TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Organización

Reflexión personal cotidiana

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

RESPONDIDAS: 24 / 24 | 4 ÁREAS DEL PERFIL

1

Planificación visible

En «Planificación visible», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo registras tus planes fuera de tu cabeza. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Elegir un espacio de trabajo

En «Elegir un espacio de trabajo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de las condiciones que eliges para concentrarte. 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

Elegir un espacio de trabajo: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 13 & 19).

Tu primer pequeño paso

Compara dos lugares realizando una tarea similar. Anota qué te conviene.

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.

Planificación visible **4.0 / 5**



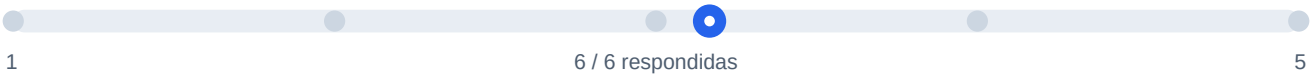
Elegir un espacio de trabajo **3.7 / 5**



Ponerse en marcha **4.3 / 5**



Terminar y entregar **3.2 / 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.

El resultado describe hábitos de planificación, espacio de trabajo, inicio y finalización. Describe organización cotidiana, no TDAH.

Tu resultado en palabras

Planificación visible: En «Planificación visible», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo registras tus planes fuera de tu cabeza. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Elegir un espacio de trabajo: En «Elegir un espacio de trabajo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de las condiciones que eliges para concentrarte. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Elegir un espacio de trabajo: 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: Organizo momentos sin interrupciones cuando los necesito. | Casi no me describe

Pregunta 19: Elijo un momento adecuado para las tareas exigentes. | Me describe

Piensa en una situación cotidiana posible

Compara dos lugares realizando una tarea similar. Anota qué te conviene.

04 / TU INFORME

Planificación visible

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cómo registras tus planes fuera de tu cabeza.

Tu valor de respuesta **4.0 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Planificación visible», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo registras tus planes fuera de tu cabeza. 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 8: Divido los proyectos grandes en pasos individuales.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 17: Preveo tiempo adicional para los desplazamientos.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Compara una lista breve con tu forma habitual de planificar algo.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Elegir un espacio de trabajo

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de las condiciones que eliges para concentrarte.

Tu valor de respuesta **3.7 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Elegir un espacio de trabajo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de las condiciones que eliges para concentrarte. 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: Organizo momentos sin interrupciones cuando los necesito.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 19: Elijo un momento adecuado para las tareas exigentes.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Compara dos lugares realizando una tarea similar. Anota qué te conviene.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Ponerse en marcha

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Las afirmaciones describen tus hábitos para empezar.

Tu valor de respuesta **4.3 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Ponerse en marcha», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Las afirmaciones describen tus hábitos para empezar. 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 20: Limito la preparación que requiere una tarea pequeña.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 18: Elijo un momento concreto para dar el primer paso.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Prueba un primer paso pequeño y claramente delimitado.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Terminar y entregar

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Reúne hábitos para terminar el trabajo y pasar entre tareas.

Tu valor de respuesta **3.2 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Terminar y entregar», el promedio no muestra una dirección clara. Reúne hábitos para terminar el trabajo y pasar entre tareas. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

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 4: Defino cuándo considero terminada una tarea.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 22: Dejo reposar una tarea terminada en vez de volver sobre ella.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Decide qué sería terminar suficientemente una tarea hoy.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

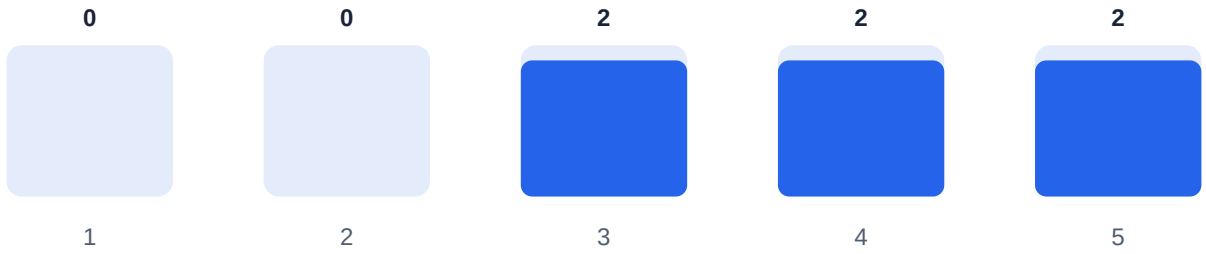
Planificación visible

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: Elegir un espacio de trabajo. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

Compara dos lugares realizando una tarea similar. Anota qué te conviene.

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	**Anoto las tareas pendientes en un mismo lugar.**	Planificación visible | Me describe bastante
2	**Elijo mi espacio de trabajo según la tarea.**	Elegir un espacio de trabajo | Me describe en parte
3	**Empiezo por una parte manejable de una tarea.**	Ponerse en marcha | Me describe
4	**Defino cuándo considero terminada una tarea.**	Terminar y entregar | Casi no me describe
5	**Consulto mi calendario antes de comprometerme.**	Planificación visible | Me describe
6	**Aparto de mi vista las cosas que no necesito.**	Elegir un espacio de trabajo | Me describe
7	**Reviso brevemente mi trabajo antes de entregarlo.**	Terminar y entregar | Me describe en parte
8	**Divido los proyectos grandes en pasos individuales.**	Planificación visible | Me describe en parte
9	**Elijo conscientemente qué notificaciones dejo activadas.**	Elegir un espacio de trabajo | Me describe bastante
10	**Preparo los documentos que voy a necesitar.**	Ponerse en marcha | Me describe bastante
11	**Cuando me interrumpen, anoto por dónde quiero continuar.**	Terminar y entregar | Me describe bastante
12	**Al empezar el día, decido qué es importante hoy.**	Planificación visible | Me describe bastante
13	**Organizo momentos sin interrupciones cuando los necesito.**	Elegir un espacio de trabajo | Casi no me describe
14	**Prefiero empezar con un borrador que con una solución perfecta.**	Ponerse en marcha | Me describe

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15 **Guardo los documentos terminados donde pueda encontrarlos de nuevo.**
Terminar y entregar | Me describe en parte

16 **Aviso a los demás cuando se completa un paso compartido.**
Terminar y entregar | Casi no me describe

17 **Preveo tiempo adicional para los desplazamientos.**
Planificación visible | Me describe

18 **Elijo un momento concreto para dar el primer paso.**
Ponerse en marcha | Me describe

19 **Elijo un momento adecuado para las tareas exigentes.**
Elegir un espacio de trabajo | Me describe

20 **Limito la preparación que requiere una tarea pequeña.**
Ponerse en marcha | Me describe en parte

21 **Pido una breve explicación cuando una tarea no está clara.**
Ponerse en marcha | Me describe bastante

22 **Dejo reposar una tarea terminada en vez de volver sobre ella.**
Terminar y entregar | Me describe

23 **Comunico a los demás cuándo quiero estar disponible.**
Elegir un espacio de trabajo | Me describe en parte

24 **Adapto mi plan cuando cambian las circunstancias.**
Planificación visible | Me describe en parte