TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Disponibilidad para una relación

Reflexión personal cotidiana

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

RESPONDIDAS: 25 / 25 | 5 ÁREAS DEL PERFIL

1

Espacio para una relación

En «Espacio para una relación», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe el espacio que das a relaciones y experiencias compartidas. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Límites personales

En «Límites personales», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de límites personales, decir no y negociar con otras personas. 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

Límites personales: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 13 & 21).

Tu primer pequeño paso

Escribe un límite amable y claro que ayude en una situación cotidiana.

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.

Espacio para una relación — 4.2 / 5



Límites personales — 3.8 / 5



Comunicación abierta — 4.4 / 5



Reparación tras un conflicto — 2.8 / 5



Seguridad en la cercanía — 4.2 / 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.

Describe tu visión actual de disponibilidad, límites, comunicación, reparación y confianza. No decide si estás listo o eres apto para una relación.

Tu resultado en palabras

Espacio para una relación: En «Espacio para una relación», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe el espacio que das a relaciones y experiencias compartidas. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Límites personales: En «Límites personales», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de límites personales, decir no y negociar con otras personas. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Límites 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: Mantengo intereses fuera de una relación cercana. | Más bien falso

Pregunta 21: Hablo de qué información debe permanecer privada. | Muy cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

Escribe un límite amable y claro que ayude en una situación cotidiana.

04 / TU INFORME

Espacio para una relación

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe el espacio que das a relaciones y experiencias compartidas.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Espacio para una relación», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe el espacio que das a relaciones y experiencias compartidas. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dos respuestas concretas

Pregunta 17: Puedo afrontar un rechazo sin presionar a la otra persona.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 25: Quiero una relación por mí, no solo porque otros la esperan.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Anota cuánto tiempo y atención puedes ofrecer ahora y qué necesitas para ti.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Límites personales

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de límites personales, decir no y negociar con otras personas.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Límites personales», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de límites personales, decir no y negociar con otras personas. 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.

Dos respuestas concretas

Pregunta 13: Mantengo intereses fuera de una relación cercana.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 21: Hablo de qué información debe permanecer privada.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Escribe un límite amable y claro que ayude en una situación cotidiana.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Comunicación abierta

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cómo compartes deseos, pensamientos y necesidades.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Comunicación abierta», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo compartes deseos, pensamientos y necesidades. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dos respuestas concretas

Pregunta 22: Hablo de las expectativas antes de darlas por sentadas.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 18: Puedo escuchar sin defender inmediatamente mi postura.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Expresa un deseo hablando desde tu experiencia y pregunta por la perspectiva de la otra persona.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Reparación tras un conflicto

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de gestionar tensiones y retomar la conversación tras un conflicto.

Tu valor de respuesta **2.8 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Reparación tras un conflicto», el promedio no muestra una dirección clara. Trata de gestionar tensiones y retomar la conversación tras un conflicto. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Dos respuestas concretas

Pregunta 4: Puedo retomar un desacuerdo después de una pausa.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 15: Puedo disculparme sin esperar una reconciliación inmediata.

Tu respuesta: Más bien cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige un desacuerdo menor y nombra primero lo que quieres aportar a la conversación.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Seguridad en la cercanía

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Explora tu experiencia de seguridad y confianza en la cercanía.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Seguridad en la cercanía», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Explora tu experiencia de seguridad y confianza en la cercanía. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dos respuestas concretas

Pregunta 16: Puedo afrontar la ausencia temporal de una persona de confianza.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 20: Puedo compartir sentimientos vulnerables con alguien fiable.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué acción concreta te ayuda a sentir más seguridad en una relación? Expresa ese deseo.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

09 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

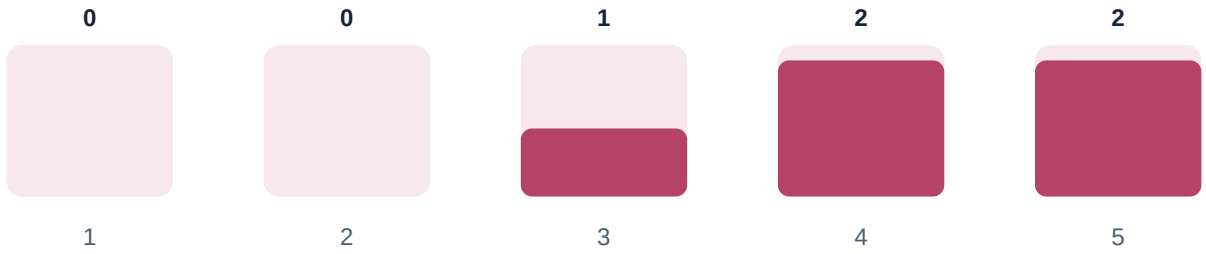
Espacio para una relación

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.

10 / TU INFORME

Tu próximo paso personal

Una idea cotidiana opcional, sin objetivo de rendimiento.

1

Hoy: anota una situación

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

2

Esta semana: explora una perspectiva

Escribe un límite amable y claro que ayude en una situación cotidiana.

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:

11 / TU INFORME

Método y limitaciones

En qué se basa el informe

Autorreflexión desarrollada de forma independiente, sin baremos. Los valores altos no son necesariamente mejores; el perfil describe tus respuestas, no rasgos fijos.

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	**Puedo dedicar tiempo de manera fiable a una relación en la vida diaria.**	Espacio para una relación | Más bien cierto
2	**Conozco algunas necesidades que no quiero ignorar.**	Límites personales | En parte cierto
3	**Expreso mis necesidades con la mayor concreción posible.**	Comunicación abierta | Muy cierto
4	**Puedo retomar un desacuerdo después de una pausa.**	Reparación tras un conflicto | Más bien falso
5	**Puedo pedir apoyo sin juzgarme por ello.**	Seguridad en la cercanía | Más bien cierto
6	**Sé qué tipo de relación quiero actualmente.**	Espacio para una relación | Muy cierto
7	**Puedo decir que no sin cuestionar mi afecto.**	Límites personales | Muy cierto
8	**Pregunto en lugar de adivinar la intención de otra persona.**	Comunicación abierta | Más bien cierto
9	**Confío en que la cercanía puede resistir un desacuerdo.**	Seguridad en la cercanía | Más bien cierto
10	**Respeto un no sin seguir insistiendo.**	Límites personales | Más bien cierto
11	**Intento reconocer mi parte en un conflicto.**	Reparación tras un conflicto | En parte cierto
12	**Puedo aceptar el afecto sin buscar inmediatamente una intención oculta.**	Seguridad en la cercanía | Muy cierto
13	**Mantengo intereses fuera de una relación cercana.**	Límites personales | Más bien falso
14	**Digo a tiempo cuando algo me sobrepasa.**	Comunicación abierta | Muy cierto

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**Puedo disculparme sin esperar una reconciliación inmediata.** Reparación tras un conflicto | Más bien cierto
16	**Puedo afrontar la ausencia temporal de una persona de confianza.** Seguridad en la cercanía | En parte cierto
17	**Puedo afrontar un rechazo sin presionar a la otra persona.** Espacio para una relación | En parte cierto
18	**Puedo escuchar sin defender inmediatamente mi postura.** Comunicación abierta | Muy cierto
19	**Busco una solución aceptable para ambas personas.** Reparación tras un conflicto | En parte cierto
20	**Puedo compartir sentimientos vulnerables con alguien fiable.** Seguridad en la cercanía | Muy cierto
21	**Hablo de qué información debe permanecer privada.** Límites personales | Muy cierto
22	**Hablo de las expectativas antes de darlas por sentadas.** Comunicación abierta | En parte cierto
23	**Puedo describir abiertamente mis compromisos actuales.** Espacio para una relación | Más bien cierto
24	**Evito las amenazas cuando estoy enfadado.** Reparación tras un conflicto | Más bien falso
25	**Quiero una relación por mí, no solo porque otros la esperan.** Espacio para una relación | Muy cierto