TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Bienestar

Reflexión personal cotidiana

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

RESPONDIDAS: 22 / 22 | 4 ÁREAS DEL PERFIL

1

Momentos agradables

En «Momentos agradables», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe pequeños momentos agradables que creas o notas deliberadamente. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Deseos personales

En «Deseos personales», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo tienes en cuenta tus deseos cotidianos. 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

Deseos personales: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 13 & 18).

Tu primer pequeño paso

Nombra un pequeño deseo para la próxima semana y decide si quieres seguirlo.

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.

Momentos agradables **4.0 / 5**



Deseos personales **3.7 / 5**



Crear conexiones **4.4 / 5**



Espacio durante el día **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 momentos agradables, deseos personales, contactos y tiempo libre. No mide felicidad ni depresión.

Tu resultado en palabras

Momentos agradables: En «Momentos agradables», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe pequeños momentos agradables que creas o notas deliberadamente. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Deseos personales: En «Deseos personales», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo tienes en cuenta tus deseos cotidianos. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Deseos personales: 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 13: Dejo espacio para intereses que nadie comparte conmigo. | Casi no me describe

Pregunta 18: Expreso un deseo de forma concreta. | Me describe

Piensa en una situación cotidiana posible

Nombra un pequeño deseo para la próxima semana y decide si quieres seguirlo.

04 / TU INFORME

Momentos agradables

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe pequeños momentos agradables que creas o notas deliberadamente.

Tu valor de respuesta **4.0 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Momentos agradables», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe pequeños momentos agradables que creas o notas deliberadamente. 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 12: Me permito tiempo sin una finalidad práctica concreta.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 16: Aprecio los pequeños rituales familiares.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige una actividad pequeña que disfrutes sin convertirla en obligación.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Deseos personales

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cómo tienes en cuenta tus deseos cotidianos.

Tu valor de respuesta **3.7 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Deseos personales», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo tienes en cuenta tus deseos cotidianos. 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 13: Dejo espacio para intereses que nadie comparte conmigo.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 18: Expreso un deseo de forma concreta.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Nombra un pequeño deseo para la próxima semana y decide si quieres seguirlo.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Crear conexiones

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de formas elegidas de conexión, no de calificar tu vida social.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Crear conexiones», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de formas elegidas de conexión, no de calificar tu vida social. 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 19: Noto diferencias en cuánto contacto deseamos.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 14: Digo si quiero compañía o estar a solas.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Piensa qué contacto quieres ahora: mensaje, conversación o actividad compartida.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Espacio durante el día

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe hábitos sobre tiempo sin planificar y límites personales.

Tu valor de respuesta **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Espacio durante el día», el promedio no muestra una dirección clara. Describe hábitos sobre tiempo sin planificar y límites personales. 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: Dejo algo de tiempo libre entre mis planes.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 9: Hago una pausa sin llenarla de otra tarea.

Tu respuesta: Me describe bastante

Una propuesta para seguir reflexionando

Deja un breve periodo libre y decide entonces cómo usarlo.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

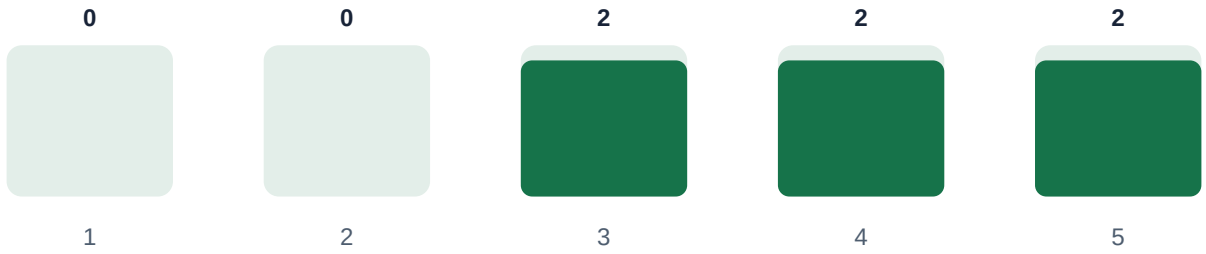
Momentos agradables

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 + 3 = 24. 24 / 6 = 4.0 / 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: Deseos personales. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

Nombra un pequeño deseo para la próxima semana y decide si quieres seguirlo.

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	**Dedico tiempo a una actividad que disfruto.**	Momentos agradables | Me describe bastante
2	**Al hacer planes, me pregunto qué quiero.**	Deseos personales | Me describe en parte
3	**Elijo el tipo de contacto que me conviene en este momento.**	Crear conexiones | Me describe
4	**Dejo algo de tiempo libre entre mis planes.**	Espacio durante el día | Casi no me describe
5	**Noto pequeños detalles agradables en un día corriente.**	Momentos agradables | Me describe
6	**Distingo mis deseos de las expectativas de los demás.**	Deseos personales | Me describe
7	**Comparto pequeñas novedades con personas cercanas.**	Crear conexiones | Me describe bastante
8	**Decido qué tarea puede esperar hoy.**	Espacio durante el día | Me describe en parte
9	**Hago una pausa sin llenarla de otra tarea.**	Espacio durante el día | Me describe bastante
10	**Adapto mis objetivos al tiempo del que realmente dispongo.**	Deseos personales | Me describe bastante
11	**Escucho sin proponer inmediatamente una solución.**	Crear conexiones | Me describe
12	**Me permito tiempo sin una finalidad práctica concreta.**	Momentos agradables | Me describe en parte
13	**Dejo espacio para intereses que nadie comparte conmigo.**	Deseos personales | Casi no me describe
14	**Digo si quiero compañía o estar a solas.**	Crear conexiones | Me describe

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**De vez en cuando pruebo algo nuevo por curiosidad.** Momentos agradables | Me describe bastante
16	**Aprecio los pequeños rituales familiares.** Momentos agradables | Me describe
17	**Aviso a los demás cuando tengo menos tiempo disponible.** Espacio durante el día | Me describe en parte
18	**Expreso un deseo de forma concreta.** Deseos personales | Me describe
19	**Noto diferencias en cuánto contacto deseamos.** Crear conexiones | Me describe en parte
20	**Distingo mis propios objetivos de la simple comparación con los demás.** Deseos personales | Me describe en parte
21	**Dejo que surjan momentos agradables sin planificarlos.** Momentos agradables | Me describe en parte
22	**Termino el día sin necesitar completar todas las tareas pendientes.** Espacio durante el día | Casi no me describe