TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Sociabilidad

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

Preparar conversaciones

En «Preparar conversaciones», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu preferencia por preparar conversaciones. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Contacto espontáneo

En «Contacto espontáneo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de preferencia por encuentros espontáneos, no competencia social. 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

Contacto espontáneo: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 16 & 19).

Tu primer pequeño paso

Piensa en un encuentro espontáneo agradable. ¿Qué circunstancias ayudaron?

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.

Preparar conversaciones **4.2 / 5**



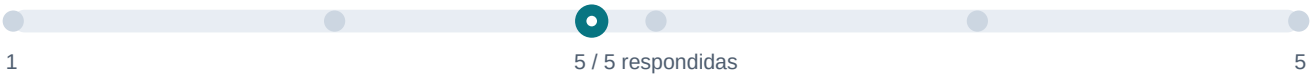
Contacto espontáneo **3.8 / 5**



Escuchar y preguntar **4.4 / 5**



Elegir el entorno **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 preparación, interacción espontánea, escucha y condiciones de contacto. No determina competencia social.

Tu resultado en palabras

Preparar conversaciones: En «Preparar conversaciones», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu preferencia por preparar conversaciones. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Contacto espontáneo: En «Contacto espontáneo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de preferencia por encuentros espontáneos, no competencia social. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Contacto espontáneo: 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: Me gusta unirme a una actividad compartida no prevista. | Casi no me describe

Pregunta 19: Puedo disfrutar de una conversación sin un objetivo fijo. | Me describe

Piensa en una situación cotidiana posible

Piensa en un encuentro espontáneo agradable. ¿Qué circunstancias ayudaron?

04 / TU INFORME

Preparar conversaciones

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe tu preferencia por preparar conversaciones.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



Qué significa en la práctica

En «Preparar conversaciones», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu preferencia por preparar conversaciones. 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 10: Elijo un momento adecuado para asuntos personales.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 17: Preparo la información que otros necesitan de mí.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Antes de una conversación, anota un punto que quieras plantear.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Contacto espontáneo

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de preferencia por encuentros espontáneos, no competencia social.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**



Qué significa en la práctica

En «Contacto espontáneo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de preferencia por encuentros espontáneos, no competencia social. 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: Me gusta unirme a una actividad compartida no prevista.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 19: Puedo disfrutar de una conversación sin un objetivo fijo.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Piensa en un encuentro espontáneo agradable. ¿Qué circunstancias ayudaron?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Escuchar y preguntar

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Reúne los hábitos de conversación que describes.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Escuchar y preguntar», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Reúne los hábitos de conversación que describes. 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 20: Digo cuándo he entendido algo de otra manera.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 13: Pregunto si alguien quiere una idea o simplemente hablar.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Haz una pregunta de seguimiento sincera sin convertirla en obligación.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Elegir el entorno

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cómo eliges el entorno para conversar según tus preferencias.

Tu valor de respuesta **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Elegir el entorno», el promedio no muestra una dirección clara. Describe cómo eliges el entorno para conversar según tus preferencias. 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: Elijo formas de comunicación diferentes según el tema.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 9: Elijo un lugar adecuado para una conversación larga.

Tu respuesta: Me describe bastante

Una propuesta para seguir reflexionando

Compara dos formatos, como un paseo y un mensaje.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

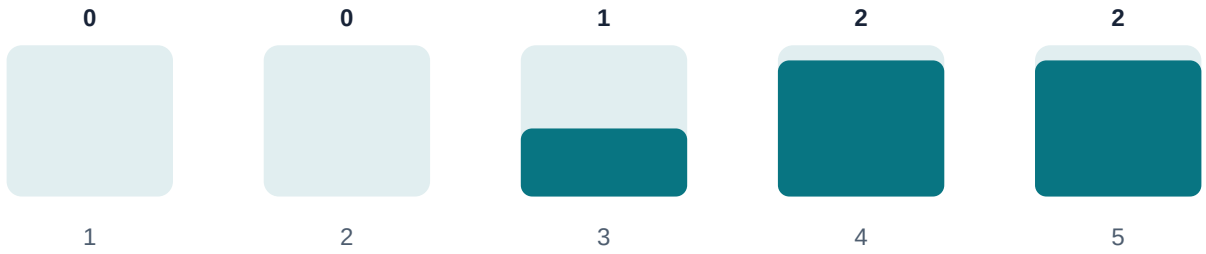
Preparar conversaciones

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: Contacto espontáneo. 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 encuentro espontáneo agradable. ¿Qué circunstancias ayudaron?

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	**Pienso en lo que quiero plantear antes de conversaciones importantes.**	Preparar conversaciones | Me describe bastante
2	**Me gusta iniciar una conversación espontánea sobre una situación compartida.**	Contacto espontáneo | Me describe en parte
3	**Dejo que los demás terminen una idea.**	Escuchar y preguntar | Me describe
4	**Elijo formas de comunicación diferentes según el tema.**	Elegir el entorno | Casi no me describe
5	**Averiguo antes el propósito de una nueva reunión de grupo.**	Preparar conversaciones | Me describe
6	**Me gusta retomar temas de conversación nuevos.**	Contacto espontáneo | Me describe
7	**Pido un ejemplo cuando quiero entender algo mejor.**	Escuchar y preguntar | Me describe bastante
8	**Digo cuándo prefiero una conversación de tú a tú.**	Elegir el entorno | Me describe en parte
9	**Elijo un lugar adecuado para una conversación larga.**	Elegir el entorno | Me describe bastante
10	**Elijo un momento adecuado para asuntos personales.**	Preparar conversaciones | Me describe en parte
11	**Disfruto de conversaciones breves entre otras actividades.**	Contacto espontáneo | Me describe bastante
12	**Distingo escuchar de estar de acuerdo.**	Escuchar y preguntar | Me describe
13	**Pregunto si alguien quiere una idea o simplemente hablar.**	Escuchar y preguntar | Me describe
14	**Pregunto por las preferencias de los demás para una reunión.**	Elegir el entorno | Me describe en parte

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**Aclaro los detalles prácticos antes de una reunión.**	Preparar conversaciones | Me describe bastante
16	**Me gusta unirme a una actividad compartida no prevista.**	Contacto espontáneo | Casi no me describe
17	**Preparo la información que otros necesitan de mí.**	Preparar conversaciones | Me describe
18	**Acuerdo una duración aproximada de la conversación cuando resulta útil.**	Elegir el entorno | Casi no me describe
19	**Puedo disfrutar de una conversación sin un objetivo fijo.**	Contacto espontáneo | Me describe
20	**Digo cuándo he entendido algo de otra manera.**	Escuchar y preguntar | Me describe en parte