TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Ritmo de sueño

Reflexión personal cotidiana

Ejemplo completamente ficticio. Los valores ilustran un informe y no dicen nada sobre ti.

RESPONDIDAS: 20 / 20 | 4 ÁREAS DEL PERFIL

1

Decisiones por la noche

En «Decisiones por la noche», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tus decisiones sobre cómo pasar la tarde-noche. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Preparar la mañana

En «Preparar la mañana», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de preparación práctica, no de calidad o duración del sueño. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas. Algunas respuestas difieren notablemente de esta dirección.

3

Las respuestas individuales importan

Preparar la mañana: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 15 & 19).

Tu primer pequeño paso

Para una mañana, prepara solo lo realmente necesario.

02 / TU INFORME

Tu perfil de un vistazo

Cada punto muestra el promedio de un área de 1 a 5. Solo se comparan tus propias respuestas.

Decisiones por la noche — **4.2 / 5**



Preparar la mañana — **3.8 / 5**



Empezar el día — **4.4 / 5**



Transiciones digitales — **2.8 / 5**



Cómo leer el gráfico

1 = acuerdo bajo, 3 = intermedio, 5 = alto en la dirección puntuada. Más alto no es siempre mejor. El centro no es el promedio de otras personas; pequeñas diferencias pueden no ser significativas.

No se muestra valor si se responde menos del 80 % del área. Es una regla para datos incompletos, no un umbral de rendimiento o salud.

03 / TU INFORME

Relacionar tus respuestas

Observaciones de tus respuestas, no características fijas.

Describe hábitos declarados de noche, preparación, mañana y medios. No evalúa calidad del sueño ni trastornos.

Tu resultado en palabras

Decisiones por la noche: En «Decisiones por la noche», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tus decisiones sobre cómo pasar la tarde-noche. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Preparar la mañana: En «Preparar la mañana», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de preparación práctica, no de calidad o duración del sueño. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Preparar la mañana: una mirada más cercana

El promedio reúne respuestas diferentes. Estas dos preguntas muestran por qué un número no refleja por sí solo toda tu perspectiva:

Pregunta 15: Acuerdo con antelación los planes matinales compartidos. | Casi no me describe

Pregunta 19: Anoto algo que quiero recordar por la mañana. | Me describe

Piensa en una situación cotidiana posible

Para una mañana, prepara solo lo realmente necesario.

04 / TU INFORME

Decisiones por la noche

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe tus decisiones sobre cómo pasar la tarde-noche.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Decisiones por la noche», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tus decisiones sobre cómo pasar la tarde-noche. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

Dos respuestas concretas

Pregunta 9: Termino los proyectos grandes antes del final de la noche.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 20: Termino una actividad nocturna a la hora que elijo.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Compara una tarde-noche planificada con otra abierta. ¿Qué te gusta de cada una?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Preparar la mañana

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de preparación práctica, no de calidad o duración del sueño.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Preparar la mañana», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de preparación práctica, no de calidad o duración del sueño. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Tus respuestas individuales difieren mucho. La interpretación describe solo su dirección media, no cada afirmación. Estas respuestas muestran ambos lados.

Dirección de la escala: menor acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

Dos respuestas concretas

Pregunta 15: Acuerdo con antelación los planes matinales compartidos.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 19: Anoto algo que quiero recordar por la mañana.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Para una mañana, prepara solo lo realmente necesario.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Empezar el día

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe rutinas matinales preferidas y secuencias personales.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Empezar el día», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe rutinas matinales preferidas y secuencias personales. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

Dos respuestas concretas

Pregunta 17: Elijo conscientemente cuándo relacionarme con los demás.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 13: Adapto mi mañana al tipo de día que me espera.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

En una mañana adecuada, cambia una pequeña secuencia y compara.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Transiciones digitales

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de decisiones sobre dispositivos y medios al principio y final del día.

Tu valor de respuesta **2.8 / 5**



Qué significa en la práctica

En «Transiciones digitales», el promedio no muestra una dirección clara. Trata de decisiones sobre dispositivos y medios al principio y final del día. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Dirección de la escala: menor acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

Dos respuestas concretas

Pregunta 4: Elijo qué notificaciones siguen visibles por la noche.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 14: Decido conscientemente cuándo cerrar un programa o un hilo de contenidos.

Tu respuesta: Me describe bastante

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige una regla de uso de medios que tenga sentido para una mañana o noche.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

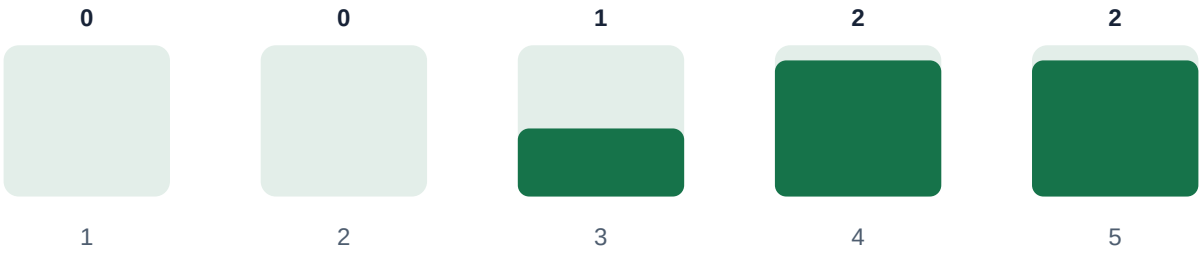
Decisiones por la noche

Las posiciones de respuesta van de 1 a 5. La suma se divide por las afirmaciones respondidas del área.

Calculado a partir de tus respuestas reales

4 + 5 + 3 + 4 + 5 = 21. 21 / 5 = 4.2 / 5.

Distribución de tus respuestas



Las columnas cuentan las posiciones elegidas de 1 a 5 antes de invertir. Respuestas muy distintas pueden dar el mismo promedio.

En los textos, promedios inferiores a 2,5 indican menor acuerdo; superiores a 3,5, mayor; entre ambos, intermedio. Son bandas editoriales, no umbrales validados científicamente. Distintas respuestas pueden dar promedios idénticos.

Un perfil sin clasificación

No asignamos rango poblacional ni tipo fijo. Las escalas describen respuestas a afirmaciones concretas. Elige tus prioridades; un valor alto o bajo no exige cambiar.

09 / TU INFORME

Tu próximo paso personal

Una idea cotidiana opcional, sin objetivo de rendimiento.

1

Hoy: anota una situación

Punto de partida: Preparar la mañana. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

Para una mañana, prepara solo lo realmente necesario.

3

Después: decide por ti

¿Qué te encaja y qué no? Anota una observación y decide si conservar algo. No necesitas una puntuación mayor ni otra compra.

Mi situación y lo que me importa:

Mi idea opcional y un momento adecuado:

Lo que me gustaría sacar de esto:

10 / TU INFORME

Método y limitaciones

En qué se basa el informe

Reflexión cotidiana original. Los valores resumen únicamente tus respuestas. No hay umbrales clínicos, baremos poblacionales, evaluaciones de enfermedad ni tipos fijos de personalidad. Una mayor conformidad no es automáticamente mejor.

Tus respuestas se resumen con las reglas fijas explicadas aquí. Los ejemplos remiten a los números mostrados. No hay detección ni evaluación automatizada de enfermedades.

Tener presentes las limitaciones

El cribado y la autorreflexión no sustituyen una evaluación médica o psicológica. Las preguntas de reflexión propias no están validadas clínicamente. Cada página explica su método y sus limitaciones.

Un perfil no cubre todos los aspectos de una persona. Es una instantánea de respuestas. Las decisiones importantes de pareja, trabajo o vida no deberían depender solo de él.

Si deseas apoyo

Si los síntomas te afectan, busca apoyo de un profesional sanitario cualificado. En caso de peligro inmediato, contacta con los servicios de emergencia de tu zona o acude a urgencias. La información de ayuda está disponible sin correo ni pago.

Abrir información general de apoyo

Versión del cuestionario: 2026-10-29.26 | Formato del informe: 2026-10-29.28

ANEXO / TU INFORME

Todas tus respuestas

Cada respuesta puntuada es verificable. Se identifican expresamente las omitidas.

1	**Pienso en cómo quiero pasar la tarde o la noche.**	Decisiones por la noche | Me describe bastante
2	**Consulto la víspera la primera cita del día siguiente.**	Preparar la mañana | Me describe en parte
3	**Me gusta empezar el día con una rutina conocida.**	Empezar el día | Me describe
4	**Elijo qué notificaciones siguen visibles por la noche.**	Transiciones digitales | Casi no me describe
5	**Preparo de antemano la ropa o los materiales.**	Preparar la mañana | Me describe
6	**Por la mañana, me doy un momento para orientarme.**	Empezar el día | Me describe bastante
7	**Elijo conscientemente entre quedar con alguien o estar a solas.**	Decisiones por la noche | Me describe
8	**Calculo cuánto tiempo requiere mi rutina matinal.**	Preparar la mañana | Me describe bastante
9	**Termino los proyectos grandes antes del final de la noche.**	Decisiones por la noche | Me describe en parte
10	**Por la mañana, miro lo que hay previsto para el día.**	Empezar el día | Me describe
11	**Distingo el tiempo previsto para medios digitales de las consultas casuales.**	Transiciones digitales | Me describe en parte
12	**Adapto la iluminación a mi actividad de la noche.**	Decisiones por la noche | Me describe bastante
13	**Adapto mi mañana al tipo de día que me espera.**	Empezar el día | Me describe
14	**Decido conscientemente cuándo cerrar un programa o un hilo de contenidos.**	Transiciones digitales | Me describe bastante

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**Acuerdo con antelación los planes matinales compartidos.** Preparar la mañana | Casi no me describe
16	**También elijo actividades sin pantallas al principio y al final del día.** Transiciones digitales | Me describe en parte
17	**Elijo conscientemente cuándo relacionarme con los demás.** Empezar el día | Me describe en parte
18	**Acuerdo con los demás cuándo pueden esperar una respuesta.** Transiciones digitales | Casi no me describe
19	**Anoto algo que quiero recordar por la mañana.** Preparar la mañana | Me describe
20	**Termino una actividad nocturna a la hora que elijo.** Decisiones por la noche | Me describe