TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Vida en pareja

Reflexión personal cotidiana

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

RESPONDIDAS: 26 / 26 | 5 ÁREAS DEL PERFIL

1

Comunicación abierta

En «Comunicación abierta», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo compartes deseos, pensamientos y necesidades. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Cuidado

En «Cuidado», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo ves la atención y el cuidado hacia los demás en el día a día. 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

Cuidado: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 19 & 25).

Tu primer pequeño paso

Pregunta a alguien de confianza qué apoyo le resultaría realmente útil.

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.

Comunicación abierta 4.0 / 5



1 — 6 / 6 respondidas — 5

Cuidado 3.8 / 5



1 — 5 / 5 respondidas — 5

Límites personales 4.4 / 5



1 — 5 / 5 respondidas — 5

Reparación tras un conflicto 3.2 / 5



1 — 6 / 6 respondidas — 5

Apoyo práctico 4.0 / 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.

Concreta comunicación, cuidado, límites, reparación y ayuda práctica declarados. No juzga tu valor ni la calidad global de una relación.

Tu resultado en palabras

Comunicación abierta: En «Comunicación abierta», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo compartes deseos, pensamientos y necesidades. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Cuidado: En «Cuidado», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo ves la atención y el cuidado hacia los demás en el día a día. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Cuidado: 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 19: Reconozco expresamente los esfuerzos de los demás. | Más bien falso

Pregunta 25: Puedo apoyar a los demás sin asumir todas las responsabilidades. | Muy cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

Pregunta a alguien de confianza qué apoyo le resultaría realmente útil.

04 / TU INFORME

Comunicación abierta

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cómo compartes deseos, pensamientos y necesidades.

Tu valor de respuesta **4.0 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Comunicación abierta», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo compartes deseos, pensamientos y necesidades. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dos respuestas concretas

Pregunta 11: Digo a tiempo cuando algo me sobrepasa.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 17: Hablo de las expectativas antes de darlas por sentadas.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Expresa un deseo hablando desde tu experiencia y pregunta por la perspectiva de la otra persona.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Cuidado

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cómo ves la atención y el cuidado hacia los demás en el día a día.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Cuidado», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo ves la atención y el cuidado hacia los demás en el día a día. 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.

Dos respuestas concretas

Pregunta 19: Reconozco expresamente los esfuerzos de los demás.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 25: Puedo apoyar a los demás sin asumir todas las responsabilidades.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Pregunta a alguien de confianza qué apoyo le resultaría realmente útil.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Límites personales

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de límites personales, decir no y negociar con otras personas.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Límites personales», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de límites personales, decir no y negociar con otras personas. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dos respuestas concretas

Pregunta 20: Dejo que los demás tengan sus propias amistades e intereses.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 18: Hablo de qué información debe permanecer privada.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Escribe un límite amable y claro que ayude en una situación cotidiana.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Reparación tras un conflicto

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de gestionar tensiones y retomar la conversación tras un conflicto.

Tu valor de respuesta **3.2 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Reparación tras un conflicto», el promedio no muestra una dirección clara. Trata de gestionar tensiones y retomar la conversación tras un conflicto. 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.

Dos respuestas concretas

Pregunta 4: Puedo retomar un desacuerdo después de una pausa.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 26: Busco apoyo cuando los conflictos se atascan repetidamente.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige un desacuerdo menor y nombra primero lo que quieres aportar a la conversación.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Apoyo práctico

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Explora el apoyo práctico y el reparto de cargas.

Tu valor de respuesta **4.0 / 5**

1 — 4 / 4 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Apoyo práctico», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Explora el apoyo práctico y el reparto de cargas. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dos respuestas concretas

Pregunta 24: Quiero que las tareas compartidas se repartan de forma justa.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 21: Resolver juntos un problema cotidiano puede generar cercanía para mí.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Ofrece una ayuda concreta y pregunta si se desea.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

09 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

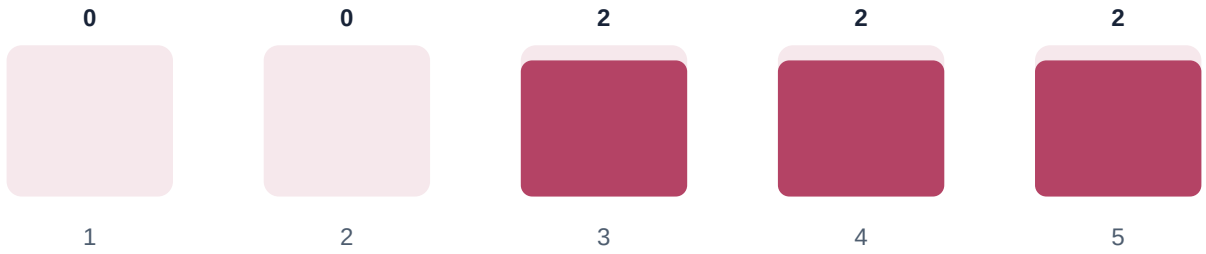
Comunicación abierta

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.

10 / TU INFORME

Tu próximo paso personal

Una idea cotidiana opcional, sin objetivo de rendimiento.

1

Hoy: anota una situación

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

2

Esta semana: explora una perspectiva

Pregunta a alguien de confianza qué apoyo le resultaría realmente útil.

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:

11 / TU INFORME

Método y limitaciones

En qué se basa el informe

Autorreflexión desarrollada de forma independiente, sin baremos. Los valores altos no son necesariamente mejores; el perfil describe tus respuestas, no rasgos fijos.

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	**Expreso mis necesidades con la mayor concreción posible.**	Comunicación abierta | Más bien cierto
2	**Pregunto cómo están las personas de mi entorno.**	Cuidado | En parte cierto
3	**Conozco algunas necesidades que no quiero ignorar.**	Límites personales | Muy cierto
4	**Puedo retomar un desacuerdo después de una pausa.**	Reparación tras un conflicto | Más bien falso
5	**Pregunto en lugar de adivinar la intención de otra persona.**	Comunicación abierta | Muy cierto
6	**Puedo decir que no sin cuestionar mi afecto.**	Límites personales | Más bien cierto
7	**Aprecio que alguien comparta conmigo una tarea exigente.**	Apoyo práctico | Más bien cierto
8	**Noto cuándo alguien pasa desapercibido en un grupo.**	Cuidado | Muy cierto
9	**Respeto un no sin seguir insistiendo.**	Límites personales | Muy cierto
10	**Intento reconocer mi parte en un conflicto.**	Reparación tras un conflicto | En parte cierto
11	**Digo a tiempo cuando algo me sobrepasa.**	Comunicación abierta | En parte cierto
12	**Puedo disculparme sin esperar una reconciliación inmediata.**	Reparación tras un conflicto | Más bien cierto
13	**Muestro afecto ayudando en las tareas cotidianas.**	Apoyo práctico | Más bien cierto
14	**Puedo escuchar sin defender inmediatamente mi postura.**	Comunicación abierta | Más bien cierto

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15 **Tengo en cuenta las necesidades ajenas en los planes compartidos.**
Cuidado | Más bien cierto

16 **Busco una solución aceptable para ambas personas.**
Reparación tras un conflicto | En parte cierto

17 **Hablo de las expectativas antes de darlas por sentadas.**
Comunicación abierta | Muy cierto

18 **Hablo de qué información debe permanecer privada.**
Límites personales | Muy cierto

19 **Reconozco expresamente los esfuerzos de los demás.**
Cuidado | Más bien falso

20 **Dejo que los demás tengan sus propias amistades e intereses.**
Límites personales | En parte cierto

21 **Resolver juntos un problema cotidiano puede generar cercanía para mí.**
Apoyo práctico | Muy cierto

22 **Planteo los temas difíciles en un momento adecuado.**
Comunicación abierta | En parte cierto

23 **Compruebo más adelante si nuestro acuerdo ha ayudado.**
Reparación tras un conflicto | Más bien falso

24 **Quiero que las tareas compartidas se repartan de forma justa.**
Apoyo práctico | En parte cierto

25 **Puedo apoyar a los demás sin asumir todas las responsabilidades.**
Cuidado | Muy cierto

26 **Busco apoyo cuando los conflictos se atascan repetidamente.**
Reparación tras un conflicto | Muy cierto