TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Estilo de trabajo

Reflexión personal cotidiana

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

RESPONDIDAS: 28 / 28 | 5 ÁREAS DEL PERFIL

1

Cuidado y procedimientos

En «Cuidado y procedimientos», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu enfoque del cuidado y los procedimientos acordados. No es una certificación profesional. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Trabajo en equipo

En «Trabajo en equipo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Explora tu visión de la colaboración, coordinación y responsabilidad compartida. 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

Trabajo en equipo: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 14 & 24).

Tu primer pequeño paso

En una tarea común, aclarad quién hace qué y cuándo hablaréis brevemente del avance.

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.

Cuidado y procedimientos — 4.0 / 5



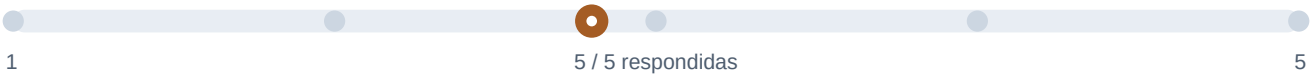
Trabajo en equipo — 3.7 / 5



Gestión de exigencias — 4.3 / 5



Estructura — 2.8 / 5



Decisiones meditadas — 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.

Muestra cuidado con procedimientos, equipo, límites, planificación y reflexión declarados. No sustituye evaluación profesional ni aeromédica.

Tu resultado en palabras

Cuidado y procedimientos: En «Cuidado y procedimientos», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu enfoque del cuidado y los procedimientos acordados. No es una certificación profesional. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Trabajo en equipo: En «Trabajo en equipo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Explora tu visión de la colaboración, coordinación y responsabilidad compartida. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Trabajo en equipo: 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 14: Pido la perspectiva de un miembro más callado del equipo. | Más bien falso

Pregunta 24: Puedo dar comentarios objetivos sin avergonzar a nadie. | Muy cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

En una tarea común, aclarad quién hace qué y cuándo hablaréis brevemente del avance.

04 / TU INFORME

Cuidado y procedimientos

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe tu enfoque del cuidado y los procedimientos acordados. No es una certificación profesional.

Tu valor de respuesta **4.0 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Cuidado y procedimientos», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu enfoque del cuidado y los procedimientos acordados. No es una certificación profesional. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dos respuestas concretas

Pregunta 13: Comunico un error aunque me resulte incómodo.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 22: Pregunto cuando una instrucción es ambigua.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige un proceso habitual y considera si una lista breve ayudaría.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Trabajo en equipo

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Explora tu visión de la colaboración, coordinación y responsabilidad compartida.

Tu valor de respuesta **3.7 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Trabajo en equipo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Explora tu visión de la colaboración, coordinación y responsabilidad compartida. 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 14: Pido la perspectiva de un miembro más callado del equipo.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 24: Puedo dar comentarios objetivos sin avergonzar a nadie.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

En una tarea común, aclarad quién hace qué y cuándo hablaréis brevemente del avance.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Gestión de exigencias

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de tu enfoque declarado de las exigencias y la energía disponible.

Tu valor de respuesta **4.3 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Gestión de exigencias», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de tu enfoque declarado de las exigencias y la energía disponible. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dos respuestas concretas

Pregunta 23: Bajo presión de tiempo, puedo descartar tareas adicionales innecesarias.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 18: Después de una interrupción, compruebo dónde me quedé.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Para un día intenso, anota lo esencial, lo que puede esperar y dónde necesitas apoyo.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Estructura

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe tu acuerdo con la planificación, el orden y una forma clara de proceder.

Tu valor de respuesta **2.8 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Estructura», el promedio no muestra una dirección clara. Describe tu acuerdo con la planificación, el orden y una forma clara de proceder. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Dos respuestas concretas

Pregunta 4: Divido los proyectos grandes en pasos individuales.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 16: Preveo tiempo para obstáculos inesperados.

Tu respuesta: Más bien cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Planifica tres pasos pequeños para una tarea y deja espacio para cambiar.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Decisiones meditadas

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de revisar decisiones, aprender de experiencias y considerar tu propia manera de actuar.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Decisiones meditadas», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de revisar decisiones, aprender de experiencias y considerar tu propia manera de actuar. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dos respuestas concretas

Pregunta 20: Busco otra perspectiva cuando hay mucho en juego.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 21: Identifico qué haría de otra manera la próxima vez.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Después de decidir, anota qué sabías, qué suponías y qué repetirías.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

09 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

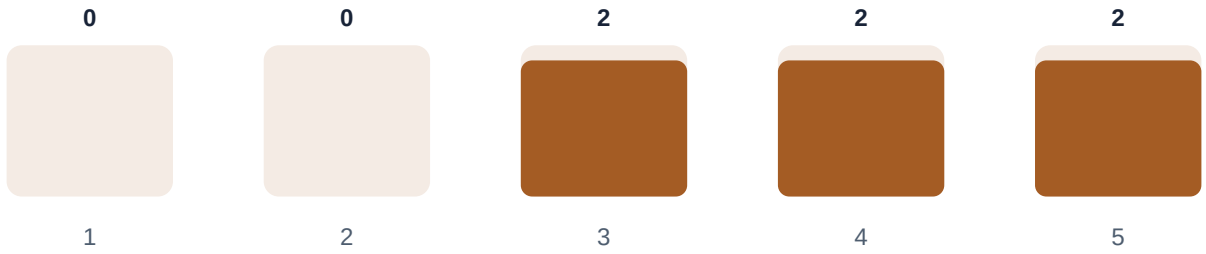
Cuidado y procedimientos

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.

10 / TU INFORME

Tu próximo paso personal

Una idea cotidiana opcional, sin objetivo de rendimiento.

1

Hoy: anota una situación

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

2

Esta semana: explora una perspectiva

En una tarea común, aclarad quién hace qué y cuándo hablaréis brevemente del avance.

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 **Leo las instrucciones completas antes de empezar un proceso desconocido.**
Cuidado y procedimientos | Más bien cierto

2 **Resumo los acuerdos importantes con mis propias palabras.**
Trabajo en equipo | En parte cierto

3 **Reconozco cuándo el cansancio afecta a mi atención.**
Gestión de exigencias | Muy cierto

4 **Divido los proyectos grandes en pasos individuales.**
Estructura | Más bien falso

5 **Distingo los hechos de las suposiciones antes de decidir.**
Decisiones meditadas | Más bien cierto

6 **Expreso mis dudas incluso ante personas con más experiencia.**
Trabajo en equipo | Muy cierto

7 **Puedo pedir una breve pausa antes de continuar sin concentración.**
Gestión de exigencias | Más bien cierto

8 **Anoto los compromisos firmes.**
Estructura | En parte cierto

9 **Considero los efectos posteriores de una decisión.**
Decisiones meditadas | Más bien cierto

10 **Uso una lista de comprobación cuando un proceso tiene muchos pasos.**
Cuidado y procedimientos | Muy cierto

11 **Comparto a tiempo la información relevante.**
Trabajo en equipo | Más bien cierto

12 **Compruebo si mi estado de ánimo influye en mi juicio.**
Decisiones meditadas | Muy cierto

13 **Comunico un error aunque me resulte incómodo.**
Cuidado y procedimientos | En parte cierto

14 **Pido la perspectiva de un miembro más callado del equipo.**
Trabajo en equipo | Más bien falso

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**Aviso cuando no puedo realizar una tarea con seguridad.** Gestión de exigencias | Muy cierto
16	**Preveo tiempo para obstáculos inesperados.** Estructura | Más bien cierto
17	**Detengo una tarea cuando un requisito previo no está claro.** Cuidado y procedimientos | Más bien cierto
18	**Después de una interrupción, compruebo dónde me quedé.** Gestión de exigencias | Muy cierto
19	**Compruebo si falta algo esencial antes de terminar.** Estructura | En parte cierto
20	**Busco otra perspectiva cuando hay mucho en juego.** Decisiones meditadas | En parte cierto
21	**Identifico qué haría de otra manera la próxima vez.** Decisiones meditadas | Muy cierto
22	**Pregunto cuando una instrucción es ambigua.** Cuidado y procedimientos | Muy cierto
23	**Bajo presión de tiempo, puedo descartar tareas adicionales innecesarias.** Gestión de exigencias | En parte cierto
24	**Puedo dar comentarios objetivos sin avergonzar a nadie.** Trabajo en equipo | Muy cierto
25	**Puedo pedir ayuda sin verlo como un fracaso personal.** Gestión de exigencias | Más bien cierto
26	**Comparo mis avances con mi plan.** Estructura | Más bien falso
27	**Acepto una comprobación por parte de otra persona.** Cuidado y procedimientos | En parte cierto
28	**Después de una tarea, hablo de lo que podemos mejorar juntos.** Trabajo en equipo | En parte cierto