

Cuestionario neurovocacional y proyecto de vida | Filosofía clínica

Larissa Guerrero Ph.D

Instrucciones de respuesta

Use la siguiente escala en los reactivos cerrados.

- 0. No corresponde
- 1. Corresponde poco
- 2. Corresponde de forma variable
- 3. Corresponde bastante
- 4. Corresponde intensamente
- NA. No aplica
- NR. Prefiere no responder

En las preguntas abiertas, responder con ejemplos concretos. Priorizar situaciones reales sobre ideas generales.

1. Datos generales

Nombre:

Edad:

Fecha:

Escolaridad actual o última escolaridad concluida:

Ocupación actual:

Diagnóstico o identificación neurodivergente:

Diagnósticos o condiciones asociadas relevantes:

Persona que responde:

Motivo principal de la evaluación:

2. Motivo de consulta vocacional

2.1 Preguntas abiertas

¿Qué necesita resolver en este momento?

¿Qué decisión vocacional, académica, laboral o vital está pendiente?

¿Qué opciones está considerando actualmente?

¿Qué opción ya descartó y por qué?

¿Qué espera obtener de esta evaluación?

¿Qué teme que ocurra si toma una decisión equivocada?

¿Qué decisiones han sido tomadas por otras personas y no por usted?

¿Qué decisiones necesita recuperar?

2.2 Reactivos

Reactivo	0	1	2	3	4
Necesito elegir carrera o área de estudio.					
Necesito cambiar de carrera, empleo o trayectoria.					
Necesito saber qué tipo de trabajo es compatible conmigo.					
Necesito identificar qué ambientes me desgastan.					
Necesito construir un proyecto de vida más accesible.					
Necesito distinguir deseo propio de presión familiar, escolar o social.					
Necesito saber qué ajustes razonables requeriría.					

Reactivo	0	1	2	3	4
Necesito prevenir burnout autista.					

3. Historia escolar, laboral y vocacional

3.1 Preguntas abiertas

¿Qué materias, áreas o actividades le interesaban de forma intensa durante la infancia?

¿Qué actividades abandonó por burla, castigo, falta de apoyo, sobrecarga o presión externa?

¿Qué experiencias escolares fueron accesibles?

¿Qué experiencias escolares produjeron ansiedad, rechazo, agotamiento o desconexión?

¿Qué trabajos, prácticas, voluntariados o proyectos ha realizado?

¿Qué tareas realizó con facilidad?

¿Qué tareas realizó bien, pero con alto costo?

¿Qué experiencias laborales o escolares terminaron en crisis, abandono, bloqueo o burnout?

¿Qué patrones se repiten en su historia académica o laboral?

¿Qué elogios ha recibido de forma recurrente?

¿Qué críticas ha recibido de forma recurrente?

3.2 Reactivos

Reactivo	0	1	2	3	4
Mi historia escolar estuvo marcada por incomprensión de mis necesidades.					
He tenido buen desempeño en áreas específicas y dificultad en demandas generales.					
Me han exigido habilidades sociales por encima de mis capacidades reales de tolerancia.					
He abandonado actividades valiosas por sobrecarga.					
He elegido rutas para complacer expectativas ajenas.					
He tenido miedo de parecer incapaz si pido apoyo.					
Me han interpretado como desinteresado, conflictivo o poco flexible cuando estaba sobrecargado.					
He ocultado necesidades para evitar discriminación.					

4. Intereses, foco monotrópico y motivación

4.1 Preguntas abiertas

¿Qué temas investiga, piensa o explora sin obligación externa?

¿Qué actividades mantiene durante horas sin perder interés?

¿Qué temas han permanecido a lo largo de los años?

¿Qué intereses han cambiado, pero conservan una lógica común?

¿Qué le interesa por curiosidad?

¿Qué le interesa por justicia, ética, reparación o sentido político?

¿Qué le interesa por orden, sistema, precisión o belleza?

¿Qué le interesa por utilidad práctica?

¿Qué intereses producirían una trayectoria viable?

¿Qué intereses deberían permanecer como ocio para no convertirse en carga?

4.2 Reactivos

Reactivo	0	1	2	3	4
Tengo intereses intensos que organizan gran parte de mi pensamiento.					
Aprendo con rapidez cuando un tema me interesa.					
Pierdo energía cuando debo trabajar en temas sin sentido para mí.					
Necesito profundidad, no solo variedad.					
Tolero bien la repetición cuando la actividad tiene lógica interna.					
Me cuesta abandonar un tema cuando no he cerrado una idea.					
Mis intereses han sido descalificados como obsesiones.					
Mis intereses podrían convertirse en área de estudio, trabajo, investigación, creación o emprendimiento.					

4.3 Matriz de intereses

Interés	Desde cuándo	Intensidad 0-4	Energía que genera 0-4	Costo que produce 0-4	Posible uso vocacional

5. Capacidades observables

5.1 Preguntas abiertas

¿Qué sabe hacer con precisión?

¿Qué aprende más rápido que otras personas?

¿Qué actividad realiza con un nivel alto de detalle?

¿Qué actividad realiza mejor cuando trabaja solo?

¿Qué actividad realiza mejor con acompañamiento?

¿Qué actividad realiza mejor por escrito?

¿Qué actividad realiza mejor con imágenes, esquemas, mapas, listas o modelos?

¿Qué tareas le resultan difíciles aunque tenga capacidad intelectual?

¿Qué capacidades han sido invisibilizadas por diferencias comunicativas, ejecutivas o sensoriales?

¿Qué capacidades se activan solo en ambientes seguros?

5.2 Reactivos

Reactivo	0	1	2	3	4
Tengo alta capacidad de análisis.					
Detecto errores, patrones o inconsistencias con facilidad.					
Puedo concentrarme intensamente en tareas específicas.					
Produzco mejor cuando la consigna es clara.					
Produzco mejor con autonomía.					
Produzco mejor con tiempos amplios.					

Reactivo	0	1	2	3	4
Mi desempeño baja cuando hay ruido, presión social o cambios imprevistos.					
Mis capacidades han sido confundidas con soberbia, rareza o dificultad de adaptación.					

5.3 Matriz de capacidades

Capacidad	Evidencia concreta	Contexto donde aumenta	Contexto donde baja	Apoyo requerido
Escritura				
Investigación				
Análisis lógico				
Memoria				
Diseño visual				
Docencia				
Tecnología				
Cuidado o acompañamiento				
Organización de información				
Resolución de problemas				

6. Energía, costo y recuperación

6.1 Preguntas abiertas

¿Qué actividades le dan energía?

¿Qué actividades le quitan energía aunque le gusten?

¿Qué actividades le quitan energía y además le producen rechazo?

¿Cuánto tiempo necesita para recuperarse después de una jornada social?

¿Cuánto tiempo necesita para recuperarse después de una jornada sensorialmente intensa?

¿Qué señales indican que está llegando a sobrecarga?

¿Qué señales indican que ya entró en burnout?

¿Qué actividades realiza bien solo durante periodos breves?

¿Qué actividades puede mantener a largo plazo?

¿Qué tipo de vida laboral aumentaría deterioro?

6.2 Reactivos

Reactivo	0	1	2	3	4
Puedo desempeñarme bien y aun así terminar agotado.					
El contacto social prolongado reduce mi energía.					
La incertidumbre reduce mi energía.					
Los cambios repentinos reducen mi energía.					
Necesito tiempos de recuperación después de actividades externas.					
He tenido pérdida temporal de habilidades por sobrecarga o burnout.					
He seguido produciendo aunque mi cuerpo ya no respondía bien.					
Me cuesta identificar el cansancio antes del colapso.					

6.3 Registro de costo

Actividad	Interés 0-4	Capacidad 0-4	Costo sensorial 0-4	Costo social 0-4	Costo ejecutivo 0-4	Recuperación requerida

7. Perfil sensorial

7.1 Preguntas abiertas

¿Qué estímulos le resultan intolerables?

¿Qué estímulos le producen cansancio acumulado?

¿Qué estímulos le ayudan a concentrarse?

¿Qué estímulos necesita controlar para estudiar o trabajar?

¿Qué espacios le permiten pensar con claridad?

¿Qué espacios le provocan irritabilidad, bloqueo, ansiedad o fuga?

¿Qué elementos sensoriales tendría un ambiente vocacional compatible?

7.2 Reactivos por modalidad sensorial

Modalidad	Hipersensibilidad 0-4	Baja percepción 0-4	Búsqueda sensorial 0-4	Evitación 0-4	Impacto académico/laboral
Ruido					
Luz					
Olores					
Texturas					
Temperatura					
Movimiento					
Multitudes					
Contacto físico					
Ropa o uniforme					
Hambre, sed, dolor, fatiga					

7.3 Reactivos de impacto

Reactivo	0	1	2	3	4
El ruido afecta mi concentración.					
La luz afecta mi concentración.					
Los olores afectan mi permanencia en un lugar.					
El transporte incrementa mi agotamiento.					
Los espacios llenos reducen mi tolerancia social.					
Necesito controlar el ambiente para desplegar mis capacidades.					
La sobrecarga sensorial se confunde con mala actitud.					
La sobrecarga sensorial influye en mis decisiones vocacionales.					

8. Perfil ejecutivo

8.1 Preguntas abiertas

¿Qué tareas inicia con facilidad?

¿Qué tareas posterga aunque sean importantes?

¿Qué tareas puede hacer si alguien ayuda a dividir pasos?

¿Qué ocurre cuando recibe instrucciones largas?

¿Qué ocurre cuando debe cambiar de tarea de forma repentina?

¿Qué ocurre cuando debe hacer varias cosas al mismo tiempo?

¿Qué sistemas de apoyo le sirven?

¿Qué sistemas de apoyo no le sirven?

¿Qué tareas administrativas le producen bloqueo?

¿Qué tipo de supervisión le ayuda?

¿Qué tipo de supervisión le invade o desorganiza?

8.2 Reactivos

Reactivo	0	1	2	3	4
Me cuesta iniciar tareas sin una consigna clara.					
Me cuesta priorizar cuando todo parece importante.					
Me cuesta estimar cuánto tiempo tomará una tarea.					
Me cuesta detener una tarea cuando estoy concentrado.					
Me cuesta retomar una tarea después de una interrupción.					
Me cuesta cerrar procesos o entregar aunque el trabajo esté avanzado.					
Me desorganizan los cambios sin aviso.					
Necesito apoyos externos para administrar trámites, plazos o finanzas.					
Trabajo mejor con listas, calendarios, pasos visibles o recordatorios.					
La multitarea reduce mi calidad de trabajo.					

9. Comunicación y demandas sociales

9.1 Preguntas abiertas

¿Qué forma de comunicación le resulta más clara?

¿Qué forma de comunicación le produce más desgaste?

¿Qué ocurre en llamadas telefónicas?

¿Qué ocurre en reuniones grupales?

¿Qué ocurre en entrevistas?

¿Qué ocurre cuando debe responder de inmediato?

¿Qué ocurre cuando alguien usa indirectas, ironía, ambigüedad o dobles mensajes?

¿Qué ocurre cuando recibe críticas?

¿Qué necesita para pedir ayuda?

¿Qué necesita para decir que no entendió?

¿Qué situaciones provocan shutdown verbal o mutismo situacional?

9.2 Reactivos

Reactivo	0	1	2	3	4
Me comunico mejor por escrito.					
Necesito tiempo para procesar preguntas complejas.					
Las reuniones sin agenda previa me desgastan.					
Las instrucciones ambiguas me bloquean.					
Las expectativas sociales implícitas me generan ansiedad.					
Las entrevistas laborales convencionales no muestran mis capacidades.					
Me cuesta pedir ajustes aunque los necesite.					
He vivido shutdown verbal o mutismo situacional bajo presión.					
La retroalimentación vaga me desorganiza.					
Necesito comunicación directa, explícita y respetuosa.					

10. Camuflaje, adaptación forzada y burnout autista

10.1 Preguntas abiertas

¿Qué conductas camufla?

¿Qué aspectos de su comunicación modifica para evitar rechazo?

¿Qué aspectos sensoriales oculta?

¿Qué necesidades no pide por miedo a consecuencias?

¿Qué costo tiene parecer competente, disponible o sociable?

¿Qué señales indican que ha camuflado demasiado?

¿Qué entornos le obligan a actuar contra su neurotipo?

¿Qué entornos le permiten existir sin vigilancia constante?

¿Qué ha perdido por intentar cumplir la norma?

¿Qué necesitaría recuperar?

10.2 Reactivos

Reactivo	0	1	2	3	4
Suelo ocultar incomodidad para evitar conflicto.					
Suelo actuar de forma más sociable de lo que mi energía permite.					
Suelo imitar códigos sociales para evitar sanción.					
Suelo tolerar estímulos que me dañan para no incomodar.					
Suelo aceptar tareas que exceden mi energía.					

Reactivo	0	1	2	3	4
El camuflaje afecta mi identidad.					
El camuflaje afecta mi salud mental.					
He tenido burnout por adaptación prolongada.					
Necesito elegir entornos donde no dependa del camuflaje constante.					

11. Valores, sentido y proyecto de vida

11.1 Preguntas abiertas

¿Qué tipo de vida considera digna para usted?

¿Qué actividades tienen sentido propio?

¿Qué actividades solo tienen valor por presión externa?

¿Qué quiere proteger en su vida?

¿Qué no está dispuesto a sacrificar?

¿Qué significa autonomía para usted?

¿Qué significa estabilidad para usted?

¿Qué significa éxito para usted?

¿Qué significa descanso para usted?

¿Qué relación quiere tener con el trabajo?

¿Qué relación quiere tener con el estudio?

¿Qué relación quiere tener con el dinero?

¿Qué relación quiere tener con vínculos, comunidad o vida pública?

11.2 Reactivos

Reactivo	0	1	2	3	4
Necesito que mi trayectoria tenga sentido intelectual o ético.					
Necesito autonomía para decidir cómo trabajar o estudiar.					
Necesito estabilidad para evitar deterioro.					
Necesito reconocimiento de mis capacidades.					
Necesito proteger mi salud por encima del prestigio.					
Necesito una vida con espacios de recuperación.					
Necesito una trayectoria compatible con mi identidad autista.					
Me cuesta distinguir deseo propio de expectativas impuestas.					

12. Educación, formación y aprendizaje

12.1 Preguntas abiertas

¿Qué modalidad educativa le resulta más accesible?

¿Qué modalidad educativa le resulta más desgastante?

¿Qué tipo de evaluación muestra mejor lo que sabe?

¿Qué tipo de evaluación le bloquea?

¿Qué necesita de docentes, tutores o instituciones?

¿Qué le ayuda a aprender?

¿Qué obstaculiza su aprendizaje?

¿Qué formación necesita para acercarse a su proyecto?

¿Qué certificación, carrera, curso, taller o mentoría tendría utilidad real?

12.2 Reactivos

Reactivo	0	1	2	3	4
Aprendo mejor con materiales escritos.					
Aprendo mejor con ejemplos concretos.					
Aprendo mejor con autonomía.					
Aprendo mejor con acompañamiento paso a paso.					
Las exposiciones orales me generan alto costo.					
Los trabajos en equipo me generan alto costo.					
Los exámenes con tiempo limitado reducen mi desempeño.					
Las instrucciones vagas afectan mi desempeño.					
Necesito ajustes académicos para mostrar mis capacidades.					

13. Trabajo, empleo y emprendimiento

13.1 Preguntas abiertas

¿Qué tipo de trabajo imagina compatible con usted?

¿Qué tipo de trabajo considera inviable?

¿Qué tareas laborales le interesan?

¿Qué tareas laborales rechaza?

¿Qué tan tolerable sería trabajar con clientes?

¿Qué tan tolerable sería trabajar en equipo?

¿Qué tan tolerable sería trabajar bajo supervisión directa?

¿Qué tan tolerable sería trabajar con cambios de prioridad?

¿Qué tan tolerable sería trabajar con horarios rígidos?

¿Qué tan tolerable sería trabajar de forma remota?

¿Qué riesgos tendría un empleo convencional para usted?

¿Qué riesgos tendría emprender?

¿Qué apoyos necesitaría para emprender?

13.2 Reactivos

Reactivo	0	1	2	3	4
Prefiero trabajo remoto o híbrido.					
Prefiero tareas profundas a tareas fragmentadas.					
Prefiero instrucciones por escrito.					
Prefiero poca interacción social obligatoria.					
Prefiero claridad de roles y prioridades.					
Prefiero evaluación por resultados concretos.					
El trato con clientes me desgasta.					

Reactivo	0	1	2	3	4
Las ventas, promoción o negociación me desgastan.					
La administración de trámites y dinero me desgasta.					
El emprendimiento requeriría apoyo administrativo, financiero o comercial.					

14. Condiciones materiales

14.1 Preguntas abiertas

¿Qué recursos económicos tiene actualmente?

¿Qué ingresos mínimos necesita?

¿Qué gastos fijos tiene?

¿Qué transporte usa?

¿Qué tan accesible es el transporte para usted?

¿Qué apoyos familiares, comunitarios o institucionales tiene?

¿Qué apoyos necesita y no tiene?

¿Qué trámites pendientes afectan su trayectoria?

¿Qué documentos, diagnósticos, constancias o reportes necesita?

¿Qué barreras materiales limitan sus opciones?

14.2 Reactivos

Reactivo	0	1	2	3	4
Mi situación económica limita mis opciones.					
El transporte limita mis opciones.					
La vivienda o el ambiente doméstico limitan mis opciones.					
La falta de red de apoyo limita mis opciones.					
La falta de documentos o trámites limita mis opciones.					
Necesito apoyos para administrar dinero, citas, documentos o gestiones.					
La precariedad aumenta mi riesgo de aceptar entornos dañinos.					
Necesito una ruta gradual, no una exigencia inmediata de cambio total.					

15. Ajustes razonables y accesibilidad

15.1 Preguntas abiertas

¿Qué ajustes ha recibido antes?

¿Qué ajustes pidió y le negaron?

¿Qué ajustes necesita pero nunca ha pedido?

¿Qué teme que ocurra si revela su diagnóstico o necesidades?

¿Qué información necesita para pedir ajustes?

¿Qué ajustes son indispensables?

¿Qué ajustes son deseables?

¿Qué ajustes evitarían burnout?

¿Qué ajustes permitirían mejor desempeño?

¿Qué entornos no serían viables ni con ajustes?

15.2 Lista de ajustes

Marcar los ajustes requeridos.

Ajuste	Indispensable	Deseable	No requerido	Comentarios
Instrucciones escritas				
Agenda previa de reuniones				
Preguntas anticipadas para entrevistas				
Comunicación asincrónica				
Reducción de llamadas				
Espacio silencioso				
Control de iluminación				
Audífonos o protección auditiva				
Pausas sensoriales				
Horario flexible				
Trabajo remoto o híbrido				
Mentor laboral o académico				
Retroalimentación explícita				
Prioridades claras				
Reducción de multitarea				
Evaluación por productos concretos				
Alternativa a exposición oral				
Tiempo extendido en evaluaciones				
Apoyo en trámites				
Protocolo ante sobrecarga				

16. Riesgos vocacionales

16.1 Preguntas abiertas

¿Qué situaciones aumentan riesgo de explotación?

¿Qué situaciones aumentan riesgo de abuso?

¿Qué situaciones aumentan riesgo de aislamiento?

¿Qué situaciones aumentan riesgo de burnout?

¿Qué situaciones aumentan riesgo de dependencia económica?

¿Qué situaciones aumentan riesgo de abandono académico o laboral?

¿Qué señales tempranas indican que una ruta está fallando?

¿Qué señales indican que una ruta debe modificarse?

¿Qué señales indican que una ruta debe abandonarse?

16.2 Reactivos

Reactivo	0	1	2	3	4
Me cuesta decir que no ante demandas excesivas.					
Me cuesta identificar abuso o manipulación en tiempo real.					
Me cuesta abandonar una ruta aunque me esté dañando.					
Me sobreexijo para demostrar competencia.					
Acepto condiciones injustas por miedo a perder oportunidades.					
Me aílo cuando estoy sobrecargado.					

Reactivo	0	1	2	3	4
Puedo entrar en burnout sin detectarlo a tiempo.					
Necesito criterios externos claros para decidir cuándo detenerme.					

17. Red de apoyo y acompañamiento

17.1 Preguntas abiertas

¿Quién respeta sus decisiones?

¿Quién invalida sus decisiones?

¿Quién puede apoyar en trámites?

¿Quién puede apoyar en organización?

¿Quién puede apoyar en búsqueda de estudio o empleo?

¿Quién puede apoyar en crisis, sobrecarga o burnout?

¿Quién puede acompañar una negociación de ajustes?

¿Qué apoyos profesionales necesita?

¿Qué apoyos comunitarios necesita?

¿Qué apoyos institucionales necesita?

17.2 Reactivos

Reactivo	0	1	2	3	4
Tengo personas que comprenden mis necesidades autistas.					
Tengo personas que respetan mis límites.					
Tengo apoyo para tareas administrativas.					
Tengo apoyo para decisiones importantes.					
Tengo apoyo clínico neuroafirmativo.					
Tengo comunidad neurodivergente o espacios de identificación.					
Mi red actual aumenta mi autonomía.					
Mi red actual aumenta presión, culpa o camuflaje.					

18. Autonomía, agencia y toma de decisiones

18.1 Preguntas abiertas

¿Qué decisiones sí siente propias?

¿Qué decisiones no siente propias?

¿Qué información necesita para decidir?

¿Qué alternativas reales tiene?

¿Qué alternativa desea, pero considera imposible?

¿Qué alternativa considera posible, pero no desea?

¿Qué decisión tomaría si no existiera presión externa?

¿Qué decisión tomaría si tuviera apoyos suficientes?

¿Qué decisión protege mejor su salud?

¿Qué decisión protege mejor su identidad?

¿Qué decisión protege mejor su futuro material?

18.2 Reactivos

Reactivo	0	1	2	3	4
Necesito más información antes de decidir.					
Necesito más experiencias prácticas antes de decidir.					
Necesito menos presión externa para decidir.					
Necesito opciones más accesibles para decidir.					
Me cuesta elegir cuando todas las opciones tienen riesgos.					
Me cuesta priorizar mi bienestar frente a expectativas externas.					
Mi proyecto de vida debe construirse con apoyos.					
Mi proyecto de vida debe considerar mi identidad autista de forma explícita.					

19. Proyecto de vida por áreas

19.1 Matriz de proyecto de vida

Área	Situación actual	Situación deseada	Barreras	Apoyos requeridos	Primer paso
Estudio					
Trabajo					
Ingresos					
Vivienda					
Salud física					
Salud mental					

Área	Situación actual	Situación deseada	Barreras	Apoyos requeridos	Primer paso
Descanso					
Alimentación					
Transporte					
Relaciones					
Comunidad					
Identidad					
Derechos					
Ocio					
Creación o investigación					

20. Evaluación de opciones vocacionales

Completar una matriz por cada opción.

Opción evaluada:

Carrera, empleo, oficio, emprendimiento o proyecto:

20.1 Matriz de compatibilidad

Criterio	Puntuación 0-4	Evidencia	Ajustes requeridos	Riesgo
Interés real				
Sentido personal				
Capacidad actual				
Capacidad desarrollable				
Costo sensorial				
Costo social				
Costo ejecutivo				
Compatibilidad comunicativa				
Compatibilidad con salud				
Compatibilidad económica				
Acceso a apoyos				
Acceso a ajustes razonables				
Riesgo de burnout				
Riesgo de explotación				
Compatibilidad con identidad autista				

20.2 Decisión preliminar

La opción debe mantenerse:

La opción debe modificarse:

La opción debe probarse mediante experiencia breve:

La opción debe descartarse:

Razón principal:

Condición mínima para intentarla:

Señal de alerta:

Señal de avance:

21. Síntesis interpretativa

21.1 Fortalezas vocacionales principales

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

21.2 Intereses con mayor potencial vocacional

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

21.3 Ambientes compatibles

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

21.4 Ambientes de alto riesgo

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

21.5 Ajustes indispensables

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

21.6 Barreras prioritarias

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

21.7 Riesgos que deben vigilarse

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

22. Formulación neurovocacional final

22.1 Perfil de compatibilidad

La persona muestra mayor compatibilidad con actividades que tengan:

Tipo de tarea:

Tipo de ambiente:

Tipo de comunicación:

Tipo de ritmo:

Tipo de supervisión:

Tipo de evaluación:

Tipo de apoyos:

Tipo de relación con otras personas:

Tipo de exigencia sensorial:

Tipo de exigencia ejecutiva:

22.2 Perfil de incompatibilidad

La persona muestra menor compatibilidad con actividades que impliquen:

Demandas sensoriales:

Demandas sociales:

Demandas ejecutivas:

Demandas comunicativas:

Demandas de disponibilidad:

Demandas de camuflaje:

Demandas de movilidad:

Demandas de incertidumbre:

23. Plan de acción

23.1 Ruta a corto plazo

Periodo:

Objetivo:

Acción 1:

Acción 2:

Acción 3:

Apoyos requeridos:

Riesgo principal:

Medida de protección:

23.2 Ruta a mediano plazo

Periodo:

Objetivo:

Acción 1:

Acción 2:

Acción 3:

Ajustes requeridos:

Indicador de avance:

Indicador de sobrecarga:

23.3 Ruta a largo plazo

Periodo:

Objetivo:

Trayectoria deseada:

Condiciones necesarias:

Apoyos estables:

Límites no negociables:

Criterio de revisión:

24. Criterios de decisión

Una opción vocacional debe avanzar si cumple la mayoría de estos criterios.

Tiene interés real.

Tiene sentido personal.

Permite desplegar capacidades.

Cuenta con apoyos o ajustes posibles.

No exige camuflaje constante.

No produce deterioro sostenido.

Tiene viabilidad material.

Respeta límites sensoriales.

Respeta tiempos de recuperación.

Permite autonomía progresiva.

Una opción vocacional debe revisarse si presenta estos indicadores.

Aumenta agotamiento.

Aumenta shutdown verbal o mutismo situacional.

Aumenta crisis sensoriales.

Aumenta ansiedad anticipatoria.

Exige sobreexplicación constante.

Exige disponibilidad permanente.

Anula intereses profundos.

Impone interacción social excesiva.

Reduce sueño, alimentación o autocuidado.

Obliga a negar necesidades autistas.

Una opción vocacional debe descartarse si presenta estos indicadores.

Produce burnout repetido.

Impide recuperación.

Expone a abuso o explotación.

Niega ajustes indispensables.

Depende de camuflaje permanente.

Deteriora salud física o mental.

Genera pérdida grave de autonomía.

Exige sacrificar identidad, seguridad o derechos.

25. Cierre del cuestionario

Preguntas finales

¿Qué aprendió sobre su perfil vocacional?

¿Qué opción ganó fuerza después de responder?

¿Qué opción perdió fuerza después de responder?

¿Qué necesidad aparece como indispensable?

¿Qué barrera debe resolverse primero?

¿Qué ajuste debe pedirse primero?

¿Qué decisión ya no puede seguir aplazándose?

¿Qué decisión requiere más información?

¿Qué paso concreto puede realizar esta semana?

¿Qué límite debe proteger desde ahora?

NOTA: Este cuestionario fue elaborado por Larissa Guerrero Álvarez desde el enfoque de la filosofía clínica neuroafirmativa, la filosofía aplicada, la neurofilosofía y el análisis de trayectorias vitales en personas autistas. Su finalidad es orientar procesos de autoconocimiento, toma de decisiones vocacionales y construcción de proyecto de vida desde una perspectiva neuroafirmativa, accesible y situada. El instrumento no reduce la orientación vocacional a la elección de carrera o empleo, sino que considera intereses, capacidades, perfil sensorial, demandas ejecutivas, comunicación, energía disponible, historia de camuflaje, riesgo de burnout, apoyos requeridos, ajustes razonables y condiciones materiales de existencia. Este cuestionario no sustituye una evaluación clínica, psicológica,

educativa o laboral especializada. Debe utilizarse como herramienta de exploración, acompañamiento y análisis cualitativo para identificar compatibilidades, barreras, necesidades de apoyo y rutas posibles de desarrollo académico, laboral y vital. La aplicación, interpretación y uso de este material deben respetar la autonomía, la dignidad, la comunicación, los tiempos de procesamiento y las necesidades de accesibilidad de la persona evaluada.

Uso permitido con atribución. Este cuestionario puede utilizarse, compartirse y aplicarse con fines educativos, clínicos, vocacionales, comunitarios o de acompañamiento, siempre que se cite de forma explícita la autoría de Larissa Guerrero Álvarez y no se presente como material propio, anónimo o institucional sin reconocimiento.

Queda prohibida su modificación, reproducción comercial, venta, apropiación autoral o incorporación en materiales derivados sin autorización expresa de la autora.