TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Atracones

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

Margen de elección percibido

En «Margen de elección percibido», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de tu vivencia en situaciones al comer. No determina si hubo un episodio de atracón definido clínicamente. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Atención al comer

En «Atención al comer», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe atención y recuerdo al comer. Una atención limitada no es por sí sola un trastorno alimentario y tiene muchas causas. 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

Atención al comer: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 10 & 11).

Tu primer pequeño paso

¿Qué circunstancias externas coincidían con una situación poco clara? Anótalas sin convertirlas en reglas alimentarias.

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.

Margen de elección percibido **4.0 / 5**



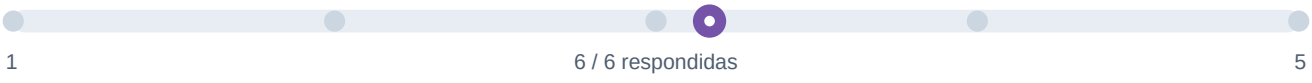
Atención al comer **3.8 / 5**



Sentimientos y entorno **4.4 / 5**



Después y apoyo **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.

Describe margen de acción al comer, atención, circunstancias y efectos posteriores. No cuenta atracones clínicamente definidos ni establece un trastorno.

Tu resultado en palabras

Margen de elección percibido: En «Margen de elección percibido», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de tu vivencia en situaciones al comer. No determina si hubo un episodio de atracón definido clínicamente. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Atención al comer: En «Atención al comer», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe atención y recuerdo al comer. Una atención limitada no es por sí sola un trastorno alimentario y tiene muchas causas. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Atención al comer: 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 10: Al comer, normalmente podía decir cómo me sentía en ese momento. | Más bien cierto

Pregunta 11: Una situación alimentaria daba paso a otra actividad casi sin darme cuenta. | Muy cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

¿Qué circunstancias externas coincidían con una situación poco clara? Anótalas sin convertirlas en reglas alimentarias.

04 / TU INFORME

Margen de elección percibido

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de tu vivencia en situaciones al comer. No determina si hubo un episodio de atracón definido clínicamente.

Tu valor de respuesta **4.0 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Margen de elección percibido», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de tu vivencia en situaciones al comer. No determina si hubo un episodio de atracón definido clínicamente. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor limitación declarada de elección / mayor limitación declarada de elección.

Dos respuestas concretas

Pregunta 3: Una intención sobre cómo transcurriría la comida apenas estaba presente mientras ocurría.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 5: En una situación alimentaria, me sentía más impulsado de lo deseado por una urgencia.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Si quieres, describe solo cuándo deseabas más margen de elección. No registres alimentos ni cantidades.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Atención al comer

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe atención y recuerdo al comer. Una atención limitada no es por sí sola un trastorno alimentario y tiene muchas causas.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Atención al comer», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe atención y recuerdo al comer. Una atención limitada no es por sí sola un trastorno alimentario y tiene muchas causas. 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 falta de claridad declarada / mayor falta de claridad declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 10: Al comer, normalmente podía decir cómo me sentía en ese momento.

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

Pregunta 11: Una situación alimentaria daba paso a otra actividad casi sin darme cuenta.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué circunstancias externas coincidían con una situación poco clara? Anótalas sin convertirlas en reglas alimentarias.

06 / TU INFORME

Sentimientos y entorno

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de vínculos percibidos entre sentimientos, circunstancias y comida. No establece causas ni juzga alimentos.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Sentimientos y entorno», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de vínculos percibidos entre sentimientos, circunstancias y comida. No establece causas ni juzga alimentos. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor conexión declarada / más conexión declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 16: La presión de tiempo o la falta de espacio personal hacían menos claras las situaciones alimentarias.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 15: Normalmente podía reconocer los sentimientos presentes junto al comer.

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

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué presión fuera de la comida quieres comentar? Puedes pedir apoyo sin cambiar tu alimentación.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Después y apoyo

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de efectos persistentes de experiencias alimentarias difíciles y facilidad para hablarlas. No juzga moralmente tu alimentación.

Tu valor de respuesta **3.2 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Después y apoyo», el promedio no muestra una dirección clara. Trata de efectos persistentes de experiencias alimentarias difíciles y facilidad para hablarlas. No juzga moralmente tu alimentación. 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 efecto persistente declarado / mayor efecto persistente declarado.

Dos respuestas concretas

Pregunta 17: Tras una situación alimentaria angustiante, su desarrollo seguía ocupándome mucho tiempo.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 22: Después de una situación alimentaria difícil, también podía notar otros aspectos de mi día.

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

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué conversación sería respetuosa? Puedes pedir escucha sin comentarios sobre cantidades, forma corporal o peso.

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

Margen de elección percibido

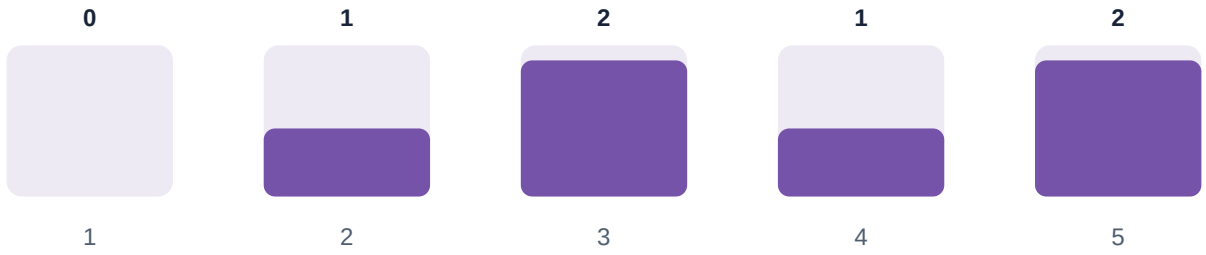
Las posiciones de respuesta van de 1 a 5. La suma se divide por las afirmaciones respondidas del área.

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 + 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: Atención al comer. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

¿Qué circunstancias externas coincidían con una situación poco clara? Anótalas sin convertirlas en reglas alimentarias.

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, distintas de BES o una entrevista diagnóstica. No distinguen fiablemente comer en exceso de un trastorno por atracones ni evalúan todos los criterios diagnósticos. Los promedios describen solo conformidad con experiencias seleccionadas, sin probabilidad, gravedad ni objetivos de comida o peso. El apoyo para el malestar es independiente de un valor de respuesta.

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 **Al comer, a veces sentía que seguía los acontecimientos en lugar de dirigirlos.**
Margen de elección percibido | Más bien cierto

2 **Me costaba actuar sobre el deseo de cambiar mi atención mientras comía.**
Margen de elección percibido | Muy cierto

3 **Una intención sobre cómo transcurriría la comida apenas estaba presente mientras ocurría.**
Margen de elección percibido | En parte cierto

4 **Al comer, normalmente podía reconocer mi derecho a elegir.**
Margen de elección percibido | Más bien falso | puntuación invertida

5 **En una situación alimentaria, me sentía más impulsado de lo deseado por una urgencia.**
Margen de elección percibido | Muy cierto

6 **Normalmente podía vivir una situación alimentaria a mi ritmo sin sentir un impulso interno.**
Margen de elección percibido | En parte cierto | puntuación invertida

7 **Después, solo recordaba de forma fragmentaria el transcurso de una situación alimentaria.**
Atención al comer | En parte cierto

8 **Al comer, mi atención estaba tan absorbida que apenas percibía el entorno.**
Atención al comer | Muy cierto

9 **Solo después notaba lo tenso que había estado al comer.**
Atención al comer | Más bien cierto

10 **Al comer, normalmente podía decir cómo me sentía en ese momento.**
Atención al comer | Más bien cierto | puntuación invertida

11 **Una situación alimentaria daba paso a otra actividad casi sin darme cuenta.**
Atención al comer | Muy cierto

12 **Después de un día tenso, vivía el comer más como una urgencia que como una actividad consciente.**
Sentimientos y entorno | Muy cierto

13 **Para mí, sentir soledad iba acompañado de situaciones alimentarias difíciles de dirigir.**
Sentimientos y entorno | Más bien cierto

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

14	**Después de un conflicto, me costaba distinguir mis sentimientos de mi experiencia al comer.** Sentimientos y entorno | Muy cierto
15	**Normalmente podía reconocer los sentimientos presentes junto al comer.** Sentimientos y entorno | Nada cierto | puntuación invertida
16	**La presión de tiempo o la falta de espacio personal hacían menos claras las situaciones alimentarias.** Sentimientos y entorno | En parte cierto
17	**Tras una situación alimentaria angustiante, su desarrollo seguía ocupándome mucho tiempo.** Después y apoyo | Más bien falso
18	**Después de esa situación, me retiraba aunque el contacto podría haber ayudado.** Después y apoyo | En parte cierto
19	**Me costaba describir lo vivido al comer sin menospreciarme.** Después y apoyo | Más bien cierto
20	**Podía decir a una persona adecuada que una situación alimentaria me había angustiado.** Después y apoyo | En parte cierto | puntuación invertida
21	**Esperar consejos inadecuados me impedía pedir apoyo.** Después y apoyo | Más bien falso
22	**Después de una situación alimentaria difícil, también podía notar otros aspectos de mi día.** Después y apoyo | Nada cierto | puntuación invertida