TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Momentos agradables

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

Explorar impresiones

En «Explorar impresiones», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de notar detalles cotidianos, sin evaluar tu percepción. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Crear momentos

En «Crear momentos», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe la creación voluntaria de pequeños momentos agradables. 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

Crear momentos: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 16 & 18).

Tu primer pequeño paso

Crea un pequeño momento con lo disponible sin convertirlo en proyecto.

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.

Explorar impresiones 4.2 / 5



1 — 5 / 5 respondidas — 5

Crear momentos 3.8 / 5



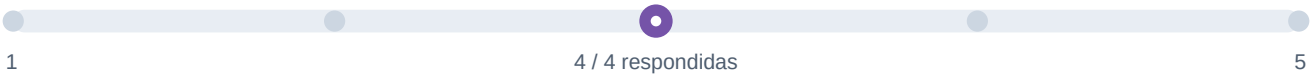
1 — 5 / 5 respondidas — 5

Compartir experiencias 4.8 / 5



1 — 4 / 4 respondidas — 5

Elegir lo que disfrutas 3.0 / 5



1 — 4 / 4 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 atención a detalles, preferencias, momentos agradables y su intercambio. No mide la capacidad de ser feliz.

Tu resultado en palabras

Explorar impresiones: En «Explorar impresiones», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de notar detalles cotidianos, sin evaluar tu percepción. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Crear momentos: En «Crear momentos», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe la creación voluntaria de pequeños momentos agradables. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Crear momentos: 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 16: Dejo que surjan espontáneamente pequeñas experiencias agradables. | Casi no me describe

Pregunta 18: Presto toda mi atención a una actividad agradable. | Me describe

Piensa en una situación cotidiana posible

Crea un pequeño momento con lo disponible sin convertirlo en proyecto.

04 / TU INFORME

Explorar impresiones

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de notar detalles cotidianos, sin evaluar tu percepción.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Explorar impresiones», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de notar detalles cotidianos, sin evaluar tu percepción. 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: Me gusta percibir el aroma de los ingredientes al cocinar.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 11: Me resulta interesante la superficie de diferentes materiales.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige un objeto conocido y describe un detalle que te guste.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Crear momentos

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe la creación voluntaria de pequeños momentos agradables.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**



Qué significa en la práctica

En «Crear momentos», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe la creación voluntaria de pequeños momentos agradables. 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 16: Dejo que surjan espontáneamente pequeñas experiencias agradables.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 18: Presto toda mi atención a una actividad agradable.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Crea un pequeño momento con lo disponible sin convertirlo en proyecto.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Compartir experiencias

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de compartir voluntariamente y de preferencias diferentes.

Tu valor de respuesta **4.8 / 5**

1 — 4 / 4 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Compartir experiencias», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de compartir voluntariamente y de preferencias diferentes. 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 6: Me gusta escuchar qué aprecian los demás de una experiencia.

Tu respuesta: Me describe bastante

Pregunta 17: También guardo algunas experiencias agradables para mí.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Comparte una pequeña impresión agradable y pregunta por su punto de vista.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Elegir lo que disfrutas

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe preferencias personales, no gustos correctos o incorrectos.

Tu valor de respuesta **3.0 / 5**

1 — 4 / 4 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Elegir lo que disfrutas», el promedio no muestra una dirección clara. Describe preferencias personales, no gustos correctos o incorrectos. 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 8: Distingo mis preferencias de las de los demás.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 12: Me quedo con algo sencillo cuando lo disfruto.

Tu respuesta: Me describe bastante

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige algo sencillo solo según tu gusto y anota qué aprecias.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

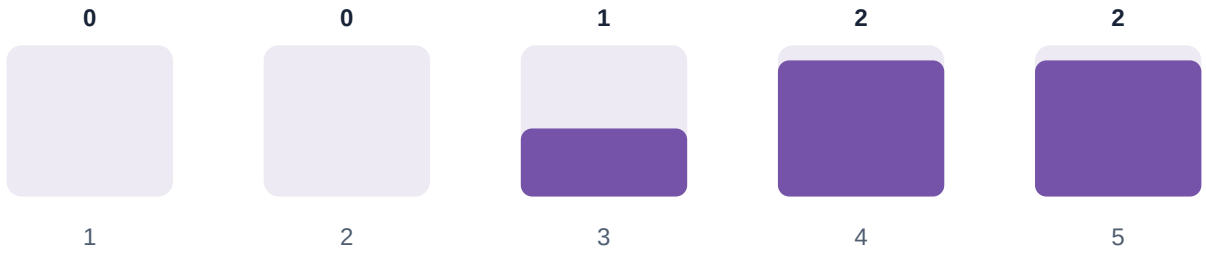
Explorar impresiones

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: Crear momentos. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

Crea un pequeño momento con lo disponible sin convertirlo en proyecto.

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	**Me gusta observar de cerca los colores de mi entorno.**	Explorar impresiones | Me describe bastante
2	**Hago agradable un rincón corriente con poco esfuerzo.**	Crear momentos | Me describe en parte
3	**Cuento a los demás un pequeño descubrimiento.**	Compartir experiencias | Me describe
4	**Escucho los instrumentos individuales de una pieza musical.**	Explorar impresiones | Me describe
5	**Reservo tiempo para una pequeña actividad favorita.**	Crear momentos | Me describe
6	**Me gusta escuchar qué aprecian los demás de una experiencia.**	Compartir experiencias | Me describe bastante
7	**Me gusta percibir el aroma de los ingredientes al cocinar.**	Explorar impresiones | Me describe en parte
8	**Distingo mis preferencias de las de los demás.**	Elegir lo que disfrutas | Casi no me describe
9	**Presto atención al sabor de una bebida.**	Explorar impresiones | Me describe bastante
10	**Pruebo un sabor nuevo por curiosidad.**	Elegir lo que disfrutas | Me describe en parte
11	**Me resulta interesante la superficie de diferentes materiales.**	Explorar impresiones | Me describe
12	**Me quedo con algo sencillo cuando lo disfruto.**	Elegir lo que disfrutas | Me describe bastante
13	**Dejo que los demás tengan sus propios gustos.**	Compartir experiencias | Me describe
14	**Uso cosas disponibles para crear un momento agradable.**	Crear momentos | Me describe bastante

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**Noto cuándo cambian mis gustos con el tiempo.**	Elegir lo que disfrutas | Me describe en parte
16	**Dejo que surjan espontáneamente pequeñas experiencias agradables.**	Crear momentos | Casi no me describe
17	**También guardo algunas experiencias agradables para mí.**	Compartir experiencias | Me describe
18	**Presto toda mi atención a una actividad agradable.**	Crear momentos | Me describe