TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Trastornos alimentarios

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

Pensamientos sobre la comida

En «Pensamientos sobre la comida», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata del espacio mental que ocupa comer. El interés por comida o cocina no se considera automáticamente problemático. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Flexibilidad en las comidas

En «Flexibilidad en las comidas», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de presión por reglas personales y cambios inesperados. No se refiere a reglas médicas necesarias ni restricciones prácticas. 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

Flexibilidad en las comidas: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 10 & 11).

Tu primer pequeño paso

¿Qué presión alrededor de las comidas quieres comentar con apoyo? No necesitas cambiar ni probar ninguna regla.

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.

Pensamientos sobre la comida 4.0 / 5



1 — 6 / 6 respondidas — 5

Flexibilidad en las comidas 3.8 / 5



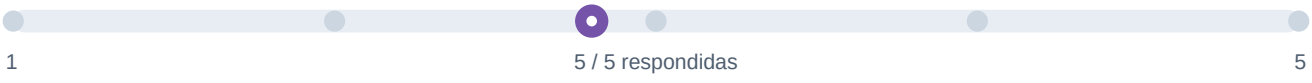
1 — 5 / 5 respondidas — 5

Cuerpo y autoevaluación 4.3 / 5



1 — 6 / 6 respondidas — 5

Contacto y apoyo 2.8 / 5



1 — 5 / 5 respondidas — 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 pensamientos, reglas, evaluación corporal y contacto alrededor de comida. No establece trastorno alimentario ni estado nutricional o riesgos médicos.

Tu resultado en palabras

Pensamientos sobre la comida: En «Pensamientos sobre la comida», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata del espacio mental que ocupa comer. El interés por comida o cocina no se considera automáticamente problemático. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Flexibilidad en las comidas: En «Flexibilidad en las comidas», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de presión por reglas personales y cambios inesperados. No se refiere a reglas médicas necesarias ni restricciones prácticas. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Flexibilidad en las comidas: 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: Si una comida era distinta de lo previsto, normalmente podía encontrar una opción adecuada. | Más bien cierto

Pregunta 11: Pensar en incumplir una regla alimentaria propia me ocupaba más que la situación práctica. | Muy cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

¿Qué presión alrededor de las comidas quieres comentar con apoyo? No necesitas cambiar ni probar ninguna regla.

04 / TU INFORME

Pensamientos sobre la comida

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata del espacio mental que ocupa comer. El interés por comida o cocina no se considera automáticamente problemático.

Tu valor de respuesta **4.0 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Pensamientos sobre la comida», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata del espacio mental que ocupa comer. El interés por comida o cocina no se considera automáticamente problemático. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor preocupación absorbente declarada / mayor preocupación absorbente declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 3: Volvía mentalmente a una decisión alimentaria incluso después de tomarla.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 5: Los pensamientos sobre comer dificultaban mantener la atención en una conversación.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Sin registrar cantidades, anota cuándo estos pensamientos apartan temas importantes. ¿En qué preferirías centrarte?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Flexibilidad en las comidas

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de presión por reglas personales y cambios inesperados. No se refiere a reglas médicas necesarias ni restricciones prácticas.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Flexibilidad en las comidas», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de presión por reglas personales y cambios inesperados. No se refiere a reglas médicas necesarias ni restricciones prácticas. 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 presión de reglas declarada / mayor presión de reglas declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 10: Si una comida era distinta de lo previsto, normalmente podía encontrar una opción adecuada.

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

Pregunta 11: Pensar en incumplir una regla alimentaria propia me ocupaba más que la situación práctica.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué presión alrededor de las comidas quieres comentar con apoyo? No necesitas cambiar ni probar ninguna regla.

06 / TU INFORME

Cuerpo y autoevaluación

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cómo pensamientos sobre el cuerpo influyen en tu autoevaluación. No evalúa formas corporales ni prescribe cambios.

Tu valor de respuesta **4.3 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Cuerpo y autoevaluación», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo pensamientos sobre el cuerpo influyen en tu autoevaluación. No evalúa formas corporales ni prescribe cambios. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor presión evaluativa declarada / mayor presión evaluativa declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 16: Juzgaba todo un día según mi satisfacción con mi cuerpo.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 15: Normalmente podía ver mi valor personal independientemente de mi apariencia.

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

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué cualidad o actividad importa independientemente de tu aspecto? Anótala sin evaluar tu cuerpo.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Contacto y apoyo

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata del espacio social ocupado por pensamientos sobre comida y cuerpo. No evalúa relaciones ni disposición al tratamiento.

Tu valor de respuesta **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Contacto y apoyo», el promedio no muestra una dirección clara. Trata del espacio social ocupado por pensamientos sobre comida y cuerpo. No evalúa relaciones ni disposición al tratamiento. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Dirección de la escala: menos barreras declaradas / más barreras declaradas.

Dos respuestas concretas

Pregunta 18: Me perdí contactos que deseaba porque implicaban comer.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 20: Me costaba expresar con palabras el malestar relacionado con comer.

Tu respuesta: Más bien cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué ayudaría: escucha, evitar comentarios físicos o acompañarte a una consulta? Expresa un deseo sin tener que justificarlo.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

Pensamientos sobre la comida

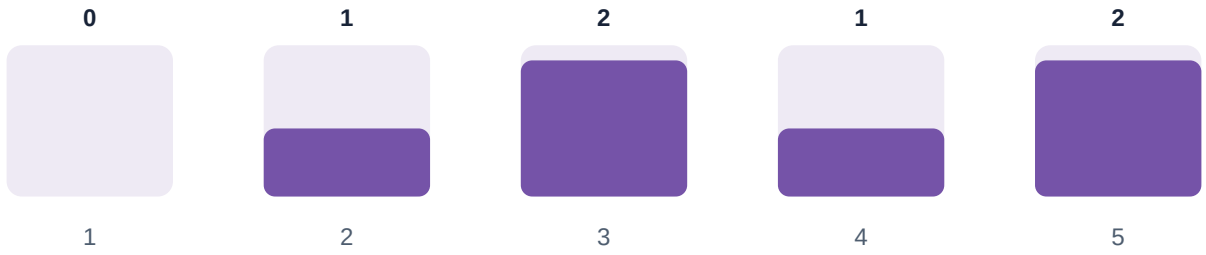
Las posiciones de respuesta van de 1 a 5. La suma se divide por las afirmaciones respondidas del área.

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: Flexibilidad en las comidas. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

¿Qué presión alrededor de las comidas quieres comentar con apoyo? No necesitas cambiar ni probar ninguna regla.

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, no sustituyen SCOFF u otros instrumentos establecidos. Los promedios describen conformidad, no diagnóstico, gravedad ni seguridad nutricional. Los trastornos alimentarios pueden aparecer con distintos cuerpos; aquí no se evalúan medidas corporales. No se dan consejos sobre dietas, peso o conductas compensatorias. Si comer o tu relación con el cuerpo te causa malestar, el apoyo puede ayudar independientemente de la puntuación.

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	**Los pensamientos sobre comer me distraían incluso sin que se acercara una comida.**	Pensamientos sobre la comida | Más bien cierto
2	**Decidir qué comer ocupaba más tiempo del deseado.**	Pensamientos sobre la comida | Muy cierto
3	**Volvía mentalmente a una decisión alimentaria incluso después de tomarla.**	Pensamientos sobre la comida | En parte cierto
4	**Entre comidas, normalmente podía dirigir mi atención a otros intereses.**	Pensamientos sobre la comida | Más bien falso | puntuación invertida
5	**Los pensamientos sobre comer dificultaban mantener la atención en una conversación.**	Pensamientos sobre la comida | Muy cierto
6	**Mucho después de una comida, seguía pensando si lo había hecho todo correctamente.**	Pensamientos sobre la comida | En parte cierto
7	**Mis propias reglas dificultaban elegir una comida aunque hubiera opciones adecuadas.**	Flexibilidad en las comidas | En parte cierto
8	**Un cambio inesperado relacionado con comer generaba más inquietud de la deseada.**	Flexibilidad en las comidas | Muy cierto
9	**Necesitaba una rutina muy concreta al comer para no sentir presión.**	Flexibilidad en las comidas | Más bien cierto
10	**Si una comida era distinta de lo previsto, normalmente podía encontrar una opción adecuada.**	Flexibilidad en las comidas | Más bien cierto | puntuación invertida
11	**Pensar en incumplir una regla alimentaria propia me ocupaba más que la situación práctica.**	Flexibilidad en las comidas | Muy cierto
12	**Mi ánimo dependía mucho de cómo percibía mi cuerpo ese día.**	Cuerpo y autoevaluación | Muy cierto
13	**Comparar mi cuerpo con otros me distraía de lo que hacía.**	Cuerpo y autoevaluación | Más bien cierto
14	**Un comentario sobre el aspecto seguía en mi mente más de lo que quería.**	Cuerpo y autoevaluación | Muy cierto

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**Normalmente podía ver mi valor personal independientemente de mi apariencia.** Cuerpo y autoevaluación | Nada cierto | puntuación invertida
16	**Juzgaba todo un día según mi satisfacción con mi cuerpo.** Cuerpo y autoevaluación | En parte cierto
17	**Incluso en un día de inseguridad corporal, podía valorar aspectos míos ajenos al aspecto.** Cuerpo y autoevaluación | Más bien falso | puntuación invertida
18	**Me perdí contactos que deseaba porque implicaban comer.** Contacto y apoyo | Más bien falso
19	**Al comer con otros, me centraba más en mi apariencia que en la conversación.** Contacto y apoyo | En parte cierto
20	**Me costaba expresar con palabras el malestar relacionado con comer.** Contacto y apoyo | Más bien cierto
21	**Podía decir a una persona adecuada qué comentarios sobre comer o el aspecto no me ayudaban.** Contacto y apoyo | En parte cierto | puntuación invertida
22	**El miedo a ser juzgado me impedía preguntar sobre mi experiencia.** Contacto y apoyo | Más bien falso