TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Tiempo libre

Reflexión personal cotidiana

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

RESPONDIDAS: 18 / 18 | 4 ÁREAS DEL PERFIL

1

Actividades compartidas

En «Actividades compartidas», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo te gusta compartir tiempo libre. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Intereses personales

En «Intereses personales», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de intereses elegidos sin metas de rendimiento o consumo. 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

Intereses personales: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 11 & 18).

Tu primer pequeño paso

Elige un interés al que dedicar un tiempo pequeño y adecuado.

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.

Actividades compartidas 4.2 / 5



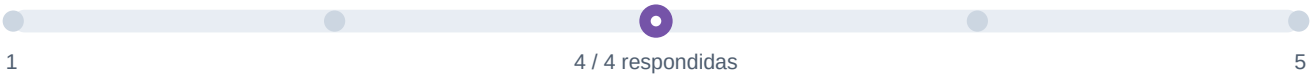
Intereses personales 3.8 / 5



Buscar nuevas experiencias 4.8 / 5



Mantener el tiempo libre flexible 3.0 / 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 la importancia declarada de actividades compartidas, intereses, exploración y tiempo no planificado. No existe una mezcla única correcta.

Tu resultado en palabras

Actividades compartidas: En «Actividades compartidas», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo te gusta compartir tiempo libre. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Intereses personales: En «Intereses personales», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de intereses elegidos sin metas de rendimiento o consumo. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Intereses 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 11: Disfruto dedicándome a una afición a solas. | Casi no me describe

Pregunta 18: Distingo disfrutar de una actividad de ser bueno en ella. | Me describe

Piensa en una situación cotidiana posible

Elige un interés al que dedicar un tiempo pequeño y adecuado.

04 / TU INFORME

Actividades compartidas

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cómo te gusta compartir tiempo libre.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Actividades compartidas», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo te gusta compartir tiempo libre. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

Dos respuestas concretas

Pregunta 8: Coordino los planes de ocio con la disponibilidad de los demás.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 17: Digo a los demás qué tipo de reunión prefiero.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Piensa qué actividad sencilla compartida disfrutarías ahora.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Intereses personales

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de intereses elegidos sin metas de rendimiento o consumo.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**



Qué significa en la práctica

En «Intereses personales», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de intereses elegidos sin metas de rendimiento o consumo. 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 acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

Dos respuestas concretas

Pregunta 11: Disfruto dedicándome a una afición a solas.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 18: Distingo disfrutar de una actividad de ser bueno en ella.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige un interés al que dedicar un tiempo pequeño y adecuado.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Buscar nuevas experiencias

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe tu preferencia por explorar en el tiempo libre.

Tu valor de respuesta **4.8 / 5**



1 4 / 4 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Buscar nuevas experiencias», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu preferencia por explorar en el tiempo libre. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

Dos respuestas concretas

Pregunta 7: A veces pruebo una actividad de ocio diferente.

Tu respuesta: Me describe bastante

Pregunta 15: Primero pruebo algo nuevo a pequeña escala.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Busca una experiencia nueva pequeña adecuada a tu presupuesto y circunstancias.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Mantener el tiempo libre flexible

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata del equilibrio entre compromisos y tiempo espontáneamente disponible.

Tu valor de respuesta **3.0 / 5**

1 — 4 / 4 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Mantener el tiempo libre flexible», el promedio no muestra una dirección clara. Trata del equilibrio entre compromisos y tiempo espontáneamente disponible. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Dirección de la escala: menor acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

Dos respuestas concretas

Pregunta 4: Dejo partes de mi tiempo libre sin planificar.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 14: Hablo abiertamente cuando quiero simplificar un plan de ocio.

Tu respuesta: Me describe bastante

Una propuesta para seguir reflexionando

Deja parte de un día libre abierta y decide entonces.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

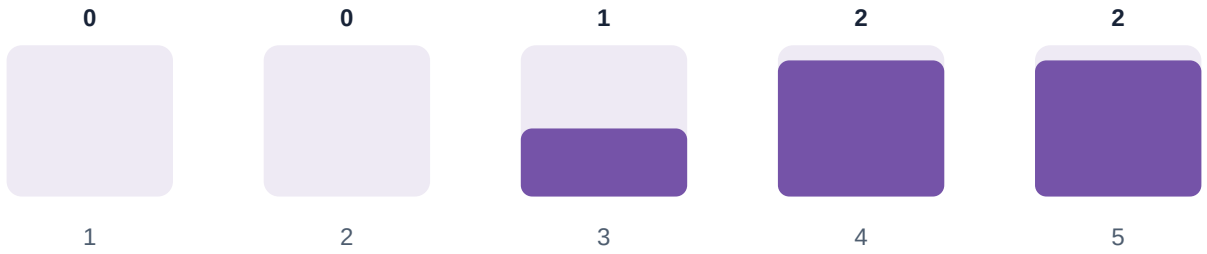
Actividades compartidas

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.

09 / TU INFORME

Tu próximo paso personal

Una idea cotidiana opcional, sin objetivo de rendimiento.

1

Hoy: anota una situación

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

2

Esta semana: explora una perspectiva

Elige un interés al que dedicar un tiempo pequeño y adecuado.

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

Reflexión cotidiana original. Los valores resumen únicamente tus respuestas. No hay umbrales clínicos, baremos poblacionales, evaluaciones de enfermedad ni tipos fijos de personalidad. Una mayor conformidad no es automáticamente mejor.

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 **Disfruto haciendo cosas con otras personas en mi tiempo libre.**
Actividades compartidas | Me describe bastante

2 **Reservo tiempo libre para un interés personal.**
Intereses personales | Me describe en parte

3 **Me gusta explorar un lugar cercano que no conozco.**
Buscar nuevas experiencias | Me describe

4 **Dejo partes de mi tiempo libre sin planificar.**
Mantener el tiempo libre flexible | Casi no me describe

5 **Propongo actividades compartidas por iniciativa propia.**
Actividades compartidas | Me describe

6 **Dedico tiempo a algo sin un objetivo medible.**
Intereses personales | Me describe

7 **A veces pruebo una actividad de ocio diferente.**
Buscar nuevas experiencias | Me describe bastante

8 **Coordino los planes de ocio con la disponibilidad de los demás.**
Actividades compartidas | Me describe en parte

9 **Elijo una actividad por mis gustos y no por una moda.**
Intereses personales | Me describe bastante

10 **Puedo disfrutar de un día libre sin una actividad especial.**
Mantener el tiempo libre flexible | Me describe en parte

11 **Disfruto dedicándome a una afición a solas.**
Intereses personales | Casi no me describe

12 **Me informo sobre las actividades de mi zona.**
Buscar nuevas experiencias | Me describe

13 **También comparto intereses con personas ajenas a mi círculo habitual.**
Actividades compartidas | Me describe bastante

14 **Hablo abiertamente cuando quiero simplificar un plan de ocio.**
Mantener el tiempo libre flexible | Me describe bastante

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**Primero pruebo algo nuevo a pequeña escala.**	Buscar nuevas experiencias | Me describe
16	**Distingo un compromiso firme de una idea tentativa.**	Mantener el tiempo libre flexible | Me describe en parte
17	**Digo a los demás qué tipo de reunión prefiero.**	Actividades compartidas | Me describe
18	**Distingo disfrutar de una actividad de ser bueno en ella.**	Intereses personales | Me describe