

Highly Sensitive Person (HSP) Scale

Neurodevelopmental Screening Report

138

/ 162

Score

85%

Percentage

High Sensory Processing Sensitivity (HSP)

Result

Your responses suggest you are a Highly Sensitive Person (HSP) — a normal neurological trait shared by ~20% of the population. HSPs process information deeply and are sensitive

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Depth of processing		42
Overstimulation		38
Emotional responsivity		35
Sensitivity to subtleties		23

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	I am easily overwhelmed by strong sensory input (bright lights, loud noises, strong smells). <input type="button" value="Sensory"/>	4	4
2	I notice and enjoy delicate or fine scents, tastes, sounds, and works of art. <input type="button" value="Sensory"/>	4	4

#	Question	Your answer	Pts
3	I am bothered by intense stimuli such as loud noises or chaotic scenes. <input type="text" value="Sensory"/>	4	4
4	When I must compete or be observed performing a task, I become so nervous or shaky that I do much worse. <input type="text" value="Sensory"/>	4	4
5	Other people's moods affect me deeply. <input type="text" value="Emotional"/>	4	4
6	I am deeply moved by the arts or music. <input type="text" value="Emotional"/>	4	4
7	I am conscientious and don't like making mistakes. <input type="text" value="Emotional"/>	5	5
8	I find myself needing to withdraw during busy days into bed or a darkened room. <input type="text" value="Cognitive"/>	4	4
9	Being very hungry creates a strong reaction in me, disrupting concentration or mood. <input type="text" value="Cognitive"/>	4	4
10	Changes in my life shake me up. <input type="text" value="Cognitive"/>	5	5
11	I notice and enjoy fine details that others miss. <input type="text" value="Cognitive"/>	4	4
12	I am made uncomfortable by violent movies or TV shows. <input type="text" value="Emotional"/>	4	4
13	Unpleasant smells or textures are very difficult for me to tolerate. <input type="text" value="Sensory"/>	4	4
14	When I have a lot to do in a short time, I become overwhelmed.	4	4

#	Question	Your answer	Pts
	Cognitive		
1 5	I make it a point to avoid violent or disturbing news.	4	4
	Emotional		
1 6	I process information deeply and notice subtleties in my environment.	4	4
	Cognitive		
1 7	I take time to process my feelings before acting on them.	4	4
	Emotional		
1 8	As a child, parents and teachers saw me as sensitive or shy.	4	4
	Social		
1 9	I have a rich and complex inner life.	5	5
	Social		
2 0	I find loud sounds physically painful.	4	4
	Sensory		
2 1	When someone tries to get me to do too much at once, I shut down.	4	4
	Cognitive		
2 2	I get rattled when I have a lot to do in a short time.	4	4
	Social		
2 3	I have strong reactions to pain.	4	4
	Emotional		
2 4	I pick up on subtle social cues that others miss.	5	5
	Social		
2 5	Being overwhelmed by sensation makes me want to escape.	5	5
	Emotional		
2 6	I need more recovery time after demanding situations.	4	4

#	Question	Your answer	Pts
	<input type="text" value="Cognitive"/>		
2	I deeply feel the emotions of others around me.		
7	<input type="text" value="Emotional"/>	4	4



AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Querida persona, tus resultados en la Escala de Persona Altamente Sensible muestran una puntuación de 138 sobre 162, lo que representa un 85,2%. Esto sugiere que experimentas el mundo de una manera particularmente rica e intensa, procesando las experiencias con una profundidad y detalle extraordinarios. Es importante recordar que esta herramienta es únicamente un cuestionario de exploración inicial y no constituye un diagnóstico clínico. Tu experiencia es completamente válida y natural, ya que aproximadamente el 20% de la población comparte estas características de procesamiento sensorial profundo.

Tus resultados indican que tiendes a procesar la información de manera muy detallada y reflexiva, lo cual puede manifestarse como una capacidad especial para percibir matices que otros podrían pasar por alto. Es posible que sientas las emociones con gran intensidad, tanto las propias como las de quienes te rodean, y que ciertos ambientes o situaciones te resulten abrumadores. Esta forma de experimentar el mundo puede ser tanto un regalo como un desafío, permitiéndote conectar profundamente con la belleza, el arte y las relaciones humanas, mientras que también puede generar momentos de saturación sensorial.

Para honrar esta sensibilidad especial, considera crear espacios de calma en tu hogar donde puedas retrearte cuando necesites procesar las experiencias del día. Practicar técnicas de relajación como la respiración consciente o la meditación puede ayudarte a gestionar los momentos de sobrestimulación. También es valioso aprender a establecer límites saludables en tus relaciones y actividades, permitiéndote tiempo suficiente para procesar y recuperarte.

Te alentamos calurosamente a compartir estos resultados con un profesional de la salud mental especializado en neurodiversidad, quien podrá ofrecerte una perspectiva más completa y estrategias personalizadas. Recuerda que tu sensibilidad es una parte valiosa de quien eres, y con el apoyo adecuado, puedes aprender a navegar el mundo honrando tanto tus necesidades como tus extraordinarios dones perceptivos.

Recommendations

Embrace your sensitivity as a strength. Create environments that respect your needs, practice regular downtime, and consider working with a therapist familiar with HSP to maximize your wellbeing.

Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.