TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Apego

Reflexión personal cotidiana

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

RESPONDIDAS: 25 / 25 | 5 ÁREAS DEL PERFIL

1

Seguridad en la cercanía

En «Seguridad en la cercanía», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Explora tu experiencia de seguridad y confianza en la cercanía. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Necesidad de tranquilidad

En «Necesidad de tranquilidad», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata del deseo que declaras de recibir respuestas y tranquilidad. 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

Necesidad de tranquilidad: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 21 & 24).

Tu primer pequeño paso

Nombra claramente una incertidumbre y qué información te ayudaría realmente.

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.

Seguridad en la cercanía — 4.2 / 5



Necesidad de tranquilidad — 3.8 / 5



Protección mediante la distancia — 4.4 / 5



Límites personales — 2.8 / 5



Comunicación abierta — 4.2 / 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.

Muestra el papel de confianza, tranquilidad, retraimiento, límites y comunicación. No establece un estilo fijo de apego.

Tu resultado en palabras

Seguridad en la cercanía: En «Seguridad en la cercanía», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Explora tu experiencia de seguridad y confianza en la cercanía. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Necesidad de tranquilidad: En «Necesidad de tranquilidad», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata del deseo que declaras de recibir respuestas y tranquilidad. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Necesidad de tranquilidad: 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 21: Dejo de lado mis deseos para que alguien se quede conmigo. | Más bien falso

Pregunta 24: Comparo mi importancia con la de otras personas. | Muy cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

Nombra claramente una incertidumbre y qué información te ayudaría realmente.

04 / TU INFORME

Seguridad en la cercanía

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Explora tu experiencia de seguridad y confianza en la cercanía.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Seguridad en la cercanía», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Explora tu experiencia de seguridad y confianza en la cercanía. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dos respuestas concretas

Pregunta 10: Puedo aceptar el afecto sin buscar inmediatamente una intención oculta.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 18: Puedo compartir sentimientos vulnerables con alguien fiable.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué acción concreta te ayuda a sentir más seguridad en una relación? Expresa ese deseo.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Necesidad de tranquilidad

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata del deseo que declaras de recibir respuestas y tranquilidad.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Necesidad de tranquilidad», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata del deseo que declaras de recibir respuestas y tranquilidad. 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 21: Dejo de lado mis deseos para que alguien se quede conmigo.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 24: Comparo mi importancia con la de otras personas.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Nombra claramente una incertidumbre y qué información te ayudaría realmente.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Protección mediante la distancia

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe distancia y retraimiento como formas declaradas de gestionar cercanía o tensión.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Protección mediante la distancia», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe distancia y retraimiento como formas declaradas de gestionar cercanía o tensión. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dos respuestas concretas

Pregunta 25: Durante un desacuerdo, tiendo a cortar el contacto en vez de seguir hablando.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 19: Después de una cercanía intensa, necesito mucha distancia.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Cuando necesitas espacio, ¿cómo podrías explicarlo claramente y proponer hablar después?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / 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 **2.8 / 5**



Qué significa en la práctica

En «Límites personales», el promedio no muestra una dirección clara. Trata de límites personales, decir no y negociar con otras personas. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Dos respuestas concretas

Pregunta 4: Conozco algunas necesidades que no quiero ignorar.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 13: Respeto un no sin seguir insistiendo.

Tu respuesta: Más bien cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

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

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Comunicación abierta

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cómo compartes deseos, pensamientos y necesidades.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



1 5 / 5 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 20: Puedo escuchar sin defender inmediatamente mi postura.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 23: 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?

09 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

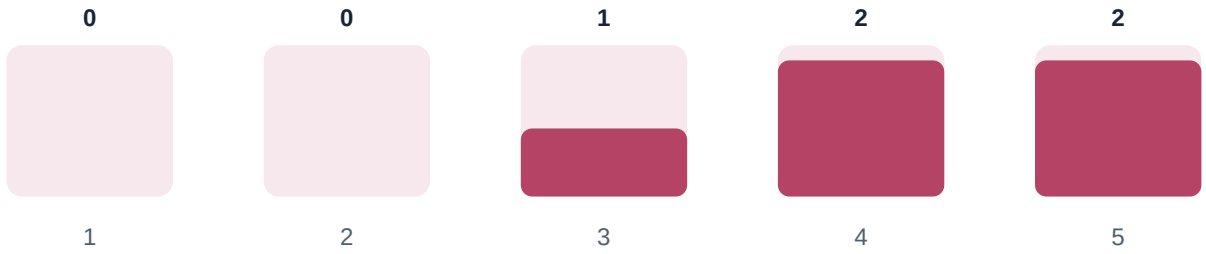
Seguridad en la cercanía

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.

10 / TU INFORME

Tu próximo paso personal

Una idea cotidiana opcional, sin objetivo de rendimiento.

1

Hoy: anota una situación

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

2

Esta semana: explora una perspectiva

Nombra claramente una incertidumbre y qué información te ayudaría realmente.

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 **Puedo pedir apoyo sin juzgarme por ello.**
Seguridad en la cercanía | Más bien cierto

2 **Una respuesta tardía me hace dudar del afecto de otra persona.**
Necesidad de tranquilidad | En parte cierto

3 **Cuando una conversación se vuelve muy personal, me retiro.**
Protección mediante la distancia | Muy cierto

4 **Conozco algunas necesidades que no quiero ignorar.**
Límites personales | Más bien falso

5 **Expreso mis necesidades con la mayor concreción posible.**
Comunicación abierta | Más bien cierto

6 **Confío en que la cercanía puede resistir un desacuerdo.**
Seguridad en la cercanía | Muy cierto

7 **Prefiero resolver las dificultades a solas aunque haya ayuda disponible.**
Protección mediante la distancia | Más bien cierto

8 **Puedo decir que no sin cuestionar mi afecto.**
Límites personales | En parte cierto

9 **Pregunto en lugar de adivinar la intención de otra persona.**
Comunicación abierta | Más bien cierto

10 **Puedo aceptar el afecto sin buscar inmediatamente una intención oculta.**
Seguridad en la cercanía | En parte cierto

11 **Los acuerdos poco claros me preocupan durante mucho tiempo.**
Necesidad de tranquilidad | Muy cierto

12 **Las expectativas de cercanía me hacen sentir limitado rápidamente.**
Protección mediante la distancia | Muy cierto

13 **Respeto un no sin seguir insistiendo.**
Límites personales | Más bien cierto

14 **Puedo afrontar la ausencia temporal de una persona de confianza.**
Seguridad en la cercanía | Más bien cierto

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**A menudo necesito que me confirmen que todo va bien entre nosotros.** Necesidad de tranquilidad | Más bien cierto
16	**Mantengo intereses fuera de una relación cercana.** Límites personales | En parte cierto
17	**Digo a tiempo cuando algo me sobrepasa.** Comunicación abierta | Muy cierto
18	**Puedo compartir sentimientos vulnerables con alguien fiable.** Seguridad en la cercanía | Muy cierto
19	**Después de una cercanía intensa, necesito mucha distancia.** Protección mediante la distancia | Muy cierto
20	**Puedo escuchar sin defender inmediatamente mi postura.** Comunicación abierta | En parte cierto
21	**Dejo de lado mis deseos para que alguien se quede conmigo.** Necesidad de tranquilidad | Más bien falso
22	**Hablo de qué información debe permanecer privada.** Límites personales | Más bien falso
23	**Hablo de las expectativas antes de darlas por sentadas.** Comunicación abierta | Muy cierto
24	**Comparo mi importancia con la de otras personas.** Necesidad de tranquilidad | Muy cierto
25	**Durante un desacuerdo, tiendo a cortar el contacto en vez de seguir hablando.** Protección mediante la distancia | En parte cierto