

## ¿PODRÍA SER DISLEXIA?

-Señales para observar en tu vida diaria de adulto-

Instrucción: Marca las casillas que describan tu experiencia

Me lleva un tiempo considerable leer textos largos o complejos	<input type="radio"/>
Necesito releer varias veces para comprender bien	<input type="radio"/>
Tengo errores frecuentes de ortografía, incluso con palabras conocidas	<input type="radio"/>
Evito leer en voz alta en público	<input type="radio"/>
Me cuesta seguir instrucciones escritas extensas	<input type="radio"/>
Me cuesta deletrear palabras desconocidas y/o muy largas	<input type="radio"/>
Mi escritura manuscrita es difícil de entender para otros	<input type="radio"/>
Me cuesta usar de manera correcta los signos de puntuación	<input type="radio"/>
Cometo errores frecuentes al completar formularios con muchas instrucciones	<input type="radio"/>
Necesito tecnología de apoyo constantemente (correctores, lectores de texto)	<input type="radio"/>
Me apoyo en recursos externos: esquemas, post-its, grabaciones	<input type="radio"/>
Prefiero tareas orales o prácticas antes que las escritas	<input type="radio"/>
Confundo fechas y horas y olvido citas con frecuencia	<input type="radio"/>
Siento ansiedad frente a tareas de lectura o escritura complejas	<input type="radio"/>
Tengo recuerdos escolares de frustración o baja confianza académica	<input type="radio"/>
A veces me siento muy capaz en otras áreas, pero inseguro al leer o escribir	<input type="radio"/>
Me esfuerzo mucho y logro los mismos resultados (académicos, laborales)	<input type="radio"/>
En nuevas etapas (universidad, trabajo, oposiciones) las exigencias aumentaron y la dificultad se hizo más evidente	<input type="radio"/>

### Interpretación y sugerencias:

- Si marcas de 0 a 4 casillas → Probablemente solo se trate de rasgos aislados.
- Si marcas de 5 a 7 casillas → Podrías beneficiarte de estrategias de apoyo puntuales.
- Si marcas 8 o más casillas → Sería recomendable realizar una evaluación profesional para comprender mejor tu perfil lector.

**Importante:** Esta lista no sustituye un diagnóstico profesional. Solo pretende ayudarte a reconocer patrones que merecen ser explorados