TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Emociones

Reflexión personal cotidiana

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

RESPONDIDAS: 24 / 24 | 4 ÁREAS DEL PERFIL

1

Describir sentimientos

En «Describir sentimientos», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo pones sentimientos habituales en palabras. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Recopilar perspectivas

En «Recopilar perspectivas», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de diferentes perspectivas sobre situaciones cotidianas. 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

Recopilar perspectivas: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 14 & 18).

Tu primer pequeño paso

Piensa en un pequeño malentendido y anota dos perspectivas posibles.

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.

Describir sentimientos 4.0 / 5



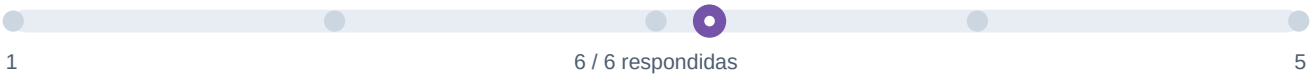
Recopilar perspectivas 3.7 / 5



Expresar deseos 4.3 / 5



Espacio para reflexionar 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 cómo nombras sentimientos, consideras perspectivas, expresas deseos y reflexionas. No puntúa inteligencia emocional ni salud mental.

Tu resultado en palabras

Describir sentimientos: En «Describir sentimientos», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo pones sentimientos habituales en palabras. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Recopilar perspectivas: En «Recopilar perspectivas», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de diferentes perspectivas sobre situaciones cotidianas. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Recopilar perspectivas: 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: Pregunto si he entendido correctamente una afirmación. | Casi no me describe

Pregunta 18: Puedo describir la opinión de otra persona sin compartirla. | Me describe

Piensa en una situación cotidiana posible

Piensa en un pequeño malentendido y anota dos perspectivas posibles.

04 / TU INFORME

Describir sentimientos

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cómo pones sentimientos habituales en palabras.

Tu valor de respuesta **4.0 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Describir sentimientos», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo pones sentimientos habituales en palabras. 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 9: Noto cuándo coexisten varios sentimientos.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 21: Noto cuándo cambia mi impresión de una situación.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Describe un momento cotidiano con una emoción y una ocasión concreta.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Recopilar perspectivas

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de diferentes perspectivas sobre situaciones cotidianas.

Tu valor de respuesta **3.7 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Recopilar perspectivas», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de diferentes perspectivas sobre situaciones cotidianas. 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 14: Pregunto si he entendido correctamente una afirmación.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 18: Puedo describir la opinión de otra persona sin compartirla.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Piensa en un pequeño malentendido y anota dos perspectivas posibles.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Expresar deseos

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cómo comunicas deseos personales en conversaciones cotidianas.

Tu valor de respuesta **4.3 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Expresar deseos», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo comunicas deseos personales en conversaciones cotidianas. 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 15: Acepto que los demás puedan responder a una petición de manera distinta de la esperada.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 12: Formulo una petición con suficiente concreción para que los demás respondan.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Expresa un deseo como petición concreta, no como suposición sobre los demás.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Espacio para reflexionar

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe hábitos voluntarios de reflexión sin fin terapéutico.

Tu valor de respuesta **3.2 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Espacio para reflexionar», el promedio no muestra una dirección clara. Describe hábitos voluntarios de reflexión sin fin terapéutico. 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 acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

Dos respuestas concretas

Pregunta 4: A veces dedico tiempo a reflexionar sobre el día.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 23: Decido si quiero cambiar algo a partir de una experiencia.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige una experiencia cotidiana y anota qué quieres aprender de ella.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

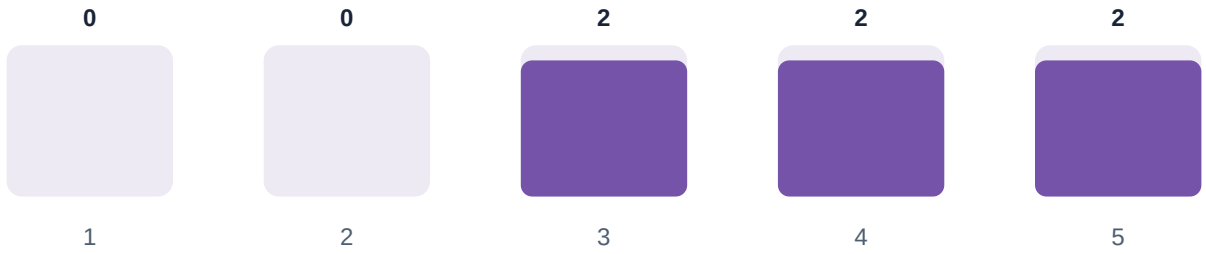
Describir sentimientos

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.

09 / TU INFORME

Tu próximo paso personal

Una idea cotidiana opcional, sin objetivo de rendimiento.

1

Hoy: anota una situación

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

2

Esta semana: explora una perspectiva

Piensa en un pequeño malentendido y anota dos perspectivas posibles.

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	**Busco una palabra adecuada para mi estado de ánimo actual.**	Describir sentimientos | Me describe bastante
2	**Pregunto cómo ha vivido alguien una situación compartida.**	Recopilar perspectivas | Me describe en parte
3	**Digo qué me gustaría en una situación concreta.**	Expresar deseos | Me describe
4	**A veces dedico tiempo a reflexionar sobre el día.**	Espacio para reflexionar | Casi no me describe
5	**Distingo una petición de una exigencia.**	Expresar deseos | Me describe bastante
6	**Me gusta describir un sentimiento a través de una situación concreta.**	Describir sentimientos | Me describe
7	**Distingo una intención del efecto de una acción.**	Recopilar perspectivas | Me describe
8	**Describo mi perspectiva en lugar de hablar por todo el mundo.**	Expresar deseos | Me describe
9	**Noto cuándo coexisten varios sentimientos.**	Describir sentimientos | Me describe en parte
10	**Busco otra explicación para un pequeño malentendido.**	Recopilar perspectivas | Me describe bastante
11	**Anoto mis pensamientos cuando disfruto organizándolos por escrito.**	Espacio para reflexionar | Me describe en parte
12	**Formulo una petición con suficiente concreción para que los demás respondan.**	Expresar deseos | Me describe
13	**Distingo la reflexión de una decisión que debe tomarse.**	Espacio para reflexionar | Me describe bastante
14	**Pregunto si he entendido correctamente una afirmación.**	Recopilar perspectivas | Casi no me describe

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15 **Acepto que los demás puedan responder a una petición de manera distinta de la esperada.**
Expresar deseos | Me describe en parte

16 **Elijo con quién compartir una experiencia personal.**
Espacio para reflexionar | Me describe en parte

17 **Distingo una observación de mi valoración de ella.**
Describir sentimientos | Me describe bastante

18 **Puedo describir la opinión de otra persona sin compartirla.**
Recopilar perspectivas | Me describe

19 **Puedo terminar una reflexión sin resolverlo todo.**
Espacio para reflexionar | Casi no me describe

20 **Corrijo una afirmación cuando no expresa lo que quiero decir.**
Expresar deseos | Me describe bastante

21 **Noto cuándo cambia mi impresión de una situación.**
Describir sentimientos | Me describe

22 **Pienso qué expectativas llevaba a un encuentro.**
Recopilar perspectivas | Me describe en parte

23 **Decido si quiero cambiar algo a partir de una experiencia.**
Espacio para reflexionar | Me describe

24 **No necesito explicar cada sentimiento de inmediato.**
Describir sentimientos | Me describe en parte