TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Alta sensibilidad

Reflexión personal cotidiana

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

RESPONDIDAS: 20 / 20 | 4 ÁREAS DEL PERFIL

1

Impresiones sensoriales

En «Impresiones sensoriales», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cuánto ocupan tu atención sonidos, luz y tacto cotidianos. No mide capacidad sensorial. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Procesamiento de impresiones

En «Procesamiento de impresiones», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de cuánto duran pensamientos sobre experiencias y cuántos detalles consideras. No mide inteligencia. 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

Procesamiento de impresiones: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 9 & 10).

Tu primer pequeño paso

¿Qué experiencia reciente siguió contigo? ¿Qué fue interesante, útil o exigente?

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.

Impresiones sensoriales **4.2 / 5**



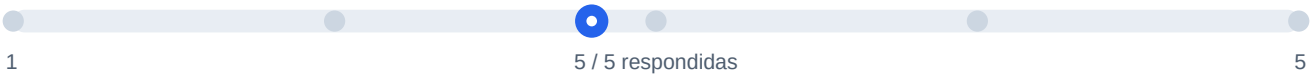
Procesamiento de impresiones **3.8 / 5**



Resonancia interpersonal **4.4 / 5**



Descanso después de estímulos **2.8 / 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 estímulos intensos, impresiones persistentes y deseo de calma. No establece un estado científico de alta sensibilidad ni la clasifica como mejor o peor.

Tu resultado en palabras

Impresiones sensoriales: En «Impresiones sensoriales», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cuánto ocupan tu atención sonidos, luz y tacto cotidianos. No mide capacidad sensorial. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Procesamiento de impresiones: En «Procesamiento de impresiones», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de cuánto duran pensamientos sobre experiencias y cuántos detalles consideras. No mide inteligencia. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Procesamiento de impresiones: 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 9: La música o las imágenes pueden seguir evocando pensamientos y recuerdos un tiempo. | Más bien falso

Pregunta 10: Después de encuentros cotidianos, puedo dirigir rápidamente mis pensamientos a otra cosa. | Nada cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

¿Qué experiencia reciente siguió contigo? ¿Qué fue interesante, útil o exigente?

04 / TU INFORME

Impresiones sensoriales

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cuánto ocupan tu atención sonidos, luz y tacto cotidianos. No mide capacidad sensorial.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Impresiones sensoriales», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cuánto ocupan tu atención sonidos, luz y tacto cotidianos. No mide capacidad sensorial. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor impacto sensorial declarado / mayor impacto sensorial declarado.

Dos respuestas concretas

Pregunta 3: Sigo notando ciertos tejidos o costuras mientras me concentro en una tarea.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 5: Puedo dejar fácilmente en segundo plano los sonidos cotidianos habituales.

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

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué entorno resulta cómodo y qué característica concreta cambia la experiencia?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Procesamiento de impresiones

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de cuánto duran pensamientos sobre experiencias y cuántos detalles consideras. No mide inteligencia.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Procesamiento de impresiones», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de cuánto duran pensamientos sobre experiencias y cuántos detalles consideras. No mide inteligencia. 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: menos procesamiento continuado declarado / más procesamiento continuado declarado.

Dos respuestas concretas

Pregunta 9: La música o las imágenes pueden seguir evocando pensamientos y recuerdos un tiempo.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 10: Después de encuentros cotidianos, puedo dirigir rápidamente mis pensamientos a otra cosa.

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

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué experiencia reciente siguió contigo? ¿Qué fue interesante, útil o exigente?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Resonancia interpersonal

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Explora tu respuesta a humor y expresión ajenos. No prueba la exactitud de tu interpretación de otros.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Resonancia interpersonal», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Explora tu respuesta a humor y expresión ajenos. No prueba la exactitud de tu interpretación de otros. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor resonancia declarada / mayor resonancia declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 15: El ánimo de los demás suele afectar poco al mío.

Tu respuesta: En parte cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Pregunta 14: Noto pequeños cambios de tono durante una conversación.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué encuentro te resulta agradable? Describe la situación sin atribuir pensamientos ajenos.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Descanso después de estímulos

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe el espacio y la calma preferidos después de estímulos. Necesitar descanso no es debilidad.

Tu valor de respuesta **2.8 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Descanso después de estímulos», el promedio no muestra una dirección clara. Describe el espacio y la calma preferidos después de estímulos. Necesitar descanso no es debilidad. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Dirección de la escala: menor necesidad de calma declarada / mayor necesidad de calma declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 16: Después de un día con muchos encuentros, primero quiero tiempo sin más conversaciones.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 18: Un entorno tranquilo me ayuda a ordenar las impresiones de un día intenso.

Tu respuesta: Más bien cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué pausa breve te conviene? Elige algo voluntario y realista.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

Impresiones sensoriales

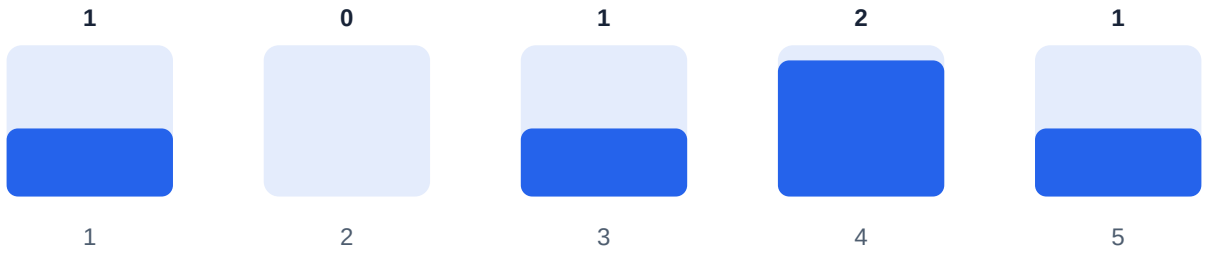
Las posiciones de respuesta van de 1 a 5. La suma se divide por las afirmaciones respondidas del área.

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 = 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: Procesamiento de impresiones. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

¿Qué experiencia reciente siguió contigo? ¿Qué fue interesante, útil o exigente?

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

La alta sensibilidad no es por sí misma un trastorno. Este cuestionario propio no es una escala validada ni te sitúa en un grupo científico establecido. Los valores describen solo tu conformidad con estas afirmaciones; los valores más altos no son necesariamente desfavorables. Estrés, circunstancias y variaciones diarias pueden influir. Consulta dificultades persistentes con un profesional cualificado independientemente del perfil.

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	**Cuando suenan varias cosas a la vez, me cuesta concentrarme en una conversación.**	Impresiones sensoriales | Más bien cierto
2	**La iluminación intensa atrae mi atención aunque quiera centrarme en otra cosa.**	Impresiones sensoriales | Muy cierto
3	**Sigo notando ciertos tejidos o costuras mientras me concentro en una tarea.**	Impresiones sensoriales | En parte cierto
4	**En un entorno conocido, noto pequeños cambios en los sonidos de fondo.**	Impresiones sensoriales | Más bien cierto
5	**Puedo dejar fácilmente en segundo plano los sonidos cotidianos habituales.**	Impresiones sensoriales | Nada cierto | puntuación invertida
6	**Después de una experiencia nueva, sigo pensando en detalles mucho después de que termine.**	Procesamiento de impresiones | En parte cierto
7	**A veces un comentario me ocupa más tiempo que la conversación en sí.**	Procesamiento de impresiones | Muy cierto
8	**Al decidir, noto varias consecuencias posibles que quiero ordenar primero.**	Procesamiento de impresiones | Más bien cierto
9	**La música o las imágenes pueden seguir evocando pensamientos y recuerdos un tiempo.**	Procesamiento de impresiones | Más bien falso
10	**Después de encuentros cotidianos, puedo dirigir rápidamente mis pensamientos a otra cosa.**	Procesamiento de impresiones | Nada cierto | puntuación invertida
11	**Un ambiente de conversación tenso me acompaña después de salir de la habitación.**	Resonancia interpersonal | Muy cierto
12	**Un tono amable puede mejorar claramente mi ánimo.**	Resonancia interpersonal | Más bien cierto
13	**Cuando alguien cuenta una experiencia difícil, noto una respuesta emocional clara en mí.**	Resonancia interpersonal | Muy cierto
14	**Noto pequeños cambios de tono durante una conversación.**	Resonancia interpersonal | Muy cierto

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15 **El ánimo de los demás suele afectar poco al mío.**
Resonancia interpersonal | En parte cierto | puntuación invertida

16 **Después de un día con muchos encuentros, primero quiero tiempo sin más conversaciones.**
Descanso después de estímulos | Más bien falso

17 **Cuando se suceden varias citas, después necesito una pausa de estímulos.**
Descanso después de estímulos | En parte cierto

18 **Un entorno tranquilo me ayuda a ordenar las impresiones de un día intenso.**
Descanso después de estímulos | Más bien cierto

19 **Me gusta dejar tiempo libre después de eventos animados.**
Descanso después de estímulos | En parte cierto

20 **Después de un día intenso, normalmente puedo pasar directamente a más actividades.**
Descanso después de estímulos | Más bien cierto | puntuación invertida