TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Bipolaridad

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

Activación inusual

En «Activación inusual», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cambios prolongados respecto a tu actividad habitual. No identifica un episodio maníaco. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Sueño y ritmo diario

En «Sueño y ritmo diario», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cambios prolongados de horarios y necesidad percibida de dormir. Dormir poco no establece por sí solo un trastorno. 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

Sueño y ritmo diario: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 10 & 11).

Tu primer pequeño paso

¿Qué cambio de sueño o ritmo recuerdas y qué circunstancias externas coincidían?

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.

Activación inusual **4.0 / 5**



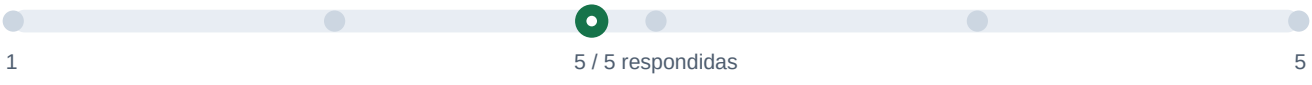
Sueño y ritmo diario **3.7 / 5**



Periodos de menor energía **4.4 / 5**



Cambios en la vida cotidiana **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.

Separa cambios declarados de actividad, sueño, impulso y vida diaria. No establece episodios relacionados ni trastorno bipolar.

Tu resultado en palabras

Activación inusual: En «Activación inusual», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cambios prolongados respecto a tu actividad habitual. No identifica un episodio maníaco. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Sueño y ritmo diario: En «Sueño y ritmo diario», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cambios prolongados de horarios y necesidad percibida de dormir. Dormir poco no establece por sí solo un trastorno. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Sueño y ritmo diario: 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: Otras personas notaron que estaba activo a horas inusuales. | Más bien falso

Pregunta 11: Recuerdo cambios claros de horarios de sueño que duraron más de una sola noche. | Muy cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

¿Qué cambio de sueño o ritmo recuerdas y qué circunstancias externas coincidían?

04 / TU INFORME

Activación inusual

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cambios prolongados respecto a tu actividad habitual. No identifica un episodio maníaco.

Tu valor de respuesta **4.0 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Activación inusual», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cambios prolongados respecto a tu actividad habitual. No identifica un episodio maníaco. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor cambio de activación declarado / mayor cambio de activación declarado.

Dos respuestas concretas

Pregunta 3: Recuerdo un periodo de varios días en el que hablaba notablemente más rápido de lo habitual.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 5: En ocasiones, mi confianza en nuevos proyectos era mucho mayor de lo normal para mí.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Si recuerdas un periodo así, ¿qué cambió y cuánto recuerdas que duró?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Sueño y ritmo diario

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cambios prolongados de horarios y necesidad percibida de dormir. Dormir poco no establece por sí solo un trastorno.

Tu valor de respuesta **3.7 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Sueño y ritmo diario», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cambios prolongados de horarios y necesidad percibida de dormir. Dormir poco no establece por sí solo un trastorno. 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 cambio de ritmo declarado / mayor cambio de ritmo declarado.

Dos respuestas concretas

Pregunta 10: Otras personas notaron que estaba activo a horas inusuales.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 11: Recuerdo cambios claros de horarios de sueño que duraron más de una sola noche.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué cambio de sueño o ritmo recuerdas y qué circunstancias externas coincidían?

06 / TU INFORME

Periodos de menor energía

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Explora periodos prolongados con menos energía o participación. No distingue causas ni produce puntuación de depresión.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Periodos de menor energía», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Explora periodos prolongados con menos energía o participación. No distingue causas ni produce puntuación de depresión. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menos descensos de energía declarados / más descensos de energía declarados.

Dos respuestas concretas

Pregunta 17: A lo largo de periodos prolongados, mi participación en actividades importantes se mantuvo cerca de lo habitual.

Tu respuesta: En parte cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Pregunta 16: A veces, durante un periodo prolongado, mi ritmo al tomar decisiones cotidianas era notablemente más lento.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué resultaba más difícil de lo habitual? Céntrate en una situación cotidiana.

07 / TU INFORME

Cambios en la vida cotidiana

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de diferencias entre periodos prolongados y efectos diarios. Una evaluación profesional necesita estudiar mejor la cronología.

Tu valor de respuesta **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Cambios en la vida cotidiana», el promedio no muestra una dirección clara. Trata de diferencias entre periodos prolongados y efectos diarios. Una evaluación profesional necesita estudiar mejor la cronología. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Dirección de la escala: menor cambio cotidiano declarado / mayor cambio cotidiano declarado.

Dos respuestas concretas

Pregunta 18: Las decisiones tomadas en un periodo inusual encajaban mal después con mis planes habituales.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 20: Después de un periodo inusualmente activo, tuve que reorganizar varios proyectos iniciados.

Tu respuesta: Más bien cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué observación cotidiana contarías a un profesional? Anota también lo que no recuerdas bien sobre las fechas.

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

Activación inusual

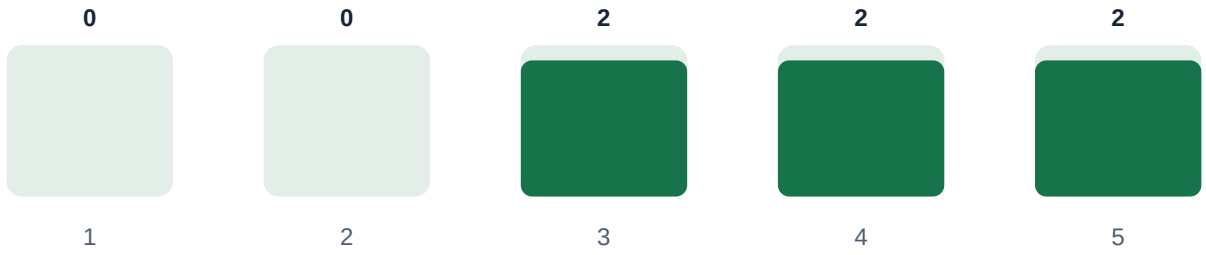
Las posiciones de respuesta van de 1 a 5. La suma se divide por las afirmaciones respondidas del área.

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: Sueño y ritmo diario. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

¿Qué cambio de sueño o ritmo recuerdas y qué circunstancias externas coincidían?

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

Cuestionario propio sin validación clínica; no es un cribado de trastorno bipolar. No evalúa duraciones diagnósticas de episodios ni otras explicaciones como falta de sueño, medicación o enfermedad física. No combina ámbitos en una puntuación o probabilidad bipolar. Las variaciones normales del ánimo no establecen ese trastorno. Consulta con un profesional los periodos claramente inusuales con poco sueño o cambios de conducta; no cambies medicación por este perfil.

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	**Hubo periodos prolongados en los que inicié muchos más proyectos a la vez de lo habitual.**	Activación inusual | Más bien cierto
2	**Durante un periodo de actividad inusual, me costaba dar tiempo a mis ideas para desarrollarse.**	Activación inusual | Muy cierto
3	**Recuerdo un periodo de varios días en el que hablaba notablemente más rápido de lo habitual.**	Activación inusual | En parte cierto
4	**Durante ese periodo, las interrupciones cotidianas me resultaban inusualmente irritantes.**	Activación inusual | Más bien cierto
5	**En ocasiones, mi confianza en nuevos proyectos era mucho mayor de lo normal para mí.**	Activación inusual | Muy cierto
6	**A lo largo de periodos prolongados, mi actividad permaneció en gran medida dentro de mi rango habitual.**	Activación inusual | En parte cierto | puntuación invertida
7	**Durante un periodo inusualmente activo, dormí mucho menos de lo habitual durante varias noches.**	Sueño y ritmo diario | En parte cierto
8	**A veces empezaba el día tras dormir poco con un impulso inusualmente fuerte de actuar.**	Sueño y ritmo diario | Muy cierto
9	**Durante ese periodo, mi hora habitual de acostarme quedaba en segundo plano ante otras actividades.**	Sueño y ritmo diario | Más bien cierto
10	**Otras personas notaron que estaba activo a horas inusuales.**	Sueño y ritmo diario | Más bien falso
11	**Recuerdo cambios claros de horarios de sueño que duraron más de una sola noche.**	Sueño y ritmo diario | Muy cierto
12	**Incluso en periodos activos, mi necesidad de sueño percibida se mantenía similar a la habitual.**	Sueño y ritmo diario | En parte cierto | puntuación invertida

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

13	**Hubo periodos prolongados en los que incluso empezar tareas conocidas requería mucho más esfuerzo.**	Periodos de menor energía | Muy cierto
14	**Recuerdo temporadas en las que mis intereses habituales me atraían mucho menos.**	Periodos de menor energía | Más bien cierto
15	**Durante un periodo de poca energía, me retiraba del contacto más de lo habitual.**	Periodos de menor energía | Muy cierto
16	**A veces, durante un periodo prolongado, mi ritmo al tomar decisiones cotidianas era notablemente más lento.**	Periodos de menor energía | Muy cierto
17	**A lo largo de periodos prolongados, mi participación en actividades importantes se mantuvo cerca de lo habitual.**	Periodos de menor energía | En parte cierto | puntuación invertida
18	**Las decisiones tomadas en un periodo inusual encajaban mal después con mis planes habituales.**	Cambios en la vida cotidiana | Más bien falso
19	**Personas que me conocen bien comentaron cambios prolongados en mi conducta.**	Cambios en la vida cotidiana | En parte cierto
20	**Después de un periodo inusualmente activo, tuve que reorganizar varios proyectos iniciados.**	Cambios en la vida cotidiana | Más bien cierto
21	**Los cambios entre periodos prolongados dificultaban los acuerdos cotidianos fiables.**	Cambios en la vida cotidiana | En parte cierto
22	**Mis decisiones cotidianas a largo plazo solían parecer coherentes entre distintos periodos.**	Cambios en la vida cotidiana | Más bien cierto | puntuación invertida