, umbral ni diagnóstico.

Tus respuestas son autoinformadas. El informe se genera automáticamente, sin revisión clínica. El diagnóstico requiere evaluación profesional. El informe no sustituye tratamiento, no evalúa aptitud laboral ni sirve para emergencias.

Las preguntas adicionales propias no están validadas clínicamente ni normalizadas en población representativa. Los recuentos se limitan a las afirmaciones indicadas. Las omisiones se muestran y no se tratan como puntuación baja.

05 / TU INFORME

Todas tus respuestas

1	**Me cuesta identificar las expectativas no expresadas en las conversaciones.**	Tu tema · En parte cierto
2	**Me preparo conscientemente para las situaciones sociales.**	Tu tema · Más bien falso
3	**Después del contacto social, necesito tiempo a solas para recuperarme.**	Tu tema · Más bien cierto
4	**Las rutinas previsibles me facilitan la vida diaria.**	Tu tema · En parte cierto
5	**Los cambios inesperados me consumen mucha energía.**	Tu tema · Muy cierto
6	**Percibo ciertos sonidos, tejidos u olores como intensos.**	Tu tema · Más bien cierto
7	**Disfruto profundizando en intereses concretos.**	Tu tema · Nada cierto
8	**Puedo decir a los demás qué formas de comunicación me ayudan.**	Tu tema · En parte cierto
9	**Mis dificultades complican el contacto con los demás.**	Relaciones y apoyo · Más bien cierto
10	**Noto pronto la tensión física.**	Recuperación y energía · Más bien falso
11	**Reconozco las situaciones en las que aumenta mi malestar.**	Experiencias y preferencias · En parte cierto
12	**Pospongo tareas importantes debido a mi malestar.**	Vida diaria y organización · Más bien falso
13	**Mi malestar continúa en los momentos de descanso.**	Recuperación y energía · Más bien cierto
14	**Puedo decir qué hace más llevadera una situación difícil.**	Experiencias y preferencias · En parte cierto

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15 **Sé qué me gustaría preguntar a un profesional.**
Próximos pasos · Muy cierto

16 **Puedo explicar cómo me siento a alguien de confianza.**
Relaciones y apoyo · Más bien cierto

17 **Encuentro momentos para recuperarme durante el día.**
Recuperación y energía · Nada cierto

18 **Necesito más tiempo del previsto para las tareas cotidianas.**
Vida diaria y organización · En parte cierto

19 **Siento que mis necesidades se escuchan en las conversaciones.**
Relaciones y apoyo · Más bien cierto

20 **Tengo margen para salir de una situación difícil.**
Experiencias y preferencias · Más bien falso

21 **Puedo seguir los cambios a lo largo de un periodo más largo.**
Próximos pasos · En parte cierto

22 **Consigo planificar las pausas necesarias.**
Vida diaria y organización · Más bien falso

23 **Puedo reconocer cuándo disminuyen mis reservas de energía.**
Recuperación y energía · Más bien cierto

24 **Puedo dividir las tareas en pasos manejables.**
Vida diaria y organización · En parte cierto

25 **Puedo probar un cambio útil en mi vida diaria.**
Experiencias y preferencias · Muy cierto

26 **Tengo acceso a un recurso de apoyo para otras preguntas.**
Próximos pasos · Más bien cierto

27 **Estoy en contacto con personas con las que puedo ser yo mismo.**
Relaciones y apoyo · Nada cierto

28 **Puedo integrar un pequeño paso siguiente en mi vida diaria.**
Próximos pasos · En parte cierto