TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Alcohol

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

Alcohol como hábito

En «Alcohol como hábito», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de la automatización del consumo en ciertas situaciones. No mide cantidades ni riesgo de enfermedad. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Margen de elección

En «Margen de elección», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata del encaje entre decisiones y acciones. Las respuestas individuales no establecen pérdida de control ni dependencia. 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

Margen de elección: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 9 & 10).

Tu primer pequeño paso

¿Qué decisión sobre alcohol requiere claridad o apoyo? Anótala para hablar, sin planificar una abstinencia sin apoyo.

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.

Alcohol como hábito — 4.2 / 5



Margen de elección — 3.8 / 5



Consecuencias en la vida cotidiana — 4.4 / 5



Hablar abiertamente del consumo — 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.

Resume hábitos, margen de decisión, consecuencias y barreras al diálogo. Un valor bajo no significa consumo seguro; no se evalúan dependencia ni riesgos físicos.

Tu resultado en palabras

Alcohol como hábito: En «Alcohol como hábito», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de la automatización del consumo en ciertas situaciones. No mide cantidades ni riesgo de enfermedad. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Margen de elección: En «Margen de elección», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata del encaje entre decisiones y acciones. Las respuestas individuales no establecen pérdida de control ni dependencia. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Margen de elección: 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 9: Podía mantener mi deseo de una bebida sin alcohol sin un largo debate interior. | Más bien cierto

Pregunta 10: Después de beber, notaba que había perdido de vista mi intención. | Muy cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

¿Qué decisión sobre alcohol requiere claridad o apoyo? Anótala para hablar, sin planificar una abstinencia sin apoyo.

04 / TU INFORME

Alcohol como hábito

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de la automatización del consumo en ciertas situaciones. No mide cantidades ni riesgo de enfermedad.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Alcohol como hábito», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de la automatización del consumo en ciertas situaciones. No mide cantidades ni riesgo de enfermedad. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor vinculación a rutinas declarada / mayor vinculación a rutinas declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 3: Al planificar mi tiempo libre, pensaba pronto si habría alcohol.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 5: Esperaba que el alcohol me ayudara a dejar atrás mentalmente un día exigente más rápido.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Anota una situación recurrente con alcohol y qué esperas de ese momento. Empieza solo observando.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Margen de elección

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata del encaje entre decisiones y acciones. Las respuestas individuales no establecen pérdida de control ni dependencia.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Margen de elección», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata del encaje entre decisiones y acciones. Las respuestas individuales no establecen pérdida de control ni dependencia. 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 presión declarada sobre elecciones / mayor presión declarada sobre elecciones.

Dos respuestas concretas

Pregunta 9: Podía mantener mi deseo de una bebida sin alcohol sin un largo debate interior.

Tu respuesta: Más bien cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Pregunta 10: Después de beber, notaba que había perdido de vista mi intención.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué decisión sobre alcohol requiere claridad o apoyo? Anótala para hablar, sin planificar una abstinencia sin apoyo.

06 / TU INFORME

Consecuencias en la vida cotidiana

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de relaciones que percibes entre alcohol y rutina. No establece causalidad ni seguridad física.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Consecuencias en la vida cotidiana», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de relaciones que percibes entre alcohol y rutina. No establece causalidad ni seguridad física. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menos consecuencias declaradas / más consecuencias declaradas.

Dos respuestas concretas

Pregunta 15: Una situación con alcohol provocó una conversación o aclaración que no habría sido necesaria.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 14: Podía atender mis compromisos habituales sin interrupciones por alcohol o sus efectos posteriores.

Tu respuesta: Nada cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Una propuesta para seguir reflexionando

Anota un efecto que quieras comentar, como descanso, acuerdos o concentración. Los síntomas médicos requieren evaluación médica.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Hablar abiertamente del consumo

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe barreras para hablar del alcohol. Mayor acuerdo no dice nada sobre cantidad consumida.

Tu valor de respuesta **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Hablar abiertamente del consumo», el promedio no muestra una dirección clara. Describe barreras para hablar del alcohol. Mayor acuerdo no dice nada sobre cantidad consumida. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Dirección de la escala: menos barreras declaradas para conversar / más barreras declaradas para conversar.

Dos respuestas concretas

Pregunta 16: Cambiaba de tema cuando se hablaba de mi relación con el alcohol.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 18: La expectativa de ser juzgado me impedía buscar información.

Tu respuesta: Más bien cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué pregunta concreta harías a un servicio de orientación o profesional? No necesitas justificar ni detallar el consumo aquí.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

Alcohol como hábito

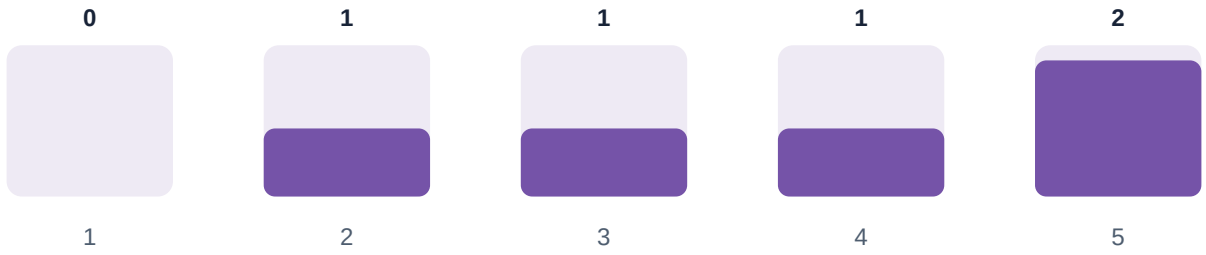
Las posiciones de respuesta van de 1 a 5. La suma se divide por las afirmaciones respondidas del área.

En afirmaciones invertidas, 1 pasa a 5 y 2 a 4, y viceversa; 3 sigue igual. Así se ajusta la dirección indicada. Tu respuesta original no cambia en el anexo.

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: Margen de elección. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

¿Qué decisión sobre alcohol requiere claridad o apoyo? Anótala para hablar, sin planificar una abstinencia sin apoyo.

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

Afirmaciones propias sin validación clínica. Los promedios describen conformidad, no dependencia, riesgo individual ni cantidad segura de alcohol. No reproducen AUDIT u otro cribado establecido. Busca ayuda médica si aparecen síntomas físicos al reducir o dejar el alcohol. La abstinencia puede ser peligrosa y requiere apoyo médico cuando pueda haber dependencia. No se dan instrucciones de desintoxicación.

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: 2026-10-29.27 | Formato del informe: 2026-10-29.28

ANEXO / TU INFORME

Todas tus respuestas

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

1	**En una situación conocida, tomé alcohol sin pensarlo conscientemente.**	Alcohol como hábito | Más bien cierto
2	**Ciertas transiciones del día me parecían muy ligadas a una bebida alcohólica.**	Alcohol como hábito | Muy cierto
3	**Al planificar mi tiempo libre, pensaba pronto si habría alcohol.**	Alcohol como hábito | En parte cierto
4	**Podía disfrutar cómodamente de un momento social o relajado sin depender del alcohol.**	Alcohol como hábito | Más bien falso | puntuación invertida
5	**Esperaba que el alcohol me ayudara a dejar atrás mentalmente un día exigente más rápido.**	Alcohol como hábito | Muy cierto
6	**Una decisión que había tomado sobre beber pasaba a segundo plano en la situación real.**	Margen de elección | En parte cierto
7	**Me convencieron de beber alcohol aunque no era lo que quería al principio.**	Margen de elección | Muy cierto
8	**Pospuse una decisión sobre mi relación con el alcohol aunque me importaba.**	Margen de elección | Más bien cierto
9	**Podía mantener mi deseo de una bebida sin alcohol sin un largo debate interior.**	Margen de elección | Más bien cierto | puntuación invertida
10	**Después de beber, notaba que había perdido de vista mi intención.**	Margen de elección | Muy cierto
11	**Tras una ocasión con alcohol, tuve que organizar el día siguiente de otra manera.**	Consecuencias en la vida cotidiana | Muy cierto
12	**Después de beber, me sentía menos atento de lo deseado en una tarea corriente.**	Consecuencias en la vida cotidiana | Más bien cierto
13	**Sentía que el alcohol interfería en mi descanso en lugar de ayudar.**	Consecuencias en la vida cotidiana | Muy cierto

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

14	**Podía atender mis compromisos habituales sin interrupciones por alcohol o sus efectos posteriores.**	Consecuencias en la vida cotidiana | Nada cierto | puntuación invertida
15	**Una situación con alcohol provocó una conversación o aclaración que no habría sido necesaria.**	Consecuencias en la vida cotidiana | En parte cierto
16	**Cambiaba de tema cuando se hablaba de mi relación con el alcohol.**	Hablar abiertamente del consumo | Más bien falso
17	**Me costaba contar a una persona adecuada una duda sobre mi consumo.**	Hablar abiertamente del consumo | En parte cierto
18	**La expectativa de ser juzgado me impedía buscar información.**	Hablar abiertamente del consumo | Más bien cierto
19	**Podía preguntar objetivamente sobre alcohol sin vincularlo a mi valor personal.**	Hablar abiertamente del consumo | En parte cierto | puntuación invertida
20	**No sabía expresar mi deseo de apoyo relacionado con el alcohol.**	Hablar abiertamente del consumo | Más bien falso