



Test de TDAH en adultos

Escala ASRS-v1.1 · Organización Mundial de la Salud
Centropsyco.com

Antes de empezar

Este cuestionario está basado en la escala ASRS-v1.1, desarrollada por la Organización Mundial de la Salud. Está pensado para ayudarte a identificar si los patrones que describes en tu día a día pueden ser compatibles con un TDAH en adultos.

Importante antes de responder

Este test no tiene otro valor que el de una primera autorreferencia. Una puntuación elevada no confirma un diagnóstico, y una puntuación baja no lo descarta. Los síntomas del TDAH se parecen a los de otros trastornos —ansiedad, sobrecarga, falta de descanso— y solo un profesional puede valorar qué hay realmente detrás de lo que sientes.

Cómo responder

Lee cada afirmación y piensa en cómo te has sentido y comportado durante los últimos 6 meses. Marca el número que mejor describe con qué frecuencia te ocurre lo que se describe.

0	1	2	3
Nunca o casi nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre o casi siempre

Sobre las dos partes del test

Las 6 primeras afirmaciones (Parte A) son las más relevantes clínicamente: si tu puntuación total en ellas es alta, eso tiene más peso diagnóstico que el resto. Las 12 afirmaciones siguientes (Parte B) aportan contexto adicional, pero no se usan para calcular el umbral principal.

El cuestionario

Nº	Afirmación	0	1	2	3
PARTE A — Las 6 afirmaciones clave · Son las más importantes del test. Márcalas con atención.					
1	Tengo dificultades para terminar los detalles finales de un proyecto, aunque ya haya hecho las partes más difíciles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Me cuesta ordenar las cosas cuando tengo que hacer una tarea que requiere organización.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Soy olvidadizo/a con citas, compromisos o tareas del día a día.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Cuando tengo una tarea que exige esfuerzo mental sostenido, la evito o la dejo para más tarde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Necesito mover las manos o los pies cuando llevo un rato sentado/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Me siento inquieto/a, como si algo me empujara a estar en movimiento continuo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PARTE B — Afirmaciones complementarias · Aportan contexto. No generan puntuación diagnóstica por sí solas.					
7	Cometo errores por descuido cuando trabajo en algo poco estimulante o difícil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Me cuesta mantener la atención en tareas aburridas o repetitivas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Me resulta difícil concentrarme en lo que alguien me está diciendo, aunque me hable directamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Pierdo cosas o no las encuentro cuando las necesito, tanto en casa como en el trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Me distraigo con cualquier cosa que ocurre a mi alrededor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Me levanto del asiento en situaciones en las que debería permanecer sentado/a (reuniones, clases, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Me siento inquieto/a o nervioso/a sin un motivo claro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Me cuesta descansar o relajarme cuando tengo tiempo libre para hacerlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nº	Afirmación	0	1	2	3
15	Hablo en exceso en situaciones sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	En una conversación, termino las frases de los demás o respondo antes de que hayan acabado de hablar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Tengo dificultades para esperar mi turno en situaciones que lo requieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Interrumpo a los demás cuando están ocupados o me meto en sus conversaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PUNTUACIÓN TOTAL (suma los valores marcados)					

Cómo interpretar tu resultado

Suma los números que hayas marcado en las 18 afirmaciones. La puntuación máxima posible es 54 (18 ×3). Una puntuación total superior a 21 puntos indica que los síntomas pueden ser compatibles con un patrón de TDAH.

Puntuación	Qué puede indicar
Menos de 21	Tus respuestas no alcanzan el umbral que se asocia habitualmente con el TDAH. Si algo de lo que has respondido te preocupa, tiene sentido hablarlo con un profesional.
21 o más	Una puntuación en este rango indica que tus síntomas pueden ser compatibles con un patrón de TDAH. Es una señal de que podría valer la pena explorar esto con ayuda profesional.

El número no es la respuesta. Es una puerta.

Si algo de lo que has respondido ha resonado contigo —esa sensación de ir siempre un paso por detrás, de no terminar las cosas, de que tu cabeza no para— no hace falta descartarlo ni asumirlo sin más. Lo que importa no es solo la puntuación: es entender qué hay detrás de ella. Y eso, con matices, con historia y con contexto, es algo que solo se puede explorar bien con un profesional.

¿Qué hacer ahora?

Si al responder este cuestionario has reconocido algo que llevas tiempo sintiendo, no tienes que tomar ninguna decisión inmediata. Puedes simplemente seguir explorando.

Una evaluación más completa tiene en cuenta tu historia personal, cómo has funcionado a lo largo del tiempo y qué impacto real tienen estas dificultades en tu día a día. No siempre termina en un diagnóstico. A veces el valor está en comprender mejor lo que te pasa, sin reducirlo a una etiqueta.

En Centro Psycó acompañamos este proceso

Si quieres dar el siguiente paso, podemos ayudarte a entender con mayor profundidad lo que te ocurre. El test es una puerta; nosotros te ayudamos a abrirla.

 centropsyco.com  info@centropsyco.com

Basado en la Escala de Autoinforme para TDAH en Adultos v1.1 (ASRS-v1.1), desarrollada por la OMS junto con el Dr. Lenard Adler (NYU), el Dr. Ronald Kessler (Harvard) y el Dr. Thomas Spencer (Harvard). © World Health Organization 2004. Todos los derechos reservados.

Este documento tiene finalidad exclusivamente orientativa. No constituye diagnóstico médico ni psicológico. Para una evaluación formal, contacte con un profesional de la salud mental.